



a cura di Antonella Nardone

L'interdipendenza e Il libero arbitrio

La conseguenza della conoscenza e della consapevolezza della interdipendenza è il libero arbitrio, ovvero il potere di determinare ciò che preferiamo, uscendo dal determinismo automatico che ci condiziona.

Per scegliere dobbiamo conoscere in primis il nostro sentire; è necessario quindi:

1. osservare le sensazioni piacevoli o spiacevoli che provengono dal determinismo della mente condizionata e che ci fanno reagire invece di agire;
2. osservare la motivazione della sensazione
3. se la motivazione è egoica coltivare una motivazione nobile
4. sviluppare una azione scegliendo di agire per creare cause di felicità

Sul piano energetico

La legge della interdipendenza può aiutarci ad agire anche su un piano sottile: possiamo ad esempio fare esperienza di favorire una azione di cura verso qualcuno attraverso una pratica tradizionale, scoprendo che nel cercare di essere di beneficio per qualcun altro lo siamo anche per noi stessi.

Esperienza

Proiettare un Mantra curativo verso i nostri compagni di viaggio, favorisce la consapevolezza della interdipendenza del Sangha.

RA MA DA SA SA SE SO ONG

*Io offro il fuoco del mio amore alla conoscenza
affinché la pratica mi conceda
il nome del silenzio*