

ངལ་གསོ



NGALSO
Path to Enlightenment

Spiegazione della pratica di Parnashawari Lama Caroline

Questo testo è una trascrizione leggermente adattata di un insegnamento dato da Lama Caroline all'Albagnano Healing Meditation Centre, in Italia, il 4 aprile 2020.

Questo documento può essere riprodotto esclusivamente ad uso (non commerciale) di studio e pratica di Dharma personale. Può essere scaricato gratuitamente. Se desideri fare una donazione, visita il sito NgalSo.org per maggiori dettagli.

Lama Gangchen Rinpoche, il nostro Guru, mi ha chiesto di spiegare brevemente la pratica di Parnashawari, senza entrare troppo in dettaglio. Spero che nessuno di voi si ammali ma, se vi capita, probabilmente non ve la sentirete di fare la pratica estesa. Seguirò quindi l'indicazione di Rinpoche e darò una spiegazione sintetica. Sul sito website NgalSo abbiamo pubblicato la sadhana [NgalSo Tantric Self-Healing practice of Parnashawari] che potete scaricare in inglese, italiano, spagnolo, portoghese e forse anche in altre lingue. Tutti avete accesso a questa splendida sadhana che abbiamo redatto nel 2001. Trattandosi di un po' di tempo fa, lasciate che vi spieghi un aneddoto interessante.

Come sapete, nel buddhismo tibetano abbiamo centinaia di buddha di guarigione. Perché così tanti? Poiché ne abbiamo bisogno. Si tratta di una sorta di coltellino svizzero tantrico. Ciascuno ha una sua particolare ragione, uno specifico metodo di guarigione. Ad esempio, Parnashawari è particolarmente utile per guarire febbri e malattie epidemiche come quella che stiamo vivendo al momento in tutto il mondo. Vent'anni fa ero con Lama Gangchen Rinpoche ed altre persone in Brasile. Eravamo insieme al gruppo ACCHHAA su una barca enorme lungo il fiume Rio Negro nell'Amazonia brasiliana. Stavamo praticando Fare Pace con l'Amazonia. Perché? Abbiamo bisogno dell'Amazonia, è molto importante per il mondo e dobbiamo prendercene cura. Eravamo in un bellissimo pellegrinaggio di guarigione nella foresta amazzonica con Lama Gangchen Rinpoche. Ci spostavamo su questa super-barca, fermandoci il luoghi differenti per scendere e fare la pratica Fare Pace con l'Ambiente. In uno dei posti in cui ci fermammo, una spiaggia molto bella con un'altrettanto meravigliosa foresta, Rinpoche decise di dare l'iniziazione di Guru Buddha Parnashawari.

Parnashawari è una delle 21 Tara. Abbiamo molti buddha femminili nel buddhismo indotibetano. Che cosa significa Parnashawari? È una forma di divinità ricoperta di foglie medicinali. Ha un rapporto speciale con l'ambiente, una qualità ed una relazione unica con la guarigione che permette di trovare nuove medicine, nuovi modi di prendersi cura e di riconnettersi con gli elementi, con l'ambiente. Facemmo questo stupendo ritiro, seduti sulla spiaggia con Rinpoche. Poi svilupparammo gradualmente il testo della sadhana.

La prima volta che feci seriamente questa pratica fu a Rio de Janeiro. Non ricordo esattamente la data, fu qualche anno dopo. A quel tempo avevamo un centro di dharma a Santa Theresa, una zona collinare di Rio. Un luogo incantevole. C'era un'epidemia di Dengue, una malattia abbastanza orribile. Il problema con la Dengue è che non c'è soluzione - non puoi neanche prendere un'aspirina per il dolore. A quel tempo credo che ci fossero 100.000 persone ammalate di febbre Dengue a Rio de Janeiro. Eravamo nel centro di dharma e iniziai a vedere che tutti i miei amici stavano prendendo la Dengue, uno dietro l'altro. Cosa potevamo fare? Facemmo un ritiro di Parnashawari. Per quanto mi riguarda fu la prima volta con la pratica. Continuammo per un po' di tempo. Fui molto fortunata perché, nonostante molti amici si stessero ammalando, io non la presi. Facevo le pratiche di Manjushri Nero e Parnashawari, così come Lama Gangchen Rinpoche ci suggerisce di fare adesso.

In seguito devo ammettere di non aver praticato molto Parnashawari, perché non ce n'è stato bisogno. Non mi sono trovata davanti ad altre epidemie, non si sono verificate. Adesso, da due o tre mesi, in tutto il mondo ci troviamo di fronte a ciò che Lama Gangchen Rinpoche chiama il virus Karuna. Karuna significa amore e ciò che Rinpoche dice - molto bello - è che l'amore e la compassione devono diffondersi velocemente e globalmente come un virus! Ovunque nel mondo - nord America, sud America, Europa, Asia - siamo chiusi in casa a causa di questa epidemia. Rinpoche ci invita a praticare Parnashawari poiché è incredibilmente utile per noi e per gli altri. Spero che non vi ammaliate, ma se succedesse, la pratica sarà di grande aiuto.

Iniziamo con le pratiche preliminari: rifugio, bodhichitta, guru yoga, mantra del guru e diventare una cosa sola con il guru. Rinpoche suggerisce una versione breve in questa situazione. Perché? Se siete ammalati non ve la sentirete di seguire una sadhana molto lunga. Ma se siete, invece, in lockdown a casa e vi sentite bene, è un buon momento per sfruttare il molto tempo a disposizione e fare la pratica estesa. Fortunatamente questo mese, dall'inizio del lockdown, Lama Gangchen Rinpoche e Lama Michel hanno dato molti tipi di insegnamenti e pratiche meravigliose. Per favore, se potete, cercate di seguire e mantenere una certa costanza con la vostra abituale pratica di dharma perché di questi tempi abbiamo bisogno di una mente e di emozioni stabili.

Adesso andrò dritta al punto principale della pratica. Ho sentito che in questi giorni Lama Gangchen ha dato più volte la trasmissione del mantra a tutti. Molti di voi hanno anche questa iniziazione, quindi siete davvero pronti per fare la pratica. Se non avete l'iniziazione ma desiderate fare la pratica, potete visualizzare Guru Buddha Parnashawari di fronte a voi.

Pratica principale

Auto-generazione come Suprema Guaritrice Guru Buddha Parnashawari

Vediamo insieme come fare la pratica facendo riferimento alla sadhana che ho tradotto, con le istruzioni tibetane del IX Panchen Lama. Suggerisce, se potete, di creare un altare in un punto della vostra casa. Può essere nel salotto, in camera da letto o altrove: create un piccolo spazio con un'immagine di Parnashawari, se potete. Se non vi è possibile, potete scaricare la sua immagine sul computer o sul telefono. Vi servirà per le visualizzazioni.

Avete bisogno di un luogo pulito. Perché? Se la vostra casa è pulita la sensazione è migliore. In ogni caso, siamo chiusi in casa - non ci è proprio possibile uscire - ed è quindi meglio tenere l'ambiente pulito ed ordinato, affinché elevi la nostra mente. Cercate comunque, almeno, di mettere l'immagine sul vostro computer o sul vostro telefono.

