

Riscoprire la nostra

MENTE INCONTAMINATA

MEDITAZIONE DZOGCHEN
PER RAGGIUNGERE
LA FELICITÀ
INCONDIZIONATA

Orgyen
Chowang
Rinpoche

Terra Nuova

Orgyen Chowang

Riscoprire la nostra mente incontaminata

Meditazione Dzogchen
per raggiungere
la felicità incondizionata

Terra Nuova

Direzione editoriale: Mimmo Tringale e Nicholas Bawtree

Curatore editoriale: Enrica Capussotti

Autore: Orgyen Chowang

Titolo originale: *Our Pristine Mind. A Practical Guide to Unconditional Happiness*

© 2016 Orgyen Chowang. Published in Italian by arrangement with Shambhala Publications, Inc.

Traduzione: Fulvio Mauragiovanni

Direzione grafica e copertina: Andrea Calvetti

©2022, Editrice Aam Terra Nuova, via Ponte di Mezzo 1 50127 Firenze - tel 055 3215729 - fax 055 3215793 libri@terranoova.it - www.terranoovalibri.it

I edizione: febbraio 2022

Ristampa

IV III II I 2027 2026 2025 2024 2023 2022

Collana: Ricerca interiore

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di questa pubblicazione può essere riprodotta, memorizzata in un sistema di recupero dati o trasmessa in qualsiasi forma o con qualsiasi mezzo, elettronico o meccanico, inclusi fotocopie, registrazione o altro, senza il permesso dell'editore. Le informazioni contenute in questo libro hanno solo scopo informativo, pertanto l'editore non è responsabile dell'uso improprio e di eventuali danni morali o materiali che possano derivare dal loro utilizzo.

Stampa: Lineagrafica, Città di Castello (Pg)

*Questo libro è dedicato e offerto
al mio illuminato maestro, Jigme Phuntsok Rinpoche,
che ha dato significato, scopo e felicità
alla mia vita.*

Prefazione

Dalla pubblicazione nel 2016 di *Our Pristine Mind. A Practical Guide to Unconditional Happiness* (la versione originale in inglese del libro che state tenendo tra le mani), ho avuto l'onore di viaggiare in tutto il mondo per tenere discorsi e conferenze e condurre ritiri meditativi usando il libro come guida. Questo mi ha dato l'opportunità di verificare l'impatto trasformativo e il cambiamento esistenziale che gli insegnamenti qui contenuti hanno avuto su molte persone.

Piuttosto che dilungarmi in spiegazioni su come *Our Pristine Mind* sia di beneficio per i lettori, vorrei condividere con voi quello che altre persone hanno detto nel commentare il libro e quanto i suoi contenuti abbiano effettivamente cambiato le loro vite. Spero che queste storie, tratte da un'ampia varietà di pubblico, aiutino a dimostrare perché e in che modo molte persone hanno trovato questo volume di grande giovamento.

In questi anni sto tenendo un corso di meditazione alla Stanford University in California. Le lezioni sono frequentate da laureati e da studenti universitari, nonché da studiosi in visita. La maggior parte di loro non ha mai effettivamente esplorato a fondo la meditazione, anche se probabilmente hanno avuto una qual certa esposizione alle pratiche meditative per rilassare la mente, ma non alla pratica più profonda della meditazione in *Mente Pristina*. All'inizio, molti di loro hanno difficoltà a sedersi in meditazione anche per soli dieci minuti, ma dopo aver ricevuto la necessaria introduzione e chiare istruzioni su come meditare correttamente, riescono a farlo in modo confortevole anche per venticinque o più minuti. Molti studenti, oltre ad acquisire una comprensione molto più profonda delle loro menti e una solida conoscenza di come praticare la meditazione, hanno tratto un così grande beneficio, che la meditazione diventa una priorità "non negoziabile" nella loro vita quotidiana.

Ho insegnato meditazione in *Mente Pristina* anche ai detenuti di San Quentin, una grande prigione nel nord della California. Ho potuto vedere come anche loro abbiano trovato questa pratica estremamente utile

nell'affrontare traumi e dolori passati, sviluppare compassione e trovare felicità e appagamento anche nel mezzo di condizioni quotidiane estremamente difficili. Dopo il mio primo intervento a San Quentin, abbiamo donato, ai detenuti che ne hanno fatto richiesta, più di settanta copie di *Our Pristine Mind*, oltre alla biblioteca del carcere.

Molti dei miei studenti sono psicologi professionisti e spesso incorporano le tecniche e i principi della meditazione in *Mente Pristina* nella loro psicoterapia. Uno di loro è Bryant Welch, psicologo clinico e autore di spicco a livello nazionale. Ho avuto l'opportunità straordinaria di andare con Bryant a una convenzione nazionale dell'American Psychological Association, dove diverse migliaia di psicologi si riuniscono ogni anno per discutere gli sviluppi nel loro campo. Bryant e io abbiamo condotto un seminario dal titolo "Oltre la consapevolezza: la terapia occidentale sul cuscino meditativo dalla prospettiva integrativa di un lama tibetano".

Non sapevamo quale affluenza aspettarci perché molti altri simposi venivano tenuti contestualmente al nostro, invece ci siamo compiaciuti nello scoprire che quasi duecento persone hanno partecipato al nostro seminario. Questi studiosi dimostravano grande interesse nel guardare alla mente da una prospettiva buddhista e, come terapisti, erano particolarmente interessati a capire come la meditazione potesse aiutare a risolvere problemi psicologici e portare felicità e benessere nella vita delle persone.

Ho chiesto a Bryant di condividere la sua esperienza nello studio e nella pratica della meditazione in *Mente Pristina* in relazione allo studio e alla pratica della psicologia occidentale. Ha scritto quanto segue:

"Come psicologo e psicoterapeuta occidentale studio la mente da oltre cinquant'anni. Mi sono immerso con riverenza negli insegnamenti della psicologia occidentale, ma niente ha alimentato le mie speranze in un mondo migliore più degli insegnamenti del mio collega dell'Est, Orgyen Chowang Rinpoche. Gli insegnamenti di Rinpoche, contenuti nel suo libro *Our Pristine Mind. A Practical Guide to Unconditional Happiness*, aprono una prospettiva completamente nuova alla natura della mente che ora rende la psicoterapia occidentale un'esperienza più promettente e liberatoria che mai.

Rinpoche insegna che in noi c'è molto di più dei nostri pensieri, che esiste un mondo vasto, una verità più profonda, se solo permettiamo a noi stessi di accedervi e con incredibile chiarezza ci mostra come farlo. Quando troviamo l'accesso alla nostra Mente Pristina, l'amore e la compassione fluiscono naturalmente e la sofferenza umana è significativamente ridotta.

