

ངལ་གསོ



NGALSO  
Path to Enlightenment

## Pratica di Ushnishavijaya Lama Caroline

*Il seguente testo è la traduzione di una trascrizione in inglese, lievemente editata, di un insegnamento dato da Lama Caroline presso l'Albagnano Healing Meditation Centre, in Italia, il 7 Aprile 2020.*

*Questo testo può essere riprodotto esclusivamente per fini personali (e non-commerciali) riguardanti lo studio e la pratica del Dharma. Si può scaricare questo materiale gratuitamente. Qualora si desideri fare una donazione, visitate [NgalSo.org](http://NgalSo.org) per maggiori dettagli.*

Un saluto a tutti, sono Lama Caroline e mi trovo presso l'Albagnano Healing Meditation Centre. Oggi parleremo di come eseguire la pratica di lunga vita di Ushnishavijaya.

**namo guru bye  
namo buddhaya  
namo dharmaya  
namo sanghaya (x3)  
namo tri ratnaya**

**lo chok sangpo pel ghiur trashi pa  
thub cen ten pe trinle yar ngo da  
phel ghie dro lor tsam pe dze pa cen  
pal den lame shab la sol wa deb**

**OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA UHTA  
VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANYA SARWA SIDDHI HUNG HUNG  
(x3)**

**pa kiu kyi ku dang dag ghi lu  
pa kiu kyi ku sung dang dag ghi ngag  
pa kiu kyi ku tug dang dag ghi yi  
don yer me cig tu jin ghi lob**

**ma kiu kyi ku dang dag ghi lu  
ma kiu kyi sung dang dag ghi ngag**

**ma kiu kyi tug dang dag ghi yi**  
don yer me cig tu jin ghi lob

**OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA**  
**OM MAITREYA MAITREYA MAHA MAITREYA ARYA MAITREYA SOHA**  
**OM AH HUM KARUNA KARUNA MAHA KARUNA ARYA KARUNAYE SOHA**

Quello che vorrei condividere con voi oggi, è come praticare la meditazione di lunga vita chiamata Ushnishavijaya, o Namgyelma in lingua tibetana. Lama Gangchen Rinpoche ha sollecitato tutti i suoi amici e discepoli a recitare i mantra di Ushnishavijaya, di Tara Bianca e di Amitayus. Per questo motivo, abbiamo deciso di praticarla in modo continuativo, come fosse una ‘maratona’ dell’illuminazione, organizzata via streaming qui ad Albagnano e attraverso i nostri centri in tutto il mondo - anche grazie alla tecnologia di zoom e altre piattaforme. Ho pensato che quello che vorrei fare è condividere con voi come praticare ognuna di queste meditazioni, così che, con un po’ di impegno, potrete farlo nel migliore dei modi ottenendo il massimo beneficio.

Per prima cosa: che cos’è una pratica di lunga vita? Per quale motivo dovremmo farla? Nel buddhismo tibetano, che discende dal buddhismo indiano attraverso un lignaggio ininterrotto di maestri spirituali fino ad arrivare al Buddha storico in persona, abbiamo quelle che chiamiamo pratiche di lunga vita. Nel buddhismo crediamo che, quando nasciamo, veniamo al mondo con una certa quantità di energia vitale. La esprimiamo in un certo numero di respiri o energia vitale, diciamo si tratta di un centinaio di miliardi di respiri – un numero enorme. È come il serbatoio del carburante di una macchina: ognuno di noi è nato con un serbatoio per il carburante, ma nessuno sa di preciso quanto sia pieno il proprio serbatoio. Per alcune persone è completamente pieno, hanno un serbatoio molto grande; altre persone invece hanno un serbatoio piuttosto piccolo, come quello di un motorino; altri ancora magari hanno un serbatoio grande ma pieno solo per metà. Siamo nati con una certa quantità di energia, e secondo la medicina tibetana, così come per l’Ayurveda, l’effettiva quantità di energia di ogni persona dovrebbe bastare per vivere in modo naturale fino a 100 anni.

Tuttavia dicono che al giorno d’oggi, nei tempi moderni, a causa dell’inquinamento, di una dieta scorretta, o per via di emozioni negative, dell’inconsapevolezza o altre cause, la nostra energia vitale può venire indebolita e accorciata. Nessuno di noi agisce deliberatamente per generare sofferenza, ma poiché non sappiamo come comportarci, allora compiamo gesti che riducono la nostra energia vitale. Può capitare anche a causa di una malattia, così come sta succedendo in tutto il mondo a tante persone che fanno esperienza della malattia a causa della pandemia. Nella medicina tibetana si sostiene che, così come avviene a causa di malattie, dieta scorretta, comportamenti negativi, anche praticare sport pericolosi – come il bungee jumping – possa ridurre la nostra energia vitale. Quindi, ci sono certe cause che possono accorciare il nostro arco vitale; quello che non sappiamo in occidente è come invece aumentare questa energia. Ecco di cosa vorrei parlarvi oggi.

Quando nasciamo, abbiamo a disposizione un certo numero di respiri, una certa quantità di energia vitale che gradualmente consumiamo nel corso della nostra esistenza. Lama Gangchen Rinpoche afferma sempre che alcune emozioni ci costano più di altre. Non so se abbiate mai provato questa sensazione quando vi arrabbiate. In base alla mia esperienza, se mi arrabbio o me la prendo per qualcosa, subito dopo sento molta fatica nel petto, e mi sento stanchissima. Questo perché le emozioni negative indeboliscono la mia energia vitale. Sono sicura che non capiti solo a me, ma che sia successo anche a voi di provare la stessa cosa. Quando coviamo un'emozione fortemente negativa, dopo ci sentiamo stanchi, indeboliti, proprio perché in realtà abbiamo perduto un po' della nostra energia. Rinpoche spiega sempre bene questo concetto, facendo un paragone con il nostro telefono cellulare. Abbiamo numerosi amici, e chiamarli attraverso WhatsApp è gratis. Ma supponiamo di avere un amico dall'altra parte del mondo, in Australia o in Sud America, dove WhatsApp non è disponibile quindi usiamo il nostro telefono normale, si chiacchiera amabilmente ed è molto piacevole. È bello parlarsi, quindi magari chiamiamo questo amico diverse volte. È fantastico. Ma alla fine del mese arriva la bolletta del telefono e esclameremo: "Aggggh – Ho uno shock!". Diamo uno sguardo alla bolletta altissima e ci arrabbiamo molto! È così anche nella nostra vita. Nessuno di noi agisce per generare deliberatamente malessere o sofferenza, ma siccome non siamo consapevoli di cause e conseguenze, molte volte facciamo cose che danneggiano noi stessi e la nostra energia vitale. Rinpoche dice che alcune delle nostre emozioni sono troppo care. Per esempio, lui dice che se ci arrabbiamo o siamo gelosi paghiamo un prezzo davvero alto. Se siamo pieni di desiderio, pieni di odio, orgoglio, o pieni di energia fortemente negativa, allora il conto sarà molto salato. Perciò proprio come facciamo col telefono, dobbiamo provare a ridurre il nostro conto emotivo ed energetico. Per fare questo, bisogna provare a praticare – come dice Rinpoche – una cultura di pace. Ricordate che in questi giorni ho annunciato che avrei parlato del libro di Rinpoche Scegli la Pace, in cui parla diverse volte della necessità di usare l'energia nel migliore dei modi, e nel modo più economico. Dobbiamo guardare con pace, comunicare con pace, ascoltare con pace, quindi fare ogni cosa pacificamente. Specialmente in questo momento in cui stiamo tutti vivendo collettivamente diverse difficoltà, è molto importante non perdere la nostra pace interiore. Rinpoche dice diverse cose stupende in questo libro, e in questi giorni ne condividerò alcuni passaggi con voi. Ha detto per esempio: "Possiamo perdere diverse cose durante la vita, come la famiglia, gli affari, soldi o salute. Queste possono essere esperienze difficili, ma non sono di per sé problemi. I problemi arrivano solo quando perdiamo la nostra pace interiore".

Lama Gangchen in questi giorni ci ha chiesto di recitare i mantra di lunga vita per il beneficio di coloro che sono malati, di quelli che soffrono, che si sentono deboli o provati, di quelli che hanno brutti pensieri e stanno perdendo la pace interiore. Quindi faremo insieme questa pratica per il beneficio dei nostri guru, dei nostri genitori e familiari, per gli amici, e per coloro che soffrono direttamente o indirettamente a causa del corona virus – quindi davvero per molte persone.

Il Tantra è parte del buddhismo Mahayana. Ci sono tre veicoli del buddhismo: il Theravada, il Mahayana e il Vajrayana. Quello che chiamiamo Vajrayana o Tantra è il cammino veloce e fa parte del buddhismo Mahayana. Cosa significa buddhismo Mahayana? Significa "Grande Via", "Grande Veicolo". Chiaramente ci preoccupiamo per

noi stessi, perché vogliamo essere in salute, felici e in pace. Ma mettiamo che io riesca a ottenere tutte queste cose, ovvero riesca a essere in salute, felice e in pace: a cosa serve davvero che solo io, solo una persona, stia bene? Ad esempio, io conosco centinaia o anche migliaia di persone in tutto il mondo, e se tutti gli amici, i familiari, e le persone a me vicine stanno male e soffrono, a cosa serve che solo io sia in pace? La pace di una sola persona non è niente! Per questo l'idea del Mahayana è trovare un modo attraverso il quale tutti possiamo trovare pace, sviluppare emozioni positive, essere felici e in salute. Questa è l'idea del buddhismo Mahayana.

Naturalmente questo programma in streaming, che stiamo facendo da Albagnano, è principalmente indirizzato ai membri della comunità spirituale NgalSo, ovvero i buddhisti che seguono Lama Gangchen Rinpoche. Ad ogni modo, se ci fosse qualcun altro in ascolto, siete tutti i benvenuti se desiderate seguire alcune delle meditazioni che spieghiamo qui, se vi sembra possano darvi qualche beneficio. Lama Gangchen Rinpoche dice sempre che ci troviamo in un 'supermercato' spirituale. Quando ce ne andiamo in giro al supermercato col carrello, vediamo molte cose e quello che ci piace lo mettiamo nel carrello, poi paghiamo ed è nostro. Per cui siete i benvenuti a provare a usare le idee che trasmettiamo in questi giorni da Albagnano, provate ogni tipo di meditazione. Non significa che dovete diventare buddhisti, perché queste meditazioni sono aperte a tutti.

