

ངལ་གསོ



NGALSO  
Path to Enlightenment

## Autoguarigione 1 - Lettura e riflessioni parte 9 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 16 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.*

[Preghiera e mantra per richiedere le benedizioni del guru radice, Lama Gangchen Lobsang Thubten Trinley Yarpel]

**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)**

Ciao a tutti, buonasera. Ciao a tutti gli amici NgalSo di tanti paesi diversi, a quelli che sono qui ad Albagnano e a quelli che stanno seguendo in streaming da molti luoghi diversi. Anche a quelli che sono nelle vicinanze di Albagnano ma guardano lo streaming seduti sul loro divano. Ad ogni modo oggi continueremo con il meraviglioso insegnamento di Lama Gangchen sull'Autoguarigione 1. Questo è il libro in italiano (mostra il libro). Come potete vedere sul davanti c'è Cenresig che Apre gli Occhi. Questo fine settimana abbiamo provato a connetterci con le benedizioni di Rinpoche e abbiamo ricevuto il Jenang (la trasmissione) di Cenresig che Apre gli Occhi. C'era anche un meraviglioso arcobaleno intorno al sole ... in realtà qualcuno mi ha detto ieri che in Olanda l'immagine di un arcobaleno speciale è stato trasmessa durante il telegiornale. Stavo pensando quando

Rinpoche-la è passato alla chiara luce, quando c'era quell'arcobaleno così forte attorno al sole... è apparso anche nelle notizie internazionali, mi ricordo perché me l'hanno fatto vedere, così ora per la seconda volta è stato trasmesso durante il telegiornale. Inoltre, il lunedì mattina in realtà qui ad Albagnano abbiamo fatto la puja del fuoco di Cenresig Singhanada per pacificare e curare l'ambiente, ed è apparso ancora un arcobaleno intorno al sole, dunque di fatto, secondo la mia opinione, Rinpoche sta mostrando la sua approvazione per quello che stiamo facendo.

Rinpoche ha sempre detto: ci sono due pratiche principali, una è l'Autoguarigione, tutte le forme di Autoguarigione, l'altra è Realizzare la Pace con l'Ambiente, non è così? Sono le nostre due pratiche principali. Ad ogni modo, fin qui tutto bene. Insomma dobbiamo praticare molto, e così creeremo tutte le interdipendenze positive per la nostra tradizione e per poter sviluppare le realizzazioni per l'incremento della tradizione NgalSo, e per la manifestazione dei futuri Rinpoche.

Ok, adesso continueremo con un po' di lettura e commentario del libro Autoguarigione Tantrica NgalSo 1, che fu il tema di un workshop che Rinpoche diede negli ultimi anni 80 a San Paolo del Brasile, intorno all'87-88. Dunque l'ultima volta che parlavamo di questo, qui nel gonpa, abbiamo detto... Rinpoche qui sta parlando degli *Otto versi dell'addestramento mentale*. L'abbiamo letto ed era molto bello e lui disse che il suo guru, Kyabje Trijang Rinpoche era una manifestazione di Buddha Amitabha. In realtà nella vita precedente è stato anche Geshe Dorje Senge Lamgri Tangpa il quale scrisse gli *Otto versi dell'addestramento mentale*, e dunque bisognava fare questa pratica insieme a quella di Cenresig. Poi abbiamo recitato molti mantra *om mani peme hum* alla fine della sessione. Questo è quello che abbiamo fatto l'ultima volta. Per connetterci abbiamo cantato molti mantra di Cenresig. Ok, sono a pagina 23 della versione originale italiana di *Autoguarigione 1*. Dunque la tradurrò in inglese. Abbiamo bisogno di reimpaginare la versione inglese e stamparla nuovamente. Segue una specie di traduzione nel vero stile NgalSo.

Ok, così Rinpoche disse: *I sette punti dell'addestramento mentale* furono elaborati da Geshe Chekawa ed è un lungo commentario filosofico del testo scritto da Geshe Dorje Senge chiamato *gli Otto versi dell'addestramento mentale*, quello che abbiamo letto la settimana scorsa. Geshe Chekawa quindi è l'autore del commentario *I sette punti dell'addestramento mentale*. Questo insegnamento è simile alla dottrina nyigmapa chiamata Sogje. In realtà non so cosa sia esattamente, ad ogni modo è simile a questa dottrina nyigmapa chiamata Sogje. Gangchen Rinpoche, nella sua vita precedente, fu un maestro in molte scuole del buddhismo tibetano e indiano. Oggi è gelugpa e non so quale possa essere il valore di ciò, oggi. Non so se sia il quarto o il quinto Gangchen Rinpoche o altro, adesso stanno scrivendo la sua biografia al modo tibetano. In altre vite era un

maestro nyigmapa. Fu un maestro kagyupa diverse volte e fu un mahasiddha due volte: come Darikapa e come la yogini Lakshminkara. Fu anche un maestro nyigmapa in una vita precedente, dunque conosce tutte queste scuole attraverso la sua esperienza personale.

Ok, dunque: gli insegnamenti del *Lojong* sono estremamente efficaci. Trasformano la nostra energia negativa in energia positiva. Geshe Dorje Senge appartiene alla scuola buddista chiamata kadampa. Kadampa significa non perdere il significato d'ogni singola parola di Buddha. Ka significa discorso, parole sacre, il discorso del Buddha. Dam è qualcosa di simile alle parole sacre. Quindi significa: i seguaci delle parole sacre di Buddha. Ok, dunque i kadampa dicono: quelli che praticavano il *Lojong*, l'addestramento della mente, erano come pavoni che possono mangiare il veleno senza esserne danneggiati. A proposito, questa è mitologia indiana, non provate a farlo a casa vostra, ok? (risata). Nella mitologia indiana si dice: così come un pavone trasforma il veleno e, ingerendolo, le sue piume diventano più brillanti e più colorate, così quelli che praticano l'addestramento del *Lojong* possono trasformare ogni problema e ogni sofferenza per raggiungere l'illuminazione. Non so se questo è in realtà vero o no, non so cosa realmente mangiano i pavoni, devo guardare in Google - cosa mangia un pavone in effetti? Ad ogni modo, nel buddhismo mahayana è così, loro dicono sempre: un bodhisattva è come un pavone, più problemi ha, più è felice, più brillante diventa la sua pratica da bodhisattva. O almeno ciò vale per un pavone maschio, perché i maschi sono quelli con le piume colorate... le femmine sono leggermente brune.