Poi prendiamo rifugio in Guru Buddha, Dharma e Sangha - nei Tre Gioielli. Perché? In Tibet la parola 'rifugio' non esisteva, c'è invece il termine nangpa che significa 'insider' e vuol dire che dobbiamo guardare dentro noi stessi per la soluzione. Nella vita quotidiana cerchiamo sempre una soluzione al di fuori, non è così? Se solo potessi sistemare la mia casa, trovare un lavoro, un nuovo partner o fare più soldi sarei felice. Fino ad ora abbiamo sempre fatto così: se solo avessi questo potrei fare quello, abbiamo cercato di cambiare qualcosa del mondo esteriore per essere felice. Ma il Buddha storico, Shakyamuni, ci insegnò che se continuiamo in questo modo non saremo mai felici, non è abbastanza, poiché dentro di noi abbiamo un profondo bisogno emozionale di qualcos'altro. Dobbiamo invece cambiare il nostro modo di pensare.

Quando prendiamo rifugio nel Buddha - Buddha significa 'il risvegliato' - non parliamo soltanto del Buddha Shakyamuni storico. Significa che ciascuno di noi può sviluppare ogni tipo di mente positiva. Abbiamo già menti abbastanza positive, nutriamo empatia, sentiamo amore. Le nostre menti sono già abbastanza buone. Ma possiamo migliorarle ed aumentare la nostra capacità umana. Abbiamo la capacità di sviluppare una mente totalmente aperta ed espansiva. Ecco cosa intendiamo per Buddha. Possiamo sviluppare un 10%, un 20% o almeno un po' più di quel che abbiamo adesso. Possiamo andare nella direzione giusta. Ognuno ha il potenziale di illuminazione, ognuno - se segue le giuste istruzioni - può evolversi e tutti hanno il potenziale di raggiungere l'illuminazione. Ciò che dobbiamo fare è apportare il corretto tipo di informazioni emotive alla pratica. Questo è quel che chiamiamo 'il dharma'. Dharma è ciò che previene la sofferenza, ciò che eleva la nostra mente. Per esempio, essere carini è dharma, essere gentili è dharma, non arrabbiarsi è dharma, essere pazienti è dharma, quel che posiziona la nostra mente in una direzione positiva è dharma. Abbiamo ricevuto molte istruzioni dal Buddha storico e dai molti lama del nostro lignaggio, ma il punto è che dobbiamo metterle in pratica.

Si dice che il Buddha sia il medico supremo, il Dharma la medicina e la Sangha, la comunità spirituale, che è tutti noi, siano come le infermiere, gli assistenti. Prendiamo rifugio anche nella cosiddetta 'sangha', o comunità spirituale, perché insieme possiamo

crescere. Inizialmente è molto difficile praticare da soli. Ed è per questo, esattamente, che abbiamo centri di dharma, gruppi della sangha, gruppi WhatsApp, canali YouTube e questi tipi di risorse, in modo da fare le cose insieme, perché è assai più facile. Quindi, prendiamo rifugio in Guru Buddha, Dharma e Sangha.

In questo momento siamo spaventati dalla malattia e la paura che cresce ogni giorno è veramente dannosa. Nel suo libro *Scegli la Pace*, Lama Gangchen Rinpoche dice esattamente questo: se vai dal medico e ti dice che hai un brutto male, questa notizia è come una pistola puntata verso di te, la notizia della malattia getta la tua mente nel totale terrore. Utilizza l'esempio del cancro, ma usiamo adesso il Covid: se facciamo il test e il medico dice che abbiamo il Covid, sale automaticamente questa incredibile paura. Che è più grande della malattia stessa.

Buddha Shakyamuni diede un esempio molto interessante, disse di non farsi colpire da due frecce. Siamo esseri umani, ma non abbiamo letto con attenzione il contratto della vita, non è vero? Non abbiamo letto le clausole scritte in caratteri minuscoli! Le cose stanno così: a volte soffriremo, a volte tutto andrà bene e a volte male, a volte ci ammalaremo e, se siamo fortunati, invecchieremo e poi moriremo. Ecco le clausole che non abbiamo letto quando abbiamo firmato il contratto della vita! A volte le cose semplicemente succedono - è la vita no? È naturale. Diciamo che prendiamo una malattia, intendo uno dei tanti tipi di disagio fisico: qualcosa non va, ma oltre a questo non facciamoci colpire da una seconda freccia - in altre parole - da paura, ansia e stress. Sento che la maggior parte delle persone che prende il Covid può convivere con la malattia, ma la paura intorno ad essa è talmente grande che diventa quasi insopportabile.

Se volete star bene durante questa crisi, il mio primo suggerimento è smetterla di leggere le notizie di continuo. Va bene dare un'occhiata, magari una volta al giorno, ma non tutto il tempo, non ogni ora, ogni mezz'ora, perché poi diventa sempre peggio ed entriamo nelle paure, ansie e negatività degli altri. Se volete sentirvi bene, iniziate una sorta di detox digitale, cercate notizie ed informazioni più positive. E, per cortesia, non seguite tutte queste teorie del complotto, queste lamentele sul governo o simili perché sono inutili. Vogliamo ascoltare idee ed informazioni positive.

Vedo sui gruppi WhatsApp di amici in tutto il mondo, conoscenti o parenti di amici che hanno preso il Covid. Preghiamo e dedichiamo a loro. Se succede a voi o ai vostri cari, per favore non fatevi colpire da due frecce, affrontate semplicemente la malattia. La pratica del Dharma vi aiuterà molto se siete praticanti.

Chiunque è certamente benvenuto ad ascoltare i nostri insegnamenti, il buddhismo è aperto a tutti. Ma se non siete buddhisti, per cortesia seguite qualsiasi cosa vi dia pace interiore. Se siete cristiani, pregate i vostri santi. Per esempio, c'è un santo a Napoli che protegge dalle pestilenze e numerose manifestazioni della Madonna sono dedicate a quello scopo. Qualsiasi cosa vi dia pace o una sicurezza emotiva, seguitemela! Siete comunque benvenuti a seguire anche l'ideologia buddhista.

Come dicevo, per prima cosa prendiamo rifugio in Buddha, Dharma e Sangha. Poi chiediamo le benedizioni del nostro Guru. Abbiamo un lignaggio ininterrotto di pratiche di guarigione che risale a molti secoli fa, attraverso i grandi lama del Tibet e dell'India. Queste cose funzionano davvero. È come la torcia olimpica che viene passata da una persona alla successiva: non c'è un proprietario, ma è la torcia stessa che viene passata da un'olimpiade all'altra. E per il nostro lignaggio è un po' la stessa cosa. Abbiamo queste persone incredibili che hanno avuto grandi esperienze interiori e realizzazioni di guarigione, poi cosa hanno fatto? Le hanno passate ad altre persone. Questa era l'idea originale del Buddha. Il Buddha storico voleva che tutti trovassero pace, felicità e guarigione. Poi, nei secoli, il buddhismo si è gradualmente sviluppato fino a noi, che ne abbiamo diversi tipi. L'idea del nostro Guru, Lama Gangchen, è che chiunque possa usare i metodi di Autoguarigione NgalSo, perché questa era proprio l'intenzione del Buddha Shakyamuni storico. Anche se siete nuovi e ci avete trovati su YouTube, vi assicuro che Lama Gangchen vi dia il suo permesso per fare queste meditazioni di guarigione. Senza problemi.

