

## **I primi insegnamenti di Buddha** Lama Caroline

*Questo testo è la traduzione di una trascrizione leggermente corretta di un insegnamento tenuto da LamaCaroline all'Albagnano Healing Meditation Center, Italia, il 10 maggio 2020.*

*La trascrizione originale in lingua inglese – The first teachings of Buddha by Lama\_Caroline - è visionabile sul sito [kunpen.ngalzo.org](http://kunpen.ngalzo.org) menù: Guarda – Ascolta – Leggi, nella sezione Documenti.*

*Traduzione in Italiano di Vittoria Veglio.*

*Questo testo può essere riprodotto esclusivamente per scopi personali (non commerciali) per la pratica personale e lo studio del Dharma. Il download è gratuito. Se si desidera fare una donazione, si può andare su [kunpen.ngalzo.org](http://kunpen.ngalzo.org) per i dettagli.*

### **Introduzione**

Ciao a tutti, oggi siamo al Gangchen Labrang, la casa di Lama Gangchen ad Albagnano di Bee, e siamo nel suo Gompa personale. Faremo alcune preghiere e reciteremo la pratica del *Guru Yoga* per entrare in contatto con lui, dopodiché condivideremo alcuni dei suoi preziosi insegnamenti. Ora reciteremo le pratiche preliminari seguendo il testo.

### **Pregchiere Preliminari NgalSo**

#### **Meditazione sulla presa di rifugio**

Rendo omaggio al maestro e ai Tre Gioielli: il Buddha, i suoi insegnamenti e la comunità spirituale che li pratica.

## **Meditazione sulla presa di rifugio e sullo sviluppo della Bodhicitta**

Nel Buddha, nel dharma e nel sangha prendo rifugio fino all'illuminazione. Con la pratica della generosità e delle altre perfezioni, possa io ottenere lo Stato di Buddha per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

### **Sette meditazioni illimitate**

sem-cen tam-ce deua dang deue ghiu-dan den-par ghiur cig  
sem-cen tam-ce dun-gal dang-du nghel-ghi ghiu-dag dre-luar ghiur cig  
sem-cen tam-ce dun-gal me-pe de-ua dang-mi drel-uar ghiur cig  
sem-cen tam-ce gne-ring ciag-dang gni-dang drel-ue tang-gnom la-ne par ghiur  
cig  
sem-cen tam-ce lu-sem ghi-du ngal-le so scin-tral iun-lu sem deua dang den-  
par ghiur cig  
sem-cen tam-ce ngal-so tob-cin cin-nan no-ciu cor-iu dang scing tzang-mar ne  
ghiur cig  
sem-cen tam-ce dang zambulin di chien-do ta-dag ci-nam ghi shide dang du-  
cun den-par ghiur cig

### **Purificazione del luogo**

tam-ce du-gni sa-sci da  
sek-ma la-sog me-pa dang  
la-til tar-gniam ben-dur ye  
rang-scin giam-por ne ghiur cig

### **Trasformazione delle offerte**

la-dang mi-yi cio-pe ze  
ngo-su sciam-dang yi-chi trul  
cun-sang cio-trin la-na me  
nam-che cam-cun chiab-ghiur cig

### **Mantra della nuvola delle offerte**

OM NAMO BHAGAVATE BENDZA SARA PRAMARDANE TATHAGATAYA  
ARHATE SAMYAK SAMBUDDHAYA TAYATHA OM BENZE BENZE  
MAHA BENZE MAHA TIDZA BENZE MAHA BIDYA BENZE MAHA  
BODHICITTA BENZE MAHA BODHI MANDO PA SAM KRAMANA  
BENZE SARWA KARMA A WA RA NA BISHO DHANA BENZE SOHA

### **Espressione del potere della verità**

con-ciog sum-ghi den-pa dang  
sang-ghie dang-cian ciub-sem pa  
tam-ce ghi-gin ghi-lab dang  
tzog-gni ion-su zog-pe nga-tang cen-po dang  
cio-chi ing nam-par dag-cing sam-ghi mi chiab-pe  
to-ghi de-scin gni-tu ghiur cig

### **Invocazione del Buddha Guaritore**

ma-lu sem-cen cun-ghi gon-ghiur cig  
du-de pung-ce mit-se giom-tse la  
ngo-nam ma-lu iang-dag chien-ghiur pe  
ciom-den cor-ce ne-dir sceg-su sol

### **Preghiera in sette rami**

go-sum gu-pe go-ne ciag-tsel lo  
ngo-sciam yi-trul cio-pa ma-lu bul  
tog-me ne-sag dig-tung tam-ce sciag  
chie-par ghe-ua nam-la ge-yi rang  
cor-ua ma-tong bar-du leg-sciug ne  
dro-la cio-chi cor-lo cor-ua dang  
dag-scen ghe-nam ciang-ciub cen-por ngo

### **Offerta del mandala**

sa-sci po-chi giug-scing me-tog tram  
ri-rab ling-sci gni-de ghien-pa di  
sang-ghie scin-du mig-te bul-uar ghi  
dro-cun nam-ta scing-la cio-par sciog

IDAM GURU RATNA MANDALA KHAM NIRYATAYAMI

### **Preghiera a Guru Buddha Shakyamuni**

la-ma ghial-ua scia-chia tug-pa la ciag-tsel lo  
cio-to chiab-su ci-uor gin-ghi lab-tu sol

### **Mantra di Guru Buddha Shakyamuni**

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA x3



### **Mantra della Prajnaparamita**

TAYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAM GATE BODHI SOHA x3

### **Mantra del Buddha della Medicina**

TAYATA OM BEKANZE BEKANZE MAHA BEKANZE BEKANZE RAZA SAMUGATE  
BEGANZAIE SOHA x3

### **Mantra di Buddha Maitreya**

OM MAITREYA MAITREYA MAHA MAITREYA ARYA MAITREYA SOHA x3

### **Karuna mantra**

OM KARUNA KARUNA MAHA KARUNA ARYA KARUNAYE SOHA x3

### **Mantra di Tara Bianca**

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE GYANA PUSHTRIM KURUYE  
SOHA x3