Perché il Buddha storico, Shakyamuni, cercò quello che noi chiamiamo illuminazione o risveglio? Lo fece perché voleva trovare soluzioni emotive ai problemi esistenziali dell'invecchiamento, della malattia, della morte e tutte le altre cause della sofferenza che incontriamo nel corso della vita. Questo è il motivo per cui è stato concepito quello che poi venne chiamato buddhismo. Affinché potessimo avere, per così dire, degli strumenti per affrontare emotivamente le difficoltà che incontriamo tutti in vita. Quando siamo nati, tutti quanti ci siamo dimenticati di leggere una piccola clausola nel contratto della vita; proprio come facciamo navigando in internet quando accettiamo senza leggere a fondo il contratto, perché vogliamo solo procedere subito. Se invece, al momento della nascita, leggessimo il contratto della vita, vedremmo chiaramente che è naturale: a volte se si è fortunati e si invecchia, a volte ci si ammala, a volte capitano cose che non auspichiamo, e un giorno moriremo – ovviamente capitano anche belle cose, non va sempre tutto male. Ma non avendo letto la piccola clausola non c'è ragione di turbarsi per ogni cosa che ci è successa nella vita. A dire il vero era scritto nella piccola clausola che non abbiamo mai letto. Fino ad ora siamo stati fortunati se nella nostra vita non è capitato nulla di simile a questa epidemia. Ma le epidemie sono capitate diverse volte nella storia dell'uomo. L'unica differenza è che ora, viaggiando molto di più, il contagio si diffonde più rapidamente. Nel buddhismo crediamo in quello che chiamiamo karma, che significa azione. Causa ed effetto. Non c'è nulla di mistico. A tutti piace viaggiare e godersi il viaggio, ma adesso vediamo anche quanto può diffondersi una malattia perché tutti ci muoviamo ovunque.

Lama Gangchen Rinpoche dice molte cose profonde e simpatiche, una di queste è che adesso abbiamo bisogno di diffondere il karuna virus. Karuna è la parola sanscrita che sta per amore e compassione. Per cui intende che, come su internet, dobbiamo diventare virali con l'amore, la compassione e l'empatia. Ora molte persone sono spaventate, stiamo ricevendo notizie negative una dopo l'altra. Perciò quando diciamo che abbiamo bisogno

di diventare virali con l'amore, la compassione e l'empatia, questo significa che dobbiamo contattare tutti quelli che conosciamo e cercare di essere gentili, di conforto, e cercare di riassicurarli. Forse fisicamente non è possibile stare insieme, ma cerchiamo di rimanere uniti emotivamente, e supportarci l'un l'altro in questo periodo difficile. In questo modo potremo diventare virali col karuna virus, il virus dell'amore e della compassione. Proviamo tutti a fare in questo modo.

Tornando al discorso delle pratiche di lunga vita: stavo dicendo che nasciamo con un serbatoio di carburante, ovvero di energia vitale. Nessuno sa quanta ne abbia a disposizione perché purtroppo non c'è modo di misurarla, ma in ogni modo quello che possiamo fare è compiere azioni per recuperare l'energia vitale. In realtà ci sono molti e diversi metodi nella tradizione di guarigione indo-tibetana, ma ora vorrei parlarvi della particolare pratica di guarigione di Ushnishavijaya. Spero possiate vedere un'immagine di Ushnishavijaya. Credo che nel nostro sito ci sia una cartolina che potete scaricare, così da poter vedere che aspetto ha Ushnishavijaya. Normalmente si deve ricevere un'iniziazione per svolgere queste pratiche, ma ci troviamo in una situazione di emergenza per cui Rinpoche ci ha dato il permesso di condividerle. Se non avete ricevuto l'iniziazione, potete dare uno sguardo alla cartolina con l'immagine, e io vi spiegherò come procedere e vi dirò il mantra. È una trasmissione di emergenza. Se vorrete praticare questa meditazione di lunga vita anche in seguito, potrete immaginare che il buddha femminile Ushnishavijaya sia di fronte a voi. Poi potrete immaginare che da lei si diffonda energia di lunga vita che vi attraversa, e che potrete a vostra volta trasferire a chi vorrete. Per esempio, potrete trasferirla al guru, ai vostri genitori, ai parenti. Vi spiegherò cosa si dovrà fare.

Nel buddhismo abbiamo molti buddha, maschili e femminili, che sono espressioni di illuminazione. Ushnishavijaya è un buddha femminile. Il suo nome significa "Ornamento della corona vittoriosa", ed è una speciale emanazione del Guaritore Supremo Vairochana. Per noi, nella tradizione NgälSo del buddhismo Vajrayana, hanno grande importanza i Cinque Buddha Dhyani e i Cinque Supremi Guaritori. Ushnishavijaya è una speciale emanazione del Guaritore Supremo Vairochana, e possiede la qualità della pace. Nella nostra tradizione Ganden Nyingu abbiamo molte divinità di lunga vita, ma le principali sono tre. La prima è Ushnishavijaya, la seconda è chiamata Tara Bianca, il terzo è chiamato Buddha Amitayus. Consideriamo Ushnishavijaya anche come un'emanazione della Prajnaparamita, la perfezione di tutti i buddha, la perfezione della saggezza, e la madre di tutti i buddha.

Ok, apparentemente abbiamo perso parte della trasmissione: di questo ci scusiamo, ma stiamo avendo alcune difficoltà tecniche ad Albagnano. Stiamo veramente cercando di fare del nostro meglio in questa emergenza per trasmettere in streaming ininterrottamente gli insegnamenti e i mantra 24 ore al giorno. Per favore rimanete con noi e continuiamo. Non so a che punto si è interrotta la trasmissione perciò farò un veloce riassunto!

Nella tradizione NgälSo abbiamo diverse pratiche di lunga vita, tra queste le principali nel lignaggio Ganden Nyengyu sono quelle di Ushnishavijaya, Tara Bianca e Amitayus. Oggi parleremo della pratica di Ushnishavijaya, un buddha femminile. Precedentemente dicevo che in teoria ognuno di noi dovrebbe avere un'aspettativa di vita di 100 anni, tuttavia oggi

si è abbassata a causa di diverse ragioni. Forse a causa dei tempi moderni, dell'inquinamento e delle malattie, per i motivi più diversi, come la dieta scorretta, eccetera. Nessuno di noi sa quanto tempo ha a disposizione. Ma con la nostra speciale meditazione di lunga vita possiamo provare ad aumentare la nostra energia vitale. In realtà nella medicina tibetana, simile alla medicina ayurvedica, ci sono diversi metodi per accrescere l'energia vitale, vivere più a lungo e godere di miglior salute. Oggi vorrei condividere con voi la meditazione speciale chiamata Ushnishavijaya. Anche chi non è buddhista è il benvenuto a provare questa meditazione. Non c'è bisogno di sentire il bisogno di convertirsi al buddhismo. Siete tutti i benvenuti!

La qualità particolare o energia di Ushnishavijaya è l'energia del Supremo Guaritore Vairochana, che per coloro che praticano la pratica di Autoguarigione Tantrica NgalSo, è l'energia della pace interiore. La profonda qualità della pace interiore ed esteriore è precisamente quello che ci serve in questi giorni. Prima ho letto una citazione dal libro Scegli la Pace di Lama Gangchen che recita: "Ci sono molte cose che possiamo perdere nella nostra vita, come la famiglia, i soldi o la salute. Tutte queste sono piccole difficoltà, perché il vero problema arriva quando perdiamo la nostra pace interiore". Questo è un punto importante sul quale riflettere al momento visto che siamo molto stanchi, molto stressati ed estremamente spaventati. Dobbiamo recuperare la pace interiore così da poter affrontare tutti insieme la situazione che stiamo tutti affrontando. Possiamo usare la pratica di Ushnishavijaya per trasmettere energia di lunga vita, migliorare la salute e la vitalità per noi, i nostri amici, per i nostri famigliari, e i nostri guru – per tutti quelli che desideriamo. Lasciatemi raccontare da dove viene questa pratica: è una storia dell'India antica. C'era un deva, un dio del pantheon induista, a cui fu predetto che sarebbe morto in dieci giorni; rimase scioccato, proprio come lo saremmo noi nel ricevere una simile brutta notizia dal medico. Essendo molto preoccupato, andò da Indra, il re degli dei, e lo pregò di aiutarlo. Ma Indra gli rispose che non c'era nulla che potesse fare, e gli suggerì di andare da Buddha Shakyamuni che forse avrebbe potuto aiutarlo. Perciò il dio scese fra gli uomini e pregò Buddha Shakyamuni di aiutarlo. Allora Buddha, mosso dalla compassione, dal suo terzo occhio irradiò nell'universo raggi di luce guaritrice, e invocò tutta l'energia curativa e tutta l'energia delle benedizioni provenienti da tutti i buddha ed esseri sacri del cosmo. Tutte queste energie si riassorbono nel Buddha che pronunciò quello che chiamiamo Dharani, il mantra sacro, di Ushnishavijaya. Questo mantra venne quindi condiviso fra i deva, le divinità, e quello che aveva ricevuto la cattiva notizia eseguì questa pratica. Recitò questo mantra per 5 giorni, alla fine dei quali la sua vita si allungò e gli furono concessi altri benefici. Questa quindi è, per così dire l'origine, il mito, di come ha avuto origine questa pratica. Questo viene spiegato all'inizio delle istruzioni per il ritiro di Ushnishavijaya.