Eravamo soliti andare in un luogo, con Rinpoche, chiamato Gaunt House in Inghilterra, a dare dei corsi. Molti di noi sono andati insieme a lui negli anni '90. Mi ricordo che era in un castello inglese ed era pieno di pavoni che emettevano un suono orribile tipo *nyii*, (stridulo, acuto) veramente presto al mattino. Possono volare fino al tetto degli edifici e alle sei del mattino fanno *nyiii*. Ad ogni modo sono bellissimi da vedere. In realtà quel posto era molto vicino a Stonehenge. Sapete, il famoso antico cerchio di pietre nel sud dell'Inghilterra. In quell'epoca era chiuso da molti anni su ordine del governo britannico perché per qualche ragione non volevano che lì avvenissero assembramenti di pagani che facevano i loro rituali. Avevano delle Jeep con i mitragliatori per impedire gli assembramenti di pagani. Rinpoche riuscì ad ottenere, dalla Camera dei Lord, il permesso perché potessimo andare lì. Dovete sapere che noi in Inghilterra abbiamo due camere del parlamento, la Casa del Popolo e la Casa dei Lord e noi, avendo ricevuto il permesso dal governo, siamo andati nel luogo con Rinpoche e lì abbiamo fatto l'Autoguarigione insieme a qualche druido ed è stata un'esperienza effettivamente incredibile e molto potente. Poco dopo i druidi hanno ricevuto il permesso di ritornare lì a fare i loro rituali. E da allora è stato concesso loro di farlo sempre. Siamo entrati lì con il Grande Druido d'Inghilterra. Era come Merlino o qualcuno di simile, ed è stato veramente, veramente bello. Rinpoche fu sempre molto contento di questo, dell'aver potuto ridare al popolo druido la possibilità

di tornare a praticare la loro propria religione. Per i turisti era permessa l'entrata ma non erano permesse le cerimonie religiose ai druidi. Il governo britannico lo considerava un monumento 'morto'. Ad ogni modo, mi ricordo che abbiamo fatto l'Autoguarigione lì dentro. Siamo andati durante il solstizio d'estate e bisogna andarci presto al mattino, quando il sole nasce sopra una pietra speciale.

Ad ogni modo, dicevamo che i bodhisattva sono come i pavoni che mangiano il veleno e diventano sempre più brillanti. Rinpoche raccontava sempre la storia di un gheshe tibetano. Forse ora, Carmen, puoi aiutarmi con questa storia che Rinpoche ha raccontato molte volte. Allora, questo gheshe aveva un tipo speciale di malattia o di cancro, c'era qualcosa di sbagliato in lui, e per questo aveva l'abitudine di pregare Buddha Amitabha perché la malattia peggiorasse sempre più, ed è vero, Rinpoche raccontava spesso questa storia, non è vero? Ed ogni volta che stava peggio era felicissimo, aveva come un gozzo, un grande rigonfiamento nella gola ed era molto felice per questo, quasi si soffocava col suo gozzo. (Carmen: pregava perché il gozzo diventasse sempre più grande... in modo da prendere su di sé tutta la sofferenza degli esseri). Ma un giorno in cui era vicino alla morte ebbe un sogno in cui lanciava una kata, una sciarpa bianca, che si dissolveva nel cuore di Buddha Amitabha, e questo era il segno che sarebbe andato nella Terra Pura di Sukavati. Ne abbiamo parlato questo fine settimana, giusto?

Dunque, Rinpoche nell'Autoguarigione 1 dice: Questo è quello che dobbiamo fare, dobbiamo imparare a ingerire i nostri problemi mentali e trasformarli in eventi positivi. In questo modo i nostri problemi mentali possono diventare immediatamente vantaggiosi, non solo per noi ma anche per gli altri. Altrimenti, se la nostra mente assorbe molto veleno senza sapere come trasformarlo, saremo solo più ignoranti e saremo anche profondamente infelici, come succede a molta gente, non è vero? (risata). Veleno significa emozioni negative, come la gelosia, l'insoddisfazione, l'orgoglio, la rabbia, questi sono i veleni mentali, no? Nella vita abbiamo sempre la scelta, non è così? Vediamo molte persone diventare vecchie e diventare sempre più ciniche, più ossessive... perché non stanno digerendo bene la loro vita. Ma poi vedi gente come Rinpoche e altri praticanti spirituali, o per esempio come il nostro Lama Lhawang, che era una persona meravigliosa, come Rinpoche. Loro erano completamente felici, ogni cosa andava bene... perché digerivano tutto, trasformando tutto. Ovviamente questo è il migliore modo di andare avanti perché possiamo vedere com'è l'alternativa. Voglio dire, noi siamo tutti molto fortunati, tutti noi della comunità NgalSo, noi tutti abbiamo conosciuto Rinpoche molto bene, e anche Lama Lhawang, così noi abbiamo questi due grandi esempi di come essere un praticante del *Lojong*. Sempre sorridenti, sempre simpatici, sempre gentili, che non si lamentano mai degli altri, entrambi Rinpoche e Lama Lhawang erano così. L'ho sentito nell'ultimo mese di vita di Rinpoche, prima che si ammalasse, rideva con tutti, è vero? Rideva veramente tanto, ricordando tutte le cose che aveva fatto, ed era molto felice. Del resto Rinpoche ha

sempre praticato ciò che predicava, questo è assolutamente vero. Non c'è divario tra ciò che diceva e come agiva.

Stavo pensando di leggere ad alta voce i *Sette punti dell'addestramento mentale* ma ora, in realtà ho cambiato idea. Penso che possiate scaricarlo da internet. È così meraviglioso ... in realtà anche dal nostro sito [ngalso.org](http://ngalso.org) potete scaricare i *Sette punti dell'addestramento mentale* di Geshe Chekawa. Durante gli anni abbiamo ricevuto moltissime spiegazioni e commenti diversi del testo, qui ad Albagnano, nel nostro centro NgalSo. Per esempio, so che Lama Michel l'ha insegnato molte volte e anch'io l'ho fatto in passato, tutti l'abbiamo fatto, ci sono moltissimi libri a disposizione scritti da così tanti maestri, così belli. Ad ogni modo questo è un consiglio veramente utile, è lo stesso degli *Otto punti dell'addestramento mentale* ma con più dettagli. Così è una bella cosa, in realtà ci sono molte belle cose, ma questo è il lignaggio di Serlingpa. Serlingpa era il maestro internazionale di Atisha. Serling significa l'isola d'oro. Non sappiamo se sia Sumatra o Java... naturalmente pensiamo fosse Java, e pensiamo che fosse Borobudur e quell'Atisha viveva a Mendut (risata). Questo è quello che pensiamo, cosa ne pensi Shanti? abbiamo un'amica qui indonesiana (Shanti: Sumatra). Ma se tu fossi a Sumatra potresti andare a Java, voglio dire, se io fossi lì, decisamente andrei a visitare Borobudur. È il più grande monumento buddhista di questi tempi. Ad ogni modo Shanti, che è indonesiana, dice che Serlingpa era di Sumatra. Ci sono tantissime isole in Indonesia, sedicimila isole sono tante, no?