Prendiamo rifugio in Guru Buddha, Dharma e Sangha. Richiediamo le benedizioni del nostro Guru. Immaginiamo poi che le benedizioni, l'energia di trasformazione del nostro guru e di tutto il lignaggio che risale fino a Buddha Shakyamuni, toccano il nostro cuore. Tutti voi del mondo NgalSo che avete ricevuto l'iniziazione di Parnashawari potete fare la pratica così com'è. Chi, invece, non ha mai fatto la pratica prima, chi si trova qui, diciamo, per caso, può immaginare Parnashawari di fronte a sé.

Se possibile, cerchiamo di fare questa pratica con empatia per altre persone. Ma va bene anche se la dedicate a voi stessi o ad un amico, perché funziona con tutti i tipi di esperienza. Se avete paura e dopo aver fatto questa pratica vi sentite meglio, è fantastico. Comunque, se possibile, cercate di pensare a tutte le altre persone che sono ammalate. Voglio dire, ad esempio: se proprio dovete leggere le notizie di cronaca - e sono sicura che non resistiate almeno una volta o due al giorno, vedrete che tante persone stanno soffrendo nel mondo in questo preciso momento. Se ci pensate, è terribile. Ho sentito molti racconti sugli anziani che, in Inghilterra, al supermercato non trovano cibo perché i giovani li allontanano afferrando tutto. Non riescono neanche a prendere i beni più semplici e questo ci fa sentire così male. Pensate a tutte quelle persone che stanno vivendo difficoltà in questo momento: i deboli, gli anziani, gli ammalati, i medici e le infermiere, coloro che effettuano consegne, quelli che ci aiutano a superare questa situazione. Cercate di empatizzare con tutti, in modo da non fare questa meditazione solo per noi stessi. Sforziamoci di immaginare il maggior numero possibile di persone intorno a noi. Per esempio, adesso mi trovo qui nel nord d'Italia e posso visualizzare Albagnano, il Piemonte, la Lombardia, l'Italia, l'Europa ed il mondo - se possibile. Altrimenti, durante la pratica cercate almeno di immaginare i vostri amici, la vostra famiglia e il vostro guru.

Siamo tutti molto preoccupati per le nostre famiglie, siamo in lockdown in casa e poi: "ah che ne sarà di mia madre, di mio padre, della mia famiglia, della mia nonna..." Quello che possiamo fare è meditare per loro, perché per la maggior parte di noi è difficile che nostra madre, nostro padre, la nostra famiglia, la nostra nonna facciano

questo tipo di pratica. Possiamo quindi dedicarla a loro come una sorta di protezione spirituale. Se avete un amico o un membro della famiglia ammalato, potete immaginarlo di fronte a voi e mandargli l'energia di guarigione. Tanti dei miei amici in paesi diversi hanno parenti ammalati, quando fate la pratica potete visualizzarli e concentrarvi fortemente sulle energie di guarigione che li raggiungono. Anche se siamo seduti in casa nostra o sul divano, possiamo comunque fare qualcosa per gli altri.

Chi è Parnashawari? Lasciate che vi spieghi cosa dice questa sadhana per il ritiro. C'è una bella preghiera che dice: "Madre di tutti i conquistatori, venerabile Saraswati, con manifestazioni pacifiche ed irate come i granelli di sabbia nel fiume Gange, tu che ti manifesti come una yogini Arya irata e accigliata, eremita di montagna Parnashwari: con fede ti offro le mie preghiere".

Secondo le istruzioni dal manuale di ritiro che sto leggendo, se fate questa pratica, tutta la legna da ardere delle vostre emozioni disturbanti viene bruciata. Vi posso garantire che è vero, poiché facendo questa pratica mi sono sentita molto in pace, non ho mai avuto paura di niente o altro. Credo che il problema sia che la gente ha così paura del virus Covid che le loro menti vacillano. Questa pratica è veramente utile a darci una buona sensazione e a pacificare le nostre emozioni. Pacifichiamo il fuoco delle emozioni disturbanti come la paura, l'ansia, lo stress ma anche l'attaccamento - perché abbiamo molte paure esistenziali, non è vero? Come, per esempio: avrò abbastanza cibo, avrò abbastanza soldi? Non avevamo tutti questi tipi di preoccupazioni prima. Se facciamo la pratica, queste emozioni si trasformano nel grande fuoco di amore e compassione e, gradualmente, le malattie epidemiche e le condizioni negative vengono incenerite. Bene, questo spiega i benefici del fare la pratica.

Tra l'altro, ci sono molti tipi di teorie del complotto su come il virus sia apparso. Dal punto di vista scientifico, veramente, negli ultimi 2000 anni la società umana ha sempre avuto epidemie - semplicemente è così, sono le clausole della vita scritte in caratteri minuscoli. Alla fine dell'impero bizantino ci fu la piaga di Giustiniano, poi passammo numerose malattie, inclusa la peste nera ed altre. Questo restituisce al Covid le giuste proporzioni. Fino al 1967, per i 100 anni antecedenti, 500 milioni di persone morirono di vaiolo. Questo significa cinque milioni di persone all'anno, ogni anno, per un centinaio di anni. Fu la peggiore malattia dei tempi moderni. Nel 1967, l'Organizzazione Mondiale di Sanità trovò un vaccino per il vaiolo che lo eradicò dal mondo. Forse i membri più anziani della nostra famiglia si ricordano di questi tempi, ma la maggior parte di noi più giovani no - ecco perché siamo un po' scioccati al momento: non abbiamo avuto questa esperienza prima. Inoltre, dall'inizio degli anni 80 del '900, 32 milioni di persone sono morte di AIDS e 75 milioni di persone ne sono state infettate. Ovviamente preghiamo affinché un minor numero di persone prendano il Covid e che la giusta medicina sia presto disponibile per tutti. Noi siamo comunque scioccati perché è la prima volta che ci troviamo di fronte a questo tipo di malattia epidemica. Fortunatamente nel buddhismo, fin dai tempi antichi, abbiamo ogni tipo di metodi di guarigione per affrontarle.

