

## **Vesak e la storia della vita di Buddha Shakyamuni**

Lama Caroline

*Questo testo è una trascrizione, leggermente modificata per favorirne la lettura, di un insegnamento tenuto da Lama Caroline all'Albagnano Healing Meditation Centre, Italia, il 7 maggio 2020.*

*La trascrizione originale in lingua inglese – Vesak and the life of Buddha Shakyamuni 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, siamo qui ad Albagnano nel giorno del Vesak, il giorno della luna piena di maggio, nel gompa personale di Lama Gangchen Rinpoche. Dato che oggi è un giorno di buon auspicio reciteremo il *Guru Yoga* per connetterci con Rinpoche-là e inizieremo a spiegare gli insegnamenti *NgalSo*. Oggi è il giorno in cui Buddha Shakyamuni nel suo 80° anno di vita, insegnò il tantra di Kalachakra durante la luna piena di maggio, ed è anche l'anniversario della nascita del Buddha Shakyamuni, della sua illuminazione e del suo passaggio nel Parinirvana. È un giorno sacro molto propizio e per questo motivo abbiamo pensato che sia un buon giorno per iniziare a spiegare i sacri insegnamenti *NgalSo* di Lama Gangchen Rinpoche. Rinpoche ha chiesto molte volte di spiegare nuovamente e per tutti, i suoi insegnamenti.

Personalmente ho avuto la fortuna di trascorrere trent'anni con Rinpoche, ascoltando e scrivendo i suoi insegnamenti e mi auguro di poterli trasmettere per altri trenta, per capire sempre più approfonditamente, le sue sante parole e idee. Tra l'altro, noi siamo il gruppo più vecchio di discepoli di Lama Gangchen Rinpoche ma ci sono molte persone nuove che non conoscono questi insegnamenti sull'*Autoguarigione* perché quando Rinpoche li diede, non erano presenti. Vorrei condividere ciò che ha effettivamente detto e fatto, in modo che ciascuno possa coltivare la propria pratica

anche da solo. Ovviamente ci piacerebbe avere molti giovani praticanti NgalSo, e non solo i vecchi! Lama Gangchen Rinpoche ha realizzato tutti questi preziosissimi insegnamenti per noi, per il mondo moderno, e non solo per quelli che all'epoca erano presenti ma per tutti, quindi anche per le prossime generazioni. Negli anni '90, quando Rinpoche ha cominciato a dividerli, ha detto più volte che le generazioni future avranno molto più bisogno di questi insegnamenti di quanto noi ne potremmo aver bisogno adesso.

Per prima cosa faremo il *Guru Yoga* per connetterci con la santa mente di Rinpoche. Ora Rinpoche è nel "*Corpo di Arcobaleno*", quindi chiederemo a Rinpoche di raggiungerci attraverso il nostro chakra del capo e di rimanere nel nostro chakra del cuore e nella nostra mente sottile, per concederci tutte le diverse realizzazioni del dharma, dal prendere rifugio fino all'illuminazione. Dietro di me potete vedere il trono di Rinpoche sul quale è posato il suo *dagam*, la veste di seta gialla che indossava quando dava insegnamenti e compiva rituali. Potete visualizzare in quel punto Rinpoche con il "*Corpo di Arcobaleno*" mentre ci benedice. Sopra di lui potete vedere la tanka del terzo Kyabje Trijang Rinpoche che era il guru principale di Lama Gangchen e per il quale Rinpoche aveva un'incredibile devozione. Ora reciteremo alcune preghiere preliminari, useremo la *Sadhana delle Sei Pratiche Preliminari* oppure, se avete la *sadhana di Autoguarigione*, al suo interno come in molte altre *sadhana* che usiamo, abbiamo anche la preghiera del *Dagyi Jetsun Lama*.

Reciteremo insieme anche la bellissima preghiera composta da Kyabje Trijang Rinpoche, affinché Rinpoche torni presto, inoltre abbiamo anche quella per un veloce ritorno, composta da Sua Santità Pabongkha Rinpoche. Se volete scaricarle sono entrambe sul nostro sito web: [ngalzo.org](http://ngalzo.org).