### **Mantra di Tara Verde**

OM TARE TUTTARE TURE SOHA x3

### **Lodi e prostrazioni a Tara**

KORWA LE DROL TARE MA  
TUTTARA YI SHI GHIE DROL  
TURE NAWA NAM LE DROL  
DROLMA YUM LA CIAG TSE LO x3

### **Mantra di Avalokitesvara-Manjushri-Vajrapani**

OM MANI PEME HUM  
OM WAKISHVARI MUM  
OM VAJRAPANI HUM x3

### **Mantra di Vajrasattva**

OM VAJRASATTVA SAMAYA MANU PALAYA VAJRASATTVA TENOPA TISHTA  
DRIDHO ME BAWA SUTO KAYO ME BAWA SUPO KAYO ME BAWA ANURAKTO  
ME BAWA SARWA SIDDHI ME PRAYATSA SARWA KARMA SUTSA ME TSIT TAM  
SHRIYAM KURU HUM HA HA HA HA HO BHAGAWAN SARWA TATHAGATA  
VAJRA MAME MUTSA VAJRA BAWA MAHA SAMAYA SATTVA AH HUM PHE

### **Mantra di Lama Tzongkhapa**

mig-me tse-ue ter-cen cen-re sig  
dri-me kien-pe uang-po giam-pel iang  
du-pung ma-lu giom-tse sang-ue dag  
gang-cen che-pe tsug-ghien tsong-ka pa  
lo-sang drag-pe sciab-la sol-ua deb

### **Meditazione sulla presa di rifugio e sullo sviluppo della Bodhicitta**

sang-ghie cio-dang tsog-chi cio-nam la  
cian-ciub bar-du da-gni chiab-su ci  
dag-ghi gin-sog ghi-pe so-nam ghi  
dro-la pen-cir sang-ghie dru-par sciog

### **Mantra di Maritze**

OM MARITZE MAM SOHA x3/24

### **Preghiera e mantra per richiedere le benedizioni del guru del lignaggio, Trijang Dorje Ciang Getsun Lobsang Yesce Tenzin Ghatso**

lob-sang ghiel-ua cung-ghi ye-sce ni  
cig-tu trim-me ghial-ten zin-pe tso  
rab-giam chil-cor ghia-tso tro-du gon  
drin-cen la-me sciab-la sol-ua deb

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI GHIANA SHASANA DHARA SAMUDRA  
SHRI BHADRA SARWA SIDDHI HUM HUM x3

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

lo-cio sang-po pal-ghiur tra-sci pa  
tub-cen ten-pe trin-le iar-ngo da

pel-ghie dro-lor tsam-pe tse-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

### **Metodo per realizzare il guru interiore**

daghi getsün lama tug ge cen  
gnam da da la tug ce si su sol  
ghie pe scel san dag la ten du sol  
u iung sun ghi nan ua tsel du sol  
tse cig gnin ne sol ua deb pe tse  
de cen korlo ü su leg sciu ne  
yi la sampe do don ma lü pa  
ghe me lung ghi drüpar gin ghi lob  
tso gni tso dang dictüng scia pe tse  
dunghi namki yin su le sciü ne  
labcen tsogni yon sö tso pa tang  
ceran gnir tüng ciang uar gin ghi lob  
cian ciub parghi gni tsen tü cun tu  
gnin u pëme se dru leg sciu ne  
cian ciub drub pel ghel chien cün sci scin  
tu chien de lag drub par gin ghi lob

### **Meditazione per diventare della stessa natura del maestro**

pa chiu-kie cu-dang da-ghi lu  
pa chiu-kie sung-dang da-ghi ngag  
pa chiu-kie tug-dang da-ghi yi  
don ier-me cig-tu gin-ghi lob

ma chiu-kie cu-dang da-ghi lu  
ma chiu-kie sung-dang da-ghi ngag  
ma chiu-kie tug-dang da-ghi yi  
don ier-me cig-tu gin-ghi lob X3

lama khyen lama khyen drinchen tsawei lama khyen  
lama khyen lama khyen kyab ne kun du lama khyen

kyoni lama kyoni yidam kyoni kadro cho kyong te deng ne zung te jang chub  
bardukhyo min kyap zhan mi tsol wa di dang bardo chi men tar yang tuk jei  
chak keuen zung dzoe la si ahi jik turd ngo drip kun tsol tan gym drop duo  
barcho

Come risultato dell'aver fatto richiesta tre volte, raggi di luce bianca, rossa e blu si emanano dai chakra, della parola e della mente del nostro Guru, uno alla volta e poi tutti insieme, si assorbono ai nostri chakra. I quattro ostacoli vengono purificati, le quattro iniziazioni sono ricevute, e vengono impiantati i semi dei quattro puri corpi di Buddha. Un' emanazione sorridente del nostro guru si dissolve al nostro cuore e sperimentiamo nuova beatitudine e vacuità.

Ora immaginiamo che Rinpoche rimanga nel nostro cuore. La nostra compagnia spirituale per sempre.

OM AH GURU VAJRADHARA SUMATI MUNI SHASANE KARMA UHTA  
VARDANAYE SHRI BADHRA VAR SAMANYA SARWA SIDDHI HUNM HUM x3

Ciao a tutti, oggi parleremo del pensiero di Lama Gangchen. Rinpoche ha sempre affermato che la vita del Buddha, illustrata nel *Lalitavishtara*, era di grande interesse e insegnamento, e ha anche detto che la nostra vita vissuta con Rinpoche, è stata come un moderno *Lalitavishtara*. In questi giorni ho raccontato molto brevemente la storia del Buddha. Rinpoche, Lama Gangchen Rinpoche, diceva sempre che ognuno di noi sa che il primo insegnamento del Buddha fu quello sulle *Quattro Nobili Verità* dato a Sarnath vicino a Varanasi, e che fu il primo giro della ruota del Dharma. Tutti i buddhisti lo sanno. Ma Rinpoche disse che in realtà, il primo insegnamento del Buddha fu quello che diede a due mercanti birmani incontrati sulla strada per Varanasi. Quindi oggi, scorrendo il *Lalitavishtara Sutra* e il nostro libro di *Pratica Astrologica Ngalso*, ho pensato di trattare questo argomento. Lama Gangchen ne ha parlato molte volte nel corso degli anni e ci ha sempre incoraggiato ad usare le pratiche astrologiche, contenute anche in *Autoguarigione 2*; Infatti all'inizio del testo, troviamo un'intera sezione dedicata alle *Sette Pratiche Astrologiche*. In realtà nel 1993, quando abbiamo realizzato il libro, non avevo mai sentito parlare di questo genere di argomenti. Ma perché usiamo l'astrologia nel buddhismo? Perché è utile come il bollettino meteorologico: è come avere informazioni sul tempo, che per noi è il tempo dell'interdipendenza. Bene, questo era solo uno dei miei appunti e, fortunatamente, ho centinaia di appunti su ciò che Rinpoche disse all'epoca. Disse ad esempi: "Le infinite stelle e costellazioni sono come i nostri vicini galattici, il nostro ambiente esterno. Quindi di sicuro vogliamo avere un buon rapporto con i nostri vicini e prenderci cura del nostro ambiente". Quando c'è uno squilibrio nel mondo esterno, nel cielo diciamo, questo si riflette su di noi. Ecco perché facciamo questo tipo di pratiche, questo tipo di meditazioni, per creare 'un buon rapporto' con stelle e costellazioni.