Parnashwari è una forma di Tara. Che cosa significa Parnashawari? Parna significa foglia, foglia medicinale. Shawari significa divinità, una sorta di amazzone - non

dell'Amazonia ma una divinità amazzone della mitologia greca, una donna molto potente capace di combattere varie cose. Shawari significa inoltre che è una cacciatrice. È come Lara Croft, invincibile, e non verrà sconfitta! È coperta di foglie medicinali, conosce tutto sulle piante, sulla medicina e sull'ambiente - impossibile che la malattia la batta. È colei che, senza dubbio, vogliamo dalla nostra parte. Come una Lara Croft tantrica. Qui il manuale spiega il significato del suo mantra. Probabilmente tutti voi avete ricevuto la trasmissione, ma in caso non sia così - abbiamo questo suono sacro chiamato 'mantra' che invoca l'energia di guarigione di Guru Buddha Parnashwari. Se non avete ancora ricevuto il mantra, chi lo desidera ripeta dopo di me 3 volte. Questo significa che potete immaginare Parnashawari come in un'immagine di fronte a voi, ripetete il mantra e fate questa meditazione di guarigione. Se non siete ammalati - fantastico - per cortesia fatela per qualcun altro. Cercate il più possibile di usarla, perché questa pratica è stata creata proprio per momenti come questo. Per esempio, è come se aveste un mobiletto pieno di medicine a casa ma non le prendete mai, è inutile. Se abbiamo un metodo di guarigione che è stato specificamente preparato per questo momento e non lo usiamo, anche questo è inutile. Per favore, provate ad utilizzarlo. Se non lo avete ricevuto prima, ripetete il mantra dopo di me:

om pishatsi parnashawari sarwa dzowari prashamanaye soha x 3

Più tardi spiegherò cosa dobbiamo immaginare quando ripetiamo questo mantra. Il mantra è una specie di strumento per trasformare la mente e ponerla in uno spazio positivo, per cambiare qualcosa, per creare guarigione. 'Man' significa 'mente' in sanscrito, 'tra' significa 'strumento'. È quindi qualcosa per cambiare la propria mente, l'energia, in modo positivo. I lama tibetani descrivono il mantra anche come qualcosa che taglia via l'apparenza ordinaria, perché abbiamo un modo sbagliato di percepire il mondo. Per esempio, adesso tutto ci sembra sbalordente, tutto è sbagliato, tutto è terribile - dobbiamo cambiarlo e cambiare la nostra mente in qualcosa di positivo, collocarla in uno spazio positivo in modo da iniziare la guarigione. Con questo mantra possiamo risvegliare in noi stessi l'energia di guarigione.

Leggeremo insieme il libretto [Pratica di Auto-Guarigione Tantrica NgalSo di Parnashawari], che potete scaricare dal sito ngalzo.org. Leggerò la pratica principale, l'auto-generazione come Suprema Guaritrice Parnashawari. Se avete ricevuto questa iniziazione, potete immaginarvi come Parnashawari, se non l'avete mai ricevuta visualizzate Parnashawari di fronte a voi. Guru Buddha è di fronte, inviandovi energia di guarigione.

Auto-generazione come Suprema Guaritrice Parnashawari

La signora o divinità coperta di foglie medicinali.

Dalla vacuità sorge il Monte Meru. Sulla cima di questa montagna sacra appare la sillaba seme **PAM** che manifesta un fiore di loto ed una lettera **AH**. Dalla lettera **AH** sorge un disco lunare sul quale si trova la nostra coscienza nella forma di una sillaba dorata **PAM**. Da questa sillaba, raggi di luce si emanano come offerte agli esseri Arya. La luce pura

cura le malattie e le sofferenze di tutti gli esseri viventi, per poi riassorbirsi nella sillaba **PAM**. Ci trasformiamo nella Suprema Guaritrice Parnashawari di colore dorato.

Per prima cosa, dobbiamo sintonizzarci su un altro canale. Tutti abbiamo la cosiddetta 'apparenza ordinaria' di noi stessi. Per esempio: io sono una donna, sono inglese, ho 54 anni. Abbiamo questa serie di idee di noi stessi, basate sulle nostre esperienze emotive e sulla nostra vita. Abbiamo tutte queste sensazioni: sono troppo vecchio, oppure sono troppo giovane, non posso fare questo, non sono abbastanza bravo - tutto accade nella nostra mente. Il modo di pensare negativo è come un mantra negativo. Limitiamo noi stessi. Pensiamo continuamente: oh non posso fare questo perché... abbiamo un blocco mentale. Creiamo il cosiddetto 'samsara' personale con il nostro modo negativo di percepire noi stessi, il nostro modo negativo di pensare. La gente pensa che i buddhisti siano un po' strani a ripetere mantra tutto il tempo, crede che siamo ossessivi, ma in realtà tutti ripetono qualche mantra negativo: io voglio, io voglio, io voglio soha, sei orribile, sei orribile, sei orribile soha. Questi pensieri ossessivi che attraversano la mente delle persone sono mantra negativi. Nella filosofia buddhista abbiamo molte spiegazioni in merito, ma fondamentalmente vediamo noi stessi in modo errato. Abbiamo una percezione di separazione da tutto il resto e, come risultato, non siamo mai soddisfatti. Sentiamo sempre che manca qualcosa. Pensiamo: se avessi quella cosa, quell'auto, quella casa, quella relazione, questi soldi... sarei felice - e così diventiamo ossessionati. Poi pensiamo: quella persona è davvero orribile, mi ha fatto questo - ed iniziamo ad ossessionarci facendolo diventare enorme. La nostra mente è sbilanciata. Vedendo noi stessi in modo sbagliato, oscilliamo continuamente tra il desiderio e l'odio e tutti questi tipi di emozioni negative. Creiamo così un caos emotivo per noi stessi e per gli altri.

Quindi, il primo punto della meditazione è che dobbiamo 'cambiare canale'. Sapete, come alla televisione: si preme un bottone e si va su un altro canale. Forse il canale che stiamo guardando è noioso e adesso vogliamo guardare qualcosa di più divertente, interessante. Così cambiamo canale. Dobbiamo pensare: fino ad ora ho tentato di essere felice, ma se sono sincero con me stesso mi sento sempre un po' a disagio, insoddisfatto, sono ansioso, stressato, a livello emotivo manca qualcosa. Quindi fatemi cambiare canale, proviamo un nuovo me, uno migliore. Cambiamo su un nuovo canale che chiameremo il canale di Tara. Per noi più vecchi, quando si spegneva la televisione l'immagine si riduceva a un punto - forse i più giovani ricordano una tv dei loro nonni o genitori. Quando si spegneva il canale, l'immagine si riduceva ad un puntino verde e si chiudeva. Poi si espandeva nuovamente dal puntino e riappariva. Dobbiamo fare lo stesso. Sono stufo di me stesso, di soffrire, di lamentarmi, di essere ansioso, pauroso, miserabile. Devo spegnere questa immagine di me stesso. Immaginiamo quindi che la nostra realtà normale e limitata si spenga come la tv. Quando spegniamo la tv... puffff - solo spazio interiore!

Adesso immaginiamo un nuovo noi. Prima visualizziamo un nuovo ambiente, uno molto bello, sano e con elementi puri. Immaginiamo il cosiddetto 'Monte Meru', che è il centro del mondo secondo la mitologia buddhista, la montagna cosmica. Immaginiamo di essere al centro di un luogo bellissimo, sopra al quale appare un fiore di loto. Perché abbiamo questa idea del fiore di loto nel buddhismo? Non so se avete mai visto dei fiori di loto,

dovete piantare il seme sul fondo di un lago colmo di fango ed il fiore cresce attraverso l'acqua, spuntando sulla superficie dove si apre. Questo simbolizza che dobbiamo crescere nello stesso modo. Abbiamo questo caos emotivo, ma se pratichiamo possiamo emergere - diciamo - in un modo di essere più elevato.