Abbiamo archetipi dei deva, delle divinità, che sono in realtà simili a molti di noi nei tempi moderni, perché con lo sviluppo materiale, abbiamo conquistato vite bellissime e molto confortevoli rispetto a persone di altre generazioni. In un qualche modo, la notizia peggiore che possiamo ricevere è che ci ammaliamo e moriremo. È la cosa peggiore. Tuttavia anche in questi giorni stiamo ricevendo davvero cattive notizie, e ogni volta che accendiamo la tv, la radio o internet, sentiamo solo cattive notizie dai medici, dal governo; insomma cattive notizie da ogni parte riguardo il lavoro, la famiglia e l'ambiente. Una

delle qualità speciali di Ushnishavijaya è che non ci sentiremo più depressi da tutte queste notizie negative. Possiamo gestire le nostre emozioni ed essere più in pace. Se faremo la meditazione e la recitazione dei mantra di Ushnishavijaya, ci purificheremo dalle illusioni, ovvero emozioni sbilanciate, e quelle che chiamiamo impronte o tendenze karmiche negative. Cosa significa tutto ciò? Nel buddhismo crediamo che se facciamo un'esperienza, questo succede perché noi stessi ne abbiamo creato le cause. Nessuno fa esperienza di qualcosa per la quale non ne ha creato la causa. Questo non significa che ciò avvenga consapevolmente, anzi nella maggior parte dei casi avviene piuttosto inconsapevolmente. Generiamo le cause della sofferenza senza rendercene conto. Noi tutti ci auguriamo di essere felici, ma ricerchiamo la felicità in modi che ci portano a soffrire, invece. Nel corso della nostra vita abbiamo creato inconsapevolmente le cause per la malattia, per la stanchezza, per la debolezza e altre cose di questo tipo. Nelle istruzioni per un ritiro di Ushnishavijaya, viene indicato che se recitiamo il mantra, allora tutta questa energia negativa dal nostro passato, in gran parte generata da comportamenti inconsapevoli, viene purificata. Questo significa anche che inizieremo a cambiare le nostre abitudini da negative a positive. Questo inoltre aiuta a eliminare quelli che chiamiamo ostacoli alla nostra pratica di lunga vita.

Ovviamente possiamo fare questa pratica per noi stessi, ma è molto bello farla anche per gli altri. Per esempio, se i nostri genitori non si sentono bene, possiamo farla per loro o se siamo preoccupati e vorremmo che fossero più forti e in salute, oppure se il nostro guru non si sente bene la possiamo fare per lui. Abbiamo una meditazione speciale per direzionare la energia curativa, ve la spiegherò a breve. Ho visto davvero molte volte usare questo mantra per aiutare le persone malate o gravemente malate. Dicono che se facciamo questa pratica anche qualcuno molto vicino alla morte può tornare indietro. Negli anni ho visto diverse volte usare questo mantra sulle persone malate e a volte è vero che tornano indietro, altre volte non migliorano ma sono molto in pace. Se ne vanno nella pace totale. Ci sono molti tipi di beneficio nel fare questa pratica. Oggi, in particolare, vorremmo fare questa pratica per la lunga vita del nostro prezioso guru, Lama Gangchen Rinpoche. Per la sua salute e il suo benessere. Gonsar Rinpoche ha chiesto a Lama Gangchen Rinpoche di vivere 102 anni. Questa estate Rinpoche compierà 80 anni, per cui gli dedicheremo la pratica, così che viva fino ai 100 o 102 anni in buona salute, buona vita, e tutto quanto. Se vogliamo dedicarla ai membri della nostra famiglia o a altre persone va bene, ma principalmente ci piacerebbe recitare questo mantra per lui.

Se vogliamo fare questa pratica, per prima cosa dobbiamo fare quelle che sono chiamate le pratiche preliminari che ho recitato all'inizio. Per prima cosa prendiamo rifugio:

**namo guru bye**  
**namo buddhaya**  
**namo dharmaya**  
**namo sanghaya**  
**namo tri ratnaya**

Innanzitutto prendiamo rifugio perché stiamo facendo una pratica buddhista e affermiamo il nostro credo che potremo diventare un buddha, che seguendo il Dharma possiamo

trasformare noi stessi, e inoltre prendiamo rifugio nel Sangha, che significa che in quanto comunità spirituale ci aiutiamo gli uni con gli altri nella pratica. Prendiamo rifugio specialmente nel guru, perché il guru è l'incarnazione vivente di tutte queste pratiche, oltre che uno di quelli che detiene e trasmette l'energia di generazione in generazione.

**lo ciok sangpo pel ghiur trashi pa  
thub cen ten pe trinle yar ngo da  
phel ghie dro lor tsam pe dze pa cen  
pal den lame shab la sol wa deb**

Questa preghiera invoca le benedizioni dei guru del lignaggio, specialmente per noi nella tradizione NgalSo, che abbiamo come guru radice Lama Gangchen Rinpoche. Perciò abbiamo questo verso per invocare la sua energia, la sua benedizione, e in questo modo anche tutti i guru del lignaggio – dal suo maestro Kyabje Trijang Rinpoche, indietro attraverso tutti i maestri tibetani, i maestri indiani, fino al Buddha storico. Recitiamo la preghiera del guru e dopo il mantra del guru, perché è un modo speciale per connettersi con l'energia illuminata del guru. In seguito immaginiamo che tutti i guru del lignaggio, e specialmente il nostro guru radice, si dissolvano, attraverso la corona alla nostra testa, nel nostro cuore spirituale, benedicendo la nostra mente. Diventiamo una mente sola. Ovviamente crediamo che la mente del guru sia molto più pura e più elevata della nostra – così è come un trapianto di energia positiva.

Dopodiché, quelli di voi che hanno già ricevuto l'iniziazione di Ushnishavijaya, da uno dei maestri del nostro lignaggio, devono recitare: om sobhawa shuddho sarwa dharma sobhawa shuddho Ham, e pensare che: nulla esiste nel modo in cui appare. Se si cerca l'essenza di qualunque cosa, non è lì. Le cose esistono, sono interconnesse come affermano gli scienziati, ma se esaminiamo la natura delle cose, come per esempio questo registratore: se guardo, ovviamente sembra che sia qui e che funzioni, ma se lo faccio a pezzi ne vedo le varie parti, e se avessi un microscopio elettronico potrei vederne le particelle, così se andassi oltre vedrei gli elettroni e i protoni di cui è composto e soprattutto lo spazio. La realtà è qualcosa di veramente misterioso. La nostra mente gioca un ruolo importante nell'esperienza della realtà. La realtà è molto soggettiva. Crediamo che la nostra esperienza della realtà non abbia nulla a che fare con noi, ma in effetti la realtà dipende molto da come scegliamo di percepirla. Fino ad ora abbiamo sempre avuto un'esperienza della realtà che ci ha creato insoddisfazione e sofferenza in modi diversi, fisicamente e mentalmente. Ora stiamo per cambiare canale. Immaginiamo di spegnere la nostra realtà (come spegnere la televisione o un canale YouTube) e ora apparirà un nuovo canale, un mondo puro, una sorta di paradiso. La realtà positiva sta per apparire e stiamo per sorgere come Guru Buddha Ushnishavijaya.

Quelli di voi, invece, che non hanno ricevuto l'iniziazione, possono immaginare che la cartolina di fronte a voi sia il Buddha Ushnishavijaya di lunga vita, un bellissimo buddha femminile che vuole solo aiutarvi ad aumentare la lunga vita per voi stessi, i vostri amici, la vostra famiglia, il vostro guru. Nessuna iniziazione – lei è di fronte a voi. Perciò fuori dal vuoto, dallo spazio-pace, immaginiamo che dalla sillaba PAM appaia un bellissimo ed enorme fiore di loto. Sopra al fiore di loto appare la sillaba AH e una luna piena, e sopra vi



è una luce bianca con la vibrazione BHRUM. Da qui si irradiano luci che invocano tutte le benedizioni e l'energia curativa di tutti i buddha e degli esseri sacri; le luci tornano indietro e ripartono verso tutti i malati e i sofferenti. Prima il mondo era già pieno di gente inferma e sofferente, e ora ne abbiamo molta di più, perciò mandare la luce curativa a coloro che sono impauriti, a quelli che non hanno di che vivere, ai malati, non solo di corona virus ma per qualunque altra causa, perché adesso molte persone non riescono a ricevere cure mediche. Un illimitato numero di persone ha problemi, perciò questa luce si irradia e coloro che non hanno cibo lo ricevono, coloro che non hanno acqua la ricevono, quelli che non hanno medicine le ricevono, ed i malati vengono curati. Tutti ricevono quello di cui hanno bisogno. Poi questa luce torna indietro e risorge in un monumento, come uno stupa tibetano. Nella cupola dello stupa si trova il Guru Buddha Ushnishavijaya. Ma cosa intendiamo con questo? Sapete tutti come è fatto uno stupa tibetano, se non lo sapete avrete comunque visto foto del Tibet o di Kathmandu, o avrete visto il film Piccolo Buddha. Questo monumento tibetano rappresenta i 5 elementi: la base quadrata è la terra, la cupola rappresenta l'acqua, la cuspide rappresenta il fuoco, e ci sono anche il vento e lo spazio. Rappresenta i 5 elementi. Significa che dobbiamo riappacificarci coi 5 elementi, sia quelli interni che quelli esterni. Nella cupola dello stupa c'è una porta e guardando dentro possiamo notarne la bellezza, dentro c'è Guru Buddha Ushnishavijaya. Questo è chiamato stupa namgyel in tibetano. Ad Albagnano ne abbiamo già uno di questi, dedicato alla lunga vita di Lama Gangchen. È molto comune nel buddhismo tibetano avere questi stupa per i nostri lama. Dentro lo stupa namgyel vi è la Suprema Guaritrice Guru Buddha Ushnishavijaya, di colore bianco.

