

Khentrul Lodrö Thayé

IL POTERE

della

MENTE

*Trovare la libertà
in ogni situazione*

Così come si addestra il corpo, è necessario addestrare la mente. Come l'esercizio del corpo porta maggiore benessere fisico, così l'esercizio della mente porta maggiore benessere mentale.

Ubalдини Editore - Roma

Introduzione

PERCHÉ DOVREMMO PADRONEGGIARE LA MENTE?

È possibile raggiungere la pace e la felicità, ma non cercando qualcosa nel mondo esterno. Queste si sviluppano a partire da dentro noi stessi e si estendono a tutto il mondo. *La pace e la felicità si trovano dentro di noi.* Se la mente è disturbata, non si potranno mai trovare pace e felicità durature. Ecco perché il Buddha disse: "Padroneggiate completamente la mente". Padroneggiare la mente è il processo che consiste nello sviluppare pensieri ed emozioni positivi e nell'imparare a ridurre i pensieri e le emozioni negativi. È davvero l'impresa più importante che possiamo intraprendere in questa vita, perché finché non padroneggeremo le nostre emozioni negative, non potremo mai sperimentare la vera pace mentale. La pace e la felicità si realizzano solo quando sono presenti le cause e le condizioni per ottenerle. Quando ciò accade, esse si manifestano di conseguenza; ma quando quelle stesse cause e condizioni sono assenti, la pace e la felicità sono impossibili da raggiungere.

Ogni azione che viene compiuta può essere ricondotta alla ricerca della felicità, anche quando è mascherata da una motivazione diversa. La storia umana è essenzialmente la storia della nostra ricerca della felicità. Che cosa abbiamo ottenuto in tutto questo tempo? Non la felicità. Non ancora, almeno. Ci siamo concentrati soprattutto sullo sviluppo del mondo esterno per migliorare la nostra esperienza umana. Ma cosa stiamo sviluppando esattamente? Produrrà i risultati che cerchiamo?

IL TRIPLICE SVILUPPO

Se vogliamo cambiare la nostra esperienza, abbiamo bisogno di un triplice sviluppo: quello del mondo esterno, quello delle nostre azio-

ni e quello della nostra mente. Queste tre fonti sono le chiavi per la pace e la felicità.

Sviluppare il mondo esterno

Guardiamo innanzitutto il mondo che ci circonda e ciò che potenzialmente può produrre. Nel corso della storia abbiamo impiegato la maggior parte delle nostre energie per sviluppare il mondo esterno e siamo riusciti a migliorare in buona parte la qualità della nostra vita. Ma c'è un limite alla felicità che il mondo esterno può darci. Una volta raggiunto tale limite, non si ottiene *più* felicità. La possibilità di ottenere felicità dal mondo esterno ha a che fare con il soddisfacimento dei nostri bisogni primari. Ad esempio, cibo a sufficienza, un riparo confortevole, vestiti adeguati alle condizioni atmosferiche, trasporti sicuri e medicine. Quando mancano queste cose, soffriamo. Pertanto, la felicità che otteniamo dal mondo esterno è essenzialmente il benessere fisico di base e l'eliminazione del disagio che deriva dal non averne abbastanza. Quando superiamo questo punto e cerchiamo di estorcere al mondo esterno maggiore felicità, ad esempio esagerando con qualcosa, ciò che prima era causa di felicità può trasformarsi in una fonte di sofferenza. E anche quando otteniamo un senso di benessere dagli oggetti esterni, questo è temporaneo e spesso non appagante.

Ad esempio, una volta trovato un cuscino di vostro gradimento, averne cento non migliorerà il benessere fisico, perché avere di più non è sempre la cosa migliore. L'eccesso di cibo non solo ci fa sentire fastidiosamente pieni, ma fa anche male alla salute. Lo stesso vale per la ricchezza: può portare al benessere fisico, ma non significa che porti a una maggiore felicità. Se così fosse, la persona più ricca del mondo sarebbe la più gioiosa, vivrebbe in un costante stato di pace, libera da emozioni disturbanti. Eppure, ci sono studi che dimostrano che una volta superato un certo reddito una persona non ottiene una felicità maggiore, ma può addirittura provare più disagio riguardo alla sua vita. Un detto tibetano dice: "Se hai un cavallo, hai problemi per un cavallo. Se hai due cavalli, hai problemi per due cavalli".