Sopra il loto appare una luna piena. Questa è la nostra mente di empatia, amore e compassione. Lama Gangchen dice spesso qualcosa di molto bello, l'ho sentito ripeterlo molte volte: "Voi occidentali siete stati sulla luna, ma avete riportato solo alcune pietre! Noi lama tibetani siamo sempre stati sulla luna, la vera luna di amore e compassione, la luna piena di pace". Se guardate la luna d'estate sembra rinfrescante, dà l'impressione di raffreddare le nostre emozioni negative. È simile alle sensazioni di pace, empatia, amore. Anche la luce. Sinceramente credo che molte persone al momento si sentano un po' buie, c'è una sensazione di oscurità - se leggiamo continuamente le notizie di cronaca è pesante e deprimente. Dobbiamo recuperare la nostra luce interiore. Immaginiamo un disco di luna piena al centro di questo ambiente perfetto e meraviglioso. Al centro c'è una luce dorata. Il testo dice che ha il suono e la vibrazione di PAM. Perché? Il nome Parnashawari inizia con PA e prendiamo la prima parte del nome PA aggiungendovi il punto zero che è il suono M. Nel tantra buddhista, il suono M significa zero. Vuol dire che tutto è introvabile se lo cerchi, le cose non sono così come appaiono, tutto è interconnesso. Nel tantra buddhista, si inizia da un pensiero, un nome e la luce.

La luce si irradia e tocca tutti gli esseri sacri. Se, per esempio, siete cristiani o appartenenti ad un'altra religione, immaginate tutti i buddha, i santi, gli esseri sacri - tutti coloro che hanno energia positiva - e chiedete: per favore mandatemi energia positiva di guarigione. Tutta questa energia ritorna a voi. Poi la emaniamo nuovamente verso tutte le persone ammalate. Oggi (4 aprile) dicono che ci siano 1 milione di persone con Coronavirus, in verità ce ne sono molte di più, dato che si contano soltanto quelle che hanno fatto il test, e siamo quindi a 10 o 20 milioni di malati. A tutta questa gente mandiamo luce di guarigione e nettari medicinali. Immaginiamo che guariscano dalla malattia, che guariscano dalla paura. Sono guariti. Visualizziamo che prendano la forma di Guru Buddha Parnashawari o che, almeno, si sentano meglio. Questa luce di guarigione si riassorbe nuovamente in noi e appariamo, se abbiamo l'iniziazione, come Guru Buddha Parnashawari. Se non avete l'iniziazione, basta immaginare che Parnashawari appaia di fronte a voi. Ma non come un'immagine, lei è davvero lì ed è piena di amore, di compassione, di pace, piena di energia di guarigione, pronta ad aiutare in qualsiasi momento, di giorno o di notte.

Le sadhane tibetane in pratica descrivono come appare il Buddha. Questa sadhana dice che Parnashawari è un Buddha femminile dorato. Ha tre volti e sei braccia che per molti può sembrare esagerato. Perché facevano così nell'antica India? Oggigiorno abbiamo fotografie, siamo abituati a fare molte foto e video. Quando fai più foto alla stessa persona hai modo di vedere diverse facce, espressioni, umori. Questa immagine di Parnashawari è una sorta di foto del tempo. Un volto è molto pacifico, uno sorride, l'altro mostra un viso irato - è come una serie di fotografie. Come in un quadro di Picasso, mostra molti volti allo stesso tempo. Gangchen Rinpoche dice che la ragione per cui i buddha hanno molte facce, è che noi stessi abbiamo molte facce. Ed è vero. Ogni giorno

siamo pieni di volti diversi, di facce felici, facce cattive, facce tristi, facce irate, facce gelose, facce stupide, tutti i tipi di facce. Allo stesso modo, i buddha hanno molti volti per aiutarci a trasformare queste emozioni. Non sono loro ad avere molte facce, ci dimostrano solo come appariamo. Queste immagini di dharma sono come uno specchio. Il buddha ci mostra il nostro sé più evoluto. Ci insegna come trasformare tutte le nostre emozioni. E Parnashawari ha tre volti poiché dobbiamo trasformare la nostra ignoranza, il desiderio e l'odio.

Poi ha sei braccia. Immaginate di fare tre foto a qualcuno che impugna oggetti differenti e ne fate un montaggio. Tutto ciò che tiene in mano è simbolico. Cosa impugna? Ha un arco e freccia. Perché? È una cacciatrice. Perché? Andrà a caccia del virus per ucciderlo. Un buon arciere vuol colpire il bersaglio e ciò significa che prenderà il virus e tutte le medicine che assumiamo colpiranno l'obiettivo eliminando il virus. In un'altra mano ha delle foglie medicinali: simboleggiando che ha il rimedio alla nostra malattia, ha la soluzione. Perché usa queste piante medicinali come un ventaglio? Cura la febbre, raffreddandola. Le malattie epidemiche portano febbre e lei abbassa la nostra temperatura - come un ventaglio fatto di foglie così come usavano nell'antica India quando non c'era l'aria condizionata. Ha la medicina che ci servirà, la soluzione alla nostra malattia. Abbasserà la febbre.

Cos'altro ha? Varie armi per catturare ed uccidere. Perché? Caccerà ed eliminerà tutte le malattie. Va bene che siamo buddhisti e vogliamo sviluppare la pace interiore, ma a volte questa attitudine guerriera è necessaria, per esempio quando siamo ammalati e dobbiamo lottare con un virus. Dobbiamo sconfiggerlo. Non vogliamo che la malattia vinca - vogliamo sopraffarla, vincerla. Ecco perché Parnashawari ha questo aspetto. Lama Gangchen dice che basta immaginare di avere un volto e due braccia, non c'è bisogno di immaginare tre teste e sei braccia se è troppo complicato. Ma potete impugnare tutti gli oggetti come arco e freccia, le medicine, il ventaglio ecc. Più vi fate coinvolgere emotivamente da questa visualizzazione, più forte sarà la vostra meditazione. Questa è la mia esperienza facendola. Immaginiamo di essere Parnashawari, o almeno come lei. Se guardate bene, è seduta in una posizione yoga chiamata 'mulabanda', dimostrandoci che ci sono anche dei metodi di guarigione yoga che aiutano a curare la malattia.

Poi dobbiamo recitare il mantra. Qui ci sono molte, moltissime differenti visualizzazioni per il mantra, nella pratica di Parnashawari. Ve ne spiegherò alcune che ho trovato in questo manuale di meditazione. Quanto recitiamo un mantra, potete utilizzare un mala o rosario, ma se siete ammalati e non ve la sentite, potete semplicemente rimanere distesi e ripeterlo. Non c'è bisogno di contare. Se non riuscite a respirare bene, basta pensarlo, ma ripetetelo perché vi sentirete meglio. Se avete ricevuto l'iniziazione, al vostro cuore avrete l'energia dorata di Parnashawari. Altrimenti immaginate che questa energia fluisca dalla sua corona alla vostra, discendendo al vostro chakra del cuore e poi all'esterno verso tutti.