Inizieremo con lo spiegare la pratica combinata *NgalSo* di Rinpoche che in realtà stiamo impaginando ora. Questa è l'ultima grande, bellissima *sadhana* su cui Rinpoche ha lavorato e per la quale ha dato la sua approvazione, quindi presto cominceremo ad usarla. Come dicevo, Rinpoche ha controllato che non mancasse nulla in questa pratica *NgalSo* breve; e così, quella che era nata come 'la pratica di 20 minuti' in realtà è diventata di 40 minuti perché Rinpoche ha continuato ad aggiungervi un sacco di cose!

Quindi, bene, ora facciamo un po' di meditazione.

## Pratiche preliminari NgalSo

NAMO GURUBIE  
NAMO BUDDHAIA  
NAMO DHARMAIA  
NAMO SANGHAIA x3  
NAMO TRI RATNAIA



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

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

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-riu dang scing tzang-mar ne  
ghiur cig  
sem-cen tam-ce dang zambulin ghi chien-do ta-dag ci-nam ghi shide dang du-  
cun den-par ghiur cig

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

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

OM NAMO BHAGAWATE BENZA SARA PRAMARDANE TATHAGATHAYA  
ARHATE SAMYAK SAM BUDDHAYA TAYATHA OM BENZE BENZE MAHA BENZE  
MAHATETSA BENZE MAHAVIDYA BENZE MAHA BODHICHITTA BENZE MAHA  
BODHI MANDOPA SAMKRAMANA BENZE SARVA KARMA AWARANA BHISHO  
DANA BENZE SOHA

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

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

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

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

OM MUNI MUNI MAHA MUNI SHAKYAMUNIYE SOHA

TAYATHA OM GATE GATE PARAGATE PARASAM GATE BODHI SOHA

TAYATHA OM BEKANDZE BEKANDZE MAHA BEKANDZE BEKANDZE RADZA  
SAMUGATE BEKANDZAYE SOHA

OM MAITREYA MAITREYA MAHA MAITREYA ARYA MAITREYA SOHA

OM AH HUM KARUNA KARUNA MAHA KARUNA ARYA KARUNAYE SOHA

OM TARE TUTTARE TURE MAMA AYUR PUNYE GYANA PUSHRIM KURUYE  
SOHA

OM TARE TUTTARE TURE SOHA

korwa le drol tare ma  
tuttara yi jik ghie drol  
ture nawa nam le drol  
drolma yum la ciag tsel lo

OM MANI PEME HUM  
OM WAKESHVARI MUM  
OM VAJRAPANI HUM

OM AH RA PA TSA NA DHI 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

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

NAMO GURUBIE  
NAMO BUDDHAIA  
NAMO DHARMAIA  
NAMO SANGHAIA x3  
NAMO TRI RATNAIA

lob-sang ghiel-ua cung-ghi ye-sce ni c  
ig-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

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 pême se dru leg sciu ne

cian ciub drub pel ghel chien cün sci scin  
tu chien de lag drub par gin ghi lob

da ghi lo na cio la ciog pa dan  
cio min sam gior gnien pa sci ua dan  
cio dan tun pe do don ma lu pa  
be me lun ghi drub par gin ghi lob

dor na te ne tse rab tam ce da  
di cin bardo ne cab tamce du  
re se chiab ne lama chie le me  
tu ce cen ghi da la si su sol

gon chiab drel ue gnam tag da cia la  
ge tsun lame tug ge ra gong ne  
cu dang sun ghi nan ua drel me du  
gniam su gnon ne cel san tob par sciog

chie ua cuntu yandang lama dang  
drel me ciö chi pel la long cio cing  
sa dang lam ghi yonten rabzog ne  
dorge ciang ghi gopang gniur tob sciog

khyö ni la ma khyö ni yi dam khyö ni kha dro chö kyong te  
deng nä zung te jang chub bar du khyö min kyab shän mi tsöl wä didang bar do  
chi mä thar yang thug jei chag kyü zung dzö la si shi jig  
dröl ngö drub kün tsöl tän gyi drog dzö bar chö cantato x3