Si può affermare che, come specie, abbiamo ipersviluppato il mondo fino a distruggerlo. Le innovazioni pensate per migliorare la

vita hanno portato molti problemi che minacciano la nostra stessa esistenza. Più ci soffermiamo e riflettiamo su questo fatto, più ci rendiamo conto che, delle tre fonti di felicità, il mondo esterno è quello che ha meno da offrire.

Sviluppare le azioni

La seconda fonte di felicità è lo sviluppo delle azioni, in altre parole il modo in cui parliamo e ci comportiamo. Basta un piccolo sforzo per offrire una parola gentile a qualcuno, eppure quell'azione può avere un significativo impatto positivo sulla vita di quella persona e sulla nostra. Ma dalla parola può anche derivare un danno enorme. Mentire, parlare in modo duro, spettegolare sui difetti altrui: questi sono solo alcuni dei tanti modi in cui possiamo esprimerci e che aumentano l'infelicità. E la parola ormai non si limita soltanto al parlare, ma include tutti i modi in cui usiamo le parole per comunicare, ad esempio sui *social media*. Oggi una sola frase può danneggiare milioni di persone. Viviamo nell'era delle parole usate come armi e ciò che diciamo influisce direttamente sul nostro benessere e su quello degli altri.

Per questo motivo, possiamo facilmente ferire noi stessi con le nostre azioni, così come gli altri esseri umani, gli animali o la Terra. Anche un comportamento che sembra normale può causare danni. Ad esempio, è importante esaminare l'impatto delle nostre azioni sull'ambiente. Il pianeta è la nostra casa e da esso dipendono la nostra vita e quella delle generazioni future. Possiamo essere consapevoli di come ogni azione influisca sull'equilibrio naturale dell'ambiente e possiamo lavorare per preservare la Terra, così come al mattino rifacciamo il letto e teniamo pulita la casa. Ogni azione contribuisce alla formazione del futuro. Questo è il nostro lascito, e i nostri figli e nipoti ne ereditano i risultati.

Il modo in cui ci comportiamo contribuisce direttamente al modo in cui ci sentiamo. Quando agiamo in modo positivo, ci sentiamo bene e abbiamo la coscienza a posto. Anche se non otteniamo esattamente quel che vogliamo, se ci sforziamo di non danneggiare gli altri, alla fine avremo la tranquillità che deriva dalla consapevolezza di aver fatto del nostro meglio. Quando agiamo in modo negativo, anche se riusciamo a ottenere ciò che vogliamo, la mente sarà disturba-

ta e avremo un senso di disagio. Ottenere qualcosa a spese degli altri non si traduce mai in felicità. Pertanto, se vogliamo migliorare la nostra esperienza e quella di chi ci circonda, dobbiamo aumentare le azioni positive e diminuire quelle negative. È così che sviluppiamo le azioni, la seconda chiave della pace e della felicità.

Sviluppare la mente

La terza e ultima chiave della felicità è lo sviluppo della mente. Anche se migliorare il mondo esterno e il nostro comportamento può essere d'aiuto, poiché tutto ha origine nella mente, essa è per noi la fonte primaria di felicità. Ecco perché sviluppare la mente è così importante. Direi che circa il novantacinque per cento della felicità proviene dalla mente, mentre solo il cinque per cento dalle cose esterne. È anche per questo che una persona con una mente sviluppata ma con un reddito molto basso può vivere una vita gioiosa, mentre una persona con una mente non sviluppata ma molto ricca può essere comunque infelice. La pace e la felicità sono stati della mente e abbiamo bisogno della mente per sviluppare le azioni e migliorare il mondo. Quando la mente è indisturbata e agiamo partendo da una condizione di amore, compassione e conoscenza, le azioni migliorano, e questo a sua volta migliora il mondo.

Purtroppo, nel corso della storia la maggior parte delle nostre energie è stata spesa per il miglioramento materiale piuttosto che per lo sviluppo della mente. La scienza e l'educazione moderna si concentrano soprattutto sul modo di funzionare del mondo esterno e pochissimo sul funzionamento della mente. Se la scienza della mente fosse universalmente studiata, integrata in tutti i programmi di studio, avremmo molte meno malattie mentali e molte meno sofferenze. Immaginate se tutti studiassero il funzionamento con lo stesso zelo con cui studiano in vista della propria carriera lavorativa. Immaginate se sviluppassimo la nostra mente nella stessa misura in cui sviluppiamo il nostro mondo esterno. Avremmo meno guerre e più pace, felicità e benessere ovunque!