Iniziamo quindi a recitare: **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha**

Visualizziamo che dal cuore si irradiano milioni di milioni di Parnashawari, attraversando tutto il vostro corpo. I polmoni, gli organi, il sangue, il cervello - ovunque - catturando il virus che si trova nel corpo. Come dicevo, Parnashawari è come Lara Croft: ha un lazo con cui insegue il virus e i milioni di virus nei vostri polmoni, nel sangue e ovunque altro nel vostro corpo per distruggerli. Questo è quel che dice.

Quando ripetete il mantra, immaginate un fuoco di saggezza che vi attraversa. Se non avete contratto il virus, immaginate ciò per tutti gli ammalati del mondo. Visualizzate che la loro febbre si trasformi in un fuoco di saggezza che brucia le infermità, distrugge il virus nel corpo e nei polmoni. È così incenerito con il fuoco di saggezza che diventa polvere e vola via nello spazio. Non rimane niente, zero. Questa è una delle visualizzazioni possibili quando diciamo: **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha**

Prima visualizzazione

Nella prima visualizzazione Parnashawari attraversa tutti i vostri atomi e le vostre cellule distruggendo il virus con il fuoco della saggezza, con le benedizioni medicinali di tutti i buddha, in modo che non rimanga neanche un atomo di malattia.

Seconda visualizzazione

La seconda visualizzazione è come il videogioco di pacman degli anni 80: milioni di milioni di Parnashawari che, come pacman, inseguono e mangiano il virus! Non me lo sto inventando, viene riportato dalle istruzioni. I pacman attraversano gli atomi e le cellule del nostro corpo, il sangue e i linfonodi, divorando tutto il virus. Quando diciamo: **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha** le Parnashawari stanno inseguendo e mangiando il virus. Sono impegnate a divorare milioni di virus nel corpo, finendoli tutti. Se non lo state facendo per voi stessi, immaginate che le Parnashawari stiano mangiando la malattia delle persone che chiedono aiuto nei nostri gruppi di preghiera o coloro che vedete in tv o su internet. Più virus divora, più Parnashawari è felice. Ingurgita tutto - non è a dieta!

Terza visualizzazione

Immaginiamo che un flusso di nettari rinfrescanti ci attraversi. Chi prende il virus ha molta febbre, visualizzate quindi questo nettare che la abbassa. Come una doccia rinfrescante interiore che lava energeticamente il nostro corpo. Visualizziamo che tutta la malattia, la negatività e le affezioni mentali escano. Quando facciamo la doccia c'è uno scarico attraverso il quale l'acqua esce. Immaginiamo che sotto i nostri piedi ci sia un buco attraverso il quale scarichiamo i virus e le negatività, giù, sempre più giù nella terra dove si trova il Signore della Morte. Le nostre negatività vanno giù al Signore della Morte. Il Signore della Morte divora tutte le nostre malattie. È perfetto: la Morte ha quel che vuole: le malattie e la nostra negatività e noi ci sentiamo meglio. Questa è una vittoria per entrambi.

Ripetiamo quindi il mantra: **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha** ed immaginiamo una doccia interiore. Tutte le malattie scendono verso lo scarico e quando non vogliamo continuare - sapete che ogni scarico ha un tappo - mettiamo il

tappo, ma in questo caso si tratta di un vajra. In modo che niente possa salire. La Morte è là sotto, non vogliamo che risalga attraverso lo scarico. Sembra che io stia scherzando ma sono veramente seria!

Quarta visualizzazione

Ci sono tre Parnashawari. Siamo una Parnashawari dorata. Alla nostra gola c'è la Parnashawari rossa che cura il chakra della gola, mal di gola ed emozioni. Al nostro cuore e ai polmoni c'è Parnashawari nera. Coloro che contraggono il virus sentono un fastidioso senso di costrizione al petto e nei polmoni. Visualizzare Parnashawari nera in questa zona è molto rilassante. Sentite che il Buddha è qui all'altezza del vostro petto, molto meglio che pensare di essere malati e spaventarsi. Sorge quindi questo senso piacevole e, quando ripetiamo il mantra, sentiamo che la Parnashawari nera all'altezza di petto e polmoni prende con sé tutta la malattia ed i problemi. Vi sentite molto meglio e più rilassati. **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha**

Le Parnashawari pervadono i nostri polmoni, il sangue, il nostro corpo, catturando il virus e liberandosene, vaporizzandolo. Se provate una sensazione spiacevole nel vostro petto, visualizzate Parnashawari nera al cuore. Ha un aspetto leggermente irato. È come un'aspirapolvere - risucchia e prende la vostra malattia. Così come abbiamo l'aspirapolvere per lo sporco, lei aspira tutta la malattia dei vostri polmoni e dal vostro sistema respiratorio. Quando recitiamo **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha** - lei aspira. Aiuta molto. Con questo tipo di virus si hanno difficoltà respiratorie, tosse e problemi ai polmoni. Se sentite un fastidio qui, come qualcosa che preme sul petto, visualizzate una Parnashawari nera e lentamente vi aiuterà. Se avete mal di gola o un fastidio in quella zona - immaginate una Parnashawari rossa alla gola. Queste meditazioni sono state create con un obiettivo, proprio per questo momento ed esattamente per questo tipo di malattia.

Quinta visualizzazione

Se il vostro corpo è bollente e con febbre, ripetete **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha** e visualizzate il fuoco della saggezza, non solo per voi stessi ma anche per tutti coloro che sono ammalati. Se siete ammalati, è anche importante ricordarsi che non si tratta solo di voi - molte persone nel mondo hanno questo virus. Quindi, se conosciamo qualcun altro che si è ammalato, lo immaginiamo al nostro cuore ed inviamo questa energia. Se, invece, siamo in salute - ottimo - visualizzatelo ugualmente al vostro cuore ed inviate questa energia. Specialmente, tenete vostra madre e vostro padre al cuore, il vostro partner, il vostro guru, figlio, zio, zia, il vostro amico. Ognuno di noi ha delle persone particolarmente care dal punto di vista emotivo. Portate al cuore la vostra intera famiglia ed inviate energia di guarigione. Siamo tutti estremamente preoccupati per nostra madre, perché siamo lontani - molti di noi non sono chiusi in casa con i propri genitori, nonni, fratelli, sorelle, figli. Possiamo far questo per loro. Probabilmente non lo faranno da soli, ma potete immaginarli al vostro cuore e ciò li aiuterà. Quando recitiamo il mantra **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha** questa energia non aiuta solo noi, ma arriva a tutte le persone che si trovano al nostro cuore. Se avete una sensazione forte, potete includere chiunque si trovi intorno a voi. Potete quindi espandervi e pensare a tutti gli amici, alla nostra sangha

NgalSo, alle persone malate che soffrono, e quando ripetete il mantra lo fate per tutti. Davvero, provate: **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha** - inviate questa energia di guarigione a tutti.

Lama Gangchen suggerisce anche di fare molte altre pratiche, che vi spiegherò una ad una. Se non riuscite con le altre, fate Parnashawari - almeno questa. È specifica per questo tipo di malattie epidemiche. Fu creata per questo momento, quindi fatela per cortesia. Vi aiuterà se vi ammalate ed aiuterà le persone a cui inviate energia di guarigione.

Tutti i mantra significano qualcosa. Non diciamo semplicemente om coca cola soha. I mantra sono scritti o detti in sanscrito.