Che aspetto ha? Come vedete Ushnishavijaya ha 3 volti e 8 braccia. Per quale motivo? Nell'antica India questo mostrava diversi tipi di qualità. È un po', sapete, come un film con diverse scene, che mostrano diverse facce e umori. Lama Gangchen Rinpoche dice che i buddha hanno diversi volti e braccia, perché noi abbiamo molti volti e braccia. Ecco il motivo. È come uno specchio. A volte abbiamo un volto sereno, a volte uno sguardo è desideroso, a volte abbiamo un'espressione arrabbiata, così Buddha ci mostra come trasformare le nostre emozioni. Lei regge diversi oggetti fra le mani. Perché? Perché abbiamo bisogno di diversi, diciamo, mezzi. Necessitiamo di molti mezzi per raggiungere la guarigione e la lunga vita. Se cerchi di immaginare te stesso in questo modo, Lama Gangchen suggerisce di immaginarti come Ushnishavijaya in un modo semplice: un volto, due braccia, di colore bianco. Potete vedere che lei regge un vaso di lunga vita e un doppio vajra. Semplice. Possiamo fare in questo modo. Tutto quello che è possibile va bene. La cosa più importante è percepirne il sentimento. Molte persone hanno difficoltà con la visualizzazione, per cui la cosa migliore è guardare l'immagine e immaginare che l'energia guaritrice di lunga vita ci venga trasmessa. Si può farlo con gli occhi aperti, ma se li chiudete e non potete vedere nulla basta concentrarsi sul sentire l'energia del mantra; vi spiegherò fra un attimo come fare. Perciò le persone hanno diversi tipi di mente e se non riuscite a visualizzare non importa, l'importante è cogliere il sentimento.

Immaginiamo di avere di fronte la Suprema Guaritrice Ushnishavijaya, molto in pace, colma di energia di lunga vita. Ecco perché sembra così giovane, molto giovanile, piena di vitalità. Nell'Ayurveda e nella tradizione della medicina tibetana, crediamo che gli adolescenti intorno ai 16 anni siano al massimo della loro vitalità, che è ovviamente vero.

Dopo questo momento, iniziamo a perdere gradualmente la nostra energia vitale. Ecco perché i buddha sono rappresentati con un aspetto tanto giovane, per indicare che sono colmi di energia vitale. Fisicamente sembra che abbiano 16 anni, ma chiaramente la loro mente è molto matura e completamente sviluppata.

Cosa rappresentano tutte le cose che Ushnishavijaya regge nelle mani? Il suo colore bianco simboleggia la pace, quello di cui abbiamo realmente bisogno al momento. Sebbene stiamo sentendo molte notizie negative costantemente, non perderemo la nostra pace interiore. Avremo una mente fresca, una mente calma, una mente gentile. Le notizie negative e le teorie cospirative non avranno effetto su di noi. Non perderemo la nostra pace interiore. Sì, stiamo attraversando delle difficoltà, ciononostante non perderemo la nostra pace: ecco perché il suo colore è il bianco. Ushnishavijaya ha 3 occhi perché il terzo occhio rappresenta la saggezza, la capacità di vedere le cose nel modo corretto. Noi non vediamo le cose nel modo corretto adesso – ora non posso approfondire questo punto – ma dobbiamo vedere le cose secondo la via di mezzo, la via centrale. Non andare né troppo da una parte, né troppo dall'altra, ma rimanere nella via di mezzo. Ecco perché simbolicamente è rappresentata con 3 occhi. Abbiamo bisogno di una mente bilanciata, di un modo bilanciato di vedere le cose.

La sua, o la nostra, mano regge un doppio vajra. Il doppio vajra rappresenta una mente molto stabile; niente scuote la nostra mente. Sia se qualcuno dice che hai vinto la lotteria, sia se ti informano che hai un male orribile, la tua mente non viene scossa, è molto in pace, è molto stabile. Ecco ciò di cui abbiamo bisogno proprio ora, di questa energia.

Se vedete, la sua seconda mano destra regge il Supremo Guaritore Amitabha, un buddha rosso. Questo simboleggia diverse cose. Una cosa molto bella che ho sentito è che questo simboleggia che la pratica di Ushnishavijaya è molto adatta per la lunga vita dei lama, quelli che detengono il lignaggio. Questa è una bella ragione per fare questa pratica.

Nella sua mano successiva, la terza mano destra, regge una freccia e se guardate dall'altra parte nella sua terza mano sinistra regge un arco. Quindi regge un arco e una freccia. Questo cosa significa? Significa che dobbiamo sviluppare concentrazione e focus. Oggigiorno molti miei amici mi dicono che hanno difficoltà a concentrarsi a causa della moltitudine di notizie negative, perciò lei ci sta dicendo che dobbiamo riconquistare il nostro focus. Dobbiamo essere in pace, dobbiamo essere stabili. Per quale motivo? Perché così può avvenire la guarigione. Dobbiamo recuperare questa energia della stabilità, la pace è il focus. Ecco perché sta reggendo un arco e una freccia.

Poi, nella quarta mano potete vedere, nell'immagine sulla sinistra, il mudra o il gesto della generosità. Nel buddhismo ci sono quattro tipi di generosità: la prima è la generosità materiale – possiamo donare cose materiali, magari non possiamo, ma di certo possiamo donare informazioni e messaggi positivi. Ogni buona idea che avete, condividetela con gli altri. Specialmente di questi tempi. Qualunque capacità abbiamo per aiutare gli altri dobbiamo dividerla. Abbiamo tutti molti modi per rendere migliore la vita degli altri. Condividere qualunque idea positiva che possa aiutare il prossimo - ecco cosa significa. Vuol dire anche che dovremmo proteggere gli altri – la generosità di proteggere gli altri –

ora per esempio, stando in quarantena, stiamo proteggendo gli altri, siamo seduti nelle nostre case per proteggere così le vite degli altri. Non dovremmo mai pensare a questa situazione come a una imposizione su noi stessi, che non ci piace. A dire il vero ho letto recentemente che qui in Italia abbiamo salvato le vite di 60.000 persone stando tre settimane in casa. Dobbiamo gioire di questo. Significa che stiamo proteggendo gli altri dal pericolo. Per favore provate e seguite le regole della quarantena per questo motivo, perché stiamo proteggendo molti dalla malattia, dalla sofferenza e dalla morte. Il quarto tipo di generosità è quella di dare amore. Questa tutti noi possiamo decisamente realizzarla. Abbiamo tutti un gruppo di amici, colleghi, e possiamo dare loro amore, amore empatico, che non costa nulla ed è ciò di cui tutti hanno bisogno al momento. Adesso non possiamo abbracciarci ma possiamo donare amore dal nostro cuore. Questo di certo lo possiamo fare tutti, perciò per favore facciamolo.

Vedete tutte queste mani, sono simboli che ci mostrano qualcosa. Cose che dobbiamo fare per aumentare la pace, la nostra capacità di amare, di provare empatia, di guarire, e di lunga vita. Ecco cosa rappresentano tutti questi simboli. È come un messaggio, un messaggio visivo. Ora, cosa regge nelle mani sinistre?

La prima mano sinistra è nel mudra della protezione dalla paura. Forse lo avete fatto anche voi nella vostra vita. Per esempio, quando un'auto sta arrivando dritta verso di noi, automaticamente mettiamo le mani avanti, che significa stop. Nel buddhismo questo è il gesto del coraggio. Lo chiamiamo abaya mudra. Il coraggio. È quello di cui abbiamo bisogno ora. L'ho detto l'altro giorno – il Buddha storico Shakyamuni disse che, se devi essere trafitto da una freccia, fa sì che sia solo una. Cosa voleva dire? Intendeva che è molto probabile che avremo un'esperienza di malattia, presto o tardi dovremo tutti affrontare l'esperienza della malattia. Così abbiamo un problema fisico, qualcosa che ci mette a disagio ed è spiacevole – ma è la vita. È quello che stava scritto nella piccola clausola del contratto della vita: sei umano, e un giorno ti ammalerai. È quindi la prima freccia, ed è inevitabile perché siamo umani. La seconda freccia di nervosismo, stress, ansia, da questa non dobbiamo per forza venire trafitti – dalla paura, dai pensieri negativi. Se ci ammaliamo possiamo scegliere di affrontarlo in modo pacifico, e senza paura. Vediamo la malattia per quello che è. Per esempio, se qualcuno si dovesse ammalare in questo periodo per favore non ascoltate tutte queste notizie negative – per favore non lo fate perché dopo diventerete sempre più spaventati. Da quello che vedo nei media il 98% delle persone sopravvive al virus. Ma i media non parlano mai del 98% di persone che si rimettono. Si concentrano solo sugli sfortunati che si ammalano gravemente e non ce la fanno. 98% delle persone migliora – questa è una notizia estremamente positiva. Dobbiamo affrontare la malattia senza paura. Affrontiamo la realtà effettiva, e questo libererà la mente per la guarigione.

La seconda mano sinistra regge un arco perché dobbiamo sviluppare il focus e la concentrazione, così da ritrovare la nostra pace interiore.

Può essere che la mia immagine sia un poco differente dalla vostra, ma nella mia immagine la terza mano sinistra regge il laccio per legare l'energia vitale, l'idea è di

mettere in sicurezza la nostra vita così che non possa scappare via. Sapete – l’afferri e la riporti indietro così che sia ben fissa a te. Ecco l’idea del laccio.

La quarta mano sinistra sta reggendo un vaso del nettare di lunga vita. Nel buddhismo abbiamo un concetto chiamato amrita. Amrita in sanscrito significa immortalità. Il nettare dell’immortalità. Lei sta reggendo quindi il nettare di immortalità, perciò, se se ne beve una goccia, come minimo si avrà una vita molto lunga. Perlomeno molto più lunga di quanto lo sarebbe diversamente. Abbiamo molti metodi per accrescere la lunga vita attraverso la meditazione, il respiro, attraverso i mantra, la dieta, molti metodi diversi. Oggi ci focalizzeremo sul metodo meditativo recitando il mantra e la visualizzazione guaritrice di Ushnishavijaya.

Davanti a voi, se non avete ricevuto l’iniziazione, c’è il Guru Buddha di lunga vita Ushnishavijaya. È molto bianca, piena di amore, compassione e pace. I suoi occhi vi stanno guardando con amore. Come nelle nostre pratiche di Autoguarigione abbiamo la sillaba om bianca, ah rossa, hung blu, svha gialla, e ha verde nei cinque chakra. Luci guaritrici e nettari bianchi, rossi, blu, gialli e verdi nei cinque chakra. Se abbiamo ricevuto l’iniziazione, immaginiamo noi stessi come Ushnishavijaya, e dentro al nostro cuore c’è un doppio vajra, il vajra incrociato. È il simbolo della stabilità. Nel centro è come una sfera, di colore blu, e dentro c’è la sillaba **BHRUM** al cui interno c’è Lama Gangchen Rinpoche, il nostro guru. Lui è il centro del nostro cuore. Il centro della nostra stabilità emotiva. Il centro di tutto. Poi, davanti al nostro guru, ci sono i nostri genitori. Dietro al nostro guru invece ci sono tutti i nostri familiari, gli amici più cari e più stretti. Potete collocare qui quante persone volete. Per esempio, ora ci sono molte persone malate che potreste collocare di fronte a voi. Diciamo tutte le persone negli ospedali, nelle città, nel vostro paese, nel mondo, tutte queste persone che soffrono possono essere raccolte assieme, ed immaginate che l’energia di lunga vita vada a loro.

