

Libertà e agio

Lama Gendun Rimpoche

La felicità non può essere trovata
attraverso un grande sforzo di volontà
ma è già presente, nel rilassarsi apertamente e nel lasciare andare.

Non sforzarti;
non c'è niente da fare o da disfare.
Qualunque cosa sorga nella mente-corpo
non ha nessuna reale importanza,
perché non ha una qualsivoglia realtà.
Perché identificarti con essa
giudicandola?

Lascia che l'intero gioco accada da sé
Che tutto si sollevi e ricada come onde -
senza cambiare o manipolare alcunché -
e ogni cosa svanisce e riappare, magicamente, senza fine.

Solo la nostra ricerca della felicità
È la sola cosa che ci impedisce di vederla.
E' come un arcobaleno che inseguì
senza mai riuscire a raggiungerlo
o come un cane che rincorre la propria coda
Anche se la pace e la felicità non esistono
come cosa o luogo nella realtà,
sono sempre accessibili e ti accompagnano ad ogni istante

Non credere nella realtà
di esperienze buone e cattive;
esse sono come l'arcobaleno nel cielo.

Volendo afferrare l'inafferrabile,
ti stanchi inutilmente.
Non appena apri e rilassi questa presa
ecco uno spazio aperto, invitante e confortevole.
Perciò usa questa spaziosità,
questa libertà e agio naturali.
Non cercare oltre.
Non andare nella fitta giungla

in cerca del grande elefante
che è già quietamente a casa.

Non c'è niente da fare,
niente da forzare,
niente da volere
e niente che manchi

ed ogni cosa accade da sé