

ངལ་གསོ



NGALSO  
Path to Enlightenment

## Autoguarigione 1 - Lettura e riflessioni parte 10 Lama Caroline

*Questo testo è la traduzione di una trascrizione, leggermente rivisitata, di un insegnamento dato da Lama Caroline in inglese presso l'Albagnano Healing Meditation Centre in Italia, il 18 giugno 2020.*

*Il testo può essere riprodotto esclusivamente col proposito (non commerciale) di svolgere pratiche di dharma personali e di studio. Il download è gratuito. Se desideri fare una donazione, visita [NgalSo.org](http://NgalSo.org) per i dettagli.*

Ciao a tutti, sono qui nell'*atelier* di Duccio a Bee, vicino all'Albagnano Healing Meditation Center, con Duccio, il maestro Tonino, e Carmen-la, perché oggi abbiamo in programma un evento speciale. Parleremo dell'arte NgalSo, o almeno della prima parte. Siamo venuti qui non potendo portare tutto l'*atelier* al gonpa.

**namo guru bhye  
namo buddhaya  
namo dharmaya  
namo sanghaya (3x)**

**namo triratnaya**

**lo ciog sang po pal ghiur tra shi pa  
thub cen ten pe trin le iar ngo da  
pel ge dro lor tsam pe dze pa cen  
pal den la me sciab la sol ua deb**

**OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA UTA  
VARDANYE SHRI BADHRA VAR SAMANYA SARWA SIDDHI HUM HUM (x3)**

**pa chiö chi cu dang dag ghi lu  
pa chiö chi sung dang dag ghi ngag**



*Free download on [NgalSo.org](http://NgalSo.org) for personal,  
non-commercial practice and study.*

**pa chiö chi tug dang dag ghi yi  
dön yer me cig tu gin ghi lob**

**ma chiö chi ku dang dag ghi lu  
ma chiö chi sung dang dag ghi ngag  
ma chiö chi tug dang dag ghi yi  
dön yer me cig tu gin ghi lob**

Ciao a tutti, siamo dunque nell'*atelier* di Duccio a Bee, per una serata speciale dedicata all'Autoguarigione NgalSo di Rinpoche e alle esibizioni artistiche, in particolare sul loro esordio. Prima di ogni altra cosa però, volevo ricordare che oggi è il secondo mese dell'anniversario del passaggio di Rinpoche nella terra delle dakini, nella chiara luce ed oggi i miei amici mi hanno fatto vedere la foto di un arcobaleno intorno al sole, ma questa volta con 8 petali di loto rossi. Ogni giorno qualcosa di più incredibile! Per favore condividete con tutti i nel l mondo! Straordinario, ogni giorno una visione più incredibile del giorno prima! È come un messaggio di Rinpoche per noi. È sempre un arcobaleno intorno al sole, ma questa volta è possibile distinguere chiaramente gli otto petali tutti intorno, impressionante! Tipo Amitabha Sukavati, la Famiglia Amitabha, Rinpoche era molto connesso alla Famiglia Amitabha, a Chenresig, a Kurukulle, e Vajrayogini, (Vajrayogini è rossa, ma non della famiglia Amitabha). Ad ogni modo per me è un chiarissimo segno della benedizione di Rinpoche. Per piacere condividete in tutti i gruppi di *WhatsApp*, non so se potete condividere già anche in questa *chat*. Bene, ad ogni modo siamo qui questa sera per intervistare Duccio, pittore di Rinpoche da oltre 35 anni.

“Per favore Duccio raccontaci come hai incontrato Rinpoche e non so se potete vederle, ma Duccio ha fatto centinaia di meravigliose tanka sotto la guida di Rinpoche. In particolare tanka NgalSo, puoi dirci qualcosa a questo proposito?” Poi ci racconterai come sono iniziate le *performance* d'arte NgalSo, che eravamo soliti fare insieme alle *United Peace Voices*. Con me sono presenti Carmen, Ilaria, Tonino, in pratica la nostra sezione musicale e c'è anche qualche altro ottimo amico cantante, magari più tardi potranno fare un piccolo intervento musicale.