Leggete il suo libro, contemplate i suoi insegnamenti e capirete sia la mia gratitudine che quella dei miei pazienti per lui e per i suoi insegnanti prima di lui”.

Maria Manetti Shrem è una figura illustre nella società di San Francisco. Nel marketing della moda è stata determinante nel portare l'iconico marchio italiano Gucci negli Stati Uniti e in seguito ha contribuito a espandere altri marchi importanti, tra cui Fendi e Mark Cross. Assieme al marito, Jan Shrem, ha fondato il Manetti Shrem Museum of Art presso l'Università della California, Davis. Per il suo lavoro di filantropa e quale mecenate delle arti, Maria viaggia ogni anno instancabilmente in tutto il mondo per incontrare artisti e leader rinomati.

Maria ha studiato con me la meditazione in Mente Pristina per molti anni; le ho chiesto di descrivere ai lettori come la pratica di questi insegnamenti l'abbia avvantaggiata e aiutata nel gestire la sua vita frenetica, i molti impegni e gli incontri con persone influenti.

Questa è la sua risposta:

“Gli insegnamenti di Orgyen Chowang Rinpoche nel libro *Our Pristine Mind* sono il mio pane quotidiano. Mi aiutano e mi guidano in ogni momento della mia vita. Sono così profondi, chiari ed essenziali. Mi danno una gioia infinita. Non potrei vivere senza questo libro speciale”.

Richard Barron, uno dei più grandi traduttori di libri tibetani in inglese, ha tradotto per molti maestri orientali di meditazione quando questi insegnavano in Occidente e ha fatto lo stesso per me in molti dei miei insegnamenti in California. Alcuni anni fa, sua madre, ormai in età avanzata, iniziò a perdere la vista e Richard, ogni volta che la contattava, per darle forza, le leggeva passi da *Our Pristine Mind*. Sua madre non aveva mai meditato e neppure era buddhista, tuttavia il libro ebbe su di lei un grande impatto positivo, aiutandola nei momenti più difficili.

Dopo la morte di sua madre, avvenuta lo scorso anno, Richard mi ha scritto quanto segue:

“Quando mi sono trasferito negli Stati Uniti nel 1987, visitavo mia madre a Vancouver, in Canada, due o tre volte l’anno. Alla fine, la sua età e la sua salute le hanno reso necessario trasferirsi in una casa di cura. Vivendo in California, ho sentito acutamente il senso di separazione da lei nei suoi ultimi anni. Parlavamo tutti i giorni al telefono e potevo chiaramente sentire la sua sofferenza per la perdita della vista e l’ansia per la sua ridotta indipendenza. Le suggerii di leggerle quotidianamente alcuni brani da *Our Pristine Mind* per alleviare il suo stress e darle un senso di sostegno. Accettò con vero entusiasmo e questo diventò la nostra routine quotidiana. Le leggevo una parte del testo e quindi ne discutevamo e meditavamo insieme al telefono. Le piacque particolarmente il capitolo sulla meditazione guidata. Più volte mi parlò di come trovasse gli insegnamenti rassicuranti e confortanti.

Mi confidò di affidarsi a questi principi quando il tedio dell’essere vecchia e di dipendere completamente dagli altri la soverchiava. Quando fu chiaro che stava entrando nella fase finale della sua vita, volai in Canada per trascorrere assieme i suoi ultimi giorni. Ogni volta che era cosciente (e anche, a volte, quando non lo era) le leggevo *Our Pristine Mind*. Dopo una sessione di lettura, eravamo seduti in silenzio, quando all’improvviso si illuminò con un sorriso e disse: “La Mente Pristina è la mia migliore amica!”.

Non potevo lasciarmi sfuggire l’opportunità, così estrassi il telefono e le chiesi di dirlo di nuovo mentre registravo un breve filmato. Questa volta, dopo aver sorriso di nuovo, disse: “La Mente Pristina è la tua migliore amica!”.

Morì un paio di giorni dopo. Arrivederci, mamma, riposa in pace con Mente Pristina.

Sono molto grato a Rinpoche per avermi fornito i mezzi per aiutare mia madre nel suo ultimo viaggio”.

Mi dà un grande senso di appagamento quando studenti e professionisti mi riferiscono che, non appena riconoscono che la loro mente è intrinsecamente pristina, provano sollievo, sapendo che qualsiasi senso di

tristezza o di disagio è solo temporaneo e che loro stessi possono fare qualcosa al riguardo. Si rendono conto che possono liberarsi da qualsiasi agitazione mentale o emotiva attraverso la meditazione in *Mente Pristina*. Molti infatti mi hanno detto: “Quando sono triste o depresso, rammento che la mia mente è pristina. Ho presente che questo è solo un ‘evento mentale’. Sapere che la mia mente è pristina rende facile liberarsi da quell’esperienza; dopo di che mi sento molto meglio”.

Ho osservato che questa trasformazione può avvenire anche nel corso di pochi giorni. Da circa venti anni sto conducendo ritiri di meditazione nella bellissima regione vinicola della California: la Napa Valley. Quando le persone arrivano il venerdì mattina, immancabilmente tendono ad avere un certo grado di stress e disagio. Molti provengono da città come San Francisco, New York o Los Angeles e portano con sé l’energia frenetica della loro indaffarata vita quotidiana.

Mentre trascorriamo il primo giorno immersi negli insegnamenti e nella meditazione, vedo che le persone iniziano a sentirsi più a loro agio e rilassate. Si godono meglio il momento presente, svincolate dalle loro abituali preoccupazioni. Già il sabato mattina sono ancora più distese e si sentono bene nell’essere presenti con se stesse e tra di loro. Passiamo il sabato a praticare, meditare e riflettere sugli insegnamenti e alla sera andiamo a cenare insieme in un ristorante. Le persone, dopo solo due giorni di ascolto degli insegnamenti e di meditazione, diventano così aperte, rilassate ed entusiaste che questa cena finisce sempre con l’essere un’esperienza straordinariamente gioiosa. I loro cuori sono aperti e loro sono carichi di energia positiva. Sono davvero presenti. Sono collegati agli insegnamenti, alle loro menti incontaminate e alle calde qualità di un buon cuore che nasce da tutto questo. Sono espressivi, connessi, profondamente a loro agio e pieni di gioia. Questo spirito felice che portiamo con noi nel ristorante è contagioso, anche altri avventori seduti vicino a noi diventano gioiosi.