Non fa alcuna differenza quanto siano alti i nostri grattacieli, quanto sia veloce la nostra tecnologia o quanto si sviluppi il mondo esterno se allo stesso tempo non riusciamo a sviluppare la mente. Padroneggiando i pensieri e le emozioni negative, abbiamo il potenzia-

le per ottenere non solo una felicità temporanea, ma anche la felicità ultima, e il beneficio personale che otterremo dallo sviluppo della mente supera di gran lunga il margine di felicità che potremmo ottenere da qualsiasi altra attività. Quando la mente è libera da pensieri legati alle afflizioni e piena di qualità positive, è uno stato di gioia, uno stato di pace.

Questo è lo scopo dell'addestramento mentale.

I Sette punti chiave dell'addestramento mentale sono l'essenza condensata di tutte le pratiche insegnate dal Buddha per padroneggiare la mente. Questi consigli sono stati trasmessi dal Buddha ai suoi discepoli e da questi ai loro allievi, sotto forma di trasmissione orale ininterrotta da maestro a discepolo, dall'epoca del Buddha (oltre 2.500 anni fa) fino ai giorni nostri.

IL POTERE DEL LAVORO SULLA MENTE

Che cos'è esattamente l'addestramento mentale, chiamato *lojong* (*blo sbyong*) in tibetano? Il termine tibetano *lo* (*blo*) indica la 'mente intelligente e pensante', mentre *jong* (*sbyong*) è un termine ricco e complesso che può essere tradotto come 'addestrare', 'raffinare' o 'purificare'. L'addestramento della mente è quindi ciò che permette di padroneggiare la mente.

La mente viene definita cosciente e consapevole. È la conoscitrice di tutti gli oggetti e di se stessa, e ogni essere vivente ne ha una, ovvero è dotato di senzienza. Per questo siamo chiamati esseri senzienti. Poiché abbiamo una mente, sperimentiamo sensazioni come il piacere e il dolore, e queste sensazioni sono il motivo per cui vogliamo essere felici e liberi dalla sofferenza. Sebbene tutte le azioni siano basate su questo unico obiettivo, ciò che pensiamo e facciamo spesso contraddice ciò che vogliamo. Solo padroneggiando la mente otterremo veramente ciò che vogliamo.

Padroneggiare la mente consiste in un processo di progressiva eliminazione delle afflizioni mentali fino a quando non siamo più soggetti alle circostanze, ai pensieri e alle emozioni negativi che queste suscitano. Otteniamo il controllo della nostra mente e quindi della nostra esperienza. Questo stato di benessere mentale non dipende dalle condizioni esterne. Quando ci impegniamo nell'adde-

stramento mentale, intraprendiamo un percorso, una serie di passi che portano a un risultato, e questo risultato è la felicità. Se accadono cose favorevoli, usiamo quelle circostanze per sviluppare ulteriori cause di felicità. Se accadono cose sfavorevoli, non ci turbiamo. Al contrario, continuiamo a lavorare sulle cause della felicità. Con l'addestramento mentale, qualunque cosa sorga, buona o cattiva, trasformiamo ciò che accade in una fonte di felicità. Tutte le condizioni diventano positive.

Quando proviamo piacere o dolore, possiamo sperimentarli sul piano fisico o mentale, ma entrambe le sensazioni sono in realtà mente. Non sono qualcos'altro. Un oggetto senza mente, come un sasso, è solo materia inanimata e non ha sensazioni. Senza mente, non ci sarebbe neppure la sensazione di dolore. Un cadavere non prova dolore perché non ha più una mente. Allo stesso modo, se qualcuno vi chiedesse: "Dov'è la felicità?", dove puntereste il dito? Da nessuna parte, perché la felicità non esiste in un luogo o in un oggetto. Non è materiale. È la mente stessa. La felicità dipende in primo luogo dalla mente e non è predeterminata da altri fattori.