(Carmen traduce Duccio): Duccio racconta che fu Lama Gangchen ad insegnargli come dipingere le tanka, circa 35 anni fa, allora lui risiedeva all'Istituto Lama Tsongkhapa a Pomaia e aveva preso rifugio con Geshe Jampa Gyatso del quale Duccio ricorda ancora la speciale risata che era comparata alla risata di Tara e che si diceva fosse in grado di distruggere nemici e demoni. Dunque Duccio viveva all'Istituto Tsongkhapa e un giorno stava provando a dipingere una tanka ma per la verità non ne era capace, provava così, senza nessuna vera istruzione, giusto per provare. Ad ogni modo un giorno Pempa-la, il nostro caro amico Pempa, all'epoca monaco, disse a Duccio: “Sta arrivando un grande e famoso lama guaritore, molto importante in Asia. Perché non dipingi per lui Chenresig come dono?”

Lama Caroline: Rinpoche disse a Duccio che doveva cambiare da *hippy* ad *happy* (risata).

Duccio: “Sì, quando ci siamo conosciuti, questa è stata la base della nostrarelazione, la trasformazione da *hippy* a *happy*.”

Duccio proveniva da Goa, in India, dove era stato anche Rinpoche appena fuoriuscito dal Tibet e che allora viveva con Claudio Cipullo. Le prime persone occidentali che conobbe furono appunto le persone di Goa, la gente *hippy*. “Per me questo fu semplicemente meraviglioso ed entrammo in sintonia immediatamente.”

“Comunque, disegnai questo piccolo Cenresig. Ricordo benissimo l’arrivo di Rinpoche: all’epoca a Pomaia, avevamo molte belle sculture di un’artista di nome Alfredo, il giorno dell’arrivo di Rinpoche però Alfredo non c’era e di solito era lui a disegnare i simboli di buon auspicio per terra, e così, saputo che io ero pittore, chiesero a me di farlo. L’arrivo di questo lama guaritore e il privilegio di disegnare per lui era molto importante per me e così lo feci con grande cura. Ed ecco cosa successe: Rinpoche arrivò con un’auto molto potente, un fuoristrada Audi, il conducente era un discepolo di Rinpoche, Francesco, molto ricco e che viveva a Gubbio, in una grande casa dove appunto, ospitava Lama Gangchen. All’ingresso dell’Istituto Lama Tsongkapa si può scegliere tra una strada stretta che porta ad una piccola casa dove vivono i lama e gli insegnanti e un’altra strada. Loro essendo molto veloci imboccarono l’altra strada che non era quella coi miei simboli. Non si può nemmeno immaginare cosa mi successe, mi capitò qualcosa di assurdo, non capivo più nulla, anche perché all’epoca, sentivo tutte le persone che conoscevo parlare di karma e si sa com’è la gente... “Se fai in questo modo o nell’altro è il karma” e io che non avevo molta familiarità con tutto ciò, ne avevo paura. Pensavo “Oh il mio brutto karma, cosa succede adesso, ho fatto tutto bene e lui ha scelto l’altra strada”. Ad ogni modo Rinpoche uscì dall’auto, benedisse tutti uno ad uno e sparì nella casa.

In quel periodo, lavoravo a Roma in teatro e avevo chiamato l’Istituto e chiesto di lavorare in cucina, ricordo che il direttore di allora era Edward di Haiti. Dunque ero lì a lavorare in cucina quando mi chiesero di preparare il tè per Rinpoche, Lama Gangchen. Lo preparai immediatamente con tutto il resto, poi presi il mio piccolo disegno andai a cercarlo nella piccola casa. Andai nella casetta e non lo trovai, allora pensai “Il mio karma non funziona! Terribile. Ad ogni modo, forse avrei trovato Rinpoche, in ufficio. Infatti andai in segreteria col mio piccolo disegno e lui era lì, occupatissimo. C’erano 2 o 3 monaci che parlavano e Rinpoche era al telefono, ma non un solo telefono, 2! Un telefono da una parte, l’altro dall’altra e si stava occupando di risolvere problemi di visto per i monaci e altre cose. Incredibile! In questa situazione dischiusi la mia piccola tanka e gliela mostrai ma lui non mi rivolse nemmeno un’occhiata, vide il vassoio col tè e le altre cose ma non si curò di me. Dunque fu così, che passò molto tempo, non mi ricordo esattamente per quanto tenni in mano il dipinto. Finalmente mi vide...vide la tanka e a quel punto dissi: “Rinpoche ho fatto questo Cenresig e mi piacerebbe offrirtelo”. Rinpoche disse “Oh sì, l’hai fatto tu? Va’ molto bene che tu me lo offra!” Sul muro c’era un piccolo tappeto, a forma di leone, in Tibet, a volte non tessonol’intero tappeto ma solo la forma, in questo caso del leone, allora lui indicò il tappeto e disse: “Va’ bene, tu farai un Buddha della Medicina in questo modo, di colore blu e con le offerte”.