Come sappiamo, tutti noi facciamo parte dell'universo, abbiamo gli stessi elementi ed energie dentro di noi perché siamo tutti fatti degli stessi elementi. Per questo motivo, quando gli elementi nell'universo sono squilibrati, ci colpiscono. Ovviamente

l'energia espressa è molto più grande di noi, ma comunque cerchiamo di portare la nostra piccola energia in armonia con la grande energia e gli elementi universo, facendo questo tipo di meditazioni. In realtà l'origine di tutte le pratiche astrologiche nel buddhismo, sta proprio nelle domande che i due mercanti birmani fecero al Buddha sulla via per Varanasi. Leggetele, tutti abbiamo Internet. Se osserviamo ora le configurazioni planetarie astrologiche degli ultimi mesi, vedremo che è in corso un grande squilibrio astrologico, quindi dovremmo cercare di usare questo tipo di pratiche per proteggerci. Rinpoche ha preparato per noi molto materiale su questo argomento, quindi dovremmo usarlo. Questi sono alcuni appunti interessanti che ho preso circa dieci anni fa, mentre Rinpoche parlava.

Lama Gangchen era solito dire che ci lamentavamo di non avere mai tempo, che non avevamo tempo per fare e queste pratiche o che non volessimo farle perché presi da altre cose, come computer, telefoni o la televisione. O anche perché reputassimo queste pratiche troppo antiquate. Di conseguenza, al giorno d'oggi non ci stiamo avvalendo di queste energie profonde. Ma Rinpoche fortunatamente, ha anche detto che il nostro gruppo NgalSo, stava imparando queste pratiche, quindi sperava che rimanesse qualcosa di queste energie, di questo lignaggio. Inoltre diceva: "Vi do il permesso di usarle e di insegnarle." Con il sistema *NgalSo* ovviamente. Per favore, risparmiate e conservate questa energia. Queste sono le parole di Rinpoche: "Oggi giorno guardiamo alla vita moderna e tutto sembra andare alla deriva, gli alimenti non hanno più energia e non sono più genuini."

Abbiamo molte informazioni a nostra disposizione, nonché molti medici e un'infinità di medicine, ma compaiono sempre più malattie e sono davvero tante le cose che i medici non capiscono. Attualmente, le nostre malattie provengono dall'ambiente. Perché? Perché danneggiandolo, questo è il risultato. Stiamo perdendo molti aspetti dell'antica medicina tradizionale, ma una volta persi, non sapremo più come affrontare certe situazioni. In futuro ci saranno molte più domande, molti più dubbi perché stiamo perdendo le risposte. Questo è il motivo per cui chiedo ai miei discepoli di NgalSo, di continuare a seguire questo tipo di idee, metodi, puja, pratiche e questo tipo di saggezza. Ed ecco anche perché chiedo di registrare tutto, perché in futuro ne avremo davvero bisogno" Ad ogni modo, questo è stato dieci anni fa. Fortunatamente Rinpoche ci ha incoraggiato per trent'anni a trascrivere, a mettere su nastro, ed a usare tutti i tipi di supporti a nostra disposizione, per registrare le molte cose che ha detto nel corso degli anni. Quindi ora siamo in grado di riferire e condividere accuratamente, ciò che Lama Gangchen ci ha insegnato.

Rinpoche ha sempre detto che il primo insegnamento del Buddha è stato quello che ha dato ai due mercanti birmani e che è illustrato anche nel *Lalitavishtara Sutra*, su Borobudur. Per chi fosse interessato ad avere una copia di questo, *Seeds of Peace*, trova l'illustrazione nel riquadro 103. Oppure ovviamente sullo Stupa Mandala di Borobudur. Inoltre intendiamo continuare ad andare a Borobudur ogni anno dal momento che a Lama Gangchen piaceva così tanto e lo trovava così importante che andremo sempre a fare il pellegrinaggio *NgalSo* ogni anno per compiere lì tutte le nostre pratiche. Borobudur è il luogo di origine del lignaggio *NgalSo* ed è qui che Rinpoche, nel 1992, ha avuto molte visioni speciali che lo hanno incoraggiato a iniziare a condividere questi preziosi insegnamenti con molti amici in tutto il mondo.

Bene ora vi dirò per sommi capi ciò che narra il *Lalitavishtara*: Il Buddha che raggiunge l'illuminazione, quindi Siddhartha che diventa Shakyamuni. Come ho già detto, il Buddha rimane nelle prime sette settimane, seduto in meditazione e pensa: "Wow è fantastico! Oh incredibile!". E voi riuscireste mai a farlo per sette settimane? Si narra poi che nella settima settimana, mentre il Buddha era seduto sotto l'albero della bodhi, due ricchi mercanti birmani chiamati Tapussa e Bhallika, si avvicinarono. Avevano una carovana composta da cento carri trainati da mucche e buoi, carica di merci dirette in India. Per sollecitare le mucche loro non le picchiavano mai, al contrario, davano loro dei fiori da mangiare, e così facendo, loro camminavano e procedevano tranquillamente.