La misura con cui soffriamo per qualcosa dipende dal modo in cui la mente percepisce il problema e si relaziona a esso. Questo è il motivo per cui le persone hanno ciascuna una soglia del dolore diversa. Ad esempio, se percepiamo una malattia come negativa in modo categorico, ne soffriremo sicuramente. Invece, utilizzando i metodi di addestramento mentale, se la mente non viene disturbata dalla malattia, tutta la relativa sofferenza mentale sarà assente e anche la sofferenza fisica che proviamo potrà essere sostanzialmente ridotta. È persino possibile essere gioiosi di fronte alla malattia. Questo perché non è la malattia a determinare a priori il grado della nostra sofferenza, ma la mente. Non si tratta di ignorare o negare il disagio della malattia, quanto di cambiare il rapporto con essa e di trovare modi costruttivi di agire in risposta alle sfide che essa pone.

I sette punti chiave sono un insieme completo di insegnamenti, che ognuno di noi può applicare alla propria vita. Questa è la loro bellezza. Sono semplici da capire e facili da praticare. Una volta conosciuti questi sette principi, avremo a disposizione un'intera serie di metodi per padroneggiare la mente, trasformare l'esperienza e cambiare il mondo partendo dall'interno. Ecco perché si dice che *la mente libera la mente*. Tutto ciò di cui abbiamo bisogno è compreso

in questo insegnamento. Se integriamo questi sette principi nella vita, possiamo ottenere tutta la felicità che desideriamo.

Stabilire le intenzioni

Il risultato di ogni azione inizia con un pensiero. Quel pensiero è la motivazione, il trampolino di lancio di ogni azione. Quindi, prima di andare avanti, iniziamo a espandere la mente.

All'inizio, sviluppate un atteggiamento aperto e una prospettiva rilassata, che non sia facilmente disturbata. A questo scopo, cercate di capire se ci sono pensieri legati alle affezioni che vi spingono a leggere questo libro, come l'egoismo, il desiderio, l'avversione o la gelosia. Se sono presenti questi pensieri, lasciateli andare concentrando l'attenzione su un pensiero positivo, come quello descritto nel prossimo paragrafo. Questo è importante perché anche quando facciamo qualcosa di apparentemente positivo, come esplorare i metodi per sviluppare la mente, se la motivazione che abbiamo non è positiva, anche la lettura di un libro come questo non porterà grandi benefici. Se il contenitore in cui versiamo queste informazioni è contaminato, anche i risultati della pratica saranno contaminati. Questo vale per tutto ciò che facciamo.

Ora scegliete il pensiero che volete che vi motivi. Poiché ogni azione inizia con un pensiero, è essenziale generare una motivazione positiva prima di intraprendere qualsiasi azione. Ciò significa sviluppare di proposito i pensieri che produrranno un risultato positivo. La migliore di tutte le buone intenzioni è il *bodhicitta*, l'impegno a padroneggiare la mente per liberare tutti gli esseri dalla sofferenza e portarli alla felicità ultima. Questo è il vero amore e la vera compassione.

Oltre a verificare la vostra motivazione, ogni volta che vi sedete a studiare queste istruzioni, cercate di lasciare andare qualsiasi altra cosa stia succedendo nella vita, che è piena di un numero infinito di attività. Le cose da fare non finiscono mai, letteralmente. E non finiranno finché non le metteremo da parte o finché non moriremo. Nessuno dei vostri progetti sarà rovinato se accantonate i pensieri mentre leggete questo libro e ne contemplate il significato. Lasciando andare le preoccupazioni mondane per questo breve periodo, la mente otterrà lo spazio per considerare ciò che in definitiva è davvero significativo e fonte di felicità. La mente si rilasserà, aprendosi a

nuove prospettive e consentendo di trarre il massimo profitto da questo insegnamento. Di seguito sono riportati i sette punti chiave.

