

ངལ་གསོ



NGALSO
Path to Enlightenment

Una pratica quotidiana per l'illuminazione Lama Gangchen Rinpoche

Questo testo è la traduzione italiana della trascrizione integrale, in lingua inglese, degli insegnamenti che Lama Gangchen Rinpoche ha dato all'assemblea di discepoli e amici presenti all'Albagnano Healing Meditation Centre, Verbania, il 23 marzo 2019.

Sono state riportate minime manomissioni del testo, solo ove strettamente necessario per rendere più comprensibile la frase. È stato lasciato il più possibile inalterato lo stile semplice e diretto che caratterizza l'insegnamento di Rinpoche.

Questo testo può essere riprodotto esclusivamente per scopi (non commerciali) di pratica personale e di studio del Dharma. Il download è gratuito. Se desideri fare una donazione, visita il sito NgalSo.org per i dettagli.

Ripetete dopo di me:

Per il potere della verità

Con l'attenzione di tutti gli esseri umani, senza agitazione

Con le benedizioni di tutti gli esseri santi

Che la cultura della violenza

Si trasformi in una cultura non violenta

Cultura di pace ora e per sempre

Educazione alla pace ora e per sempre

Educazione spirituale ora e per sempre

Cultura buddista ora e per sempre

Educazione al buddismo ora e per sempre

Educazione non formale ora e per sempre

Investimenti nella non violenza ora e per sempre

Medicina non violenta ora e per sempre

Medicina naturale ora e per sempre

Medicina spirituale ora e per sempre

Medicina theravada ora e per sempre
Medicina mahayana ora e per sempre
Medicina vajrayana ora e per sempre

Se volete potete registrare questi messaggi con il vostro telefono o con un altro apparecchio, ma la cosa più importante è che registriate questo messaggio, questa meditazione, nel vostro proprio cuore e nella vostra mente. Possiamo condividere questo messaggio con altre persone, ma tutti dobbiamo praticarlo! Questo significa che ciò che vi ho chiesto di ripetere poco fa dovete praticarlo ogni giorno! Non vi sto chiedendo di ripetere una sadhana –so che molti di voi lo stanno già facendo e me ne rallegro – ma vi sto chiedendo di praticare la meditazione che sto insegnando ora.

Quello che vi ho chiesto di ripetere non dovrebbe essere solo qualcosa che diciamo, non solo belle parole. È qualcosa che dovrebbe davvero toccare il nostro cuore e qualcosa su cui dovremmo meditare profondamente e mettere in pratica per noi stessi, per il nostro corpo fisico, per la nostra mente, per le nostre emozioni, per i nostri amici, la nostra famiglia, il nostro paese. Se pratichiamo davvero, allora per tutto troveremo delle soluzioni – altrimenti la vita di oggi diventa sempre più costosa, su molti diversi livelli.

Qui siamo per lo più europei e siamo abituati ad avere tutto: un alto livello di vita. Abbiamo belle case, auto, acqua calda, aria condizionata. Possiamo gestire tutto con telecomandi – basta premere un pulsante. Abbiamo telefoni, computer e molte altre cose. L'Europa è molto famosa nel mondo per un alto livello di qualità della vita. Ma in un certo senso non è più così. In realtà i soldi che la gente ha sono sempre meno e si passa il tempo a cercare di trovare soluzioni a una o a un'altra difficoltà.

Il mondo in cui viviamo è molto, molto bello, l'Europa è molto bella e l'Italia, che è il mio paese, è molto speciale! Tutto è molto bello, la gente è simpatica e in particolare in Italia abbiamo un ottimo cibo, un bell'ambiente, una splendida arte e così via – tutto è molto bello. Ma come sapete ora ci sono problemi economici, non ho bisogno di spiegare tutto questo perché sapete già quali siano i problemi del mondo! Ma cosa possiamo fare? Non si tratta di parlare di questi problemi e delle soluzioni in una conferenza per una o due ore. Quello che dobbiamo fare – a modo nostro – è cambiare veramente qualcosa dentro di noi, nel nostro modo di vivere. Questo significa non solo per un'ora, non solo durante il tempo della meditazione, non significa solo meditare per un'ora o qualcosa del genere. Dobbiamo fare qualcosa nella nostra vita: dalla mattina al pomeriggio, dal pomeriggio alla notte, dalla notte al mattino, al giorno dopo, e così via. Per tutto il tempo, per ventiquattro ore al giorno, abbiamo davvero bisogno di fare qualcosa di pratico per cambiare, non solo recitare qualche mantra o fare una meditazione. Dobbiamo davvero cambiare qualcosa dentro di noi, intorno a noi, in tutto il mondo. Possiamo farlo, è possibile, e questo è ciò che stiamo cercando di fare qui.