Lama Caroline: “È lo stesso che abbiamo ancora qui?”

Duccio: “No, quello fu il primo, ed era piccolo poi, più avanti, feci quello grande. Allora non capivo perché parlava di questo buddha ma indicava il leone. Era strano, ma per me andava bene e accettai. Lui mi disse: “Vieni da me a Gubbio a portarmelo”. Poi me diede un po’ di soldi dicendo” Sono un lama povero, posso darti un po’ di quello che ho e se vieni da me condividerò con te un poco di quello che ho”. E cosa successe? Per la prima volta, quella volta, mi insegnò a dipingere anche perché, all’Istituto Lama Tsongkhapa esisteva una libreria fantastica ed io ero affascinato da quegli oggetti meravigliosi provenienti dal Tibet, dal Nepal e dai libri, grandi libri conscritte oro. Fu così che scopri che c’era un metodo, un metodo molto antico per raffigurare i buddha, attraverso una specie di griglia dentro la quale è possibile disegnare in armonia con ogni cosa, poiché questo metodo arriva direttamente dagli insegnamenti di buddha. Da quel momento non parlammo mai più della mia salute, mai, parlammo solo di tanka. Quando andai a Gubbio, lui ne ordinò un’altra e un’altra ancora... mi stava insegnando fu’ così che diventai pittore di tanka. Rinpoche amava sempre dire: “Buddhismo dell’ovest.” Che voleva significare che era felice che a me e a ciascuno di noi si potesse dire: “Ah, tu non sei tibetano, tu non usi questo e quello”. Lui voleva realmente che io facessi a modo mio ma nel pieno rispetto del lignaggio, dei canoni della pittura tradizionale tibetana e tutto il resto. E fu così che un giorno mi resi conto che ero una persona nuova, avevo un lavoro, praticavo la meditazione e la mia salute migliorava continuamente.

Lama Caroline: Così sei guarito con la pittura?

Duccio: “Sì. Ora divento vecchio ma sto bene. A quel tempo ero completamente distrutto. La mia salute era pessima. Non ne abbiamo mai parlato, ma lui mi curò. Ora me ne rendo conto, sono stato curato in modo eccellente. È successo in questo modo senza mai parlarne.

(Carmen ha chiesto, durante la traduzione, il significato del leone e del Buddha della Medicina).

Duccio: “Ah questo non lo sapremo mai”.

Lama Caroline: ”Il leone rappresenta l’impavidità, l’essere senza paura”.

Duccio: “Allo stesso modo possiamo dipingere tante cose. Come ad esempio il mio buddha vuoto appeso al muro, è vuoto, non c’è buddha, c’è il vestito da monaco, la luce di buddha ma buddha non è lì. Esiste una relazione, tra questo e quando indicava il leone e stava parlando del Buddha Della Medicina. Tentare di capire razionalmente il perché, è inutile, meglio lasciar perdere.... sono archetipi, forme archetipe che rappresentano qualità specifiche di energia, perché questo è il linguaggio dei lama, degli esseri illuminati. Abbiamo la tendenza ad usare la ragione e la logica per capire queste cose, ma a volte sono solo pensieri espressi attraverso immagini piuttosto che con le parole. Guardando questo dipinto, può darsi che la gente dica: “Oh ma non c’è la testa!” Preferisco non dare alcuna risposta o spiegazione. Ad ogni modo, questo è un modo molto antico di rappresentare un buddha.”

Lama Caroline: “È come Rinpoche adesso, non c’è il suo corpo”.

Duccio: “Sono sicuro, per esperienza personale, che molte volte ci sforziamo di comprendere con la ragione cose che andrebbero sperimentate, sentite, piuttosto che capite. Noi ci perdiamo in ragionamenti logici. Penso che sia molto più utile la semplice esperienza, familiarizzare con la pittura o la musica o la danza tibetana. Siamo fortunati perché abbiamo l’insegnamento puro del buddha. Non tutti hanno questa fortuna.