1. *Le pratiche preliminari, il sostegno alla pratica.* Queste contemplazioni sono ciò che ispira a praticare. Riflettere su di esse fornisce la ragione per intraprendere l'addestramento mentale.
2. *La pratica effettiva, l'addestramento al bodhicitta.* Una volta presa la decisione di padroneggiare la mente, siamo pronti per la pratica principale. Il secondo punto chiave consiste nella pratica stessa. L'obiettivo principale è l'addestramento della mente attraverso la compassione e la saggezza, chiamate rispettivamente bodhicitta relativo e bodhicitta assoluto.
3. *Trasformare le condizioni avverse nel sentiero del risveglio.* Una volta che abbiamo intrapreso una pratica, dobbiamo imparare a integrarla in tutte le situazioni, soprattutto quando sperimentiamo le avversità. Il terzo punto chiave è dunque imparare a trasformare le avversità in qualità positive, fonte di felicità.
4. *Integrare la pratica in tutta la vita.* Una volta che disponiamo di una pratica consolidata e di una serie di metodi per trasformare le avversità, dobbiamo imparare a integrarla in ogni aspetto della vita. Queste istruzioni non tralasciano nulla: includono come praticare durante questa vita e anche come praticare quando moriremo. Il quarto punto chiave comprende i metodi che integrano completamente la pratica nella vita.
5. *La misura dell'addestramento mentale.* Per essere motivati occorre un obiettivo. Sapere fino a che punto arriverà la nostra pratica e sapere come valutare i progressi nel percorso fornisce un quadro di sostegno. Il quinto punto chiave riguarda perciò la valutazione del grado di competenza acquisita nell'addestramento mentale.
6. *Gli impegni dell'addestramento mentale.* Per padroneggiare l'addestramento mentale, dobbiamo sapere quali azioni vanno in direzione opposta rispetto alla pratica, dal momento che l'unico modo per evolvere è impegnarsi a evitare le azioni che sono in contraddizione con l'addestramento. Il sesto punto chiave è quindi composto da una serie di impegni.
7. *Le istruzioni per l'addestramento mentale.* Infine, per ottenere una padronanza completa, dobbiamo sapere quali azioni

rafforzeranno e potenzieranno la pratica, seguendo le istruzioni che arricchiscono l'addestramento e portano progressi. Il settimo punto chiave è quindi l'insieme delle istruzioni.

Con questi sette punti un praticante dispone di tutto il necessario per arrivare ad avere la padronanza della propria mente. Chiunque scelga di mettere in pratica questi addestramenti è un praticante, sia egli buddhista o altro. Le pratiche appartengono a chi le applica. Nati dagli insegnamenti del Buddha Śākyamuni¹ sull'amore, la compassione e la saggezza, questi esercizi sono stati trasmessi di generazione in generazione fino al grande studioso indiano e maestro risvegliato Jowo Je Palden (Jo bo rje dpal ldan) Atiśa, che li ha distillati in sette punti chiave, così da rendere il *dharma* accessibile a tutti. L'*Appendice 1* contiene un'ampia biografia di Atiśa basata sulla tradizione orale.

Dai tempi di Atiśa, nell'XI secolo, fino ai nostri giorni, questa versione distillata dei punti chiave ha continuato a essere trasmessa in un flusso ininterrotto di insegnamenti e di pratiche. Oggi, quasi mille anni dopo, tali insegnamenti sono più attuali che mai. Nella mia vita sono stato molto toccato dall'addestramento mentale e ho notato il suo impatto su altre persone, soprattutto nel periodo in cui sono cresciuto ascoltando le storie dei lama tibetani che hanno sopportato innumerevoli difficoltà durante la Rivoluzione culturale. I lama che conoscevano gli insegnamenti sull'addestramento mentale erano in grado di accogliere le sofferenze che venivano loro inflitte e di usarle come mezzo per sviluppare qualità positive e giungere al conseguimento finale. Erano come alchimisti che trasformavano il dolore in qualcosa di buono. La tradizione specifica di insegnamento che ho ricevuto proviene per la maggior parte dalle istruzioni per l'addestramento mentale tramandate all'interno del lignaggio nyingma, la più antica tradizione di pratica originaria del Tibet.² È giunta attraverso il grande maestro Jamyang Khyentse Wangpo, che l'ha trasmessa a Kongtrul Yonten Gyamtso, da cui è stata messa per iscritto, andando a costituire una sezione di un vasto corpus di insegnamenti chiamato *Tesoro delle istruzioni orali*. Ho ricevuto questo corpus da Sua Santità Katok Moksa Tulku, insieme a molte altre istruzioni per l'addestramento mentale dal mio guru principale, Sua Santità Jigme Phuntsok Rinpoche. Questo brevissimo resoconto testimonia la fon-

te di questi insegnamenti e la modalità con cui sono stati trasmessi fino ai giorni nostri attraverso un lignaggio ininterrotto da maestro a discepolo. È questo che adesso vi trasmetterò.