Ho letto che molti studi dimostrano che la felicità è contagiosa e sulla base di tali esperienze, credo sia vero.

Quando siamo in *Mente Pristina*, diamo il meglio di noi.

La nostra vita migliore deriva da una *Mente Pristina*; la migliore meditazione proviene da una *Mente Pristina*; la musica migliore, la danza e l’arte sono il frutto di una *Mente Pristina*; le nostre migliori relazioni

sono l'effetto di una Mente Pristina e anche il miglior modo di morire ci viene dall'aver una Mente Pristina. Infine l'illuminazione proviene da una Mente Pristina.

Una delle soddisfazioni più appaganti che io abbia mai sperimentato è stata quella di sentire dalle persone come questo libro le abbia aiutate a capire molto chiaramente che è possibile raggiungere l'illuminazione proprio ora, oggi stesso: non occorrono molte vite.

La qualità veramente speciale della tradizione Dzogchen, in cui è radicata la meditazione in Mente Pristina, è che si può raggiungere l'illuminazione in questa vita, a volte in soli pochi anni, nelle giuste condizioni e sotto la guida un eccellente e qualificato maestro Dzogchen.

Uno degli obiettivi che mi proponevo con questo libro era demistificare l'illuminazione. Molti lettori, infatti, mi hanno detto che *Our Pristine Mind* ha fatto questo per loro e che dopo aver letto il libro, hanno capito per la prima volta cosa significa illuminazione: che altro non è che la mente totalmente incontaminata e pristina, ventiquattro ore al giorno, sette giorni alla settimana.

E non solo quello: il libro fornisce un percorso chiaro e pratico per raggiungere l'illuminazione e sperimentare la felicità incondizionata.

Sono così contento che i lettori di lingua italiana possano ora leggere questo libro e imparare a praticare la meditazione in Mente Pristina.

Spero che possiate sperimentare gli stessi vantaggi che ho appena condiviso con voi. Che possiate scoprire la vostra Mente Pristina e sperimentare così la felicità incondizionata.

Riscoprire la nostra mente incontaminata, come abbiamo deciso di intitolare *Our Pristine Mind*, è una guida pratica atta a condurvi per mano verso una felicità vera, pura e scevra da condizionamenti.

Scopo fondamentale di questo libro è avere un'esperienza diretta della nostra Mente Pristina e scoprire chi siamo in realtà, al fine di raggiungere l'autentica felicità incondizionata.

Per meglio introdurre questo percorso di esperienze e conoscenza profonde, capace di trasformarvi intimamente, mi piacerebbe iniziare raccontandovi come sono arrivato a concepire questo libro. Spero che, condividendo il mio stesso percorso intellettuale, possiate raggiungere una più profonda comprensione del viaggio che vi apprestate a fare con tale lettura.

Ho vissuto tutta la mia infanzia nel Tibet orientale, in un piccolo borgo circondato da colline. Spesso mi piaceva recarmi su queste colline sovrastanti il mio villaggio e indirizzare lo sguardo a quel cielo incredibilmente blu, trasparente e radioso, osservando il rincorrersi delle nubi. Godevo di quei momenti di pace e la mia mente diventava limpida e spaziosa come il cielo sovrastante.

Appena quattordicenne ebbi la più che rara opportunità di diventare studente del più grande tra i maestri buddhisti illuminati del ventesimo secolo: Jigme Phuntsok Rinpoche. Fu così che lasciai casa per iniziare i miei studi presso l'accademia di Larung Gar, il famoso centro di ritiro fondato dal mio maestro. A quel tempo le condizioni di vita in Larung Gar erano dure: inverni molto freddi, poco cibo e praticamente nessuna comodità.

Durante il primo anno vissi praticamente sotto il portico della piccola casa di mio zio, dentro una tenda, unico riparo dal vento e dalla neve, ma dopo questo periodo difficile, i miei genitori mi costruirono una casetta, dove rimasi per i restanti otto anni del mio addestramento. Nonostante le condizioni di vita continuassero ad essere durissime, non trovai mai difficile sopportarle e superarle, tanto era immensa la gioia che mi pervadeva, infatti quello fu un periodo della mia vita di estrema felicità.

Durante questi nove anni mi concentravo con grande determinazione nello studio del canone letterario buddhista, in particolare negli insegnamenti avanzati, conosciuti in Tibet con il nome di Vajrayana e Dzogchen. I miei studi non si limitarono a semplici e aride letture con il solo scopo di superare gli esami, come forse voi potreste pensare. Al contrario, trovavo sempre una grande ispirazione e gioia nel cantare "canzoni Vajra": poemi che scaturivano spontaneamente dalla mente dei maestri illuminati subito dopo le loro meditazioni. Questi poemi racchiudono e rivelano una immensa saggezza. Al termine di ogni giornata di studio, ritornavo nella mia casetta e lì provavo un grande piacere nel cantare molte canzoni Vajra, in particolare quelle dei grandi maestri come Longchenpa (quattordicesimo secolo) e Mipham Rinpoche (diciannovesimo secolo).

Dopo tutti questi anni di studio, conseguii il titolo di Khenpo, che tradotto nell'uso corrente è l'equivalente del Dottorato in filosofia. Khenpo significa aver acquisito la completa conoscenza e padronanza della letteratura buddhista e anche aver raggiunto un livello idoneo che mi quali-

ficava per l'insegnamento e la guida degli altri nella pratica del Dharma e della meditazione. L'insegnamento ricevuto durante questi anni, mi ha fornito la conoscenza e i mezzi necessari, di cui abbisognavo, per condurre una vita di piena realizzazione e trasformazione sia per me che per gli altri. Nell'intraprendere una carriera dedicata all'insegnamento, sono sempre stato attratto dall'idea di viaggiare per potere esercitare e diffondere la conoscenza buddhista in molti posti nel mondo.

Alcuni anni dopo il conseguimento del mio titolo, incontrai Thinley Norbu Rinpoche, uno straordinario e stimatissimo insegnante, autore di libri. Si stabilì una stima reciproca ed ebbi così l'occasione di ricevere alcuni dei suoi preziosi insegnamenti. Verso la fine del 1995 mi invitò a visitarlo negli Stati Uniti e lì rimasi per circa quattro mesi, ospite nella sua residenza nello stato di New York, per poi spostarmi a Santa Cruz in California dove insegnai nel centro Dharma del grande yogi Lama Tharchin Rinpoche.