(Durante l’intervista sulla sua salute) “Ora sto molto meglio di prima, del periodo *hippy*, ad ogni modo sì, ero felice ma una specie di felicità samsarica. Credevo di essere felice, ma non era vero, non ero felice. Ora guardandomi indietro vedo che naturalmente c’erano anche molte cose belle...”

Duccio: “Purtroppo non abbiamo il tempo per raccontare tutto ma adesso mi è venuto in mente un episodio: In quel periodo andavo continuamente da Pomaia a Gubbio, perché dipingevo molte tanka: Tara, Cenresig, Lama Tsongkhapa, Cenresig che Apre gli Occhi e tutti i buddha del Krya Tantra, Nangyelma ecc... una di queste volte raggiunsi il posto con l’autobus e a piedi, una volta arrivato trovai Rinpoche completamente libero. A volte la gente andava a trovarlo ma non molti sapevano che era in Italia. Lui aveva tutto il tempo disponibile e così ci sedemmo a bere acqua calda con le pastiglie *mama and papa* e quella volta parlammo e ci divertimmo tutta la notte, fu veramente bello. Sempre in quella occasione gli chiesi: “Rinpoche-la ma quanti corpi ha un uomo, per esempio io, perché qualcuno dice che abbiamo 3 corpi, altri dicono 5 corpi, che uno di questi è sottile ecc ecc... Quanti corpi abbiamo, insomma? Allora mi prese per mano e andammo nell’altra stanza. Claudio Cipullo, che era lì, ci seguì fin davanti ad un piccolo campo dei meriti di Lama Tsongkhapa, un albero pieno di buddha, sopra i buddha poi sotto i protettori e molte altre cose, Indicò la tanka e mi disse: “Ognuno di noi ha questi 100 corpi”. Se prima ero curioso, ora lo ero ancora di più. Adesso ogni volta che vedo questa tanka da qualche parte, mi fermo e la studio. Inoltre Rinpoche mi disse: “Quando vai a dormire prendi una lente di ingrandimento e osservalo sui libri, osservalo e poi dormi. Così facendo, ho scoperto, in questo meraviglioso campo di meriti, che ognuno ha il cuscino, il trono e tutto il resto. Uno di questi buddha invece è vuoto (come questo buddha, indicando quello sulla parete), c’è il dorje e la campana e il cuscino ed il trono, c’è tutto, vestito e oggetti ma non c’è il corpo. Quando lo scoprii pensai: “Quello è il mio posto e un giorno lo raggiungerò. Voglio arrivare lì, è per questo che è vuoto”, ho pensato così e ancora oggi la penso allo stesso modo. C’è sempre un posto per noi. Da qualche parte. E questo posto, che è completamente sicuro, fuori dal samsara, ci sta aspettando. Quando noi scegliamo, penso quando prendiamo rifugio, scegliamo di raggiungere questo. Spesso diciamo: “Vorrei sapere cosa significa”, in effetti non ha molta importanza e ok, volendo la risposta c’è ma non è così che è possibile raggiungere quella dimensione. Il modo è questo, ne sono sicuro per esperienza personale, poi altre persone possono dire cose diverse, ma la mia esperienza di questo genere di dimensione differente è così. In realtà abbiamo moltissime dimensioni diverse in questa vita, ma come potervi accedere? Semplicemente praticando l’Autoguarigione, purificando gli elementi, seguendo una sadhana. Familiarizzando con tutto ciò, potremo avere

l'esperienza di un modo diverso di manifestare la vita, la vita è una (schiocca le dita) e noi siamo così tanti.

Lama Caroline: “Allora Duccio hai cominciato con queste piccole tanka per Rinpoche a Gubbio, ma poi sei andato a Milano e hai dipinto tanka molto grandi come quella dell'albero della pace. Ne ha dipinte così tante e stupende con Rinpoche. Puoi dirci qualcosa in proposito?”