Il punto è che dovremmo meditare profondamente sul significato degli slogan che abbiamo recitato all'inizio. In questo modo, troveremo soluzioni interiori. Queste parole, questa meditazione, è una soluzione 'economica' per la nostra mente e per la nostra vita quotidiana. Se meditiamo bene quei concetti ci toccheranno profondamente. In realtà è molto semplice - ma siamo molto pigri, troviamo sempre qualche scusa!

Ho studiato per molti anni filosofia, sutra e tantra, astrologia e medicina tibetana, e molte altre materie. Ma quello che sto insegnando qui è qualcosa di molto diretto, facile da praticare, da cuore a cuore. Sto insegnando qualcosa che può toccare il vostro cuore, toccare la vostra mente in modo semplice. Non sto insegnando filosofia e sutra e tantra in modo profondo, sto cercando di insegnare qualcosa di molto diretto.

Sono venuto per la prima volta in Europa invitato come lama guaritore. Arrivavo 'dal VII secolo' e mi sono ritrovato nel ventunesimo secolo. Da allora ho capito che abbiamo bisogno di guarigione in molti modi diversi: guarigione fisica, guarigione mentale, guarigione ambientale e così via. Abbiamo talmente tanti tipi di problemi e difficoltà che abbiamo bisogno di modi pratici per guarire. Sono venuto come lama guaritore non come un insegnante - voi avete molta più conoscenza di me. Avete fatto tanti studi, avete frequentato l'università, siete laureati, e così via. Avete molta capacità di studiare. Sono venuto qui come lama guaritore perché abbiamo davvero bisogno di guarigione a molti, molti livelli differenti. Tutto ciò che vi sto insegnando riguarda la guarigione.

Per esempio, ora siamo tutti troppo occupati a guardare il nostro telefono o il computer. Troppo occupati! Tutti. Non siamo solo occupati per il lavoro o per parlare con la nostra famiglia e gli amici - siamo occupati a guardare diverse informazioni, tutti i tipi di notizie dal mondo, tutti i tipi di cose interessanti e non interessanti, tutti i tipi di cose stupide. Tutto il tempo stiamo guardando. Sono preoccupato. Perché? Sono preoccupato che un giorno tutti possano avere seri problemi agli occhi o addirittura diventare ciechi. Già molte persone hanno bisogno di occhiali - anche io! Ma se non si limita il proprio tempo davanti allo schermo, allora tutti alla fine avranno problemi agli occhi. Questo è possibile. L'uso della tecnologia è considerato qualcosa di alto livello nella società. Diciamo che è il risultato di uno sviluppo. Abbiamo tutti questo iPhone, iPad o cose con altri tipi di nomi diversi, nomi cinesi, americani, questa marca, quella marca, molti nomi diversi. Non importa. Nel nome dello sviluppo stiamo usando in realtà qualcosa che sta danneggiando la nostra salute, sia quella fisica che quella mentale.

È necessario prestare un po' di attenzione. I nostri occhi sono preziosi. Se tutti perdono la vista cosa faremo? Se tutti diventeranno ciechi, allora sarà un problema serio. La vita sarà molto difficile. Diciamo che i telefoni e i computer sono uno sviluppo tecnologico - questo significa che si suppone che rendano la nostra vita migliore e più ricca. Se controlliamo, in realtà stanno anche dando un sacco di problemi. In passato usavamo gli occhiali solo per sembrare più belli, tutti indossavano occhiali da sole, ma ora abbiamo bisogno di occhiali per leggere e per altri problemi agli occhi.

In questo periodo stiamo facendo insieme un ritiro di Maritse, Lamo Oser Cenma. Stiamo facendo questo piccolo ritiro da alcuni mesi e abbiamo già recitato molti mantra. Maritse è la divinità della luce, la sua luce si unisce al sorgere del sole, della luna e dei pianeti. Viene con la luce per aiutarci. Qual è il significato della luce? La luce di Maritse dà benedizioni e potere a tutti i nostri cinque sensi.

Non voglio spiegare ora come funziona - forse voi conoscete meglio di me il potere di questo mantra perché state ripetendo **om maritse mam soha** tutto il tempo, quindi avete già questa esperienza. Gli insegnamenti di Buddha sono molto belli, ma in qualche modo sono molto lontani da noi perché sono qualcosa che appartiene ad un altro secolo. Al giorno d'oggi, è molto più importante la nostra esperienza personale degli insegnamenti del Buddha. Per favore condividi con gli altri le tue esperienze di meditazione, di recitazione di Maritse, e tutti gli altri tipi di esperienze di guarigione. Potete condividere con me le vostre esperienze: "Ah Rinpoche ho avuto questa esperienza, ho ottenuto questa soluzione, ho ottenuto questa risposta". Questo è importante perché siamo persone di oggi, di questo mondo, di questa società... Abbiamo un nuovo tipo di buddismo in una nuova era. Buddha è lontano nella storia - qualcuno ha scritto qualcosa su di lui ma ora è molto più importante ciò che sperimentiamo, il risultato della nostra pratica del buddismo.