Adesso vi leggerò qualcosa di veramente bello. Questo è un testo del 2001 che abbiamo realizzato qui ad Albagnano. Dunque per prima cosa c'è una citazione molto bella di Lama Gangchen Rinpoche che dice: Quando il sole splende e i nostri stomaci sono pieni, siamo tutti grandi yogi e yogini... è vero, lo diceva spesso e poi continuava... e poi quando sperimentiamo la sofferenza ci comportiamo tutti allo stesso modo. Rinpoche lo diceva spesso parlando delle nostre pratiche, non è vero? Avete la versione italiana del libro i *Sette punti dell'addestramento mentale* di Geshe Chekawa? Lo leggeremo, abbiamo bisogno di spiegarlo il meglio possibile, lo leggeremo ad ogni modo, Rinpoche ha detto che dobbiamo fare la pratica, ovviamente avete bisogno di riceverne la spiegazione. Lo stesso Rinpoche, Gangchen Rinpoche la faceva, e non si è mai seduto a dirci punto uno, punto due, punto tre, vero? Non ha mai dato nessun insegnamento del tipo: il primo punto il *Lojong*, il secondo punto... lui ha semplicemente realizzato il *lojong* nella sua vita. Dunque l'insegnamento era lui, e il suo comportamento e il suo pensiero, e le sue azioni, non è vero? Ad ogni modo Rinpoche era molto più per l'esperienza pratica, non è così? Esperienza pratica in tutti i soggetti.

Comunque, ecco qui i *Sette punti dell'addestramento mentale*, il *Lojong* di Geshe Chekawa. Giusto per avere un'impressione positiva, leggiamolo perchè è bello.

*Om Svasti! Omaggio alla grande compassione. Questo nettare essenziale è come un consiglio proveniente dal lignaggio di Serlingpa.*

Ok, dunque questo è il famoso lignaggio di Atisha. Guru Atisha, era già un famoso maestro in India, un famoso maestro tantrico, poi divenne un monaco e un grande pandita. Anche se lui ebbe centoventi guru, non sentiva pienamente di aver realizzato la bodhicitta, così decise di viaggiare per, credo, tredici mesi in Indonesia e Sumatra, dove conobbe il suo guru Serlingpa che considerò come il più gentile di tutti i guru perchè lo aiutò a sviluppare la bodhicitta. È un po' come quei film d'avventura dove succedono tutti i tipi di drammi per raggiungere la meta. C'erano mostri marini, tempeste.... succedeva di tutto, ma finalmente Atisha, con molti altri amici, arrivò a Sumatra, in Indonesia o a Mendut a Giava (risata). Dunque arrivarono in barca, Rinpoche mostrava sempre l'illustrazione sulla facciata di Borobudur, il bassorilievo con quel tipo di barche. Di recente, negli ultimi anni, diciamo vent'anni fa, ricostruirono la barca che è illustrata su un lato di Borobudur e l'hanno testata per navigare fino in Africa, penso in Madagascar. È veramente molta strada, partendo dall'Indonesia. Ha funzionato! Queste barche sono un po' come catamarani, perchè i mari sono agitati e devono essere stabili. Erano enormi e le usavano per il commercio tra India e Cina. Andavano dal sud dell'India e attraverso lo stretto di Malaka passavano l'Indonesia ed erano in Cina, poi ritornavano. Ora quella barca che venne dall'Africa si trova nel museo di Borobudur.

Atisha era lì a Serling, l'Isola d'Oro, questo era un fatto al quale quale Lama Gangchen Rinpoche era estremamente interessato, sentiva in modo molto forte che Atisha era stato a Borobudur. Atisha visse nell'undicesimo secolo e Borobudur fu costruito nell'ottavo secolo, dalla dinastia Sailendra, ed è come un oceano di mandala, c'è tutto lì, tutti i sutra e tutti i tantra... Rinpoche era davvero convinto che Atisha fosse stato lì. È detto nel libro di storia che lì abbia imparato *l'Abhisamayalamkara*, la *Prajnaparamita*, e tutto sulla bodhicitta... molte cose incredibili. Poi tornò in India e fu quando finalmente i tibetani lo invitarono in Tibet e la nuova tradizione del buddhismo tibetano fu basata sulle sue idee. Fu basata sull'esperienza di Atisha... su ciò che aveva imparato in India e in Indonesia.

Così molti degli aspetti di ciò che facciamo, il Kadam Sarma o ciò che è chiamato la tradizione Gelugpa, ci riportano ad Atisha e al lignaggio di Serlingpa dell'Indonesia. Quando andavamo a Borobudur, Rinpoche ci mostrava tutte le principali similitudini nei bassorilievi, nei pannelli, che sembrano gli stessi del buddhismo tibetano. Ci sono moltissime cose, come i vajra, i vasi e gli stupa. Diceva sempre: guarda, guarda, il trono è uguale... e indicava i dettagli che sembrano gli stessi del buddhismo tibetano, e dell'antico buddhismo indonesiano. Cercava sempre di fare il punto sul fatto che il buddhismo tibetano sia realmente il proseguimento del mahayana indiano e del buddhismo vajrayana,

come quello in Indonesia, fanno parte dello stesso lignaggio. Bene, ritorniamo all'*Addestramento in sette punti*:

*Per prima cosa addestrati in tutte le pratiche preliminari.*

Come il Lamrim, i Tre Principali Aspetti.

*Avendo raggiunto la stabilità ricevi gli insegnamenti segreti.*

Ricordate che nell'undicesimo secolo c'era un insegnamento speciale. Ve l'ho detto, vero? Lo usavano per curare i lebbrosi e Rinpoche in una delle sue vite passate, nell'undicesimo secolo, era Trophul Lotsawa ed era malato di lebbra. Utilizzava questa meditazione per curare se stesso e i lebbrosi e si accorsero che realmente funzionava sui lebbrosi, visto che ai quei tempi non avevano antibiotici o altro. Dunque non c'era cura ma scoprirono che con questa meditazione i lebbrosi stavano meglio, dunque lui divenne un fenomeno, nell'undicesimo secolo.