Duccio: “Il Buddha della Pace Mondiale fu un'idea totalmente di Rinpoche, lui ha diretto il lavoro del mio dipinto, in un certo senso è come se l'avesse realizzato lui stesso. Mi disse esattamente cosa voleva e mi dette tutte le indicazioni precise. Ognuno dei miei dipinti è stato fatto nello stile di *Gangchen*. Lui voleva darci qualcosa, lo sappiamo perché siamo stati con lui così tanti anni e il suo metodo funziona. A me ha parlato della pittura, con Carmen delle canzoni e della musica e poi altro con Lama Caroline. Lama Caroline ha un'incredibile quantità di idee di Rinpoche, qualcuna l'abbiamo realizzata ma abbiamo ancora un milione di idee da concretizzare. Penso che Lama Caroline sia la detentrica del lignaggio di queste cose.”

“Vorrei dire qualcosa a proposito delle pitture delle tanka, come ad esempio quella del mandala del protettore, ne abbiamo davvero molte e realizzate in tanti modi diversi. Rinpoche è venuto qui moltissime volte, per lui raggiungere l'*atelier* era molto semplice, essendo sulla strada per Albagnano, usava sedersi qui dove siamo adesso, per terra, si sedeva e mi chiedeva di fare qualcosa: “Fai in questo modo o in quest'altro”. E un giorno disse: “Va bene, facciamo il mandala del protettore”. Arrivò con la foto della tanka originale dipinta molti anni prima in Tibet. Una veramente grande. Non la come la mia. Qualcosa di incredibile. C'era il protettore e attorno a lui, dakini e monaci. Faceva da cornice una meravigliosa natura e ogni cosa era incredibilmente pervasa di energia. Il protettore era irato, così come le dakini che mostravano le zanne tipo Dracula, molte irate, senza vestiti, completamente nude, una verde, una nera ... (risata). E poi disse “Ora crealo!” Li trasferii tutti a computer ad uno ad uno, ogni cosa. Poi mi elencò quali parti voleva che realizzassi *ex novo*, così creai tutti gli occhi, tutti i seni, tutte le unghie delle mani, tutti i dettagli.

(Carmen: armi, volti, dettagli dei volti)

Duccio: “Finalmente quando finii di trasferire tutte le figure, ad una ad una, lasciando lo sfondo trasparente, mi istruì su come posizionarle nel mandala.” Rinpoche disse: “Dorje Shugden sulla tigre al centro, sulla tigre non lo conosce nessuno”.

Lama Caroline: “Hai dipinto tante tanka come quella per Rinpoche con Dorje Shugden sulla tigre”.

Duccio: Rinpoche me lo ha chiesto. Perché questo è della famiglia karma. Il verde dorje Shugden sulla tigre. Un insegnamento molto antico che si è perso. Anche molti lama non lo conoscono. Dunque nel centro questo Dorje Shugden e poi le altre figure tutte attorno, in cerchio, mentre originariamente erano allineate in basso, inoltre mi chiese di non

metterli nel mandala piccolo, ma di far sembrare che uscissero dal mandala stesso. Volle ancherendere i colori più intensi e apportare modifiche qua e là, come ad esempio, una figura intenta a lanciare un dado dal quale usciva sempre lo stesso numero. Rinpoche spiegò qualcosa simile alla cabala, disse che conoscendo l'insegnamento e avendo la realizzazione, si può sapere come far venire sempre lo stesso numero. Poi ancora, gli feci notare una dakini con una mano vuota e lui disse: "Perché questa mano è vuota?" A lui piaceva ogni cosa piena! (risata) Non gli piacevano le cose vuote. Allora proposi: "Rinpoche prendo questo oggetto e da qui lo metto lì", lui rispose: "No metti una torma". Disegnai la torma e la volta successiva, quando venne a trovarmigliela mostrai: "Bellissima ma non così, questa torma deve essere sistemata al contrario". Come potevo immaginare una cosa simile! Succedeva spesso che lui dicesse: "Non così" (al contrario). Perché era qualcosa che aveva a che vedere con le figure in basso. Se volessi spiegarmi tutto ciò diventerei matto, quindi non lo faccio, non posso sempre capire. La mia felicità è anche solo partecipare a questo tipo di..."

Lama Caroline: "Hai fatto 4 di queste tanka del mandala del protettore, giusto? Pacifico, dell'incremento, del potere e irato."