Se abbiamo ricevuto l’iniziazione, siamo Ushnishavijaya, e nel nostro cuore c’è il doppio vajra, al centro del quale c’è una sfera, al cui centro c’è una sillaba **BHRUM**, a sua volta al centro del tiglio della **BHRUM** c’è il nostro guru. Intorno a lui ci sono i nostri affetti, i famigliari e così via. Visualizziamo in questo modo.

Se invece non abbiamo ricevuto l’iniziazione, allora di fronte a noi mentre recitiamo il mantra immaginiamo i nostri genitori, i nostri guru, e tutti quelli a cui vorremmo mandare la lunga vita, dopodiché l’energia parte diretta da Ushnishavijaya. Ovviamente potete farlo anche per voi stessi, ma in questo caso particolare ci piacerebbe dedicarlo agli altri, ai nostri guru, magari ai nostri genitori. A tutti quelli che ne hanno bisogno. Specialmente i membri più anziani del nostro circolo ristretto, i nostri guru, i nostri genitori – gli anziani – così che siano molto forti, che abbiano una buona vita, una lunga vita, e che guariscano se sono un po’ malati. Ecco quello che ci auguriamo.

Iniziamo a recitare il mantra di Ushnishavijaya. Mettiamo che siamo Ushnishavijaya: l’energia di Ushnishavijaya parte qui dal nostro cuore, si irradia, e nel centro del nostro cuore c’è il nostro guru.

Automaticamente l'energia entra, e riempie il nostro guru e i nostri genitori di lunga vita. Purifica le negatività, gli ostacoli, la malattia e le sofferenze di tutti coloro che devono essere curati, di tutti quelli nel nostro cuore che hanno bisogno di essere protetti, specialmente il nostro guru Lama Gangchen Rinpoche e i nostri genitori. Successivamente la luce si irradia fuori dal nostro corpo e tocca altre persone, i malati, aumentando la loro aspettativa di vita e quello che chiamiamo il loro punya, i loro meriti e la loro saggezza.

Capiamo tutti perché vogliamo allungare la nostra aspettativa di vita, ma perché dobbiamo anche accrescere la virtù? La virtù, punya, significa energia positiva. Nel buddhismo crediamo che le persone possano accumulare energia positiva, compiendo azioni positive. Per esempio, nel mondo normale le persone ti danno qualcosa perché si aspettano qualcos'altro in cambio, le persone fanno cose ma sempre pensando: "le persone mi apprezzeranno, o otterrò più soldi o più status, otterrò più amici, più like su Facebook". Le persone pensano spesso in questi termini. Non è così che si accumula punya. Il modo per accumulare energia positiva è fare le cose in maniera altruista e disinteressata. È come quando si fa qualcosa perché è la cosa giusta da fare. Per esempio, se siete gentili con qualcuno, e basta, e non volete nulla in cambio, se aiutate qualcuno in qualunque modo, dandogli informazioni, proteggendolo, dandogli da mangiare o medicine... non stiamo pensando a quello che riceveremo in cambio, ma solo al fatto che vogliamo dare. Così si accumula punya, energia positiva. Sappiamo quando abbiamo punya o virtù perché quando ci svegliamo al mattino, ci sentiamo spontaneamente felici. Questo è un effetto collaterale positivo del punya. Viceversa, se ci svegliamo e ci sentiamo infelici sempre, significa che non abbiamo abbastanza meriti, virtù. Se vogliamo che si compiano i nostri desideri, che i nostri progetti abbiano successo e così via, dobbiamo avere molta energia positiva. Il mantra di Ushnishavijaya aumenta anche l'energia positiva, la nostra luce interiore, la pace interiore, la nostra energia vitale interiore, la nostra positività interiore, e la nostra felicità interiore.

Stiamo anche accrescendo la nostra saggezza interiore così da meglio capire come funzionino le cose. Di questi tempi, anzi è sempre stato così, le persone hanno sempre avuto un'opinione sbagliata sulle cose; di recente specialmente c'è davvero molta spazzatura in giro su internet riguardo quali siano le cause delle cose. Se facciamo questa pratica vedremo le cose più chiaramente.

Quando recitiamo questo mantra teniamo le mani in questo modo – potete vedere nell'immagine – come un gioiello o vajra. Mettiamo le nostre mani qui al nostro cuore, e in questo modo recitiamo il mantra lungo di Ushnishavijaya. Anche se non potete visualizzare molto bene, basta che pensiate che nel vostro cuore c'è il vostro guru, o se preferite pensate che ci sia vostra madre o vostro padre. Poi se qualcuno è molto malato, se qualcuno che conosciamo è all'ospedale, potete immaginare che le luci si irradiano fino all'ospedale per aiutarlo.

Per prima cosa ripeterò il mantra breve, così da non spaventarvi visto che complessivamente il mantra esteso è molto lungo! Per favore ripetete almeno il mantra breve. Il mantra breve è questo:

## **OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA**

Quelli di voi che non hanno mai ricevuto questo mantra ma vorrebbero usarlo per aumentare la lunga vita per voi stessi, per i vostri guru, per i vostri cari come i vostri genitori, i vostri familiari e via dicendo, ripetete con me il mantra tre volte e avrete il permesso ‘di emergenza’, in un modo molto semplice, per ripetere questo mantra. Dopo potrete entrare nella nostra maratona di mantra di 24 ore su 24, se volete. Quelli di voi che vogliono partecipare, possono ripetere dopo di me:

## **OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA x3**

Se state facendo questa pratica dedicandola alla lunga vita di Lama Gangchen Rinpoche, così che viva 100 anni, allora immaginiamo che nel nostro cuore ci sia Rinpoche e che l’energia vada a lui direttamente. Così lui diventa più in salute e più radioso e via dicendo. Se avete l’iniziazione, voi siete Ushnishavijaya e Rinpoche è nel vostro cuore, dentro al vajra. Se non potete visualizzare questo, basta che vi concentrate su Rinpoche nel vostro cuore e l’energia guaritrice andrà in quella direzione. Se non avete ricevuto l’iniziazione, ma solo il mantra, allora da Guru Buddha Ushnishavijaya davanti a voi, la sua energia si emana direttamente dal suo cuore al cuore di Rinpoche e lui riceverà la lunga vita.

## **OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA ripetuto molte volte**

Tutti i mantra hanno un significato. OM BHRUM SVAHA significa: possa la base della lunga vita essere restaurata, ristabilita. Significa qualcosa come: om dispensatrice di vita immortale, possa la base della vita essere ristabilita. Ayur significa “vita” in sanscrito, e dade significa “donatore”, ovvero colui che concede amrita, la vita immortale. “Per favore, fa sì che la base sia stabile, per ristabilire la vita”, ecco cosa stiamo dicendo. Quando lo facciamo, diciamo per esempio che ci stiamo concentrando sul nostro guru, Lama Gangchen, pensiamo alla sua gentilezza, la sua incredibile bontà, tutti voi avete le vostre esperienze nel corso della vita. Lui è stato gentile con noi per anni e anni in molti modi, dalle grandi alle piccole cose. È sempre stato gentile con noi prendendosi cura di noi, di tutti noi. Ora abbiamo l’opportunità di ripagarlo. Perciò se tutti noi ci riuniamo e recitiamo molti mantra di lunga vita, ecco un modo per ripagarlo della sua bontà. Mentre recitiamo i mantra, proviamo a non vagare con la mente, ma se succede pensiamo a tutte le cose generose che ha fatto il nostro maestro spirituale Gangchen Rinpoche nel corso degli anni. Mandiamo questa energia a lui. Come vedete sto usando un mala bianco, perché il bianco mette pace, ma qualunque mala va bene.

Immaginate un arcobaleno, per esempio potete immaginare Rinpoche o uno dei vostri genitori circondato da luce arcobaleno. L’arcobaleno significa energia pura. Elementi puri. Completa pura energia. Ogni cosa è sistemata. Abbiamo bisogno di questo sentimento. È il mantra breve. Se avete 5 minuti, per favore fatelo per 5 minuti; se ne avete 10 allora facciamolo per 10 minuti; se avete un po’ di tempo perché siamo in lock down e non c’è molto da fare, magari potete recitare 100.000 mantra. Recitatene quanti più potete. Dedichiamoli alla lunga vita del nostro guru e anche ovviamente, se volete, per i vostri genitori o le persone bisognose.

Se desiderate fare 100.000 mantra di Ushnishavijaya, questo è il mantra che dovrete recitare. Si fa 1000 volte il rosario. Questo è il ritiro. Il rosario ha 100 perle. E se non è possibile, basta che facciate quello che potete, anche 5 minuti sarà meraviglioso. Lo sto dicendo a tutti quelli che possono avere il tempo e l'inclinazione per fare un ritiro. Se volete fare un ritiro di Ushnishavijaya, ogni volta che recitate 100 mantra OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA, dopo ripetete quello che è chiamato Dharani. Una formula, una preghiera speciale di Ushnishavijaya. Questo è abbastanza lungo ma non spaventatevi. Ve lo ripeterò. Ogni volta che terminerete un mala del mantra corto, dovrete recitare una volta questo Dharani. Ve lo ripeterò, facciamolo insieme. I lama e i monaci tibetani lo recitano velocemente perché hanno l'abitudine e lo conoscono a memoria, ma noi possiamo farlo anche lentamente.

Ora lo ripeteremo insieme e poi vi spiegherò il suo significato, che è molto bello.