Poi questa meditazione diventò meno segreta e tutti la volevano praticare pensando: bene se può curare i lebbrosi la farò anch'io. Rinpoche diceva che questa è la ragione per cui lui non aveva sopracciglia in questa vita, e che questo era il segno che fosse stato lebbroso in un'altra vita.

*Considera tutti i fenomeni come un sogno.*

*Esamina la natura della consapevolezza non nata.*

*Posiziona la tua meditazione sulla natura del fondamento di tutto, l'essenza del cammino.*

*Nell'intervallo della meditazione sii un creatore di illusioni.*

Nella spiegazione originale del *Lojong* si dice che per prima cosa bisogna comprendere la bodhicitta assoluta, la natura della realtà, e poi secondariamente comprendere come sviluppare bodhicitta. In realtà questa è chiamata la pratica "per menti acute di bodhisattva", e normalmente noi non possediamo delle menti molte acute, ma al contrario. Una mente acuta da bodhisattva sarebbe in effetti una mente come quella di Avalokiteshvara. Stavamo parlando di lui in questo week-end. Così, perché Cenresig Avalokiteshvara ha compassione per tutti gli esseri? È perché capisce la natura di tutti i fenomeni, capisce che stiamo solo creando sofferenze e drammi inutili per noi stessi ed è per questo che è così incredibilmente compassionevole con noi. Sa che le cose sono interdipendenti, così sa che non è necessario soffrire ed essere miserabili ma che possiamo farcela. Per questo è così compassionevole, perché capisce che ogni cosa è un sorgere dipendente.

Questa è la lettura rapida del *Lojong* in cinque minuti (risata). Ce n'è una più lunga... Vi consiglio di leggere quella più estesa e dettagliata. Ne stiamo leggendo un po' perché Rinpoche ne ha parlato, disse che era importante... ma per favore, ci sono molti libri bellissimi sul tema. Potete prendere un e-book, un libro in kindle, lo potete scaricare gratuitamente ovunque, per favore prendetelo... ce l'abbiamo anche nel nostro negozio dell' AHMC, ci sono anche molti commentari del libro nel nostro canale youtube, Lama Michel ha parlato molto del *Lojong*.

Una cosa bella, il testo dice molte cose belle, per esempio dice che se noi capiamo che le cose non hanno una vera essenza, vuol dire che l'essenza delle cose è introvabile, allora dovremmo provare a considerare ogni cosa come se fosse un sogno, come stavo dicendo l'altro giorno. Se vinci alla lotteria pensi: questo è un sogno. Così se cadi per terra, cadi sul tuo naso e pensi: questo è un sogno, qualsiasi cosa succeda questo è un sogno, bello o brutto ... non importa cosa accada, felicità, infelicità... tutto questo è un sogno, è così che devi pensare. Anche nei sogni le cose sono prodotte dalla mia mente, non è così? Dalla parte della nostra mente c'è un intero processo che avviene, e che può rendere la vita meno dolorosa. Non significa che la sofferenza 'relativa' non esista, così come ogni altra cosa. Voglio dire, per esempio, adesso con la pandemia, non stiamo negando che la gente stia soffrendo, ma pensare che ogni cosa è come un sogno ci dà più spazio emotivo. Perché se si è totalmente sopraffatti dalla sofferenza, dall'illusione del samsara, allora non si può fare niente, si è solo infelici, depressi e ansiosi... questa è la mente ordinaria, non è così?

Dunque è detto: *il Lojong è come un diamante, il sole sull'albero della guarigione*

È un verso molto famoso. *L'Addestramento mentale* è come un diamante, tutti vorrebbero un diamante. Anche se si possiede solo un pezzo di diamante si è molto contenti, vero? Ogni pezzetto è prezioso. Così anche se si ha solo una piccola parte dell'insegnamento questa è preziosa, è come dire: ohhh è veramente prezioso!

Il sole nel buddhismo è il simbolo di Buddha, è anche il simbolo di Vairochana, l'Illuminatore. Quindi il sole è un simbolo del risveglio. Il primo simbolo del Buddha che si può vedere a Borobudur è la croce solare, un cerchio con una croce.

È anche il simbolo di un imperatore Chakravartin. La croce solare e i piedi di Buddha furono i primi simboli, prima che ci fossero le statue. Hanno sempre pensato che il Buddha fosse come il sole. L'insegnamento del *Lojong* è come un albero. In India c'è una pianta chiamata mirabolano ed ogni parte di questa pianta è una medicina; le radici, il fusto, il frutto, le foglie, ogni cosa è una medicina per diverse malattie. Così sono gli insegnamenti del *Lojong*, nei quali si può trovare la soluzione per ogni cosa. A Rinpoche piaceva dire

che questi insegnamenti sono come una panacea, diceva: “Una cosa che dà cento soluzioni”. Dunque è la stessa cosa. Una medicina per cento malattie mentali.

*Quando le cinque degenerazioni fioriscono, trasformale nel cammino del risveglio.*

Dunque i nostri tempi sono in qualche modo chiamati del kaliyuga. D'accordo, secondo la mitologia indiana c'è un universo ciclico. Non c'è un solo big-bang, ci sono milioni di big-bang, e l'universo si espande e così arriva la vita, poi degenera e va peggio e poi tutto scoppia e tutto ricomincia di nuovo. Può darsi in questo universo, può darsi in un altro multiverso, ma continua così, è un universo ciclico. Nel quale ci sono quattro yuga: l'età dell'oro, l'età dell'argento, l'età del bronzo e l'età del kali e sfortunatamente siamo nell'ultima (risata). L'età del kali, l'epoca degenerata. Ad ogni modo Rinpoche diceva sempre: quando sei nel fondo può andare solo meglio (risata). Dunque lo diceva sempre: presto, fra 400 anni, o anche prima, arriverà il tempo di Shambala e di Buddha Maitreya, e noi stiamo creando adesso le cause per la società di Shambala. Dunque non è così brutto. Infatti siccome siamo nei tempi negativi del kaliyuga ogni cosa positiva che facciamo produce più meriti di tutti quelli accumulati dalla gente che sedeva intorno a Buddha Shakyamuni. Per loro era molto facile... ma noi dobbiamo veramente fare uno sforzo per riuscirci, così il nostro sforzo darà molti più meriti. Non va poi così male. Rinpoche diceva sempre: “Facciamo parte del nuovo veicolo di saggezza, tutti noi e tutte le altre persone positive nel mondo”. Questo è bello, no? Se vi ricordate l'altro giorno Franco stava dicendo che in Tibet con Rinpoche, andò al palazzo del Panchen Lama di Shigatse e il decimo Panchen Lama disse che voleva costruire un enorme mandala di Kalachakra sulla montagna fuori dal suo palazzo a Shigatse. Perché? Perché voleva portare l'energia di Shambala velocemente in questo mondo. E certamente Lama Gangchen Rinpoche lo voleva, diciamo che era uno dei suoi obiettivi. È scritto in tutti i suoi libri, per esempio nell'Autoguarigione 2 si parla di collegare questo mondo a Shambala. È scritto sulla copertina, vero?