È molto importante che scriviamo e registriamo le nostre esperienze e diamo la nostra testimonianza dell'insegnamento, delle pratiche. È molto, molto importante perché siamo buddisti moderni. La nostra testimonianza, in qualche modo, è più importante della storia del Buddha perché quella viene dal passato, da molto lontano. Siamo piccole persone in relazione al Buddha, ma se abbiamo qualche risultato, se abbiamo qualche realizzazione, allora questo significa che l'insegnamento del Buddha è vero.

Tutti voi potete ottenere l'illuminazione. Ma noi pensiamo ancora che l'illuminazione sia qualcosa che si raggiunge improvvisamente. Non è così. Non guardate così lontano. Non è qualcosa che accade in un secondo, come un miracolo o una magia, e poi una divinità, un protettore, una dakini o Maritse appare improvvisamente e noi ci illuminiamo. Non è così, soprattutto oggi è difficile. Nell'antichità era diverso, l'ambiente era diverso, il corpo e la mente e le menti delle persone erano diverse, c'era meno inquinamento o addirittura nessun inquinamento, quindi la gente poteva avere più facilmente visioni di daka, dakini, protettori... oggi i nostri corpi e le nostre menti hanno così tanto inquinamento, mangiamo inquinamento, beviamo inquinamento, i nostri vestiti sono inquinati e dobbiamo lavarli, siamo circondati dall'inquinamento. Poi l'inquinamento mentale come la gelosia il nervosismo, l'ansia, la paura e così via - non parliamone! Per noi è persino difficile anche solo visualizzare Maritse o altre divinità, quindi avere una visione è davvero difficile da raggiungere. Perché? Perché le condizioni sono diverse oggi. Anche se vedessimo una divinità probabilmente avremmo paura - ahhh cos'è questo? Se vedessimo Yamantaka, avremmo molta paura, non sarebbe di beneficio.

Davvero. Quindi dobbiamo capire l'essenza di Yamantaka, l'essenza di Maritse. Se vedessimo qualcuno con molte mani, molte facce - nessuno ci crederebbe. Come è possibile molte mani e molte facce - come? In realtà vi sto mostrando sempre molte facce, sto mostrando molte facce diverse a tutti, in ogni momento: alcune colleriche, altre gentili - questo l'avete visto e potete capire.

Nei tempi antichi la fede era molto forte, adesso per noi, nella nostra cultura, nella nostra società, la fede è qualcosa di molto più difficile da avere. Per noi l'illuminazione non arriverà come nei secoli passati con visioni e sogni e divinità che appaiono improvvisamente al praticante - l'illuminazione arriva poco a poco, pezzo per pezzo: una ignoranza in meno, una saggezza in più. Lentamente. Questa è la via verso l'illuminazione. La luce di Maritse può darci questo. Il siddhi della realizzazione di Maritse è di ottenere un'ignoranza in meno e una saggezza in più. In questo modo Maritse aiuta davvero. Tutti noi possiamo sperimentare i benefici della pratica di Maritse; l'esperienza di ottenere un risultato, l'esperienza di perdere un po' della nostra ignoranza. Un'ignoranza se ne va e arriva una saggezza. Questa è la luce di Maritse, questa è la benedizione di Maritse. Un'ignoranza alla volta diventa una luce. Questo è il vero significato dell'illuminazione. Soprattutto oggi. Comunque questo è l'illuminazione - avere un problema in meno, una saggezza in più, una ignoranza in meno, una saggezza in più. Uno per uno è il modo per ottenere l'illuminazione. Lentamente: uno per uno, pezzo per pezzo.

Per favore, raccontatemi le vostre esperienze. Potete farlo oggi, domani o in qualsiasi momento, scrivetelo o anche condividetelo con altre persone. Ci sono molti medici e molti gruppi di persone, che lavorano con me, e che stanno facendo ricerche scientifiche sui benefici di queste pratiche. È molto bello se scrivi la tua testimonianza della tua esperienza o se fai un video o registri una canzone. Forse è difficile esprimere immediatamente la vostra esperienza, così dividerò con voi la mia.