Duccio: Esatto, Rinpoche metteva moltissima energia per farci capire quanto fosse importante il protettore. Perché protegge la nostra evoluzione, ci protegge perché noi seguiamo gli insegnamenti e vogliamo essere buddha. Il più velocemente possibile E lui ci sta aiutando. Voglio dire qualcosa su questo protettore. Ero a Pomaia e Rinpoche aveva già fatto qualche iniziazione, Lama Tsongkhapa, e così via e da quel momento, ho cominciato a capire, e ho deciso "Questo è il mio guru, non c'è dubbio! Così ogni volta che veniva facevamo qualcosa insieme. In genere quello che facevo quando arrivava era di andare vicino a lui seduto dritto. Rinpoche non diceva niente, andava bene così, poi arrivava gente malata e in quel modo ho conosciuto moltissimi tipi di malattie. Un giorno ero in camera, la mia camera era bellissima, avevo tutto quello che mi occorreva per dipingere, a quei tempi ero legato a Carmen Là. Stavo dipingendo quando arrivò da me un monaco italiano, Fabrizio, con un foglio arrotolato, lo aprì, lo appoggiò a terra e me lo fece vedere. Il disegno mostrava un garuda che teneva in bocca un demone, il garuda è una specie di aquila. Era bellissimo eseguito esattamente nel modo antico ed era fatto solo con la penna. Fabrizio disse: "Questo disegno è opera di Gonsar Rinpoche e quello raffigurato è il nostro protettore, perché non lo dipingi? Io dissi: "Perché no, fantastico!"

Lama Caroline: "Uno per niente piccolo, anzi veramente grande".

Duccio: "A quei tempi mi succedevano cose terribili, dolori in tutto il corpo e tante strane cose. Non posso dire troppo. Ad ogni modo, ogni volta che Rinpoche passava a Pomaia, veniva in camera mia a recitare mantra, sempre con Claudio Cipullo. Veniva in camera mia e mi suggeriva di recitare mantra con la mala. Di solito andava prima al tempio, faceva le prostrazioni a Lama Tsogkhapa e poi veniva da me durante la notte, tra mezzanotte e le 2 del mattino, poi tornava al tempio a fare le prostrazioni e andava via, tutto molto rapidamente. Avevo finito questo protettore quando Gonsar Rinpoche venne a visitare Pomaia, gli chiesi per favore di passare da me perché volevo mostrargli

qualcosa. Andammo in camera mia e come aprii la porta lui fece un balzo indietro per la sorpresa. “Questo è mio, disse, ho fatto io”! Mi disse che era bello e che l’avevo fatto più irato del suo. Ai quei tempi mi piaceva così tanto la forma irata!”

Lama Caroline: è alto 3 metri, enorme.

Duccio: “È ancora lì a Pomaia, coperto da Palden Lhamo. Già, ho dipinto anche Palden Lhamo. Rinpoche mi disse di farlo. Ho dato anche Palden Lhamo all’Istituto. Palden Lhamo e Dorje Shugden sono lì da qualche parte. Usano la tanka ogni anno quando fanno una cerimonia tradizionale con Palden Lhamo per avere un buon anno e cose simili.

Lama Caroline: Duccio, sarebbe possibile mostraci qualche tuo dipinto. Duccio: sì.

Duccio: (durante la traduzione) “Non solo Gonsar Rinpoche era sorpreso di vedere questa tanka ma mi corresse immediatamente. Trovò 2/3 piccoli erroriche subito sistemai seguendo le sue istruzioni. Vi mostrerò adesso il dipinto di cui stiamo parlando, Dorje Shugden sulla tigre. Ne ho una stampa qui. (Mostra la stampa sul muro). Questo è Dorje Shugden sulla tigre e come potete vedere le divinità sono in cerchio intorno a lui. Questa è la torma sottosopra. Dietro c’è il mandala che è difficile da vedere poiché le divinità, sono più in risalto. È una manifestazione di Dorje Shugden che possiamo dire segreta, nel senso che ben conoscete. C’è l’intero entourage, c’è Dorje Shugden, poi le 9 consorti, ma noi ne abbiamo fatte 10 perché mancava il riferimento allo spazio. Lo spazio è considerato segreto così non lo avevano raffigurato. Poi i monaci e poi i protettori. C’è l’intero entourage. Abbiamo messo 4 animali in 4 direzioni diverse, il drago, la tigre, il leone e il garuda.