Ad ogni modo, esiste un commentario molto bello, di Pabongka Rinpoche, Kyabje Pabongka Dechen Nyingpo, sull'*Addestramento in sette punti*. Questo commentario è disponibile in inglese e in altre lingue occidentali.

Ora stiamo vivendo l'epoca delle cinque degenerazioni, che significa, per esempio, che la durata della vita sta diminuendo, le nostre emozioni stanno peggiorando, nessuno riesce a concentrarsi, stiamo a fissare il nostro telefono tutto il giorno, (risata). Queste cose sono vere, lo sappiamo. Anche l'ambiente sta peggiorando, questo è il significato delle cinque degenerazioni. Ad ogni modo in questi tempi, ai giorni nostri, molta gente si rivolge al Dharma e alla spiritualità perché il resto è così sciocco, e questa è decisamente un'opzione migliore, non è vero? Perché la vita normale non ci rende felici, anche se ci proviamo in

molti modi, no? In tutti i modi possibili. Essere felici nel modo normale non funziona, ed ogni volta ci sono sempre più problemi, problemi ambientali, malattie, guerre... è tutto spazzatura. Vogliamo fare una bella carriera, ma non funziona, la nostra relazione non funziona come vorremmo, così alla fine pensiamo, ok proviamo con il Dharma. Ad ogni modo Lama Gangchen Rinpoche diceva sempre: “Abbiamo bisogno di fare cose con ‘gusto’ il gusto del dharma. Praticiamo il Dharma perché ci piace, perché ci fa piacere, non perché stiamo rinunciando a ogni altra cosa che è più divertente o positiva”.

Bene, e poi disse: bandisci l'unico oggetto che tutti biasimano, che è l'aggrapparsi al sé, il tuo dagzin. Nell'Autoguarigione 1 Rinpoche dice di chiedersi chi sia il nostro amico e chi il nostro nemico. Il mio vero nemico sono io stesso, normalmente questo è il primo punto, poi andando in profondità è il mio aggrapparsi al sé. È il mio stesso amor proprio ciò che mi rende infelice e mi causa sofferenza. Così ci sono molti livelli di nemici interiori e nel buddhismo questo è un grande tema. Dagzin significa aggrapparsi a se stessi. Significa: io sento che esisto, indipendentemente da ogni altra cosa, questo è il mio senso del sé. Così questo è il mio forte sentimento dell'io, separato da ogni altra cosa. E poi abbiamo il cesin, l'autogratificazione, l'amor proprio, che significa Io prima di tutto! (risata). Sarebbe: voglio ogni cosa per me, io prima, i miei bisogni sono più importanti dei tuoi. È così che tutti i problemi cominciano, vero? È come succede ai bambini piccoli. Molti di loro afferrano gli oggetti e dicono: mio mio! E noi diciamo loro: no devi condividere! Così facendo noi nascondiamo il nostro aggrapparsi al sé e l'attaccamento al sé. Se noi pensiamo logicamente: io sono solo una persona, per cui i bisogni degli altri sono molto più importanti dei miei perché ci sono molte altre persone, miliardi di loro. Il problema è questo: io e tu, quasi tutti pensiamo 'io per primo'. Per cui è veramente un grande problema se ci sono nove miliardi di persone sul nostro pianeta e ognuno pensa: io e i miei bisogni sono più importanti: così si presenta il kaliyuga, i brutti tempi. Per questo c'è bisogno di cominciare a pensare in un modo più collettivo. Se pensiamo ai bisogni di ognuno, automaticamente le nostre esigenze saranno soddisfatte. Perché questa attitudine del: 'io io io, ho bisogno di tutto solo per me' sta distruggendo il pianeta, vero? Ho bisogno di una casa o due, una macchina, un frigorifero, un pappagallo, un cane, dieci paia di scarpe... ognuno ha bisogno di tutto per se stesso, nessuna idea di condividere niente. Invece abbiamo bisogno di agire in un modo più collettivo, su molti livelli diversi.

Rinpoche diceva sempre che questa idea di creare comunità spirituali, come qui ad Albagnano o a Campos de Jordao in Brasile o a Tsering Jong in Spagna e le altre comunità NgalSo, è stata molto buona. Ci stiamo muovendo verso un modo più collettivo di pensare. Come per esempio qui ad Albagnano non abbiamo un centinaio di trapani. Normalmente un centinaio di famiglie ha bisogno di un centinaio di trapani. Un centinaio di kit di ferramenta. Perché ognuno ha bisogno di ogni cosa per se stesso. Qui ne abbiamo forse tre, perché? Perché li condividiamo. In effetti ha molto più senso pensare in questo

modo, e interagire in una forma collettiva. E abbiamo molti altri esempi come questo. Dicono che oggi avremmo bisogno di quattro pianeti per soddisfare la quantità di cose che consumiamo, ma purtroppo abbiamo solo un pianeta, così la sola cosa che possiamo fare è condividere. Veramente questo è un problema molto serio, se no finiremo con l'esaurire il ferro, l'acqua, il cibo ed ogni cosa... perché stiamo tutti consumando troppo collettivamente. Dunque condividere è certamente la maniera per continuare a vivere.

### *Meditare sulla grande gentilezza di tutti*

Noi pensiamo che i nostri amici e la nostra famiglia sono gentili ma sarebbe meglio pensare che tutti sono gentili. Perché? Perché siamo tutti parte della grande rete della vita. Così, per esempio, se non ci fossero supermercati e strade per raggiungerli, io morirei di fame. Poiché non coltivo il mio proprio cibo, ho bisogno di prenderlo al supermercato. In realtà sono i miei amici che lo prendono per me, come sono gentili, vero? E se non ci fossero persone che lavorano al supermercato, quelli che riempiono le mensole, quelli che coltivano il cibo, e quelli che fanno il sito web, eccetera, io morirei di fame. Anche quelli che fanno le strade e costruiscono le automobili sono gentili, se ci pensi, e quelli che lavorano in ospedale e quelli che si prendono cura dei miei anziani genitori, e così via. Quando cominciamo a pensarci su, possiamo vedere che sicuramente l'intera società è gentile con noi - è vero che c'è qualche persona che non ci piace - ma normalmente il 99% della gente nel mondo, possiamo dire che sia molto gentile. Perché fanno tutti parte della rete della vita che ci sostiene tutti. Anche se personalmente non li conosciamo, non importa.