Ora immaginiamo di ricevere l'iniziazione dal sacro corpo, parola e mente di Rinpoche: nettari bianchi, rossi e blu, uno per uno e poi insieme si dissolvono nei nostri 3 chakra. Un arcobaleno di *Autoguarigione* di 5 luci e nettari benedice contemporaneamente il nostro corpo, la nostra parola e la nostra mente esattamente come abbiamo fatto tante volte con Rinpoche. Anche stasera, tanti amici sudamericani sono in ascolto e conoscono bene questa esperienza di ricevere le iniziazioni di Rinpoche attraverso lo streaming e sanno che sono reali ed efficaci perché lo hanno sperimentato molte volte. Ora Rinpoche è nel 'Corpo di Arcobaleno', ma è più o meno la stessa cosa. Rinpoche diceva sempre che in futuro, quando sarebbe passato nel Paranirvana, avremmo potuto parlargli 'da cuore a cuore'. Comunque ora Rinpoche non ha più bisogno di un aereo, ora può essere ad Albagnano e San Paolo, Rio, Buzios, Santiago, Buenos Aires, Madrid e ovunque nel mondo allo stesso tempo, senza nessun problema. Ora immaginiamo che per ognuno di noi Rinpoche arrivi alla sommità della nostra testa nel suo 'Corpo di Arcobaleno' e poi discenda attraverso il nostro chakra del capo e rimanga al nostro chakra del cuore. Ora non saremo mai più separati dalla mente del nostro santo guru.

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

Bene oggi è il Vesak, la luna piena di maggio. Come sappiamo, nel calendario buddhista questo è un po' il nostro giorno di Natale diciamo, perché in realtà è il compleanno di Buddha, il giorno dell'illuminazione del Buddha, e anche il giorno in cui lo storico Buddha Shakyamuni passò nel Paranirvana, quindi molto propizio. Inoltre, in questo stesso giorno il Buddha storico, che allora aveva 80 anni, insegnò il *Kalachakra Tantra*, che fu il suo ultimo grande insegnamento. Come sapete, anche Lama Gangchen ha trascorso molti anni condividendo il *Kalachakra* con noi in tutto il mondo, specialmente qui ad Albagnano. Anche il *Kalachakra Tantra* ha un legame molto forte con Borobudur, lo Stupa-Mandala di Giava, in Indonesia, a cui Lama Gangchen Rinpocheera particolarmente affezionato e molti di noi ci sono andati con lui tantissime volte.

In realtà nel buddhismo il Vesak cade quando la luna si trova in *pushkar nakshastra* che solitamente coincide con la luna piena di maggio. Tuttavia, il calendario tibetano è un calendario lunare, piuttosto che un calendario solare come quello usato in occidente, quindi le date esatte delle principali festività cambiano ogni anno. La luna di oggi è quindi, una luna molto speciale. Per molti anni, durante questa super luna, ci siamo recati a Madrid con Rinpoche per il congresso LGWPF. Ricordo di aver quasi sempre osservato questa luna speciale da Madrid. Pushkar è la più propizia delle dimore lunari. Nakshastra significa dimora lunare.

Per molti anni Rinpoche ha celebrato il Vesak anche a Milano infatti, in Italia, dove abbiamo l'UBI, l'Unione Buddhista italiana, il Vesak è un'occasione per tutti i buddhisti di riunirsi per celebrarlo con diverse attività. Ad esempio, qualche anno fa abbiamo svolto una processione che esponeva le reliquie di Buddha Shakyamuni lungo tutta via Marco Polo, arredata per l'occasione con un tappeto rosso. È stato fantastico! Rinpoche, in seguito, ha portato le stesse reliquie del Buddha in Sud America e in tutto il mondo. A questo proposito Carmen ci può raccontare qualcosa: "Nel 2004 abbiamo avuto le sacre reliquie del Buddha a Milano e quindi abbiamo celebrato un Vesak molto speciale, al Centro di Milano, in via Marco Polo. La strada è stata chiusa al traffico e abbiamo potuto stendere un tappeto rosso, quindi abbiamo invitato a partecipare alla processione i rappresentanti di Milano di tutte le religioni. Ogni anno i rappresentanti del 'Forum delle Religioni di Milano' sono venuti alle nostre celebrazioni del Vesak. Quest'anno, il 2020, è forse il primo anno in cui non lo facciamo, dato che è una celebrazione pubblica e non può svolgersi a causa delle restrizioni imposte per il coronavirus. A Rinpoche piaceva molto la celebrazione del Vesak con i rappresentanti di tutte le religioni, poiché aveva veramente a cuore il dialogo interreligioso, e credeva che questo fosse uno strumento molto importante per