(Si spostano allo studio di Duccio). Duccio: “Rinpoche diceva che questo era il regno di Duccio. Un esempio di regno a buon mercato. Molto a buon mercato. È veramente un esempio dell’idea di Rinpoche sulla ricchezza. Voglio dire se sei ricco non hai bisogno di avere soldi, naturalmente i soldi sono necessari ma abbiamo bisogno di avere questo tipo di ricchezza per stare bene. (Mostrando una tanka Lama Caroline chiede chi rappresenta)

Duccio: “Questo è Lama Tsongkhapa sulla tigre. Questo sul mio altare me lo ha donato Lama Caroline molto tempo fa, più di trent’anni fa. Ho sempre pensato che avrei dovuto realizzarlo, dipingerlo e non aspettare che me lo chiedessero. È una manifestazione particolare di Lama Tsongkhapa. Ancora 2 mesi fa nessuno lo aveva richiesto e così ho dipinto per me questo stupendo Lama Tsongkhapa. L’originale in realtà è un dettaglio di una tela più grande e la cosa fantastica è che la tigre cammina su un sentiero di fiori. Non un grande fior di loto, ma tanti fiori e la tigre ci cammina sopra. Così ho fatto ogni zampa sui fiori. E questo mi piace tanto perché è lo ha reso molto leggero. Il buddha potrebbe essere di luce, ma non ho mai veramente pensato di dipingerlo perché quando ci provavo sembrava un cartone animato. Lama Tsongkhapa è un vero mahasiddha, così come Rinpoche. Rinpoche è un meraviglioso, incredibile, sorprendente esempio di mahasiddha. Veramente. Proprio un mahasiddha. Pazza saggezza.

Lama Caroline: Duccio cosa abbiamo qui? Manjushri Nero?



Duccio: Questo è Rinpoche, ora che ha lasciato il corpo. Rinpoche era con noi ogni giorno, abbiamo pregato per la lunga vita Namgyelma, Amitayus, Tara e recitato mantra di Parnashavari.

Lama Caroline: “Duccio ha dipinto questo quando Rinpoche non stava tanto bene”.

Duccio: “Pregavamo Parnashavari ogni giorno e ogni notte. Ora stò dipingendo Manjushri Nero. Stiamo facendo esattamente quello che va fatto in questo periodo e quando Rinpoche ha lasciato il corpo, mi sono detto, ok adesso dipingo un Manjushri Nero. Perché la mia mente era un po' instabile, così ho messo Rinpoche nel cuore. Lui mi ha insegnato a fare così. Lo facevo già qualche volta quando lui mi chiedeva di farlo. Non possiamo metterlo ovunque. Ma sono sicuro che in questo modo Rinpoche si manifesta in Manjushri, nel corpo di Manjushri Nero e così può proteggere la nostra mente, perché la nostra mente si domanda...dov'è Rinpoche, dov'è? Dunque io faccio così. Non è ancora terminato, però manca poco.”

Lama Caroline: “Hai fatto 300 tanka - no?”

Duccio: “Ne ho fatte intorno alle 300, forse di più. Tutte grandi. Iniziando dal grande Buddha della Medicina, questo ben 35 anni fa. Rinpoche mi chiese di fare di nuovo il Buddha della Medicina. Il primo fu quello dipinto sul leone. Per il secondo lui mi chiese di fare un Buddha della Medicina molto grande addirittura gigantesco, per questo dipinsi anche dei piccoli fiori di loto così buddha, al confronto, sembrava ancora più grande. Questo Buddha Della Medicina era a Milano. Ad ogni modo a quell'epoca feci molte cose per la prima volta, ad esempio i mandala delle offerte. Le offerte del mandala erano molto complesse per me quella prima volta. Un elefante prezioso, un cavallo prezioso, una preziosa cattedrale, una preziosa regina, un prezioso generale, 7 di loro. Una volta Rinpoche disse: “Il re non c'è poiché il re non è lì”. Non ne conoscevo la ragione, solo in seguito realizzammo il perché e lo aggiungemmo. A Rinpoche piacevano così tanto le arti che siamo veramentieriusciti a specializzare la nostra gente in esse. Così come lo stesso Rinpoche. In questo modo proviamo a mettere i semi di tutti gli insegnamenti tibetani: “Qualcuno può dire “Ah questa non è la mia cultura!” Ma no! Non è così. È la stessa cultura, semplicemente proviamo a viverla ai nostri tempi. La vita ha un significato se la vivi esattamente nei tempi in cui sei qui, nei tempi in cui vivi. Moltissime persone quindi non solo io, fanno pitture e sculture e molto altro. Un'altra cosa speciale che faceva Rinpoche e che era davvero incredibile, era la cerimonia di *Rabne Chenmo*, dove in ogni cosa lui infondeva il buddha. Rinpoche lo ha condotto e recitato molte volte. Altre volte lo introduceva e noi lo recitavamo con lui sempre intento a sistemare e benedire ogni cosa. Possiamo fare nostro questo modo di fare. Rinpoche ci ha mostrato come si può nascere, morire, sposarsi, perfino festeggiare il compleanno, per noi così importante, perché noi capissimo come. Ok, fermatemi”.