Quando arrivai la prima volta negli Stati Uniti, nonostante il mio inglese consistesse solo di poche parole come "hello" e "goodbye", volli lo stesso conoscere persone nuove e scoprire come vivessero e che opinione avessero sul resto del mondo.

Alla fine rimasi tre anni presso il centro di Lama Tharchin Rinpoche e fu per me un'esperienza eccitante ed interessante. Insegnai nell'ambito di un*schedra*, un corso universitario di studi buddhisti, che viene tenuto una volta all'anno per la durata di un mese, impartendo anche insegnamenti informali agli studenti che vivevano in quella sede o che, di tanto in tanto, visitavano il centro. Vennero in mio aiuto dei bravissimi interpreti, perché allora parlavo praticamente solo in tibetano. Fu proprio in quei tempi che cominciai ad apprendere e soprattutto a comprendere la lingua inglese.

Nonostante i traduttori fossero molto esperti, non mi sentii mai veramente soddisfatto e dubitai che gli studenti potessero effettivamente recepire ciò che andavo insegnando. Non era certo colpa dei traduttori, il problema consisteva tutto nel modo in cui il linguaggio e la comunicazione funzionano.

È innegabile che per procurare una vera esperienza emotiva a coloro che ti ascoltano e catturare la loro attenzione devi scegliere le parole, le frasi più adatte, dare la giusta enfasi, in poche parole devi usare diretta-

mente la tua voce e non lasciare che qualcun altro scelga tutto questo per te. Se tu non scegli personalmente le parole che vuoi far giungere agli ascoltatori, in modo da dire e far capire quello che veramente intendi, per quanto bravo possa essere, il tuo traduttore indubbiamente altererà, anche se di poco, il significato di quanto vuoi dire e quindi il vero messaggio non arriverà mai in modo chiaro e potente agli ascoltatori.

Era un problema e per questo pensai a lungo su come risolverlo.

Nel 1999 mi spostai nella Bay Area di San Francisco. Nei primi tempi della mia permanenza in quella zona mi incontravo con gli studenti quattro volte all'anno nella Napa Valley per insegnare meditazione con l'aiuto di un eccellente traduttore. Ascoltando le varie domande degli studenti e come l'interprete esprimeva i miei pensieri, cominciai un po' alla volta a capire la lingua inglese e intuìi quanto potente potesse essere come strumento per trasmettere l'insegnamento; ma riconobbi che il vero e compiuto messaggio che stavo cercando di comunicare, non era stato veramente percepito come avrei voluto. Avevo bisogno di parlare direttamente con le gente e sviluppare il mio linguaggio spirituale in inglese.

Per questo motivo, negli anni successivi, ad esclusione dei ritiri nella Napa Valley, me ne stetti principalmente per conto mio e lavorando solo con una persona, Josh Godine, in qualità di mio assistente, cominciai a scrivere un libro. Ancora non parlavo bene l'inglese e già cominciai a scrivere un libro in inglese! Pazzesco, ma determinato a farlo.

Dissi a Josh che nel pubblicare il libro avremmo potuto raggiungere due importanti obiettivi: sviluppare un linguaggio naturale, basato sull'esperienza per insegnare in modo chiaro la meditazione e, ancora più importante, avremmo potuto efficacemente condividere questi insegnamenti con gli altri.

Durante il periodo in cui lavorai al libro, per lo più vissi tranquillamente a casa, praticando la meditazione e approfondendo la mia esperienza. Di tanto in tanto uscivo per andare in qualche caffetteria e in altri luoghi pubblici per capire come la gente trascorrevva il suo tempo. Inoltre guardavo i notiziari televisivi, non tanto per le notizie, ma per migliorare il mio inglese parlato e osservare come le persone percepivano se stesse e il mondo. Ho trascorso un po' di tempo in compagnia di alcuni studenti e ho riletto attentamente i testi che avevo studiato durante la mia formazione in Larong Gar e, come nel passato, cantavo le canzoni Vajra. Un

poco alla volta, Josh ed io compilammo i discorsi che tenni sui diversi tipi di meditazione in un manoscritto che intitolai “Potenza della Meditazione”.

Era un manoscritto informativo, eppure conteneva ancora un vocabolario che lo rendeva comprensibile solo ai lettori che avessero già una certa familiarità con questi tipi di insegnamenti e questo mi faceva capire che lettori meno preparati avrebbero trovato il libro difficile da seguire.

Dopo aver lavorato al manoscritto per qualche tempo, cominciai a rendermi conto che c’era qualche cosa in più che avrei voluto dire e, soprattutto, dirlo in modo più diretto. Avevo il desiderio di scrivere una guida sull’intero percorso della meditazione, dal momento in cui il lettore inizia questo viaggio, fino a diventare esperto nella meditazione e gradualmente raggiungere la completa illuminazione.

Questa era la mia aspirazione e per essa accantonai il manoscritto e cominciai un nuovo libro. Questo è l’inizio di *Our Pristine Mind (Riscoprire la nostra mente incontaminata)*.

Una svolta decisiva nella mia vita avvenne tra il 2004, quando cominciai a lavorare su questo nuovo libro e il 2008. In precedenza, nonostante tutti i miei studi, avevo compreso l’insegnamento del Buddha solo intellettualmente, in modo concettuale e percepì che la mia esperienza interiore non aveva raggiunto la necessaria profondità. Ma nel corso di questi quattro anni, grazie alla mia concentrazione nella pratica buddhista e al lavoro su questo libro, fui in grado di arrivarci. Mi impegnai a vivere secondo gli stessi principi del libro che stavo scrivendo, altresì desideroso di condividerli in modo efficace con gli altri.

Gli insegnamenti che impartii durante questo periodo furono di grandissimo aiuto nello sviluppare il contenuto del testo.

Nei ritiri di Napa Valley praticai la meditazione assieme ai miei studenti per periodi che andavano dai tre ai cinque giorni. Insegnavo in tibetano con l’ausilio del mio traduttore e in inglese, dove il traduttore mi aiutava a comporre e dare significato alle mie frasi, ancora in un inglese approssimativo. Tutti questi insegnamenti furono registrati e le registrazioni trascritte, per creare il materiale di questo libro. Poi sia io che Josh editammo il testo per renderlo più chiaro e succinto. Il mio inglese scritto migliorò con l’acquisizione di un lessico più ricco e costruzioni sintattiche che esprimevano con maggiore precisione i contenuti che volevo trasmettere, senza per altro essere troppo intellettuale o accademico.