fare pace appunto, attraverso il dialogo tra religioni diverse. Per questo motivo li abbiamo invitati e incontrati ogni anno.

Comunque come ben sappiamo circa 2600 anni fa, il Buddha storico Siddhartha nacque in una famiglia nepalese all'interno della dinastia Shakya. A quei tempi quel territorio era India, oggi è Nepal. Siddhartha non è nato come una persona ordinaria, poiché era un bodhisattva di alto livello sceso sulla terra per girare la ruota del dharma, cioè insegnare gli insegnamenti buddhisti. In realtà Siddhartha è quello che chiamiamo 'il 4° Buddha del nostro fortunato eone'. Ciò significa che Buddha Shakyamuni è il quarto di molti buddha che sono apparsi prima di lui, e sappiamo che dopo ne appariranno molti altri. Il nostro Buddha Siddhartha era un bodhisattva di decimo livello che a causa dei voti di bodhisattva presi in eoni precedenti, discese nel nostro mondo, per raggiungere l'illuminazione e insegnare il dharma in tempi degenerati, cioè i nostri tempi.

Sappiamo inoltre che Buddha Shakyamuni ha messo in atto quelle che chiamiamo 'Le 12 o 16 grandi azioni', e molte altre grandi azioni. Discese dal paradiso di Tushita con diversi altri deva. Quando giunse nel grembo di sua madre, lei sognò un elefante bianco di buon auspicio con 6 zanne a cui seguirono numerosi altri segni di buon auspicio. Sua madre sviluppò super poteri di guarigione. Toccava persone malate e loro avevano subito un miglioramento. La vita del Buddha è illustrata in un famosissimo sutra Mahayana chiamato *Lalitavishtara*, che significa: *lalita*: il gioco divino e *vishtara*: il sutra della manifestazione. Poiché Siddhartha era in realtà un bodhisattva del decimo livello, ci ha semplicemente voluto mostrare l'intera sua vita: dalla sua discesa sulla terra, alla sua crescita, alla sua istruzione. Insomma tutta la storia della sua vita che per noi è un grande insegnamento. Ecco perché si chiama 'Sutra del Gioco Divino'.

Lama Gangchen Rinpoche, il nostro guru, amava molto il *Lalitavishtara Sutra* che come sapete è illustrato sui pannelli della seconda galleria dello Stupa- mandala di Borobudur a Giava, in Indonesia. Alcuni anni fa abbiamo realizzato un bellissimo libro al riguardo, che spiega pannello per pannello le 120 illustrazioni del Lalitavishtara Sutra. Purtroppo è disponibile solo in inglese. Questo libro è piaciuto molto a Rinpoche che ne avrebbe voluto realizzare una raccolta composta da cinque libri. Ci ha lasciato un sacco di cose da fare fino al suo ritorno e dobbiamo ultimare questi progetti. Qui ad Albagnano lungo il percorso tra il nostro Centro di Dharma e il nuovo Tempio del Cielo sulla Terra, ci sono le copie dei pannelli *Lalitavishtara* che Rinpoche ha acquistato a Borobudur.