(Intermezzo musicale con Duccio, Tonino, Franco, Carmen, Ilaria)

Carmen: ora canteremo qualche canzone scritta per Rinpoche. Lui incoraggiava sempre tutte le arti e anche il canto. Ci sono molte persone nel sangha che cantano, suonano strumenti, scrivono ecc. qualcuno lo fa da solo, qualcuno lo fa in gruppo, altri per divertirsi, altri professionalmente. Rinpoche ha sempre parlato di buddhismo occidentale e anche queste canzoni ne sono l'espressione.

(Carmen spiega l'origine di alcune di queste canzoni, incluso *Siracusa. I Cosacchi*, e la *Preghiera di rapido ritorno* per Rinpoche)

Lama Caroline: “Questa meravigliosa preghiera per il suo rapido ritorno è stata scritta da Sua Santità Kyabje Trijang Choktrul Rinpoche. Ne siamo molto grati. Possiamo leggerla in italiano e poi in inglese.

Lama Caroline: Grazie a tutti.

Carmen: Un'altra volta potremo fare una serata dedicata alla musica, questa serata è stata dedicata all'arte.

(Musica di Saraswati)

Duccio: “Ci piacerebbe parlare di teatro, ci piacerebbe ristrutturare l'amato Golden Place dove, negli anni, abbiamo compiuto così tante attività, puje del fuoco, spettacoli teatrali, *performance* ecc. In estate possiamo usare il posto così com'è ma, ci piacerebbe fare qualche lavoro così da poterlo utilizzare tutto l'anno e portare lì i nostri strumenti per organizzare eventi con tutti gli amici. Possiamo anche insegnare musica o pittura o canto. Ora stiamo invecchiando così abbiamo bisogno di insegnare il lignaggio di pace dell'arte NgalSo alle giovani generazioni.”

Lama Caroline: “Dunque grazie molte a tutti per averci seguito questa sera. Continueremo con le interviste ma ora faremo una dedica per Rinpoche perché ritorni velocemente, il più presto possibile e per la pace interiore e nel mondo.”

**om bishva shanti hum (x5)**

Per il potere della verità pace e gioia ora e sempre

**nyimo delek tsen delek**

**nyime gung yang delek shin**

**nyintsen taktu delek pe**

**kon chok sum gyi jin gyi lob**

**kon chok sum gyi ngoe drup sol**

**kom chok sum gyi tra shi shok**

All'alba o al tramonto, alla notte e durante il giorno, possano i tre gioielli concederci le loro benedizioni, possano aiutarci ad ottenere tutte le realizzazioni e cospargere il sentiero della nostra vita con molti segni di buon auspicio.

“Ok, grazie molte a tutti. Questo *week end* ad Albagnano Lama Michel Rinpoche darà insegnamenti sul meraviglioso commentario della guru puja, se vi fa piacere sintonizzatevi in streaming. Grazie molte a tutti e se non venite ad Albagnano ci vediamo presto in streaming”.

Carmen: “Volevo dire qualcosa riguardo al lavoro di Duccio. Abbiamo una pagina Facebook chiamata Gangchen Peace Art.”

Lama Caroline: “ Come sapete Duccio ha fatto 300 tanka con Lama Gangchen Rinpoche così speriamo di raccogliere i fondi per stampare unlibro di tutte queste splendide tanka. Se qualcuno vuole partecipare è il benvenuto.”

“Ok grazie e arrivederci”.