Il frutto di questi anni spesi con dedizione nella pratica meditativa e nella stesura di questo libro giunse nel 2011, quando mi venne in mente un titolo meravigliosamente descrittivo – *Our Pristine Mind* – attribuendo al termine *pristino* il significato originale latino di *puro, incontaminato, originario, primevo, primordiale*.

Fui così eccitato e ispirato nell'aver trovato il titolo *Our Pristine Mind* come non lo ero mai stato. Trovare questa espressione fu come trovare casa. Fu un'esperienza davvero travolgente. Mi dissi: "Questo è quanto! Questo spiega tutto! Adesso ho un nome perfetto da dare all'insegnamento Dzogchen: meditazione sulla *Mente Pristina*". E questa frase in inglese ha dato il nome alla mia organizzazione: "*Pristine Mind Foundation*" (Fondazione *Mente Pristina*).

Ottenere questo nome fu estremamente importante, ma anche molto, molto prezioso per la diffusione di questi insegnamenti.

Nell'insegnamento Dzogchen c'è un termine tibetano, *ka dag*, abbreviazione per *ka nay dag pa*.

Ka dag si traduce con: "incontaminato sin dall'inizio".

Ka è la prima lettera dell'alfabeto tibetano, come la lettera A nell'alfabeto latino.

Se qualcosa è puro a partire dalla A, significa che è completamente, assolutamente puro e incontaminato sin dall'inizio, incontaminato per natura.

Perciò il significato *ka dag rig pa* si rivela quando viene tradotto in inglese con *Pristine Mind* o in italiano con *Mente Pristina*.

Ogni qual volta meditavo con gli studenti, facevo un "test drive" a "*Mente Pristina*", su come questo termine convogliasse agli studenti il vero significato dei miei insegnamenti. Ad ogni incontro il senso del termine diventava sempre più chiaro e comprensibile, ma fu attraverso la meditazione che il significato divenne sempre più evidente.

"*Mente Pristina*", è effettivamente un termine Dzogchen, genuino e spontaneo. Continuando a lavorare sul libro, mentre impartivo insegnamenti agli studenti, altri termini Dzogchen vennero alla luce nello stesso modo spontaneo e naturale, scevri da qualsiasi influenza artificialmente intellettuale. I termini speciali che spesso uso in questo libro sono: *Mente Pristina*, *Eventi Mentali*, *Mente Ordinaria*, *Percezione non Distorta*, che ben rappresentano il linguaggio tradizionale Dzogchen, portandolo a nuova vita in un linguaggio moderno e contemporaneo.

Ma sebbene io abbia scelto con cura queste parole che potessero incarnare il vero significato di questi insegnamenti, devo sottolineare che le vere fonti degli insegnamenti altri non sono che il Buddha e gli insegnamenti di Guru Rinpoche Padmasanbhava, chiamato il Secondo Buddha per il ruolo avuto nel portare e diffondere il buddhismo in Tibet.

Inoltre Longchenpa, Mipham Rinpoche e il mio prezioso maestro Jigme Phuntsok Rinpoche, sono i grandi maestri i cui insegnamenti si sono dimostrati cruciali per la realizzazione di questo libro. Mi sono completamente affidato alla saggezza di questi grandi maestri. L'opportunità di esprimere e comunicare i loro insegnamenti nella lingua inglese e adesso anche in quella italiana è per me un grande privilegio. Il mio cuore è colmo di immensa gratitudine e apprezzamento verso questi maestri illuminati e le loro preziose parole.

Loro sono stati e continueranno ad essere fonte di grande beneficio per me e per tutta l'umanità.

Riscoprire la nostra mente incontaminata - Meditazione Dzogchen per scoprire la felicità incondizionata - come abbiamo deciso di intitolare il libro nell'edizione italiana - è la guida verso l'intero percorso che conduce all'illuminazione che avevo desiderato scrivere per tanti anni.

Gli insegnamenti contenuti nel testo possono essere compresi e padroneggiati da chiunque li attui e voi, dopo averli letti e messi in pratica, vedrete che la comprensione della vostra mente e del vostro mondo vi apparirà notevolmente differente da quella precedente.

L'obiettivo meditativo di *Riscoprire la nostra mente incontaminata*, come pure il mio personale desiderio per tutti voi, è quello di realizzare e percepire l'esperienza di questa Mente Pristina, pura e incontaminata. Tutti noi possediamo una Mente Pristina, in quanto è nella nostra vera natura il possederla, ma ognuno di noi ha bisogno di rivelarla. Scoprirla ora e nel corso delle generazioni future e aiutare ognuno di voi a trovare la felicità incondizionata, ecco lo scopo del mio lavoro.

Credo con tutto il cuore negli insegnamenti che mi furono impartiti e nella loro verità e ora desidero trasmetterli a tutti voi. Ma ricordatevi di non credere ciecamente alle mie parole, siano gli insegnamenti stessi a parlarvi e a raggiungere il vostro cuore.

Arriverete così alle vostre conclusioni.

Introduzione

La vita umana è così preziosa che sembra scontato che si debba essere felici.

Ci è sempre stato insegnato che la felicità consiste nel lavorare duramente e con determinazione per raggiungere i nostri obiettivi; ci è stato detto di impegnarci ad apparire giovani e attraenti, ad avere buone relazioni, ad avere successo e fare soldi. Quando pensiamo di condurre una vita soddisfacente di solito è perché in quel momento ci sentiamo felici, soddisfatti e persino deliziati dalle circostanze positive. Quando ci innamoriamo, acquistiamo una nuova automobile o otteniamo una promozione per cui abbiamo lavorato tanto duramente, siamo felici e di buon umore. Ma prima o poi ci accorgiamo che tale felicità è di breve durata e contaminata da problemi di ogni tipo.

Non importa quanta felicità le presenti circostanze ci possono dare, immancabilmente arriverà un momento in cui ci sentiremo insicuri, stressati e infelici. Noi pensiamo che se solo potessimo avere un poco più di questo o meno di quello, o se solo potessimo sapere che cosa ci manca, allora sicuramente troveremmo la vera felicità; purtroppo di rado, se non mai, riusciamo a raggiungerla. I nostri periodi di gioia si trasformano in periodi di tristezza, perché ciò che avrebbe dovuto renderci felici, non è stato in grado di farlo.

È evidente che qualche cosa non funziona, anche quando riusciamo ad ottenere cose che dovrebbero portarci felicità, non ci sentiamo fondamentalmente e incondizionatamente felici. Per felicità fondamentale e incondizionata non intendo semplicemente una felicità temporanea, ma una contentezza indistruttibile, indipendente da cause, condizioni o circostanze esterne.