I due mercanti avevano attraversato la foresta pluviale nello stato del Bihar, e una volta giunti nelle vicinanze dell'albero della Bodhi dove il Buddha era seduto a meditare, tutte le ruote dei carri rimasero bloccate nel fango tanto da non potersi più muovere. I due mercanti pensarono che fosse strano perché in passato era sempre stato molto facile superare quella terra, ma non quella volta. Così, pensando che forse gli animali al traino avessero bisogno di più cibo, diedero loro dei fiori di loto per farli uscire dal fango, ma nonostante avessero mangiato quei fiori non successe nulla. A questo punto erano sorpresi e mandarono in avanscoperta due esploratori per capire cosa stesse succedendo. Gli esploratori tornarono riferendo che c'era qualcuno seduto sotto un' albero. A quel punto scesero tutti dai carri per andare a vedere questa persona. Quando si avvicinarono al Buddha furono sopraffatti dal suo splendore, dalla sua radiosità, così pensarono che forse fosse un *deva*, un dio, seduto sotto l'albero. La parola *deva* in sanscrito significa splendente ed è da qui che deriva la parola 'dio' nella nostra lingua.

Avvicinatisi di più alla figura spendente, videro che indossava abiti color zafferano, gli abiti di un asceta, e pensarono: "Oh è uno sramana, un monaco!" Così, come consuetudine in India, decisero di offrirgli qualcosa da mangiare. Dai cento carri ricolmi di ogni bene proveniente dalla Birmania, presero miele, dolci, zucchero di canna e misero insieme un bel pasto. Così offrirono questo cibo al Buddha il quale si rese conto di non aver più mangiato nulla da quando si era illuminato. I Buddha precedenti però, avevano sempre accettato il cibo in una ciotola per l'elemosina, quindi ritenne che non fosse appropriato riceverlo a mani nude. A quel punto i Quattro Re Guardiani del mondo delle Quattro direzioni, immaginarono che questa fosse un'ottima opportunità, quindi scesero sulla terra ciascuno con una bellissima ciotola. Uno di loro aveva una ciotola d'oro e disse: "Per favore, prendi la mia ciotola d'oro!", il secondo disse: "No, prendi la mia, ho una ciotola di lapislazzuli!", e il terzo disse: "Prendi la mia, ho una ciotola di diamanti!", Ma il Buddha non accettò e così pensarono che forse volesse qualcosa di più semplice perché era un monaco. Allora, ognuno tornò con una bellissima ciotola fatta di una pietra speciale che aveva la qualità di essere indistruttibile, e dissero: "Prendi la mia ciotola, la mia ciotola!", Il Buddha non voleva ferire i sentimenti di nessuno quindi prese tutte e quattro le ciotole. Disse al primo dio: "Poiché mi hai offerto questa ciotola, diventerai un eccellente ricettacolo per ricevere il dharma." Al secondo disse: "Poiché mi hai offerto questa ciotola, la tua attenzione e la tua saggezza non diminuiranno mai". Al terzo disse: "Poiché mi hai offerto questa ciotola svilupperai una speciale mente pura, sarai lodato dagli umani e dagli dei." Al quarto re, Virupaksha, Signore dei Naga, disse: "Offrendo questa ciotola con la tua pura motivazione svilupperai incredibili punya,

meriti, e buona fortuna." Poi fece schiacciare le dita e le quattro ciotole si fusero in una sola.

Ora il Buddha aveva il recipiente adatto e i due mercanti birmani presero una grande quantità di ghee, ovvero burro chiarificato, derivante da circa 200 mucche, e riempirono questa bellissima ciotola. Il Buddha accettò la ciotola piena di ghee e disse: "In una vita precedente, entrambi avete pregato che quando un bodhisattva avesse raggiunto l'illuminazione e fosse diventato un Buddha, voi foste i primi ad offrirgli del cibo, avete anche pregato che potesse girare la ruota del Dharma per insegnare il buddhismo, di conseguenza, questa offerta di ghee di moltissime mucche, è un ottimo presagio. Quindi il Buddha mangiò il ghee, e poi lanciò la ciotola che scomparve in cielo, perché il *deva*, Subrahma, la prese pensando: "Meraviglioso! Ho la ciotola del Buddha!" E la portò con sé nel regno dei Deva.

Quindi il Buddha benedisse i due mercanti della Birmania dicendo: "Possano le benedizioni di tutti i deva, di tutti gli dei, essere con voi. Che voi possiate avere sempre successo e che il benessere vi circondi come una ghirlanda. Possiate voi avere gloria alla vostra destra e alla vostra sinistra. Quando viaggiate verso est, possano le costellazioni a est proteggervi. Quando viaggiate verso sud, possano le costellazioni a sud proteggervi. Quando viaggiate verso ovest, possano le costellazioni a ovest proteggervi. Quando viaggiate verso nord, le costellazioni a nord proteggervi e come risultato delle vostre pure preghiere e offerte, in futuro, possiate diventare un buddha chiamato Madusambhava." In sanscrito *Madusambhava* significa "l'essenza della dolcezza", e *Madu* infatti significa dolce in sanscrito. Tutto questo perché avevano voluto offrire al Buddha canna da zucchero e burro chiarificato. Ovviamente i due mercanti birmani Tapussa e Bhailika furono completamente deliziati dalla predizione del Buddha e presero rifugio nel Buddha e nel Dharma, entrando così nel Sentiero per l'illuminazione. Tapussa e Bhailika Sono stati i primi discepoli del Buddha, ancor prima dei cinque monaci nel Parco dei Cervi. A Rinpoche piaceva molto questa storia e la raccontava spesso, e come già detto, è proprio da questa benedizione che hanno avuto origine tutte le pratiche astrologiche come il Tashi Tsekpa, Il Sutra delle Dieci Direzioni, La pratica delle Costellazioni e molte altre.

Abbiamo tanti sutra per purificare la sfortuna astrologica e dovremmo praticarli. All'inizio del testo *Autoguarigione Tantrica 2*, troviamo Le Sette Pratiche Astrologiche. Ma in realtà Lama Gangchen diceva sempre, che è sufficiente, recitare solo: *eh, yam ram, lam, bam, shuddhe shuddhe soha. Eh, yam ram, lam, bam, shuddhe shuddhe soha*, perché questo significa prendersi cura dei cinque elementi nel modo più breve e semplice possibile. Infatti in tutte le pratiche di Rinpoche recitavamo sempre *eh, yam ram, lam, bam* e l'abbiamo fatto milioni di volte e speriamo di farlo ancora per milioni di volte. Secondo Lama Gangchen questa era l'essenza dell'astrologia, mentre una delle pratiche lunghe e dettagliate è la Sadhana di Kalachakra con 734 divinità, che insegniamo qui all'AHMC, ogni dicembre durante il ritiro d'inverno. Ad ogni modo, ciò che Rinpoche voleva dire in quelle note che leggevo prima, era che il motivo per cui insegnava tutto questo, era perché in futuro ne avremmo avuto bisogno. Anche quando ha realizzato il libro sull'ambiente lo ha fatto per il futuro, quando le cose saranno più difficili.