**OM NAMO BHAGAVATE / SARVA TRAILOKYA PRATIVISHISHTAYA /  
 BUDDHAYA TE NAMA / TADYATHA / OM BHRUM BHRUM BHRUM SHODHAYA  
 SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA / ASAMA SAMANTA / AVABHA  
 SPHARANA GATI / GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE / ABHIKSHINCHANTU  
 MAM / SARVA TATHAGATA / SUGATA VARA VACHANA AMRITA  
 ABHISHEKERA / MAHAMUDRA MANTRA PADAIH / AHARA AHARA / MAMA  
 AYUS SANDHARANI / SHODHAYA SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA /  
 GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE / USHNISHA VIJAYA PARISHUDDHE /  
 SAHASRA RASMI SANCHODITE / SARVA TATHAGATA AVALOKINI / SHAT  
 PARAMITA PARIPURANI / SARVA TATHAGATA MATE / DASHA BHUMI  
 PRATISHTHITE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE  
 / MUDRE MUDRE MAHAMUDRE / VAJRA KAYA SAMHATANA PARISHUDDHE /  
 SARVA KARMA AVARANA VISHUDDHE / PRATINIVARTAYA MAMA AYUR /  
 VISHUDDHE SARVA TATHAGATA SAMAYA ADHISHTHANA ADHISHTHITE / OM  
 MUNI MUNI MAHA MUNI / VIMUNI VIMUNI MAHA VIMUNI / MATI MATI  
 MAHA MATI / MAMATI SUMATI / TATHATA / BHUTAKOTI PARISHUDDHE /  
 VISPHUTA BUDDHI SHUDDHE / HE HE JAYA JAYA / VIJAYA VIJAYA / SMARA  
 SMARA / SPHARA SPHARA / SPHARAYA SPHARAYA / SARVA BUDDHA  
 ADHISHTHANA ADHISHTHITE / SHUDDHE SHUDDHE / BUDDHE BUDDHE /  
 VAJRE VAJRE MAHA VAJRE SUVAJRE / VAJRA GARBHE JAYA GARBHE / VIJAYA  
 GARBHE / VAJRA JVALA GARBHE / VAJRODBHAVE VAJRA SAMBHAVE / VAJRE  
 VAJRINI / VAJRAM BHAVANTU MAMA SHARIRAM / SARVA SATTVANAN  
 CHHA / KAYA PARISHUDDHIR BHAVANTU / ME SADA SARVA GATI  
 PARISHUDDHI SHCHHA / SARVA TATHAGATA SHCHHA / MAM SAMAS  
 VASAYANTU / BUDDHYA BUDDHYA / SIDDHYA SIDDHYA / BODHAYA  
 BODHAYA VIBODHAYA VIBODHAYA / MOCHAYA MOCHAYA / VIMOCCHAYA  
 VIMOCCHAYA / SHODHAYA SHODHAYA VISHODHAYA VISHODHAYA /  
 SAMANTENA MOCHAYA MOCHAYA / SAMANTA RASMI PARISHUDDHE /  
 SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE / MUDRE  
 MUDRE MAHA MUDRE / MAHA MUDRA MANTRA PADAIH SVAHA**

È lungo ma è anche molto potente per accrescere la lunga vita, e fortunatamente ne conosciamo il significato. Perciò qual è il significato di quello che abbiamo appena detto?

Om, rendiamo omaggio a te, Soggiogatrice che supera tutti e tre i mondi./ Davanti a te, pienamente illuminata, mi prostro./ È così:/ Om Bhrum Bhrum Bhrum purifica, purifica,/ purifica completamente, purifica completamente,/ ineguagliabile veggente di tutti, che

muovendoti emani luce./ Spazio natura, completamente puro./ ti prego dammi la forza./ Tutti voi tathagata e quelli nella beatitudine/ con il nettare della parola suprema, vi prego datemi la forza./ Con le parole del grande mantra sigillo,/ per favore, raccogli con ogni mezzo, raccogli con ogni mezzo./ Tu che sostieni tutta la mia vita,/ purifica, purifica,/ purifica completamente, purifica completamente. / Spazio natura, completamente puro,/ totalmente vittoriosa e completamente pura corona della testa,/ Signora che emana migliaia di raggi,/ Veggente di tutti i tathagata, che compie / completamente tutte e sei le perfezioni. Madre di tutti i tathagata,/ che dimora nelle dieci fasi,/ Con l'essenza. di tutti i tathagata,/ O tu che benedici, benedicimi. / Sigillo, sigillo, grande sigillo;/ totalmente puro, Signora, che perfori il corpo Vajra,/ purificatrice di tutti gli ostacoli karmici,/ per favore, rigenera la mia vita./ Tu che sei benedetta con la benedizione della promessa totalmente pura di tutti i tathagata./ Om, capace, capace, grandiosamente capace;/ completamente capace, completamente capace, grandiosa e completamente capace;/ intelligenza, intelligenza, grande intelligenza/ mia intelligenza, buona intelligenza/ Talità;/fine perfetta, e Signora completamente pura;/ tu che hai completamente sviluppato la conoscenza, pura. / Oh! Oh! Conquista! conquista! / Conquista completamente, conquista completamente;/ ricorda, ricorda/ accresci, accresci,/ per favore accresci, per favore accresci,/ tu che sei benedetta con la benedizione di tutti gli illuminati. / Puro, puro;/ illuminato, illuminato;/ diamante, diamante, Signora del grande diamante; buon diamante,/ con essenza di diamante, con essenza vittoriosa,/ con essenza completamente vittoriosa,/ essenza di diamante ardente,/ fonte di diamante, sorta dal diamante./ diamante, Signora col diamante./ Per favore lascia che il mio corpo sia diamante. / Lascia che anche i corpi di tutti gli esseri senzienti siano totalmente puri./ Lascia che tutti i miei pensieri siano sempre totalmente puri. / Possano anche tutti i tathagata vivificarmi./ Svegliata, Signora risvegliata / compiuta, compiuta,/ fammi capire, capire, capire completamente, capire completamente./ Libera, libera, libera completamente, libera completamente./ Purifica, purifica, purifica completamente, purifica completamente./ Libera completamente, libera. / Splendida e completamente pura,/ tu che sei benedetta con la benedizione dell'essenza di tutti i tathagata. / benedicimi, benedicimi./ Sigillo, sigillo, grande sigillo;/ dalle parole del grande sigillo mantra, possa la base essere stabilita.

Questo è il mantra lungo. Credo che la cosa più conveniente da fare sarebbe recitare 100 volte **OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA** e poi dopo aver recitato un mala completo, recitiamo questo mantra lungo. Possiamo recitarlo in sanscrito, ma è anche molto bello conoscerne il significato nella nostra lingua.

Nella nostra maratona di recitazione di mantra dovremmo visualizzare mentre facciamo il mantra di Ushnishavijaya. Se stiamo facendo un ritiro, un ritiro di avvicinamento significa che ci avviciniamo a questa energia di lunga vita. Possiamo fare o un ritiro di accumulazione di un certo numero di mantra, o un ritiro mirato al raggiungimento di un segno o un ritiro basato su un certo tempo. Ci sono queste 3 tipologie. Un ritiro sul numero è per esempio quando dico che reciterò il mantra 100.000 volte. Un ritiro basato sul tempo significa che lo farò, per esempio, per una settimana, oppure, per esempio, ogni giorno per due ore e via dicendo. Facciamo un ritiro basato sul tempo in questo modo. Un ritiro basato sul segno significa che si continuerà a recitare il mantra finché non si avranno sogni, qualche esperienza reale che la lunga vita sia aumentata, o che ci stiamo



avvicinando all'energia di lunga vita. Anche questo è molto bello. Per favore recitate più mantra possibile – più ne recitate meglio è! Adesso non è il momento di essere pigri. Abbiamo tutta la vita per rilassarci ma ora, per favore facciamone tanti, quanti più possibile dedicati al nostro guru. Ricordate tutta la sua gentilezza che è davvero grande. Adesso possiamo fare qualcosa per lui – mandargli energia di lunga vita. Per favore se possiamo farlo, sarebbe meraviglioso. Se decidete di fare un ritiro di Ushnishavijaya allora, se possibile, procuratevi la sadhana NgalSo di Ushnishavijaya, che è disponibile al centro. Se non potete recuperarla, potete scaricare l'immagine e il mantra e andrà bene. Spero sia stato utile e d'aiuto per voi.

Vorrei condividere con voi solo un'altra cosa. Esiste un sutra che spiega il Dharani, la recitazione, l'incanto di Ushnishavijaya, perciò pensavo, visto che abbiamo ancora tempo di dividerlo con voi, se qualcuno volesse ascoltare. Dopo in un qualche modo lo pubblicherò, così che potrete scaricare questo sutra. È stato tradotto da un certo Buddhapala dal sanscrito al cinese, e ora tradotto in inglese.

Il Dharani di Ushnishavijaya, conosciuto come Il sutra che purifica tutti i cammini malvagi

Ho avuto modo di sentire ciò: una volta, il Bhavagan (l'Onorato in tutto il mondo) dimorava nel boschetto di Jeta, nel giardino del Benefattore degli Orfani e del Solitario (Anathapindika), nella città di Shravasti, insieme ai suoi discepoli regolari, un sangha di duecentocinquanta grandi Bhikshu e dodicimila Maha Bodhisattva in tutto. A quel tempo, anche i deva nel Paradiso di Trayastrimsha erano riuniti nel Salone del Dharma Virtuoso. Tra loro c'era un devaputra di nome Susthita, che, insieme agli altri grandi devaputra, si divertiva nel giardino e nel cortile, godendo della suprema e meravigliosa beatitudine della vita celeste. Circondato dai deva, erano estremamente felici – cantavano, danzavano, si intrattenevano l'uno con l'altro. Subito dopo la mezzanotte, il Devaputra Susthita all'improvviso udì una voce nell'aria che diceva: "Devaputra Susthita, hai solo ancora sette giorni da vivere. Dopo la morte, rinascerei su Jambudvipa (la Terra) come animale per le sette vite successive. Dopo, piomberai negli inferi per patire altre sofferenze. Solo dopo aver assolto il tuo debito karmico rinascerei nel reame degli uomini, ma in una povera e umile famiglia, mentre nell'utero materno non avrai occhi e nascerai cieco." Sentendo tali parole, il Devaputra Susthita si terrorizzò e i suoi capelli si drizzarono. Preso dalla paura, corse al palazzo di Sakra, Re degli dei. Piangendo, senza sapere cos'altro fare, si prostrò ai piedi di Sakra, e gli raccontò cosa gli era accaduto. Disse: "Mentre mi stavo sollazzando e godendo le dance e le canzoni con le dee celesti, ho sentito tutt'un tratto una voce orribile che diceva che morirò fra sette giorni, che piomberò sulla terra dopo la morte, dopodiché diventerò un animale e poi finirò all'inferno, poi ancora diventerò povero, un uomo di una povera famiglia, e non sarò nemmeno in grado di vedere. Perciò Signore del Cielo, come posso fuggire da queste sofferenze? Sakra calmò immediatamente la sua mente e entrò nello stato di meditazione Samadhi, e pensò cosa fare. Con la sua visione divina vide che era vero che Susthita sarebbe rinato sotto forma di maiale, cane, sciacallo, scimmia, pitone, corvo e avvoltoio.