Om significa tutto, **om** è il corpo, la parola e la mente di tutti i buddha. Significa il dharmakaya, il sambhogakaya, il nirmanakaya - i tre corpi di un buddha.

Pishatsi vuol dire una sorta di figura amazzone, una donna. Significa che se avete una difficoltà, volete Parnashawari dalla vostra parte perché trionferà. In una situazione normale, sembrerebbe forse un po' spaventosa, ma ora la vogliamo dalla nostra parte perché sappiamo che trionferà. Esattamente il tipo di persona che vogliamo.

Parnashawari: parna sta per 'foglia' in sanscrito, quindi che ha tutte queste foglie medicinali. Perché? Perché questa è la soluzione. La cura a questa malattia arriverà sicuramente. Migliaia di laboratori la stanno cercando e, alla fine, arriverà da un qualcosa della natura. Ecco, quindi lei ha già le foglie medicinali, ha il rimedio per le malattie.

Shawari significa qualcosa come una eremita della montagna. Vuol dire che ha passato la sua intera vita in una foresta, una foresta pluviale, meditando in modo da comprendere bene la natura. Sa come sopravvivere, è una sopravvissuta. Sa come superare ogni tipo di malattia epidemica.

Sarwa vuol dire 'tutto' in sanscrito.

Zawari significa 'malattia epidemica'. Precisamente, **Zawari** sta per 'febbre' in sanscrito. Vuol dire tutte le febbri, Prashamanaye significa 'sia pacificato'.

Il mantra vuol dire, quindi: Om Parnashawari amazzonica, l'eremita della montagna, la cacciatrice, per favore pacifica tutte le malattie epidemiche e le febbri come il Covid, possa esso essere totalmente pacificato per me stesso e per tutti gli esseri senzienti.

Ecco cosa diciamo quando recitiamo questo mantra, è molto potente ed è vero.

Om Guru Buddha Pishatsi, signora coperta di foglie medicinali, per favore pacifica tutte le malattie epidemiche come il Covid. Possa essere totalmente pacificato per me stesso e per tutti gli esseri senzienti soha.

Speriamo che stiate tutti bene, ma Lama Gangchen suggerisce di provare a fare questa pratica. Alcuni di voi sono forse occupati prendendosi cura dei figli o lavorando da casa, avete molte cose da fare, ma coloro che hanno tempo - e alcuni di voi ne hanno - per cortesia passate del tempo facendo questa pratica. Perché? Più la facciamo, più riusciamo a connetterci con questa energia. Ecco perché nel buddhismo c'è il concetto di ritiro spirituale: nel momento in cui si fa la pratica, l'energia si attiva immediatamente. Se siete

ammalati vi sarà di aiuto. Se non siete ammalati, fatela ugualmente perché avete modo di aiutare gli altri. È davvero la pratica giusta per questo momento perché è la più adatta, una panacea perfetta per ora.

Riassumendo

Mentre recitiamo il mantra, immaginiamo:

1) Se ci visualizziamo come Parnashawari: milioni e milioni di Parnashawari si emanano dal nostro cuore mangiando il virus nel nostro corpo e bruciandolo. Oppure, che dalla Parnashawari di fronte a noi si diffondono nettari che ci attraversano e fanno lo stessa cosa: milioni e milioni di Parnashawari arrivano a noi e a tutti gli ammalati, oppure come protezione per nostra madre, nostro padre, i nostri figli, amici, la nostra famiglia, per tutti. Immaginiamo le persone che si trovano in ospedale, che sono ammalate e soffrono: mandiamo loro energia. Per cortesia provate.

2) Che le Parnashawari catturano il virus, uccidendolo, bruciandolo. Lo divorano come dei pacman e, a quanto pare, lo trovano delizioso!

3) Nettari medicinali che fluiscono attraverso noi stessi, i malati, nostra madre, nostro padre, il nostro guru, attraverso tutti, attraverso il mondo intero. I nettari medicinali pacificano la malattia ovunque. Tutta la malattia e la negatività scivolano giù attraverso lo scarico sotto i nostri piedi fino al Signore della Morte, poi mettiamo il tappo.

Per oggi le visualizzazioni per i mantra sono sufficienti, credo sia già molto. A dire la verità ci sarebbero ancora visualizzazioni di Parnashawari, ma se le condivido oggi è troppo. Ne parlerò ancora, ho molto altro da condividere su Parnashawari. Vorrei anche parlare della parte astrologica, è molto interessante, dal punto di vista dell'astrologia di Kalachakra, cosa sta accadendo con i pianeti ed altro in merito.

Adesso pratichiamo quanto avete appena sentito, perché ascoltare senza praticare non ha senso. Per i prossimi 15 minuti ripeteremo il mantra insieme. Posizionate l'immagine in un punto visibile. Sedete confortevolmente, qualsiasi posizione va bene, anche se vi distendete. Se avete un mala, un rosario, va bene. Se non lo avete, va bene lo stesso.

Di fronte a voi c'è Guru Buddha Parnashawari: l'essenza di tutte le energie di guarigione e di tutte le medicine, è della natura di tutti gli esseri sacri, tutti i santi, i buddha, l'essenza degli elementi puri. Mentre ripetiamo il mantra insieme, iniziamo con la prima visualizzazione: immaginiamo che Parnashawari attraversi il nostro corpo divorando tutto il virus, bruciandolo, distruggendolo. Come in una guerra interiore di Shambala dove noi stiamo vincendo. Le Parnashawari sono come la nostra armata di saggezza, come avere un milione di Lara Croft nel corpo che vinceranno. Saremo dei vincitori. Se volete potete farle attraversare voi stessi, altrimenti vostra madre, vostro padre, la vostra famiglia, tutti coloro che potete immaginare. Per esempio, adesso molte persone sono in ospedale, ci sono ammalati ovunque e possiamo farlo per loro. Bene, facciamolo insieme. Possiamo dedicare cinque minuti a ciascuna visualizzazione.

Abbiamo anche questo bellissimo mandala - il cerchio di protezione di Parnashawari - che potete scaricare dal nostro sito ngalso.org. Al centro del disegno trovate ciò che visualizziamo al nostro cuore, la sillaba tibetana **PAM**. È circondata dal mantra **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha** che si diffonde in ogni direzione, guarendo la malattia e la sofferenza di tutti gli esseri. Intorno ad esso, è scritto in tibetano: **om ye dharma hetu prabhawa hetun teshan tathagato hyvadat teshan ca yo nirodha evam vadi maha sramanaye soha**, che chiamiamo il ‘dharani dell’interdipendenza’. Significa: tutti i fenomeni dipendono da cause e condizioni, il Tathagata, il Buddha, colui che afferma la verità, comprese le cause di tutti i fenomeni e la loro cessazione soha.

Dalla luce dorata al vostro cuore o di fronte a voi, sorge Parnashawari. Prima visualizzazione: si emana una luce, l’armata di Parnashawari cattura ed elimina tutto il virus, vaporizzandolo. Mangiandoselo. Non ne rimane neanche una particella di polvere.