Nel libro di Vajrapani e in molti altri libri, Lama Gangchen afferma che le prossime generazioni avranno molte più difficoltà di noi, e che quindi insegnava questi metodi di guarigione per fare in modo che in futuro per noi, la vita possa essere più facile, che si possa affrontare meglio gli ostacoli. Tuttavia, non dovremmo pensare a tutto ciò in un modo negativo, non dovremmo sentirci tristi, significa solo che Rinpoche ci ha dato molti strumenti, così da poter affrontare meglio varie situazioni, ed avere diverse soluzioni.

Oggi è possibile capire molto osservando il caos che recentemente ha colpito il mondo: fino ad ora tutto sembrava avere un suo equilibrio, ma è bastato un singolo avvenimento, la pandemia, e ora tutto sta cadendo a pezzi, l'economia, tutto. Come ha detto Rinpoche, abbiamo bisogno di soluzioni e nuovi modi di affrontare i problemi. Una cosa di cui Lama Gangchen amava parlare molto era di come fosse possibile creare la futura società di Shambala, ad esempio durante i ritiri di Kalachakra ogni inverno. Come sappiamo ci sono varie previsioni su come andranno le cose: per quello che ci riguarda, tra quattrocento anni raggiungeremo l'età dell'Acquario secondo il calendario vedico, e saremo nella società di Shambala, ma Rinpoche in realtà che questo dipende da noi e da chiunque compia azioni positive. Inoltre non devono per forza passare quattrocento anni, il processo può essere più veloce.

Stavo leggendo gli appunti di Lama Gangchen e in uno di questi lui afferma che un giorno tutto crollerà, e noi ci siamo sempre detti di ignorare quel passaggio, abbiamo sempre sperato che Rinpoche non fosse serio quando diceva cose del genere non volevamo ascoltare. Ora viviamo questa situazione globale e dovremmo provare a uscirne migliori di prima. Non dovremmo pensare solamente che tutto è peggiorato, all'aumento della povertà per esempio, perché noi e anche molte altri che ragionano in modo positivo, come gli ambientalisti, gli individui più inclini alla spiritualità, molti gruppi diversi di persone, tutti insieme possiamo trovare un modo per rendere il mondo un posto migliore. In futuro potremo occuparci di realizzare tutte le idee di Rinpoche, i suoi progetti sull'educazione non formale, l'educazione alla pace, la rinascita delle culture dei villaggi come Albagnano, la rigenerazione degli ecosistemi come Tsering Jong e molti altri.

A proposito, Rinpoche sta tornando. Voglio mostrarvi qualcosa. Rinpoche sta tornando e questi peluche ne sono la prova. In realtà lui ha già tutti i giocattoli per la sua prossima vita, davvero! Il Labrang è pieno di questo genere di cose. Lama Gangchen mi ha raccontato che durante il periodo in cui fu l'assistente di un lama molto famoso, Kyabje Song Rinpoche, per ben sette anni, ricordava che quando lui era vicino alla morte, comprò molti giocattoli e li mise nel suo Labrang. All'epoca Rinpoche pensò che fosse molto strano: perché stava comprando tutti quei giocattoli? Dopo capii che li stava comprando per sé. Quindi per questo e anche per molte altre cose che Rinpoche ha detto, penso che lui stia tornando. Lui tornerà e continuerà con i suoi progetti e per quello che ci riguarda ha detto: "Non c'è bisogno di essere infelici, continuate solo con le vostre pratiche."

Tornando a noi, Buddha accettò i primi due discepoli, i due mercanti birmani. In realtà durante la vita del Buddha molte persone attratte da lui provenivano dalla classe dei mercanti, non erano bramini o simili. Ho così voluto condividere con voi questa storia.

Quando Buddha arrivò a Sarnath incontrò i cinque sramana con cui tempo addietro praticava, quelli che lo ripudiarono quando mangiò lo yogurt e il ghee offerti da Sujata, e gli disse: "Per favore, voglio condividere qualcosa con voi." Poi insegnò Le Quattro Nobili Verità che furono l'inizio "ufficiale" del Buddhismo, il primo giro della ruota del dharma. Rinpoche era solito spiegare, in un modo molto carino, le origini della parola NgalSo. Tutti voi sapete che i suoi insegnamenti sono chiamati *NgalSo* e che vi è il lignaggio NgalSo. La parola *NgalSo* in tibetano è simile alla parola relax in inglese. Significa più o meno: recuperare l'energia quando si è stanchi e malati e rinfrescare e rinnovare la propria energia. Le Quattro Nobili Verità affermano: esiste la sofferenza, c'è un'origine o una causa della sofferenza, è possibile far cessare la sofferenza, raggiungere il nirvana che è totale pace e libertà, perché c'è un percorso per raggiungerlo. Queste sono Le Quattro Nobili Verità. Ma Lama Gangchen era solito spiegare così: la parola *NgalSo* è come la parola re-lax in inglese che è formata da due sillabe: Ngal e So. La prima sillaba *Ngal* rappresenta tutte le cause e le condizioni negative interdipendenti che creano sofferenza per noi stessi e per gli altri. La seconda parte della parola, *So*, la seconda sillaba, indica tutte le cause e le condizioni positive interdipendenti che dobbiamo, generare per creare felicità, benessere e pace per noi stessi, per gli altri, e per l'ambiente. In realtà è come se la prima sillaba fosse la cattiva notizia e la seconda quella buona. Esiste la sofferenza, che significa che è questa la condizione umana. Non siamo mai soddisfatti, c'è sempre qualcosa che non va, apertamente o no.