Poi il testo dice: *pratica la combinazione del dare e del ricevere.*

Dunque la parola tonglen significa questo. Immaginiamo di respirare: noi inspiriamo il dolore e le sofferenze degli altri, poi li ricicliamo nel nostro cuore e rimandiamo loro amore, empatia, vibrazioni positive. Così, quando respiriamo, siamo come una supermacchina riciclatrice. Inspiriamo tutte le vibrazioni negative, espiriamo mandando agli altri tutte le vibrazioni positive. Alla maggior parte delle persone, al principio, non piace fare questa pratica, sentono un po' di paura perché pensano: cosa mi succede se assorbo veramente le vibrazioni negative, le cattive abitudini e le malattie degli altri, cosa mi succederà? Perché dovrei assorbire le negatività di tutti a Milano? (risata). Ecco perché l'autore dice di cominciare trattando con il tuo sé futuro.

Ultimamente stavo ascoltando una registrazione. Per varie ragioni che potete immaginare sto ascoltando molte registrazioni degli insegnamenti di Rinpoche dei primi anni. A Milano nel 1992 stava parlando di Cenresig, il Buddha della Compassione, e diceva: se tu guardi Milano, dal punto di vista ordinario è orribile, piena di cattivi umori, negativa... ma

io sono qui come un bodhisattva. Sono qui per fare questo: per prendere (inspirando) le sofferenze degli altri. Altrimenti potrei essere su una spiaggia, da qualche altra parte, sarebbe molto meglio. Al giorno d'oggi la nostra via Marco Polo a Milano è bellissima. Rinpoche ha assorbito tutte le vibrazioni negative e ora è diventata come il paradiso, veramente, lì dove è il nostro Kunpen. A dire il vero ai nostri tempi la via Marco Polo era un'area molto difficile. Adesso è veramente come dire... È diventata il meglio, la più bella parte di Milano, non si riconosce neanche, è come un altro pianeta. Il 'riciclaggio' di Rinpoche ha funzionato molto bene. Hanno anche costruito lì intorno i famosi giardini verticali, sui palazzi. Ora è un modello di città nel mondo.

Se non sopporti l'idea di prendere tutte le sofferenze di San Paolo, o di Milano, Santiago e Malaga o qualunque altro posto, quello che puoi fare è immaginare il tuo stesso futuro, te stesso un po' più vecchio con i tuoi problemi. Immagina di essere anziano, ammalato, sei vicino alla morte, e qualsiasi problema pensi che tu possa avere in questa vita si manifesta. E allora tu (inspirti) e prendi la tua stessa sofferenza, quella del tuo te stesso futuro. Comincia con te stesso, praticando su te stesso. Questa non è una mia idea, non sto inventando, cerco solo di rendere le cose un po' più allegre. Così se immagini di prendere le sofferenze del tuo stesso futuro, il tuo stesso futuro diventa più felice, più pacifico e ti godi di più la vita. Qui nell'Autoguarigione 1, Rinpoche dice che l'alcol, il fumo e il caffè sono nocivi per noi. Ok, immaginiamo di avere novant'anni e aver passato tutta la vita bevendo caffè, e adesso abbiamo osteoporosi e artriti. È quello che succede in genere, problemi di stomaco... e siamo vecchi e siamo di cattivo umore... allora immaginiamo di assorbire le malattie del nostro stesso futuro. (Carmen: meraviglioso!). Ora ci suona più interessante, non è vero? In realtà facendo così purifichiamo il nostro karma futuro. È molto interessante in effetti fare così. Facciamo Autoguarigione e purifichiamo il nostro sé futuro, perchè no? Una cosa è farlo energeticamente, emozionalmente e poi possiamo pensare anche: forse posso attuare qualche cambiamento nel mio stile di vita, in modo da generare quell'azione karmica che maturerà in me.

Questo è il samsara. Noi non abbiamo guardato la piccola 'lista' della vita, così presto o tardi avremo dei problemi piccoli o grandi. Abbiamo il mal di testa, il mal di schiena, le ginocchia fanno male, abbiamo mal di denti.. Diciamo che succede qualche problema nel corpo, è la vita, non c'è niente da fare. Così, quando ci succede... diciamo per esempio che abbiamo un mal di denti, tutti presto o tardi hanno un mal di denti, così puoi immaginare che tutti nel mondo hanno il mal di denti. Prima di tutto pensa a loro e empatizza con loro, e poi immagina che stai prendendo il loro dolore e stai soffrendo tu stesso e che mandi loro tutta la tua felicità. Per esempio potresti pensare: oh immagina se avessi quel mal di denti, che differenza farebbe? Ma per persone con malattie serie come il cancro, questo tipo di pensieri aiuta molto emozionalmente. Empatizzando con altre persone che hanno la tua stessa malattia, emozionalmente fa una grande differenza. O anche il Covid, se avete il

Covid o qualsiasi altra malattia. Rinpoche usava sempre dire: “Non farti colpire da due frecce”. Una cosa è essere ammalati, avere il cancro, il covid o qualcos’altro, qualcosa di terribile. Questo è un problema fisico. Poi c’è il problema mentale, vero? La paura, l’ansietà, tutta questa seconda sofferenza oltre al problema fisico. Così se facciamo la meditazione *Tong Len* quando siamo ammalati e empatizziamo con altre persone, quello che succede è che smettiamo di preoccuparci così tanto per noi, e così è più facile per il nostro corpo curare se stesso. Rinpoche usava dire che dovremmo avere dolore senza sofferenza.

Il dolore fisico, mi dispiace, ma per tutti noi presto o tardi si presenterà, a meno che non si abbia un karma molto fortunato. Può darsi ci siano delle persone che non provano dolori nella loro vita ma per la maggior parte della gente, quella parte della vita, quando si diventa vecchi... se e quando ti ammali, quando succede, quando il nostro karma matura in questo modo dovremmo provare il metodo del *lojong*. Prendere la malattia, empatizzare con tutte le altre persone che hanno la nostra stessa malattia, è una cosa molto bella da fare. Se ci ammaliamo dovremmo farlo e dovremmo anche fare altri trattamenti convenzionali o trattamenti di medicina naturale. Rinpoche diceva che nei nostri giorni il mondo è molto inquinato. Così anche pensando ai tempi antichi, quando i lebbrosi curavano se stessi con questa pratica di meditazione, oggi gli elementi sono molto impuri, così è più difficile guarire solo con la meditazione, dunque dovremmo anche ricevere il trattamento medico convenzionale o qualche altro tipo di trattamento naturale o qualsiasi altro sia adatto.