Indice

<i>Prefazione</i>	pag.	7
<i>Consigli della traduttrice per la lettura</i>	»	9
<i>Introduzione</i>	»	15

Prima parte

Costruire il fondamento per la libertà. Le pratiche preliminari

1. Questa preziosa vita umana. Il potere di essere umani	»	27
2. L'impermanenza. Nessuno vive per sempre	»	38
3. Il karma, la causa e il risultato. Le azioni hanno conseguenze	»	49
4. La sofferenza. La natura insoddisfacente di tutte le cose	»	56

Seconda parte

La mente che libera la mente. La pratica

5. Il bodhicitta assoluto. La vera natura della realtà	»	69
6. Il bodhicitta relativo. Il cuore risvegliato	»	93

Terza parte

Trasformare le avversità. Mutare le difficoltà in opportunità

7. Utilizzare la realtà relativa per la trasformazione	»	141
8. Utilizzare la realtà ultima per la trasformazione	»	154
9. Utilizzare metodi creativi per la trasformazione	»	161

Quarta parte

Addestrarsi al vivere e al morire.
Applicare le pratiche in tutte le circostanze

10. Come addestrarsi in questa vita	»	177
11. Addestrarsi mentre si muore	»	186

Quinta parte

Valutare la propria competenza. Riconoscere i segni di progresso

12. Cinque modi per misurare il proprio progresso pag. 195

Sesta parte

Vivere in armonia con la pratica. Gli impegni assunti sul sentiero

13. Sedici azioni da evitare che sono in contraddizione
-
- con l'addestramento mentale » 205

Settima parte

Il sostegno per padroneggiare la mente: le istruzioni chiave

14. Ventuno azioni da adottare per sostenere l'addestramento
-
- mentale » 227
-
15. La conclusione eccellente » 250

Appendice 1. La biografia di Atiśa e il lignaggio
dell'addestramento mentale » 254*Appendice 2.* Il testo radice dei sette punti chiave
dell'addestramento mentale » 261*Appendice 3.* Le sei classi di esseri » 264*Appendice 4.* La meditazione del tonglen » 267*Appendice 5.* Le preghiere di dedica e di aspirazione » 269*Ringraziamenti* » 271*Glossario* » 273*Indice analitico* » 280

KHENTRUL LODRÖ THAYÉ

*IL POTERE
DELLA MENTE**Trovare la libertà in ogni situazione*

Se la mente è inquieta, pace e felicità sono impossibili. Ecco perché il Buddha ha detto: “Doma la mente in modo completo”. Domare la mente è un processo: consiste nel coltivare pensieri ed emozioni positive e apprendere come ridurre i pensieri e le emozioni negative. Soltanto così è possibile mitigare le cause che generano la sofferenza e creare le condizioni che portano alla felicità.

Con l'intento di diffondere un addestramento che sviluppi il pieno benessere della mente, Khentrul Lodrö Thayé presenta il celebre testo tibetano *Sette punti chiave dell'addestramento mentale* redigendo un ampio commento basato sulla tradizione orale delle istruzioni essenziali, che si sofferma in particolare su come praticare gli insegnamenti nella vita quotidiana. Da monaco tibetano vissuto a lungo in altri paesi per portare i precetti del Dharma, durante le sue lezioni egli ha spiegato questo testo più di ogni altro, arrivando a ritenere che l'addestramento mentale sia ciò di cui le persone hanno più bisogno.

Il testo originario, o 'testo radice', è costituito da una serie di affermazioni concise, attribuite al grande studioso e maestro indiano Atiśa, vissuto nell'XI secolo. Ciascuna affermazione è enunciata singolarmente, seguita dalla spiegazione del suo significato e da una sezione che contiene istruzioni concrete per la pratica. L'autore spiega come applicare ogni affermazione basandosi sulla sua profonda conoscenza delle scritture buddhiste, sulle istruzioni ricevute dai suoi maestri e sulla sua esperienza di praticante esperto.

* * *

KHENTRUL LODRÖ THAYÉ, monaco tibetano e direttore del Katog Choling, un centro culturale tibetano con sede negli Stati Uniti, è una delle poche persone al mondo a possedere tre titoli di *khenpo*, l'equivalente di tre dottorati di ricerca in Filosofia buddhista. È il supervisore di più di venti gruppi di meditazione diffusi nel Nord America, in Cina, in Australia e in Sudafrica, oltre che di un grande centro di ritiro nelle montagne dell'Arkansas. È anche abate di un monastero in Tibet, dove ha fondato un'università buddhista, un centro di ritiro triennale, una scuola elementare e altri programmi di sviluppo della comunità.