In verità il problema non riguarda ciò che possediamo, le nostre relazioni, il nostro status o altre circostanze: il problema è tutto nella nostra mente. Ma allora cosa c'è che non va nella nostra mente? Come possiamo porvi rimedio? Fortunatamente c'è qualche cosa che si può fare e non

è poi così difficile come voi potreste pensare, infatti ci sono solo alcune riflessioni a separarvi dalla felicità.

Per molte centinaia di anni i maestri della meditazione, appartenenti al mio lignaggio, hanno sperimentato ed insegnato la comprensione della mente umana che risponde pienamente alla sfida di trovare il modo di raggiungere la felicità incondizionata. I miei maestri ed i maestri prima di loro hanno custodito questa conoscenza per i posteri. Oggi, tuttavia, il modo tradizionale con cui questa saggezza fu proposta non è più compatibile con il modo di pensare della stragrande maggioranza della gente; queste tradizioni appaiono esotiche, mistiche, estranee alla cultura odierna, soprattutto quella occidentale, con l'uso di termini, quali ad esempio "illuminazione", definiti e spiegati in un modo apparentemente enigmatico.

Ciò non deve essere necessariamente un mistero, il percorso verso l'illuminazione è un processo semplice, logico, realistico e naturale che può sicuramente funzionare per tutti voi. Mentre leggerete questo libro, contemplando e praticando gli insegnamenti in esso contenuti, voi comincerete a realizzare che i continui cambiamenti delle circostanze della vita non sono ostacoli insormontabili alla vostra vera felicità e alla saggezza dell'illuminazione. In effetti, riconoscere l'effimera natura della realtà è un primo passo per riconnetterci alla dimenticata, ma intrinseca qualità della nostra vera natura: la Mente Pristina.

Fortunatamente questa Mente Pristina, è già presente in tutti noi, non è qualcosa che dobbiamo acquisire e neppure qualcosa che ci possa lasciare. È qui adesso, pronta a rivelarsi e a donarci serenità, vitalità, forza e pace interiore in un modo che la maggior parte di noi non ha mai creduto possibile.

La maggior parte delle persone non conosce la mente umana nella condizione di Mente Pristina, perciò non comprende i benefici che tale mente pura e incontaminata apporta alla loro esistenza e quindi continua così a patire malesseri mentali ed emotivi come lo stress, l'ansia e la depressione. Queste persone si identificano con la loro stessa mente ordinaria e le sue percezioni, convinti che pensieri e emozioni, che continuamente l'attraversano, definiscano ciò che loro stessi realmente sono. Giungono a credere che, senza questi pensieri e emozioni, non possano neppure esistere come esseri umani. Non sanno che proprio questi pensieri ed

emozioni sono le cause che oscurano ed anneriscono la fondamentale natura della mente umana: la Mente Pristina.

Nel mondo d'oggi siamo continuamente bombardati da ogni tipo di informazione, esperienze, impressioni, opinioni, che provengano sia da ciò che ci circonda fisicamente, che dai vari media. Queste esperienze amplificano e distorcono le emozioni, le idee, i pensieri e quindi le reazioni contribuendo alla formazione degli "eventi mentali" della nostra mente ordinaria, bloccando e oscurando la percezione della Mente Pristina.

Mediante la meditazione in Mente Pristina possiamo osservare come tutto questo offuschi la conoscenza della nostra vera essenza che è poderosa, serena e senza paure.

La pratica della Mente Pristina ci libera dai vincoli dei nostri eventi mentali e ci rivela verità trascendenti così profonde che la nostra stessa percezione della vita ne risulterà completamente trasformata.

Questa è una realtà direttamente sperimentata, non un'emozione mistica oppure un concetto teorico. Questo meraviglioso cambiamento non sembrerà ovvio finché non lo sperimenterete voi stessi. L'implicazione di questa profonda esperienza soggettiva vi colpirà come qualcosa di miracoloso.

Non ho dubbi che i pochi paragrafi fin qui condivisi con voi abbiano certamente suscitato molte domande. La Mente Pristina non è qualcosa su cui fare autonomamente esperienza una volta che ne avete solo sentito parlare, ma necessita di comprensione e pratica esercitate con sincerità ed impegno e se ricevute con le adatte istruzioni da un insegnante qualificato, produrranno risultati benefici in un tempo relativamente breve.

Spesso le persone chiedono quanto la pratica meditativa della Mente Pristina differisca da quella della "Consapevolezza". L'addestramento alla consapevolezza è un ottimo metodo per lavorare con la mente e negli ultimi anni ha ottenuto un seguito significativo in tutto il mondo, producendo risultati meravigliosi in molti contesti tra cui le scuole, le aziende e le carceri. Questa pratica ha un effetto calmante sulla mente, riducendo lo stress e consentendo alle persone di operare in modo più sereno ed efficiente.

La consapevolezza sviluppa la concentrazione sia in senso lato, che in modo circostanziato, focalizzando un solo punto nello spazio davanti al meditante, il che è molto importante e di per sé una cosa eccellente.

L'insegnamento sulla Mente Pristina include anche tecniche di consapevolezza, ma queste sono solo una parte della pratica che va ben oltre il semplice relax della mente, facilitando approfondimenti molto importanti e inaspettati sulla natura della mente stessa, consentendo così un'esperienza profondamente liberatrice.

La meditazione in Mente Pristina accede ad uno stato mentale dilatato, uno stato con una prospettiva enormemente più ampia, dandoci la possibilità di osservare la nostra stessa mente e l'intero mondo nella loro intrinseca vera realtà. Noi siamo testimoni diretti del modo in cui la nostra mente ordinaria crea il suo distorto senso della realtà; la meditazione, invece, ci aiuta a scoprire come queste esperienze o "eventi mentali" impediscono la realizzazione di una esperienza pristina, che ci fornirebbe una comprensione totalmente diversa del mondo che ci circonda, scoprendo una visione della realtà chiara, ricca e bella. Questa visione più ampia e più profonda influenza tutti gli aspetti della nostra vita.

In poco tempo la nostra nuova prospettiva ci consente di vedere quanto è meschina la nostra mente ordinaria, quanto inutilmente ci spaventa e quanto è incline a perdersi nel turbinio degli eventi quotidiani.

Quando iniziamo a comprendere questo e osserviamo senza ostacoli la visione della più vera, più chiara e più vibrante realtà della nostra Mente Pristina, allora ci colmiamo di gratitudine, amore e compassione verso il nostro mondo e verso tutti gli esseri viventi. Questo ci insegna ad apprezzare ancora di più, proprio per la loro transitorietà, la fugacità della vita, i nostri piaceri, ciò che possediamo e persino le nostre relazioni più strette.