Nei testi e nella filosofia buddhista, ne parliamo molto. Nei testi dei Sutra ad esempio si afferma che nessuno desidera la sofferenza ed anche che tutto ciò che è piacevole è impermanente, e se provata in esagerata misura, si trasforma in sofferenza. Ad esempio pensiamo a qualcosa che piace quasi a tutti, come il cioccolato: quindi la maggior parte delle persone penserebbe che mangiare cioccolato sia un'esperienza molto piacevole. Così pensiamo che più ne mangeremo, meglio sarà. Il Buddha ha sempre detto di non credere a lui, non credere a nulla con fede cieca, ma di sperimentare personalmente gli insegnamenti. Perfetto, la prossima situazione possiamo sperimentarla a casa nostra: Per prima cosa, acquistiamo il miglior cioccolato che possiamo trovare, per esempio uno di quelli svizzeri con i pezzetti di arancia all'interno o anche cioccolato fondente al 90%, comunque il miglior cioccolato che troviamo. Ma ne compriamo varie di tavolette, non una, ma dieci. Mangiamo il primo pezzo ed è fantastico, forse anche il secondo potrebbe esserlo, ma già al terzo non siamo più così soddisfatti come al primo. Sfortunatamente questo meccanismo funziona con tutto, mangiare cioccolato, prendere il sole, e molte altre cose. Qualsiasi cosa piacevole alla fine si può trasformare nel suo opposto.

Nella vita incontriamo vari tipi di sofferenze, grandi e piccole, problemi e difficoltà, e nessuno ne è esente. Sperimentiamo l'invecchiamento, la malattia, la morte, tutte cose difficili da affrontare emotivamente. In realtà Rinpoche ci ha mostrato molti modi per affrontare la vita. Ora ad esempio, stiamo realizzando una serie di libri intitolati *Superare le 4 sofferenze*, che dobbiamo ancora stampare. Come sapete, ho messo su carta, tutte queste idee per lui, in questo caso molte, molte soluzioni diverse per queste grandi sofferenze della vita. Come affrontare l'invecchiamento, come affrontare la malattia e come affrontare la morte in modo positivo. Lama Gangchen ce lo ha sicuramente dimostrato in tutte le fasi della sua di vita. Ad ogni modo, La Prima Nobile Verità è che esiste la sofferenza. La Seconda Nobile Verità fondamentale

è, che siamo responsabili della nostra stessa sofferenza. Per esempio, se abbiamo un problema incolpiamo il governo, il nostro partner, o comunque qualcun'altro, chiunque altro, e questo lo facciamo tutti. Ciascuno di noi ha questa tendenza a dare la colpa a qualcun' altro per qualcosa che non va. Il Buddha disse che siamo tutti responsabili della nostra esperienza. Questo è il motivo per cui il buddhismo non è molto popolare in occidente, perché ci invita ad assumerci la responsabilità della nostra stessa vita. Comunque questa è la 'cattiva notizia', la sofferenza esiste e noi siamo responsabili di noi stessi. Siamo responsabili della nostra esperienza. In realtà non è proprio una brutta notizia perché se ne siamo responsabili, significa che possiamo scegliere come reagire in varie situazioni. Infatti noi sappiamo che due persone possono avere la stessa esperienza e reagire in modi molto diversi.

Quando ci succede qualcosa, una qualcuno può reagire in modo totalmente diverso da un altro. Se non fossimo responsabili della nostra esperienza, dovremmo solo accettare la vita così com'è, dovremmo solo accettare, mandare giù tutto, pensando: "Non c'è niente da fare, devo accettare, questo è il mio destino." Ricordiamoci che ai tempi del Buddha, in India, la visione filosofica dell'epoca prevedeva che chi fosse nato in una certa casta dovesse accettare quella situazione di vita, ma il Buddha stesso era molto contrario a questa visione. Pensava che non fosse corretto, che siamo responsabili della nostra vita e per questo possiamo cambiare le cose in meglio, se sappiamo come fare. In India, nei tempi antichi, avevano un rigido sistema di caste che, partendo dall'apice in giù, comprendeva: bramini, guerrieri, uomini d'affari e lavoratori, quattro caste principali con ulteriori suddivisioni estremamente rigide. Quindi, cosa farebbe il Buddha, per esempio, se un nobile venisse con i suoi servi per essere ordinato monaco? Farebbe ordinare i servi prima del nobile perché nell'assemblea monastica, il posto in cui ci si siede, dipende direttamente dalla successione in cui si viene ordinati, quindi il nobile si troverebbe seduto dietro al suo servo, il sudra. I sudra sono i lavoratori, e sotto di loro si trovano gli intoccabili e gli emarginati. Rinpoche ha sempre detto e in varie occasioni, che il Buddha ci ha mostrato la democrazia. Tra i principi fondamentali del sangha buddhista troviamo la democrazia e l'uguaglianza tra le persone.

Riassumendo, *Ngal* riguarda le condizioni interdipendenti che creano sofferenza per noi stessi e per gli altri, le cose che dobbiamo abbandonare. La Terza e la Quarta Nobile Verità sono la buona novella e riguardano come creare felicità e benessere per noi stessi e per gli altri. La terza Nobile Verità ci dice che è possibile diventare pacifici, felici, superare tutte le emozioni negative, espandere e purificare la nostra mente. La Quarta Nobile Verità, ci indica un modo, un percorso, un sistema educativo per raggiungerla. A questo proposito, vi è una frase molto famosa di Lama Gangchen: "Ogni giorno dobbiamo fare una cosa negativa in meno e una positiva in più." E anche: "Ogni tazza di caffè in meno ti autorigenera, ogni sigaretta in meno ti autorigenera, ogni coca-cola in meno ti autorigenera". Il primo libro di Rinpoche si intitola *Autoguarigione Tantrica NgalsO 1* e questi sono gli appunti tratti da un ritiro che Rinpoche fece in Brasile molti anni fa. Per quanto ricordo, credo che fosse a San Paolo, allo Shide Chotsog Dharma Center. In quell'occasione Claudio tradusse gli insegnamenti di Rinpoche dal tibetano al portoghese e Bel li trascrisse.

Come è arrivato Rinpoche in Brasile? Bene, questo è quello che ricordo. Per favore correggetemi per qualsiasi dettaglio non corretto della storia di Lama Gangchen.