Ho visitato molti paesi ma, dalla prima volta che sono stato in Grecia, tutti quelli che incontravo mi amavano, tutti si fidavano di me, tutti credevano in me. Non importava che tipo di conoscenza avessero, che tipo di livello di istruzione. Non so se hanno fede o no - non posso dirlo. Anche le persone che lavorano qui - perché lavorano, per cosa lavorano? Noi Stiamo lavorando così per Rinpoche-la. Chi sta facendo la traduzione: è per Rinpoche-la. Chi sta facendo libri, cassette e così via: per Rinpoche-la. Io sono davvero felice con tutte le persone che mi stanno aiutando, che mi seguono. Così, posso prendermi cura di voi in tutti i modi necessari perché vi fidate così tanto di me. Cerco di fare per voi tutto quello che mi chiedete: mio padre ha questo problema, mia madre quello, mio fratello e mia sorella quest'altro, molte persone anche da lontano mi mandano notizie e chiedono aiuto. La mia segretaria sa tutte queste cose. Sono solo un cucù (un uomo semplice) del VII secolo - ma voi credete in me. Qualunque cosa io stia facendo, voi credete in me. Il nostro Centro funziona molto bene. Noi facciamo tutto tutti i giorni! Dall'11 settembre 2001 (l'attacco alle Torri Gemelle di New York) ho chiesto a

tutti voi di recitare tanti mantra (offerta dello tsog) ogni giorno al Centro. Da allora sono passati diciotto anni. Anche se questa è stata una mia idea – da allora voi lo state facendo! Sono molto felice perché lo state facendo tutti! Abbiamo Fondazioni in tutto il mondo: Italia, America, Brasile, Olanda, Spagna - ovunque. India. Nepal. Molte persone lavorano per me - Perché? In realtà non so perché. Non sono così bello - prima la mia barba era nera e ora è bianca – ma tutti dicono che sono bello, la persona più bella! Non sono una persona speciale ma piaccio alla gente. Vado in tutti i tipi di forum spirituali, forum buddisti e stringo la mano a tutti i leader religiosi, ai politici. Tutti i tipi di persone diverse che vengono da molti paesi diversi - cinesi, europei, brasiliani, cileni, argentini, vietnamiti, cambogiani.

Una volta, quando ho visitato Dharmakaya, un monastero Theravada a Bangkok in Thailandia, come turista con la mia segretaria, non era permesso alle donne di visitare gli alloggi dei monaci. Questa regola è molto importante lì, ma hanno cambiato idea e ci hanno permesso di entrare. Molti anni fa a Marsiglia, in Francia, siamo andati ad un incontro del forum spirituale. Dawa Lhamo era lì con me. Un sacerdote cattolico era presente alla riunione. Egli era come un abate in ritiro. Disse: Lama vieni domani, sono in ritiro ma sono sempre lì, quindi vieni da me a parlare. Quando sono arrivato lì, c'era un problema di ammissione perché la mia traduttrice era una donna e dicevano che non era possibile l'entrata alle donne. All'inizio hanno detto così, poi hanno cambiato idea perché hanno capito che il mio inglese era incomprensibile e che quindi avevano bisogno della traduttrice perché lei capiva il mio inglese. Ok per questa volta! Questo significa che mi amano. Questa è la mia esperienza. Le vostre esperienze non le condividete mai con me. Venite sempre qui ma non condividete mai. Sto condividendo queste cose con voi stasera perché è importante condividere. Comunque più che di traduzione avete bisogno di sensazioni stasera. La traduzione non è importante - avete bisogno di sentire qualcosa.

Con profonda concentrazione, con serietà, con motivazione, ripetete dopo di me: giorno di pace, giorno di pace, giorno di pace! È molto facile: giorno di pace. È molto facile ma non facciamo mai nulla praticamente per realizzarlo. Abbiamo bisogno di praticare la pace ventiquattro ore al giorno. Più di questo - di cosa abbiamo bisogno? Questo è più che recitare una sadhana, più di tutto. Lo sto dicendo tutto il tempo ma ancora non lo state praticando. Questa è la mia sadhana: giorno di pace. Su questo argomento dobbiamo fare delle riunioni, dobbiamo parlarne e discuterne: come possiamo essere in pace tutto il giorno? Come possiamo fare pace dentro di noi? Come possiamo fare pace con i nostri cinque sensi, con il nostro corpo e la nostra mente? Come possiamo fare pace fuori di noi? Come possiamo fare pace all'interno della nostra famiglia, in ufficio, ovunque andiamo, con chiunque parliamo? Poi, il giorno dopo, come possiamo realizzare un giorno di pace, come possiamo svegliarci con la pace e così via. Dobbiamo fare un nostro commentario, simile a un testo buddista, da noi stessi. Ognuno deve dire cosa significa la pace per lui. Abbiamo bisogno di pace in ogni momento: pace con i nostri occhi, pace con le nostre orecchie, con il naso, con la bocca, con questa barba, con tutto

ciò che tocchiamo. In tibetano la chiamiamo shide, voi la chiamate pace o peace, c'è questa parola in molte lingue - no?

Se usiamo tutti i nostri sensi pacificamente avremo giorni di pace - e potremo raggiungere l'illuminazione in un secondo!

Quindi la mia sadhana è molto semplice: giorni di pace.