I pensieri e le emozioni negative non ci avvinghiano più, lasciando posto alla gioia per il dono della nostra umanità e alla compassione per le sofferenze degli altri esseri viventi.

Probabilmente la cosa più importante di tutte è entrare in un nuovo rapporto con la nostra mente. Una volta scoperta, la Mente Pristina diventa il nostro rifugio in ogni momento e in ogni circostanza.

Tutto ciò che viviamo è totalmente diverso quando agiamo sotto la prospettiva della Mente Pristina.

È una connessione lineare e diretta con il mondo, senza filtri, muri o barriere. La meditazione in Mente Pristina ci induce a mangiare, dormire e respirare in Mente Pristina, ad agire da Mente Pristina; ad impegnarci

nel mondo con *Mente Pristina*, a tenere conversazioni con *Mente Pristina*, a prendersi una vacanza con *Mente Pristina* e godersi miriadi di esperienze sensoriali con *Mente Pristina*.

Agire nella vita quotidiana con *Mente Pristina* è un modo di vivere mille volte più efficacemente che non con la mente ordinaria; non c'è più stress quando parliamo con altre persone o ci impegniamo nel mondo.

Questa non è solo teoria, ma diventa esperienza vissuta, veramente e genuinamente reale.

Cosa intendo per veramente e genuinamente reale? Nella *Mente Pristina* quello che noi proviamo è la proiezione di chi siamo veramente nel nostro più profondo essere. Siamo autosufficienti, completi, compassionevoli, felici, affettuosi, fortemente collegati al mondo che ci circonda e senza paura della natura imprevedibile della nostra vita. Non siamo obbligati a rinunciare o a respingere i fatti mondani, al contrario, per mezzo della *Mente Pristina* siamo realmente in contatto con il mondo e in esso siamo in grado di operare in modo molto più efficace.

Nelle pagine seguenti vi parlerò della *Mente Pristina*, vi insegnerò come svelarla e vi mostrerò la pratica profonda che vi permetterà di accedere a questo stato mentale straordinario.

Mentre leggete, vorrei che voi teneste a mente un importante principio: non leggete semplicemente queste pagine, ma prendetevi il tempo necessario per riflettere. In tal modo sarete in grado di utilizzare gli insegnamenti per esplorare la vostra mente più profondamente di quanto potreste altrimenti fare. Vi incoraggio vivamente a leggere questo libro lentamente e a voce alta, idealmente con un'altra persona o un gruppo. Riflettete su quanto è scritto e confrontatelo con la vostra propria esperienza. Presto noterete una differenza nelle vostre percezioni e inizierete ad avvicinarvi alla meravigliosa esperienza della *Mente Pristina*, che creerà un nuovo sentimento interiore di amore, gratitudine e appagamento: è questa esperienza, che trasforma la vita ed è ciò che desidero per tutti voi.

Vi spiegherò ciò che i maestri illuminati del mio lignaggio hanno compreso sulla vera natura della mente umana, le qualità di questo stato pristino e le ragioni per cui abbiamo perso l'unione con la *Mente Pristina*.

L'idea stessa che possa esistere un tale stato della mente potrebbe sembrarvi un concetto alquanto alieno e altresì dar luogo a molti dubbi.

Questo è comprensibile perché la maggior parte delle persone non ne ha mai avuto esperienza. Gli insegnamenti sulla Mente Pristina non sono un dogma, un'ideologia e neppure un credo. Questi insegnamenti non richiedono alcuna fede cieca e neppure la soppressione della razionalità. Essi altro non sono che un esercizio mentale. Vi chiedo solo di mantenere una mente aperta e, se delle domande dovessero sorgere, trattenetele mentre continuate il vostro viaggio attraverso questo libro. Le risposte arriveranno da sole.

È anche importante sapere che la sola comprensione intellettuale della Mente Pristina non è sufficiente per accedervi; l'accesso ad essa e ai benefici che ne potrete ricavare può essere raggiunto solo attraverso la pratica descritta nelle parti seguenti. Tuttavia la comprensione è necessaria e importante, così che possiate capire sia la pratica, che il motivo per cui la stiamo facendo.

Senza la comprensione a guidarci, la pratica potrebbe sembrare arbitraria, forse insignificante. Risulta molto più facile fare una cosa nel modo corretto se prima ne comprendiamo le ragioni.

Perciò siate pazienti e riflettete attentamente su ciò che segue: in primo luogo vi spiegherò cos'è la Mente Pristina e come differisca dalla mente ordinaria. Quello che noi chiamiamo "mente ordinaria" è ciò che la maggior parte di noi sente come "la nostra mente", il nostro io, la nostra vita.

Il punto fondamentale è che noi non siamo più in contatto con la Mente Pristina, perché la nostra mente ordinaria lavora in modo da oscurare e bloccare la consapevolezza di tale mente incontaminata.

Vi mostrerò esattamente come ciò accade. L'accesso alla Mente Pristina ci permetterà di trovare sicurezza, serenità, maestosità e il vero significato della vita.

Per essere completamente e veramente felici dobbiamo assolutamente connetterci con la Mente Pristina e questo è ciò che i miei insegnamenti si prefiggono di fare.

Quindi, cominciamo!

INDICE

PREFAZIONE	4
INTRODUZIONE	16
PARTE PRIMA	
<i>LA MENTE PRISTINA: LA NOSTRA FONDAMENTALE NATURA</i>	23
1. La bellezza della Mente Pristina	24
Il poveraccio e il tesoro	25
La vera natura della mente	27
2. L'eclissi della Mente Pristina	31
Eventi mentali	31
La paura primordiale	34
L'ego	41
3. Dal malcontento al soddisfacimento	48
La ricerca della nostra zona sicura	51
4. Rivolgere la mente verso l'illuminazione	54
5. Trovare la felicità dentro noi stessi	59
PARTE SECONDA	
<i>REALIZZAZIONE: RIVELARE LA NOSTRA MENTE PRISTINA</i>	61
6. Il primo aspetto della realizzazione	
Chi Veramente Siamo	62
Calmare la mente	
Il decollo verso la Mente Pristina	64
Meditazione Guidata: La realizzazione della Mente Pristina	65
7. Il secondo aspetto della realizzazione	
Ciò che non siamo	73
Pensieri ed emozioni sono come nuvole nel cielo	73
Gli eventi mentali sono come demoni interiori	74
Un cambio di atteggiamento ci permette di scegliere	77