*Comincia a considerare progressivamente, la parte che ti riguarda.*

Significa che prendi le tue proprie sofferenze future, e poi cominci a farlo con quelle delle altre persone.

Prendi queste due cose col tuo respiro, così tu ispiri energia nera ed espiri energia bianca o dorata, piena di amore e energia. Siamo come un aspirapolvere di negatività, possiamo fare molte visualizzazioni. Come un magnete delle negatività. Man mano che si migliora, e ricordatevi del pavone, si diviene come il bodhisattva, che assume il veleno e diventa più brillante. Perché? Perché tale azione distrugge il suo senso dell'ego, perché è così. Ma noi forse non vogliamo farlo, pensiamo che possa farci ammalare e darci qualche problema, perché dovremmo? Bisogna affrontare il proprio egoismo. Dunque il *tonglen*, facendone la pratica, ci aiuta anche a superare il senso sbagliato del sé. Immaginiamo di ispirare, e questo è il nostro *dagzin*, il nostro egoismo (appuntando al chakra del cuore), il nostro senso del sé, ed è boom! Sicuramente salta. Come una bomba atomica, evapora. Rinpoche ha insegnato questo nell'Autoguarigione 2 e nell'Autoguarigione 3 e voleva anche fare una *sadhana* del *lojong* che dobbiamo ancora stampare e che ho nel mio computer. Ma

principalmente ha fatto questa pratica ogni giorno della sua vita, così ogni volta che c'era qualcuno che soffriva, ammalato e problematico, lui pensava: meraviglioso, lo gestirò, lo aiuterò. Lo faceva semplicemente ed era sempre gentile, dava sempre soluzioni, veramente lo praticava. Non immaginava solo di praticarlo. Come nella nostra sadhana di Cenresig, La Festa Della Compassione. Così se tu avevi bisogno di un pranzo ti dava il pranzo, se tu avevi bisogno di un amico, sarebbe stato tuo amico, se avevi bisogno di una medicina, lui ti avrebbe dato la medicina, tutte e tre. Se avevi bisogno di insegnamenti di Dharma, ti avrebbe dato insegnamenti di Dharma, se avevi bisogno di fare un giro in macchina ti dava un passaggio. Ti avrebbe dato qualsiasi cosa veramente, anche dei soldi, o se tu volevi illuminarti ti dava insegnamenti di Dharma. Se tu volevi andare in vacanza...(risata) ti diceva: "Vieni con me in Mongolia, Nepal, Tibet, ad Almeria...". Perché questa è una vera mente da bodhisattva. Non importa chi tu sia, se avevi la fortuna di essere in contatto con lui, la sua mente era totalmente così, lui era veramente un praticante del *lojong*. Non ha mai pensato: oh questo qui è troppo... almeno non per quello che potevamo vedere. Non hai mai detto: "Sono stanco, sono annoiato". Mai, perché la sua è la mente di bodhicitta.

Come per esempio questo week-end stavamo parlando di Buddha Cenresig e del *Sutra Samathog*. Hanno chiesto a Cenresig: non sei stanco dopo essere andato nell'inferno ad aiutare i preta, e nel regno degli animali, nel pozzo nero di Varanasi... E lui: "Io no, non sono stanco, naturalmente no". Perché? Questo era per causa della sua mente di bodhicitta. Questo è totalmente Rinpoche. Noi correvamo, cercando di essere al passo con lui. 20, o 25 o 30 di noi correvano dietro a lui, cercavano di stare al passo, perché lui stava facendo questo e quello, così tante cose simultaneamente, anche quando era anziano. I bodhisattva sono veramente così.

Rinpoche qui, nell'Autoguarigione 1 dice: ogni volta che pratichiamo il *lojong*, abbiamo bisogno di collegarci con l'energia di Cenresig Avalokitesvara. Così lui ci manda molti bellissimi *om mani peme hum*, vero? Molte differenti melodie e, per anni, usavamo cantare *om mani padme hum* insieme a Rinpoche per ore e ore e ore. *om ma-ni pad-me-hum* ha sei sillabe: abbiamo bisogno di generare le sei perfezioni dei bodhisattva, abbiamo bisogno di curare i sei reami del samsara, abbiamo bisogno di curare le saggezze dei Cinque Guaritori Supremi, proprio come nell'Autoguarigione - meraviglioso!

(A qualcuno dei presenti): Per favore, potete venire a sedere qui, c'è bisogno di ascoltare...  
*om mami peme hum* versione 1 (canzone)

(Burma canta con una melodia mongola)

**om mani peme hum x5**

**om mani peme hum x5**

**om mani peme hum x5**

Grazie Burma.

Questo week-end mi sono dimenticata di dire, quando stavamo parlando di Cenrezig che Apre Gli Occhi, che in Mongolia in Ulan Bator, c'è la più bella statua al mondo di Cenresig che Apre gli Occhi, la più grande, la più incredibile e meravigliosa. Qualcuno di noi è stato lì con Rinpoche-la, incredibile, sorprendente.

Così ora per favore Carmen-la, canta un'altra versione di om mani peme hum. Al Kunpen Lama Gangchen, negli anni 90, usavamo sederci per ore cantando om mani peme hum, ore. Così per favore provate, voi dei bei vecchi tempi, i bei vecchi tempi... (risata).

**om mani peme hum - versione 2**

**om mani peme hum hri**

**om mani peme hum hri x 2**

**om mani peme hum - versione 3**

**om mani peme hum x 5**

**om mani peme hum x 5**

**om mani peme hum om mani peme hum x 3**

**canzone composta da Teresa Turricchia**

Lama Gangchen Rinpoche

Guru prezioso

tu sei disceso a noi

per portare il Dharma

dal tuo lontano Paese delle Nevi

om mani peme hum x4

om mani peme hum x4

om mani peme hum x4

Lama Gangchen Rinpoche

Guru gentile

tu sei disceso a noi

per portare il Dharma

dal tuo lontano Paese delle Nevi...

om mani peme hum x4

om mani peme hum x4

om mani peme hum x4

Lama Gangchen Rinpoche,  
Guru supremo  
tu sei disceso a noi  
per portare il Dharma  
dal tuo lontano Paese delle Nevi...  
om mani peme hum x4  
om mani peme hum x4  
om mani peme hum x4

Guru prezioso  
raro e famoso  
gioiello splendido da tutti ambito  
rapida e preziosa guida per l'eternità  
Namó Gurubye  
Namó Buddhaya  
Namó Dharmaya  
Namó Sanghaya 13  
Namó Triratna  
Namó Rinpoche la

**Ego-friendly** (amici dell'ego) (canzone)

Ego -friendly  
Ego-friendly

Ok, per favore Carmen spiega il concetto, come nell'Autoguarigione, spiega per favore cosa significa ego-friendly.