Avendo visto le sette future rinascite di Susthita, Sakra era sconvolto e colmo di grande dispiacere, eppure non riusciva a pensare a nessun modo per aiutare Susthita. Disse: “Penso che il solo che possa aiutarti sia il Tathagata, l’Arhat, il Samyak-sambuddha, Buddha Shakyamuni. È l’unico che possa aiutarti”. Poco dopo la mezzanotte di quel giorno, Sakra preparò vari tipi di ghirlande di fiori, profumi e incensi. Indossò i suoi migliori abiti divini e, portando con sé queste offerte, scese sulla Terra nel giardino di Anathapindika, dove il Buddha dimorava. Arrivato, Sakra si prostrò con reverenza ai piedi del Buddha, poi gli girò intorno sette volte e pose le sue offerte. Inginocchiandosi davanti al Buddha, Sakra gli descrisse cos’era successo, quello che sarebbe successo al Devaputra Susthita, che sarebbe rinato sette volte nel regno animale, e tutte le altre cose orribili che gli sarebbero accadute. Dopo che Buddha Shakyamuni udì queste parole, dalla sua usnisha (l’ornamento a corona sulla sua testa) si irradiarono molteplici raggi di luce, illuminando il mondo in tutte e dieci le direzioni, poi le luci ritornarono, circondando il Buddha tre volte prima di entrare nella sua bocca. Poi il Buddha sorrise e disse a Sakra: “Signore del Cielo, c’è una Dharani, una lode, conosciuta come ‘Dharani di Ushnisha Vijaya’. Può purificare tutti i cammini malvagi, e può eliminare completamente tutte le sofferenze legate alla vita e alla morte. Può anche liberare da tutte le miserie e sofferenze degli esseri nei vari reami, nell’inferno, nel reame degli animali, può anche distruggere gli inferi, portando gli esseri da un percorso negativo su un percorso positivo”.

“Signore del Cielo” disse Buddha, “Se ascolti anche solo una volta questo Dharani di Ushnisha Vijaya, tutto il karma negativo che hai accumulato nelle precedenti vite, che ti farebbe piombare negli inferi ed essere distrutto, ti farà invece ottenere un corpo puro e sano. Chiunque abbia sentito questo Dharani, quando è rinato si è ricordato chiaramente di questa recitazione, da una vita all’altra. Non la dimenticherà mai, di vita in vita”.

“Signore del Cielo, se qualcuno fosse alle porte della morte e sentisse questo Dharani, anche solo per un momento, la sua vita si allungherebbe e otterrebbe la purificazione e la guarigione del corpo, della parola e della mente. Senza alcuna sofferenza fisica, e in base ai propri meriti, godrebbe della pace. Ricevendo benedizioni da tutti i Tathagata, costantemente difeso dagli dei e protetto dai Bodhisattva. Sarebbe onorato e rispettato dalle persone, e gli ostacoli malevoli sarebbero estirpati”.

Dopodiché Buddha disse: “Signore del Cielo, chiunque riesca a leggere o recitare sinceramente questo Dharani anche per un periodo limitato di tempo, tutti i suoi debiti karmici che lo farebbero soffrire all’inferno, nel regno animale, nel regno di Re Yama o come fantasma affamato nel reame degli spettri, saranno estirpati senza lasciare traccia. Sarà libero di andare in ogni terra pura o cielo dei buddha; tutti i cancelli che portano agli stadi di un bodhisattva gli saranno aperti”.

Dopo aver sentito gli insegnamenti di Buddha, Sakra disse immediatamente a Buddha: “Per il bene di tutti gli esseri senzienti, possa l’Onorato in tutto il mondo spiegare per favore come accrescere la durata della vita”.

Poi il Buddha gli donò il mantra.

**OM NAMO BHAGAVATE / SARVA TRAILOKYA PRATIVISHISHTAYA /  
 BUDDHAYA TE NAMA / TADYATHA / OM BHRUM BHRUM BHRUM SHODHAYA  
 SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA / ASAMA SAMANTA / AVABHA  
 SPHARANA GATI / GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE / ABHIKSHINCHANTU  
 MAM / SARVA TATHAGATA / SUGATA VARA VACHANA AMRITA  
 ABHISHEKERA / MAHAMUDRA MANTRA PADAIH / AHARA AHARA / MAMA  
 AYUS SANDHARANI / SHODHAYA SHODHAYA / VISHODHAYA VISHODHAYA /  
 GAGANA SVABHAVA VISHUDDHE / USHNISHA VIJAYA PARISHUDDHE /  
 SAHASRA RASMI SANCHODITE / SARVA TATHAGATA AVALOKINI / SHAT  
 PARAMITA PARIPURANI / SARVA TATHAGATA MATE / DASHA BHUMI  
 PRATISHTHITE / SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE  
 / MUDRE MUDRE MAHAMUDRE / VAJRA KAYA SAMHATANA PARISHUDDHE /  
 SARVA KARMA AVARANA VISHUDDHE / PRATINIVARTAYA MAMA AYUR /  
 VISHUDDHE SARVA TATHAGATA SAMAYA ADHISHTHANA ADHISHTHITE / OM  
 MUNI MUNI MAHA MUNI / VIMUNI VIMUNI MAHA VIMUNI / MATI MATI  
 MAHA MATI / MAMATI SUMATI / TATHATA / BHUTAKOTI PARISHUDDHE /  
 VISPHUTA BUDDHI SHUDDHE / HE HE JAYA JAYA / VIJAYA VIJAYA / SMARA  
 SMARA / SPHARA SPHARA / SPHARAYA SPHARAYA / SARVA BUDDHA  
 ADHISHTHANA ADHISHTHITE / SHUDDHE SHUDDHE / BUDDHE BUDDHE /  
 VAJRE VAJRE MAHA VAJRE SUVAJRE / VAJRA GARBHE JAYA GARBHE / VIJAYA  
 GARBHE / VAJRA JVALA GARBHE / VAJRODBHAVE VAJRA SAMBHAVE / VAJRE  
 VAJRINI / VAJRAM BHAVANTU MAMA SHARIRAM / SARVA SATTVANAN  
 CHHA / KAYA PARISHUDDHIR BHAVANTU / ME SADA SARVA GATI  
 PARISHUDDHI SHCHHA / SARVA TATHAGATA SHCHHA / MAM SAMAS  
 VASAYANTU / BUDDHYA BUDDHYA / SIDDHYA SIDDHYA / BODHAYA  
 BODHAYA VIBODHAYA VIBODHAYA / MOCHAYA MOCHAYA / VIMOCHAYA  
 VIMOCHAYA / SHODHAYA SHODHAYA VISHODHAYA VISHODHAYA /  
 SAMANTENA MOCHAYA MOCHAYA / SAMANTA RASMI PARISHUDDHE /  
 SARVA TATHAGATA HRIDAYA / ADHISHTHANA ADHISHTHITE / MUDRE  
 MUDRE MAHA MUDRE / MAHA MUDRA MANTRA PADAIH SVAHA**

Poi il Buddha disse a Sakra: “Questo è conosciuto come il mantra che purifica tutti i cammini malvagi, il Dharani, la recitazione di Ushnishavijaya. Elimina tutti gli ostacoli karmici e estirpa la sofferenza di tutti i sentieri malvagi”.

“Signore del Cielo, i Buddha numerosi come i granelli di sabbia del Fiume Gange, come ottantotto koti (cento milioni), insieme proclamano questo grande Dharani. Tutti i Buddha gioiscono e sostengono questo Dharani, sigillato dalla saggezza di Maha Vairochana. Questo perché libera i sentieri malvagi, libera gli esseri dalla punizione dell’inferno, del vivere da animali, del finire nel reame di Re Yama; salva gli esseri che stanno per affrontare il pericolo del piombare nel mare della nascita e della morte (samsara). Assiste gli esseri indifesi con una vita breve e povera, e salva gli esseri propensi a commettere ogni genere di azione dannosa. Inoltre, poiché risiede e si sostiene nel mondo di Jambudvīpa, il mondo degli uomini, il potere manifestato da questo Dharani farà raggiungere la libertà a tutti gli esseri che sono nell’inferno e in altri nefasti reami; coloro che godono di poca fortuna, coloro ancora nel samsara, e coloro che non stanno seguendo il giusto cammino, anche loro raggiungeranno la liberazione.

Il Buddha disse ancora a Sakra: “Ti affido questo divino Dharani. Dovrai insegnarlo a Devaputra Susthita. Tu stesso lo riceverai e lo sosterrai, reciterai, riflettendo su di esso e custodendolo, lo ricorderai e lo riverirai. Questo Dharani e il suo mudra dovrebbero essere

proclamati e diffusi a tutti gli esseri del mondo. Te lo affido, per il beneficio di tutti i deva, di tutti gli esseri, e questo Dharani dovrà essere proclamato”.

Signore del Cielo, devi sostenerlo e proteggerlo, senza mai dimenticarlo o perderlo”.