Poiché Siddhartha risiedeva nel paradiso di Tushita, dovette discendere per rinascere, in realtà aveva già promesso di farlo in eoni precedenti, e lasciò la corona al *Buddha Maitreya* designandolo così suo reggente. Ciò significa che dopo Shakyamuni, verrà *Buddha Maitreya*, il buddha del futuro, buddha di amore e compassione e questo ci dona speranza. Lama Gangchen per molti anni e da tante vite, è stato notevolmente legato a *Buddha Maitreya*. Infatti ad esempio, quando negli anni 60' diede l'esame di Geshe a Buxor, un campo profughi in India, offrì al monastero un bellissimo tanka di Buddha Maitreya. Sempre in questa vita nell'ambito del '*Progetto Buddha Maitreya*', buddha futuro dell'amore, acquistò nove bellissime statue di

Maitreya, alte 3 metri, che offrì ai monasteri tibetani in India, Nepal e Tibet, tra i quali, Sera Me e Tashi Lhunpo. In ogni caso Rinpoche disse che non c'era bisogno di aspettare per ricevere l'amore di Buddha Maitreya, perché se lo avessimo voluto avremmo potuto averlo ora. Rinpoche ha fatto molte cose incredibili in questa vita, davvero! Ma di questo però dovremo parlare un'altra volta. Ora ci occorre tutto il tempo possibile per parlare degli insegnamenti *NgalSo*, di tutte le attività di Rinpoche, delle sue vite passate. Abbiamo così tante cose che non riusciremo mai a finire.

Ad ogni modo, il Buddha, quando era ancora un bodhisattva, discese sulla terra, prese rinascita e crebbe. Sua madre, la regina Māyā, morì una settimana dopo la sua nascita ed ascese nel paradiso dei 33 Deva, così Siddhartha fu allevato da sua zia Mahāpajāpatī Gotamī. In sanscrito Siddhartha significa: 'siddha' realizzazione e 'artha', realizzazione mondana, quindi il suo nome significa: 'l'uomo che può realizzare tutto, l'uomo che ha tutto'. Naturalmente 'artha' in senso mondano, non in senso spirituale, infatti quel nome gli fu dato da suo padre, il re Suddhodana. 'Artha' in particolare, come auspicio per ottenere benessere materiale, buone relazioni, belle case, denaro, status, e istruzione, insomma tutto ciò che è auspicabile avere nella vita ordinaria.

Il re Suddhodana poco dopo la nascita del bambino, invitò a corte gli astrologi per stilargli l'oroscopo come era in uso fare a quei tempi. Gli astrologi dissero che il bambino poteva diventare un grande imperatore, o un *Chakravartin*, che riportato ai nostri tempi sarebbe come una sorta di sovrano dell'India, oppure che avrebbe potuto diventare un grande leader spirituale. Il re cominciò a piangere e disse di essere dispiaciuto perché non avrebbe potuto vivere abbastanza a lungo per vedere realizzare il destino del figlio. Quindi Siddhartha avrebbe potuto realizzarsi come i grandi imperatori Ashoka o Alessandro Magno, o un *Chakravartin* che ne è la versione pacifica.

Il re Suddhodana era re di un principato molto piccolo, quindi ovviamente pensò: "Meraviglioso, mio figlio sarà il sovrano e l'imperatore di tutta l'Asia. Fantastico!". Desiderava che questa fosse la versione che si dovesse realizzare, e non la versione spirituale, quindi fece tutto il possibile in questo senso. Tuttavia, fin dalla prima infanzia Siddhartha iniziò a mostrare i segni di un essere spirituale molto speciale. Infatti, ad esempio, quando Suddhodana portò Siddhartha al tempio per ricevere la benedizione degli dei, tutte le statue degli dei vedici, Brahma, Vishnu e Indra presero vita, scesero dai loro piedistalli e si prostrarono a Siddhartha, e questo fu già un evidente segno di che persona speciale fosse. Quando Siddhartha prese a frequentare la scuola, il suo insegnante ne fu totalmente sopraffatto, sopraffatto da quanto fosse brillante e fondamentalmente lo considerò un genio. Naturalmente non dovette frequentare molto la scuola perché sapeva già tutto e questo di per sé fu già un altro segno. A questo punto, suo padre iniziò a preoccuparsi perché forse non sarebbe diventato un imperatore visto che l'astrologo aveva detto che sarebbe potuto anche diventare un buddha o un re *Chakravartin*.