Cambiare la nostra dieta mentale	80
Eliminare il nostro ciarpame mentale	81
Attenzione: la fonte di energia degli eventi mentali	85
Libertà dalle catene delle credenze	88
8. Il terzo aspetto della realizzazione	
Gli eventi mentali sono illusioni	90
Osservare da vicino la natura dei pensieri e delle emozioni	93
Il potere delle illusioni	98
9. Il significato della realizzazione	100
Il nirvana è qui	100
Realizzazione improvvisa e realizzazione graduale	102
Un toccasana	103
La vera esperienza umana	104
PARTE TERZA	
<i>MEDITAZIONE: IL VIAGGIO NEL PROFONDO DELLA MENTE PRISTINA</i>	107
10. Andare oltre la consapevolezza	108
Meditazione concentrativa (mindfulness)	108
Lo scopo delle meditazioni in Mente Pristina	113
11. Meditazione guidata: l'esperienza della Mente Pristina	116
Guidare sull'Autostrada della Mente Pristina	120
Lasciate indisturbata la vostra mente	121
Ego-free zone	123
Quota di crociera	124
Un'esperienza senza limiti	126
12. Esperienze e ostacoli durante la meditazione	128
La rumorosità attraversa la vostra consapevolezza	128
Calmi e lucidi	130
Una mente annerita	133
Non indugiate sugli eventi mentali	134
Superare gli ostacoli alla meditazione	135
Non arrendetevi	137
Il crescente intervallo tra eventi mentali	139
13. Oltre il cuscino	142
La Mente Pristina nella vita quotidiana	142

14. Ricevere i benefici della meditazione	145
Dalla dipendenza alla contentezza	145
Comprendere “la visione”	146
Corpi perfetti e menti complicate	147
Usare la meditazione nel mezzo delle difficoltà	149
Non c’è resistenza nel momento presente	150
Luogo e tempo per la meditazione	151
Morire con Mente Pristina	153
PARTE QUARTA	
<i>UN BUON CUORE: IL COMPAGNO DELLA MENTE PRISTINA</i>	157
15. I tre principi: realizzazione, meditazione e buon cuore	158
Il nostro mondo è un film creato dalla nostra mente	159
Le quattro componenti di un buon cuore	161
Siamo tutti sulla stessa barca	161
16. Il vero amore	165
L’amore romantico	166
Una mente realmente aperta	168
17. Compassione	170
Non solo durante una crisi	170
Osservare i bisogni altrui	173
Compassione è coraggio, forza e pazienza	173
Lasciar perdere è compassione	175
18. Gioire	177
19. Imparzialità	179
20. I benefici di un buon cuore	181
La fonte di tutte le qualità positive	182
Buon cuore e matrimonio	184
La connessione studente-maestro	185
Educazione e buon cuore	188
Vivere pienamente	189

PARTE QUINTA

ILLUMINAZIONE: LA MENTE PRISTINA COMPLETAMENTE RISVEGLIATA	193
21. Cos'è l'illuminazione?	194
Le condizioni per l'illuminazione	194
Le quattro fasi del risveglio	195
22. La prima fase del risveglio	198
23. La seconda fase del risveglio	201
Trasformazione e liberazione	203
Conoscere il nostro clima interiore	204
24. La terza fase del risveglio	206
Diventare amici dei nostri eventi mentali	206
Vento che soffia in uno spazio aperto	208
La padronanza della nostra mente	209
Godersi i nostri eventi mentali	210
Felicità incondizionata	211
Il modo salutare di godere del piacere dei sensi	213
25. La quarta fase del risveglio	218
Illuminazione completamente perfetta	218
La mente illuminata è la vera mente reale	219
Percezione priva di distorsioni	221
Un sano senso del sé	222
La morte di un essere illuminato	223
L'unico posto sicuro	224
Fede e devozione autentiche	224
OMAGGIO A GURU RINPOCHE PADMASAMBHAVA	227
RINGRAZIAMENTI	229
RINGRAZIAMENTI PER L'EDIZIONE ITALIANA	230
L'AUTORE	231
PRISTINE MIND FOUNDATION	233
INDICE	234

«Un libro bellissimo e potenzialmente in grado di cambiare la vita. Gli insegnamenti, allo stesso tempo antichi e rivoluzionari, sono offerti con sorprendente franchezza, chiarezza e affetto. Mi sono sentito meglio dalla mia prima lettura e tornerò spesso a rileggerlo».

– George Saunders, autore dei best-seller del New York Times intitolati *Tenth of December* e *Lincoln in the Bardo*

La vera natura della nostra mente è brillante, serena e gioiosa. Non riusciamo però a sperimentare questa realtà a causa del turbinio di stress, pensieri ed emozioni che caratterizzano la vita quotidiana.

Questo libro è una guida pratica per scoprire il nostro stato mentale originario, che è per sua natura uno stato di benessere, e riconnetterci così con la felicità incondizionata che è già dentro di noi.

Usando un linguaggio semplice e accessibile, Orgyen Chowang Rinpoche ci guida attraverso il percorso della meditazione definita *Mente Pristina*, una pratica dei solenni insegnamenti conosciuti come Dzogchen.

Riscoprire la nostra mente incontaminata presenta l'intero viaggio della meditazione, dall'inizio fino alla completa felicità dell'illuminazione. È un processo concreto e naturale che può essere praticato e sperimentato da chiunque.



Orgyen Chowang è un maestro di meditazione del lignaggio Nyingma del buddhismo tibetano. Il suo principale maestro è stato Jigme Phuntsok Rinpoche, uno dei più stimati maestri Dzogchen del secolo scorso, fondatore della vasta comunità buddhista Larung Gar nel remoto Tibet orientale, dove decine di migliaia di studenti tibetani e cinesi continuano a beneficiare del rigoroso programma di studio e pratica. Orgyen Chowang Rinpoche faceva parte di uno dei primi piccoli gruppi formati direttamente da Jigme Phuntsok Rinpoche. Vive da molti anni nella San Francisco Bay Area ed è il fondatore e direttore spirituale della *Pristine Mind Foundation* (www.pristinemind.org). Insegna ad una vasta moltitudine di studenti in tutto il mondo presso aziende tecnologiche, università e studi di yoga.

ISBN 88 6681 693 5



9 788866 816935

€ 18,00

- carta riciclata 100%
- stampa in Italia
- inchiostri naturali
- rilegatura di qualità
- circuito solidale

Scopri di più su:
www.terranuovalibri.it