Abbiamo detto che prima che Rinpoche trascorse sette anni con Kyabje Song Rinpoche, come suo assistente a Varanasi, avrebbe dovuto studiare all'università sanscrita, ma in realtà, trovava molto più interessante andare in giro per fare ritiri e imparare il dharma con Kyabje Song Rinpoche. Rinpoche raccontava di non essere mai andato alle lezioni di sanscrito e di essere sempre stato l'ultimo del suo corso, ma ovviamente poiché era Rinpoche, nell'ultimo anno ottenne il massimo dei voti. Gangchen Rinpoche, essendo l'assistente di Song Rinpoche, lo accompagnava ovunque. Quindi molte volte a Kyabje Song Rinpoche, magari su un riscio, gli poneva domande sul dharma. Certamente Lama Gangchen imparava da solo molte cose, per le tante speciali vite precedenti, ma imparò la tradizione guarigione tantrica, direttamente da Kyabje Song Rinpoche.

Successivamente Lama Gangchen Rinpoche trascorse circa dieci anni girando per il subcontinente indiano come guaritore. Andava in giro a fare puje curative nella comunità dei rifugiati tibetani e anche in Sikkim. Diventò famoso In Sikkim perché la Regina Madre del Sikkim, era affetta da un problema agli occhi, e ottenne la guarigione attraverso la pratica di Cenresig, che infatti 'apre' gli occhi, una pratica di guarigione degli occhi con cui Rinpoche aveva un legame speciale. In realtà a quel tempo, negli anni '60, molti rifugiati tibetani indigenti, lavoravano alla costruzione delle strade nell'Himalaya. I rifugiati svolgevano questo tipo di lavoro, molto pericoloso e spesso dovevano usare la dinamite per far saltare le rocce. Nell'esecuzione di queste opere vi erano molteplici vittime e feriti, per questo motivo, un'altra cosa per cui Lama Gangchen divenne famoso, fu l'insegnamento del Powa, la pratica di trasferimento di coscienza, ai rifugiati tibetani. Nel buddhismo tibetano ci sono molti guru di diverso tipo, alcuni sono specializzati nell' insegnamento della filosofia, alcuni sono astrologi, altri sono dottori, o maestri tantrici. Lama Gangchen divenne famoso in India come lama guaritore, era sempre stato interessato alla medicina himalayana e infatti anche quando era a Shigatze tra gli 8 e i 12 anni, studiò medicina all'interno della tradizione ayurvedica.

In seguito Rinpoche come sappiamo, apprese da Kyabje Song Rinpoche molte diverse tradizioni di guarigione tantrica. Guarigione tantrica significa che se qualcuno si ammala, prima si reca dal dottore, prende le medicine, cambia la dieta e comportamento. Se niente di tutto questo funziona, si reca da un lama in Himalaya. Probabilmente c'è una causa karmica, o un altro tipo di causa energetica, uno squilibrio, quindi per prendersi cura della salute della persona si fanno delle puje per riportare in equilibrio il corpo e la mente. Rinpoche si era specializzato in questo tipo di interventi all'interno della comunità tibetana, poi ad un certo punto entrò in contatto anche con gli occidentali. L'incontro avvenne a Goa, nel sud dell'India, che all'epoca era frequentata da hippy occidentali, la gran parte dei quali faceva uso di stupefacenti. Rinpoche ritenne che queste persone avessero molto bisogno di aiuto perché avevano problemi con il loro equilibrio. Rinpoche mise una tenda ad Arjuna Beach a Goa, dove si svolgevano le feste, e alcuni dei primi discepoli di Rinpoche lo conobbero lì. Quando qualcuno non si sentiva bene andava nella tenda e Rinpoche e lo guariva psicologicamente o con medicine naturali. Credo che la tenda avesse due croci rosse sopra con le parole LAMA e GUARITORE e penso che con lui ci fossero Monica e Claudio.

A proposito, quest'estate ad Albagnano, faremo il ritiro estivo, e una delle cose che vorremmo fare è condividere storie, ricordi e canzoni di Lama Gangchen. Speriamo che Monica, e tutti questi amici di vecchia data di Rinpoche, possano condividere con noi le loro storie. Ripeto, mentre faccio questa introduzione alla storia della vita di Rinpoche, chiunque voglia correggermi, per favore, lo faccia. Fu Monica, che ora vive qui ad Albagnano, che dopo il suo incontro con Rinpoche a Goa, lo invitò in Brasile. Dall'India Rinpoche andò a San Paolo dove conobbe i suoi primi discepoli brasiliani tra cui Bel e Daniel e di lì a poco fece il suo primo ritiro a San Paolo.

Rinpoche ha chiesto di pubblicare il libro di pratica combinata che uscirà molto presto. Ora siamo tutti molto tristi che lui sia deceduto, senza dubbio, ma ha richiesto di fare la pratica combinata, di cercare di essere positivi, e di approfondire la nostra pratica. Cerchiamo di essere in qualche modo gioiosi. Carmen con Sarah sta lavorando all'editing del testo, diamogli un'occhiata.

La prima parte riguarda l'*Autoguarigione Tantrica NgalSo 1*. La prima pratica di Autoguarigione, con il mantra del Buddha Shakyamuni, *om muni muni maha muni shakyamuniye soha* e molte altre cose. Poi troviamo Le 7 pratiche di guarigione astrologiche e le pratiche di Parnashawari, e Cenresig che apre gli Occhi, molto attuali. Inoltre per questo progetto editoriale, stavamo pensando, di passare gradualmente attraverso, l'*Autoguarigione 1*, con le riflessioni del tipo: "chi è mio amico, chi è mio nemico" e ancora: "ogni giorno fai una cosa negativa in meno, ogni giorno fai una cosa positiva in più." In sostanza, approfondire il senso degli "slogan" positivi di pace di Rinpoche per cercare di capirli meglio. Dopo tutti questi anni è arrivato il momento di provare ad applicarli un po' più seriamente. Quindi cercherò di trovare una copia del libro *Autoguarigione 1* e gli daremo un'occhiata per vedere cosa effettivamente dice. Certamente suggerimenti utili.