Carmen: Quello che ho recepito da Rinpoche è che per eliminare qualcosa, dovremmo diventare suoi amici, in qualche modo. Così l'idea è che, invece di pensare: oh l'ego è mio nemico, è mio nemico, producendo una certa distanza che rende difficile risolvere il problema in qualche modo, invece di mettere distanza, bisognerebbe fare amicizia e così in qualche modo il nemico scomparirà o qualcosa di simile, questo è ciò che ho potuto capire (risata).

Negli ultimi anni Rinpoche usava far cantare molto questa canzone, vero? Con questa melodia israeliana. La cantavamo molto nel nostro gonpa e quando facevamo la circumambulazione del gonpa. Qui, lì, in Spagna, in Brasile... in molti posti.

Ad ogni modo, cari amici in streaming, mi dispiace che dobbiate vedermi così, in questi ultimi mesi, durante il lockdown, sembra che sia seduta su un albero o qualcosa di simile, i miei capelli sono veramente in disordine, ho un aspetto selvaggio. Intorno ho tutti i miei meravigliosi amici di Albagnano, ma loro non vogliono apparire nel video, così vedete solo me, ma intorno al gonpa dell'AHMC ci sono molti amici di Dharma. C'è Carmen, c'è Bebel, c'è Burma, molti, molti amici e qui, Maria Cristina... ad ogni modo scusate se non potete vedere. Ora è molto bello il gonpa di Albagnano, sta tornando al suo stato normale. Ovviamente c'è una differenza, Rinpoche è qui ma in un modo differente da prima, a parte questo il resto è tornato normale. Ma noi ancora sentiamo, e lo posso dire onestamente per tutti, noi ancora sentiamo la presenza di Rinpoche qui. Non sentiamo che sia andato via, lo sentiamo veramente qui con noi, specialmente quando facciamo le pratiche. Così, se sentiamo la mancanza di Rinpoche, dobbiamo fare più pratica di Autoguarigione. Noi tutti sentiamo la sua mancanza così dobbiamo fare più pratiche. In questo modo ci connettiamo, come ha detto Rinpoche, cuore a cuore. Ok, adesso ancora un **om mani peme hum** e poi possiamo andare.

**om mani peme hum**

**om mani peme hum**

**om mani peme hum**

**om mani peme hum hri x2**

**gnimo deleg tsen deleg**

**gnime gung iang deleg scing**

**gnintsen tactu deleg pe**

**könciog sumghi ginghi lob**

**könciog sumghi ngödrub tsol**

**könciog sumghi trasci sciog**

All'alba o al tramonto, di notte o 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, allora grazie mille a tutti, domani sera Lama Michel Rinpoche sarà in streaming, alle sette domani ci saranno gli insegnamenti 'Mercoledì al Kunpen'. Io normalmente trasmetto da qui, dal gonpa, ma il prossimo martedì andremo nell'atelier di Duccio. Dobbiamo andare lì perché non possiamo portare lo studio di pittura nel gonpa. Normalmente invitiamo tutti in gonpa, per condividere le proprie esperienze, ma in questo caso particolare, andremo lì, porterò il mio computer da lui. Potremo vedere i suoi dipinti

e ascoltare la sua storia su come Rinpoche l'abbia aiutato a diventare un pittore di Dharma e altre cose meravigliose sulla nascita della tradizione Ngalso qui in occidente. E poi ci sarà una presentazione musicale. Soirée speciale, un NgalSo soirée (risata). Abbiamo centinaia e centinaia di tangka meravigliose che Duccio ha dipinto ma che sono state 'disegnate', ideate da Rinpoche. Duccio le ha dipinte e sono bellissime, sono come i nostri libri e le nostre sadhana, e sono presenti in tutti i templi NgalSo... questo è importante. Mi piacerebbe, uno ad uno, intervistare i vecchi discepoli di Rinpoche per mettere insieme la storia completa, è importante, no? In effetti questa è una cosa che dobbiamo fare, fare un libro con tutti i dipinti di Duccio, o almeno pubblicarli in un sito web. (C'è un sito web che si chiama ganchenpeaceart). Rinpoche ha sempre incoraggiato molto le arti creative. Dicevamo sempre che Rinpoche era un mahasiddha e fare questo fa parte della tradizione dei mahasiddha, usare il canto e tutte le arti per esprimere gli insegnamenti.

In effetti, quest'estate vorremmo anche le presentazioni musicali delle canzoni e di tutte le cose che abbiamo fatto con Rinpoche. Così se qualcuno sta venendo ad Albagnano, per piacere venite, siete molto benvenuti, vi stiamo aspettando, il Centro è aperto. Così se vi piacerebbe venire col vostro contrabbasso, la vostra tastiera, il vostro computer, il vostro sassofono, qualsiasi cosa, i vostri strumenti tibetani, qualsiasi cosa. Se volete fare musica e danzare per Rinpoche, come abbiamo sempre fatto con lui, siete i benvenuti. Avremo molte cose di questo tipo... anche questo è il modo di Rinpoche, no? Quindi desideriamo continuare allo stesso modo. Rinpoche ha organizzato così tanti eventi meravigliosi nel nostro tempio, con tanti cantanti da tutto il mondo, che facevano canzoni meravigliose. Voglio dire, noi non vogliamo i Beatles, i Queen e i Pink Floyd, non quel tipo di cose, vogliamo le vostre canzoni spirituali. Ad ogni modo, dopo Duccio continueremo con gli insegnamenti di Rinpoche sul mantra om muni muni, la prossima volta. Ok, grazie mille, a presto. Molte grazie.

Grazie a Carmen, Bebel, Carolina dal Cile, Shi-Yang che sta traducendo in cinese, a tutti gli amici che aiutano, Carmen dall'Argentina che sta facendo lo streaming con la traduzione di questo corso, e tutti gli altri ad Albagnano e altrove che ci sostengono e ci danno la possibilità di fare tutto ciò.