Recitazione: **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha**

Se avete difficoltà respiratorie, e mi auguro di no, potete sussurrare il mantra come facciamo in gompa durante i ritiri. Basta ripeterlo a bassa voce in modo da sentirlo al proprio cuore. Anche perché, se avete problemi a respirare, non sarete proprio in grado di pronunciarlo ad alta voce. Sentitelo al vostro cuore.

Recitazione: **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha**

Secondo, visualizziamo un fuoco, non uno pericoloso ma un fuoco di saggezza, di guarigione, che brucia tutta la malattia, l’oscurità, la paura, l’ansia, tutto questo che chiamiamo ‘namtok’, le teorie del complotto, la sporcizia mentale che circola al momento, questa isteria di massa. Tutto viene bruciato dal fuoco di saggezza di Parnashawari.

Recitazione: **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha**

Poi, se possibile e se sentite di avere molto spazio, includete tutto il mondo al vostro cuore. Altrimenti, solo coloro che vi sono più cari. Per esempio, il vostro guru, vostra madre e vostro padre. I parenti più stretti. Io, ad esempio, metterei Lama Gangchen e mia madre. Poi certamente anche tutti gli amici, ma al lato destro del mio cuore porterei il mio guru e al sinistro mia madre. Quando facciamo questa pratica, il mantra li raggiunge direttamente. Non arriva solo a me, ma si estende al mio Guru Lama Gangchen Rinpoche in modo che rimanga in buona salute ed abbia una lunga vita - 102 anni come Gonsar Rinpoche ha detto - e a mia madre, oltre che a tutti gli altri familiari e ai membri della sangha che riesco ad immaginare. Mettete al vostro cuore coloro che amate. A me piace immaginare che siano come in una bolla, una bolla arcobaleno, una goccia pura di protezione, e che tutta l’energia positiva di Parnashawari vada direttamente a loro, affinché ricevano guarigione. Al vostro cuore si trova il vostro guru o vostra madre, vostro padre, i vostri cari e il mantra li raggiunge, curandoli e proteggendoli dalla malattia.

Recitazione: **om pishatsi parnashawari sarwa zawari prashamanaye soha**

Tutti abbiamo bisogno di sentire che stiamo facendo qualcosa di utile. Alcune persone hanno amici che lavorano nel sistema sanitario, mettendo le proprie vite in prima linea. Alcuni sono medici, alcuni sono infermieri. Qui al centro AHMC stiamo offrendo un servizio pubblico attraverso lo streaming degli insegnamenti di Dharma e delle puje. In questo momento ci sono molti modi per aiutare gli altri, alcune persone organizzano la distribuzione del cibo. Per favore, se qualcuno ha bisogno di aiuto, ad esempio un vicino di casa, tentate il possibile per aiutarlo. Cercate di fare qualcosa. Se non avete modo di fare qualcosa fuori casa, fate questa pratica, sarà di aiuto. Inviare energia positiva. Tutti ne hanno bisogno, tutti adesso hanno bisogno di sollievo perché avvertono questa pesantezza - almeno questa è la mia impressione. Preghiamo affinché l'epidemia si arresti il prima possibile. Ho fatto due settimane e mezzo di ritiro di Parnashawari e, sinceramente, l'ho trovato di grande aiuto. Mi sono sentita meglio, non avevo paura, mi sono trovata a mio agio. Quindi, per favore, se siete ammalati fatelo, se non siete ammalati fatelo ugualmente. Dedicatelo a qualcun altro - non avete bisogno di essere ammalati. Questa pratica porta molti benefici ed è ideale per questo momento. È l'equivalente di una panacea medicinale che se non viene mai utilizzata è inutile averla. La pratica è gratuita, non ha alcun costo.

Lama Gangchen Rinpoche ha suggerito molte pratiche da fare, adesso abbiamo il tempo e vorrei illustrarvele. Anche perché credo che ne abbiamo bisogno. Diciamo che adesso siamo tutti in ritiro per un certo tempo e dobbiamo imparare come passarlo bene! Sviluppiamo una sensazione positiva durante questo periodo e condividerò anche alcuni insegnamenti di Rinpoche. Ritengo che uno dei suoi libri dal titolo *Scegli la Pace* sia assolutamente calzante a tutti e all'esperienza che stiamo vivendo, perché è di facile lettura, molto semplice e vero. Dice, per esempio: "Ci sono molte difficoltà che possiamo vivere nella vita, possiamo perdere la salute, i soldi, la nostra attività, ma tutte queste sono piccoli problemi, quello grosso è perdere la nostra pace interiore". Credo, sinceramente, che alla gente manchi proprio questo, non siamo abituati alla situazione odierna e la mente di molti vacilla. Penso quindi che gli insegnamenti di Rinpoche sulla pace siano veramente utili. In questi giorni vorrei condividere molto attraverso il nostro canale gratuito NgalSo. Se qualcuno di voi ha piacere di ascoltare, che ci segua! Voi avete tempo - io ho tempo.

Domande e risposte

Lama Gangchen ci incoraggia a fare diverse pratiche: Manjushri Nero, Parnashawari, mantra di lunga vita. Come posso combinare tutte queste con la mia pratica?

Secondo me, un buddha rappresenta l'essenza di tutti gli altri buddha. Ad esempio, in questo momento dobbiamo fare queste pratiche speciali come Parnashawari e Manjushri Nero. Possiamo portare avanti le nostre pratiche quotidiane in versione breve: così avremo il tempo sufficiente per concentrarci su queste pratiche Karuna. Atisha disse che molte persone cercano di praticare cento buddha senza ottenerne alcuna esperienza, è

meglio allora praticare un solo buddha ed avere così esperienza di tutti. Lama Gangchen Rinpoche suggerisce di fare i mantra di Manjushri Nero, i tre di lunga vita, Palden Lhamo e Parnashawari. Possiamo provare a recitarli ogni giorno.

Oltre a questi, personalmente sto cercando di fare un ritiro per ciascuna pratica, cercando di concentrarmi con lo scopo di avere esperienza di ognuna. Ho fatto un ritiro di Parnashawari, non di altre dieci pratiche. Ne faccio uno alla volta per sentirne l'energia di guarigione, la sensazione, il sogno. Dopo aver concluso il ritiro, potrete velocemente sintonizzarvi sull'energia della pratica in qualsiasi momento.

Facciamo adesso una dedica alla lunga vita del nostro Guru Lama Gangchen Rinpoche e a tutti i guru, poi alle nostre madri e a tutte le madri, particolarmente la nostra attuale madre ed al nostro attuale padre. Ma anche a tutte le madri, a tutti gli esseri madri, ai nostri amici, alla nostra famiglia, agli ammalati, a tutti coloro che non sono ammalati. Possano stare bene, essere sani, possano tutti essere felici, possa tutto ritornare meglio di come era prima.

**nyimo delek tsen delek
nyime gung yang delek shin
nyitsen taktu delek pe
kon ciok sum ghi jin gyi lob
kon ciok sum ghi ngo drup tsol
kon ciok sum ghi tra shi shok**

Vi auguro di star bene e, come dice Lama Gangchen, di non perdetevi la vostra pace interiore. Non fatevi colpire da due frecce! Cercate di mantenere la vostra mente in un luogo positivo. Grazie.