Oggi siamo quasi alla fine del tempo dedicato agli insegnamenti, ma volevo condividere lo stesso con voi una storia. Una volta il nostro Rinpoche, Gangchen Rinpoche, incontrò Sua Santità il Dalai Lama, non so esattamente dove, e in quell'occasione Sua Santità il Dalai Lama, chiese a Gangchen Rinpoche il perché nel mantra che lui recitava, ci fosse *Shakyamuniye* perché di solito il mantra era: *om muni muni maha muni soha*. Il Dalai Lama inoltre, chiese a Lama Gangchen Rinpoche la provenienza del mantra, poiché nella tradizione tibetana c'è sempre molta attenzione alla fonte. Rinpoche rispose che questo è ciò che aveva sentito a Tashi Lumpo, visto che era stato monaco in quel monastero dall'età di 12 anni fino ai 20. Allora Sua Santità disse che in realtà non importava molto la fonte testuale e da quale libro potesse provenire, perché ovviamente funzionava. Questo è successo molti anni fa, più o meno 30, 40 anni fa. Ad ogni modo, ripetiamo il nostro primo ritiro NgalSo, i 10 mantra di: *om muni muni maha muni Shakyamuniye soha*. Ora sappiamo da Carmen, che questo ritiro si è svolto sia a Milano che a Kathmandu, non si sa esattamente dove per la prima volta. Ma di quello di Kathmandu abbiamo ancora la registrazione.

Quindi ora recitiamo i dieci mantra e a seguire, recitiamo le preghiere per il rapido ritorno di Rinpoche scritte da Kyabje Pabongkha Rinpoche e Kyabje Trijang Rinpoche. Per favore, per quanto potete, fatelo sempre. Rinpoche ci ha sempre incoraggiato a fare molte recitazioni di tutto. Non pochi mantra, ma molti mantra. Se tutti noi facciamo molte richieste, forse questo aiuterà Rinpoche a tornare più velocemente.

Simile ai milioni e milioni di offerte di Tsog che facciamo qui ad Albagnano, siamo quasi a 6 milioni. Rinpoche direbbe che questo è il nostro conto nella banca spirituale, non è vero? Inoltre un'ultima cosa prima che Carmen reciti il primo ritiro *NgalSo* di dieci mantra, in questa live chat posso leggere cosa viene scritto, se qualcuno ha qualche quesito daremo un po' di spazio a domande e risposte.

Daniel dice che il primo ritiro è stato a Campos do Jordão nella casa di famiglia di Bel. Bene, quindi a Campos dove Rinpoche sta ora costruendo il bellissimo Tempio del Grande Amore. Daniel racconta ancora che, per un fine settimana, hanno anche portato Rinpoche a Ilha Bela, una bellissima isola al largo della costa del Brasile, nella loro casa al mare. Quindi abbiamo il Tempio del Cielo sulla Terra ad Albagnano, quasi pronto, e il secondo Tempio a Campos, in Brasile chiamato il Tempio del Grande Amore che comunque sembra molto simile. Karma interessante vero?

Il primo ritiro di Rinpoche è stato a Campos, cittadina della quale Rinpoche ha ricevuto, simbolicamente, la chiave della città e nella quale poi avuto il permesso di edificare il Tempio, al momento ancora in costruzione. Stavo pensando che entrambi i grandi templi di Rinpoche sono luoghi dove in passato venivano addestrati i cavalli, quindi è molto interessante la connessione karmica con Chandaka, l'auriga di Buddha, la cui reincarnazione fu il guru di Rinpoche, il terzo Kyabje Trijang Dorje Chang. Se riuscite, anche in streaming, a vedere lo schermo sopra di me, vedrete che abbiamo la figura di Rinpoche e sopra l'immagine del terzo Kyabje Trijang Dorje Chang. Rinpoche aveva un'incredibile devozione al guru ed è stato per noi davvero un esempio incredibile.

Per quanto riguarda gli insegnamenti, continueremo ad alternare l'insegnamento di un argomento in modo strutturato, al parlare senza un argomento specifico. Rinpoche, quasi sempre insegnava adattandosi a cause e condizioni del momento, seguendo così l'esempio del Buddha storico. Ad ogni modo, oggi stavamo parlando dell'origine dei primi insegnamenti del Buddha che furono dati ai due mercanti birmani Tapussa e Bhallika. Lama Gangchen ha sempre indicato questi insegnamenti come l'origine delle tradizioni astrologiche.

Rinpoche ha sempre amato la tanka del Buddha per la Pace nel Mondo dipinta da Duccio. Questa tanka raffigura il bellissimo albero della Bodhi, e su ogni foglia è impressa la parola pace in tutte le lingue. La mano del Buddha, dalla quale si emana un raggio di luce multicolore come la bandiera buddhista, benedice il mondo. Quindi, se ci piace, mentre cantiamo i mantra, possiamo immaginare questo dipinto. Immaginiamo che dalla mano del Buddha si emanino raggi di luce che pacificano le difficoltà che vivono le persone in questo momento a causa della pandemia, dello squilibrio ambientale e di molte altre cose. Possa il mondo tornare in pace, e come ha detto Rinpoche: "Possono i grandi problemi diventare piccoli problemi, poi piccole difficoltà e infine scomparire".

om muni muni maha muni shakymuniye soha x10

lama khyen lama khyen  
drinchen tsawei lama khyen

lama khyen lama khyen  
kyab ne kun du lama khyen

Ripeteremo la preghiera per il rapido ritorno di Lama Gangchen Rinpoche scritta da Sua Santità il Quarto Kyabje Trijang Rinpoche. Bene, queste sono le parole di Sua Santità il Quarto Kyabje Trijang Dorje Chang e ora reciteremo insieme la richiesta per il rapido ritorno di Lama Gangchen Rinpoche composta da Sua Santità Kyabje Pabongkha Chogtrul Rinpoche che si può scaricare sul nostro sito.

*[Recitazione]*

om bishwa shanti hum  
Per il potere della verità pace e gioia ora e sempre.

Guardare con pace  
Ascoltare con pace  
Parlare con pace  
Tutto con pace pace con tutto  
Con la benedizione di tutti gli esseri santi  
Con l'attenzione di tutti gli esseri umani.

OM MANI PEME HUM  
OM WAKYE SHVARI MUM  
OM VAJRAPANI HUM

mig-me tse-ue ter-cen cen-re sig  
dri-me kien-pe uang-po giam-pel iang  
du-pung ma-lu giom-tse sang-ue dag  
gang-cen che-pe tsug-ghien tsong-ka pa  
lo-sang drag-pe sciab-la sol-ua deb

gni-mo de-lek tsen de-lek  
gni-me gung-iang de-lek scin  
gnit-sen tac-tu de-lek pel  
con-cio sum-ghi gin-ghi lob  
con-cio sum-ghi ngö-drup tsol  
con-cio sum-ghi tra-sci sciog

Bene, grazie mille a tutti per l'ascolto. Grazie Carmen, grazie a tutti.  
A presto.