"Signore del Cielo, se qualcuno ascolterà questo Dharani anche solo per un momento, non riceverà i risultati del suo karma negativo – nemmeno se migliaia di eoni fa avesse commesso azioni che lo avrebbe fatto rinascere nel samsara, in qualsiasi regno del samsara. A causa dei meriti derivanti dall'ascoltare questo Dharani, anche in un momento, una volta che questa stessa vita sarà finita, rinascete nelle terre del Buddha, insieme a tutti i Buddha e Bodhisattva, o in un distinto camminp spirituale o in una famiglia benestante e rispettabile. Questi sono i benefici dell'ascoltare questo Dharani.

Questo Dharani è anche chiamato il Dharani di buon auspicio, che purifica tutti i sentieri del male. È come un Tesoro di Perle, gioiello del sole, puro e impeccabile, limpido come lo spazio, la sua brillantezza illuminante pervade ogni cosa. Chiunque sosterrà questo Dharani sarà luminoso e puro. Questo Dharani è simile all'oro Jambunada - luminoso, puro e morbido, non può essere contaminato dalla sporcizia ed è ben voluto da tutti coloro che lo vedono.

In un giorno di luna piena - il 15° giorno del mese lunare - bisognerebbe lavarsi, fare una doccia e indossare abiti nuovi, mantenere i voti e gli impegni e recitare questo Dharani mille volte. Questo allungherà la durata della vita e sarete permanentemente liberi da tutte le malattie, tutti gli ostacoli karmici saranno sradicati. Inoltre, sarete liberati dalle sofferenze dell'inferno. Se uccelli, animali e altri esseri sentiranno questo Dharani una volta, non rinasceranno più in queste forme una volta che le loro vite saranno concluse.

Il Buddha ha continuato, "Se una persona con una malattia grave sentisse questo Dharani, sarà liberato dalla malattia. Anche tutte le altre malattie saranno debellate”.

Il testo continua, e metterò a vostra disposizione il sutra completo.

Il Buddha ha dato un sacco di bei consigli a Sakra e poi Sakra li ha trasmessi a Susita che li ha ripetuti per 6 giorni e 6 notti e la durata della sua vita si è estesa. Questo si chiama: il Sutra conosciuto come 'Il purificatore di tutti i sentieri del male, il Dharani Ushnishavijaya'. Quando il Buddha lo ha insegnato, l'intera assemblea dei monaci e dei bodhisattva erano estremamente felici, essi lo hanno fedelmente accettato, rispettato e praticato. Così il Dharani è un po' lungo, ma ha benefici incredibili, quindi ogni tanto provate a recitarlo. In alternativa, potete recitare il mantra **OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA.**

Un altro punto importante è che quando facciamo i mantra di lunga vita per il nostro guru, in realtà quello che stiamo facendo è purificare il nostro karma negativo. Quando si parla di karma negativo e tutto questo, stiamo effettivamente purificando il nostro karma negativo che in qualche modo sta creando, diciamo, una sorta di interferenza karmica che il nostro guru manifesta come malattia. Questo è come viene spiegato nel buddhismo

vajrayana. Ci sono molte storie di grandi lama, grandi maestri, che in realtà assumono la sofferenza degli altri. Così in realtà la loro malattia si manifesta a causa della nostra malattia. Se il nostro guru sta mostrando una certa malattia noi dobbiamo purificare le nostre azioni. Poi se facciamo queste pratiche: Ushnishavijaya, Tara Bianca, Amitayus e così via, stiamo creando le cause, stiamo purificando il nostro karma, per aumentare i nostri meriti, quindi diciamo che anche il nostro guru manifesterà uno stato di salute sano. Questa è una spiegazione vajrayana di come il guru può recuperare la salute. Vale la pena di rifletterci un po'.

Comunque per favore, recitate questo mantra il più possibile durante la maratona dell'illuminazione, in qualsiasi momento, giorno o notte, siete liberi. Siamo molti nel nostro sangha NgalSo, di sicuro possiamo accumulare molti mantra.

Ci sono domande?

*Come facciamo a mantenere un Mudra se stiamo usando un mala?*

Bene, non potete. Non è possibile. Quando state facendo la vostra maratona di illuminazione contate i mantra OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA con il mala e poi quando si recita il Dharani fate il mudra. Non siamo ancora esattamente come Buddha - non abbiamo ancora 4 mani, così fino a quando non si sviluppano 4 mani faremo così. Questo mudra dicono sia importante quindi quando diciamo il Dharani lungo possiamo provare a fare il mudra per rendere l'energia più potente. Tutto ciò che facciamo è buono. Ma fate semplicemente del vostro meglio, in modo rilassato e felice. Poi la familiarità verrà, e andrà tutto bene. State andando alla grande, quindi non preoccupatevi.

*Qualche spiegazione del mantra.*

Questo l'ho già spiegato. I tibetani tendono a pronunciare BHRUM come DHRUM. Significa: possa la base della vita essere stabile. Poi OM AMRITA AYUR DADE SVAHA significa: dare vita immortale. DADE significa dare. Così, possa la base della vita essere stabile, e dare la vita immortale. Questo è quello che stiamo dicendo.

*Quante volte dobbiamo recitare ogni mantra? C'è un modo speciale per recitarli?*

Abbiamo fatto una pagina web con un contatore per i mantra in modo che possiate recitare ognuno dei 3 mantra di lunga vita quante più volte volete. Più sono meglio è! Se si recita 1 mala va bene, se se ne recitano 10 è meglio, se se ne recitano 100 è fantastico! Siamo tutti in lockdown quindi c'è Netflix e altre cose. Che altri programmi ci sono? Ok alcuni di voi devono cucinare o prendersi cura dei bambini ma tutti abbiamo più tempo libero ora ed è meglio focalizzarsi su qualcosa di positivo come questo. Così recitate più mantra che potete. Questo breve **OM BHRUM SVAHA / OM AMRITA AYUR DADE SVAHA** provate a recitarlo tante volte per favore. Ogni volta che fate 100 mantra, un mala, poi potete recitare quello lungo, il Dharani lungo una volta. Quando avrete fatto questo una volta, allora fate un altro mala di quello breve. Potete cantarlo, o recitarlo tranquillamente – ogni modo è buono. C'è una persona che su livestream fa l'umze, ovvero dirige la recitazione cantata, ma, preferite farlo tranquillamente a casa, non c'è nessun problema. Si può fare in tranquillità e contare e poi inviaci il numero di mantra. Abbiamo un sito web:

<https://mantra.ngalso.org/> Se cliccate il link c'è un contatore e potete aggiungere quanti mantra avete fatto. Se fate 97 mantra aggiungete 97. A volte contiamo i mala, un mala è 100 mantra. Ora abbiamo bisogno dell'esatto numero di mantra. Se ne fate 1037, poi scrivete 1037. Mettete il numero dei mantra. Così accumuliamo in tutto il mondo il nostro totale di mantra per offrirlo a Rinpoche.

*Com'è possibile che lui prenda le nostre malattie? Lo fa per il nostro bene o ci sono altre ragioni?*

Tra 2 giorni spiegherò il mantra di lunga vita di Tara Bianca, quindi questa domanda che necessita di un po' di tempo ve la spiegherò allora. Giovedì parleremo di questa domanda, cioè di come sia possibile che un bodhisattva possa prendere la nostra malattia, perché ora in due minuti non posso spiegarlo. Quindi, vi chiedo di sintonizzarvi nuovamente sul canale gratuito NgalSo il giovedì. È meglio avere un po' più di tempo perché abbiamo bisogno di essere chiari, e non avere dubbi circa la pratica. Abbiamo bisogno di essere a nostro agio.

Per favore, fate in questo modo: nel vostro cuore c'è il vostro guru, o anche vostra madre, vostro padre, la famiglia, il vostro partner, se ne hanno bisogno. Principalmente stiamo facendo questo per il nostro guru, ma se c'è qualcuno che ne abbia bisogno in particolare fate la pratica per loro. Per favore facciamolo - è molto importante che tutti contribuiscano in questo momento delicato.

Adesso una dedica dal decimo capitolo del Bodhisattvacharyavatara di Shantideva:

**sem cen ne pa yi ñe pa  
ñur du ne le thar ghiur cik  
drowe ne ni ma lu pa  
tak tu yungwa me par shok**

Possano tutti gli ammalati essere liberati rapidamente da ogni infermità.  
Possa ogni malattia che affligge gli esseri senzienti sparire completamente da questo mondo.

**men nam thu dang den pa dang  
sang nank de yo drub par ii  
kandro sin po la sok pa  
ñing ye sem dang den ghiur cin**

Possa la medicina essere piena di forza. Possano i nostri mantra essere cantati con successo.

Possa il virus che si nutre della nostra carne essere gentile verso di noi e avere compassione.

**ciok nam kun na lu dang sem  
duk nghel ne pa yi ñe pa  
de dak dak ghi sonam kyi**

## **de dak ghia tsho thob par shok**

Possano tutti gli esseri che soffrono nel corpo e nella mente avere infinita gioia e felicità grazie al potere dei miei meriti.

**ji si nam kha ne pa dang  
dro ba ji si ne ghiur pa  
de si dak ni ne ghiur ne  
dro be duk ngel sel bar shok**

E ora, finché lo spazio durerà, finché ci saranno esseri da trovare, possa io continuare a rimanere per scacciare i dolori del mondo.

**dro be duk ngel gang chang rung  
de kün dak la min ghiur cik  
jang ciup sem pe ge dün ghi  
dro ba de la ciö par shok**

Possano i dolori e le sofferenze di tutti gli esseri erranti maturare interamente su di me. E possa la compagnia virtuosa dei bodhisattva portare sempre la felicità degli esseri.

**ninmo delek tsen delek  
nime gung iang delek shing  
nintsen taktu delek pe  
könciok sum ghi gin ghi lob  
könciok sum ghi ngö drup tsol  
könciok sum ghi trashi shok**

Grazie a tutti per l'ascolto. Se vi fa piacere, connettetevi nuovamente giovedì e spiegherò come fare la pratica di lunga vita di Tara Bianca. Per favore continuate con la nostra maratona di mantra per la lunga vita del nostro Guru. A presto. Grazie a tutti voi per aver partecipato.

Grazie mille. È stato un grande piacere e spero davvero che possa esservi utile.