Un giorno, quando Siddhartha era ancora un bambino, suo padre lo portò fuori sul suo carro per mostrargli il regno e possiamo facilmente immaginare la scena del re

che dice: "Un giorno, figlio mio, tutto questo sarà tuo", e cose del genere. Andando in giro per il regno, arrivarono in un boschetto, faceva molto caldo, così Siddhartha si sedette sotto un' albero e mentre era lì seduto osservò i contadini che aravano i campi e immediatamente iniziò a capire l'interdipendenza, come tutto è connesso ed entrò in un profondo stato di meditazione. Per la prima volta seduto lì sotto quell'albero, all'età di circa 8 o 10 anni, entrò spontaneamente in meditazione e questo si poté verificare a causa delle forti e numerose impronte della sua vita precedente.

Siddhartha fu educato come un principe quindi negli sport e nelle arti marziali e in tutte le altre discipline che un principe deve conoscere: sanscrito, musica, discorsi, politica, tutto. Quando ebbe 16 anni, suo padre gli disse: "Ora figlio mio, devi sposarti!" Per quei tempi a 16 anni, si era piuttosto vecchi. In realtà Siddhartha non voleva sposarsi, così rispose: "Bene, mi sposerò se riuscirai a trovare una ragazza che abbia questa e quella qualità", pensando che fosse impossibile. Tutti i signori della dinastia shakya portarono le loro cinquecento figlie per presentarle a Siddhartha. Quando gli si presentavano lui diceva, ad esempio: " Ecco un regalo per te, piacere di conoscerti", ma non era attratto da nessuna di loro. Alla fine l'ultima, la numero cinquecento, si presentò dicendo: " Scusa il ritardo!" Fu così che l'ultima, cioè Yaśodharā, risultò essere quella con tutte le qualità che lui stava cercando. Questo accadde anche per la speciale connessione karmica che li legava da vite precedenti. Allora Siddhartha, come illustrato sui pannelli di Borobudur, le offrì il suo anello. A Rinpoche piaceva molto questo pannello e ce lo mostrava sempre quando percorrevamo Borobudur. In realtà Siddhartha le offrì il proprio anello perché, arrivato alla cinquecentesima ragazza aveva finito tutti i regali.

All'inizio il re Suddhodana, padre di Siddhartha, non fu molto ben impressionato da Yaśodharā, e le disse: "Non sei modesta, non indossi il velo, non mi piaci". Allora lei rispose: "In realtà non ho niente per cui sentirmi in colpa ed è per questo che non porto il velo." Il padre di Yaśodharā disse al re Suddhodana: "Per la verità è tuo figlio che deve dimostrare di essere degno per mia figlia." Così organizzarono una competizione sportiva di lotta, tiro con l'arco, combattimento con la spada, e tutto quel genere di cose adatte ai principi. Siddhartha doveva anche dimostrare di essere bravo in grammatica, retorica, matematica, infatti nell'antica India erano notevolmente capaci in queste discipline. Nel Lalitavishtara è molto famosa la scena in cui Siddhartha realizza un'impresa impossibile cioè prende l'arco di suo nonno, che nessun altro era in grado di flettere, lo piega, incocca una freccia e la scocca attraverso sette palme, la freccia penetra nel terreno e scompare, dimostrando così tutte le capacità di Siddhartha che alla fine trionfa in tutte le gare dimostrando così di essere un degno marito. In seguito, la giovane coppia si sposò e il re Suddhodana donò loro tre palazzi, completi di ogni comfort e divertimento e poiché Siddhartha era un principe indiano, e questa era l'usanza per i principi a quei tempi, vi era compreso anche un harem. Il re Suddhodana era convinto che Siddhartha non dovesse assolutamente diventare un santo o un buddha, e il suo piano era distrarlo con la bellezza.

Tuttavia, il nostro Lama Gangchen Rinpoche, ha sempre detto che in realtà il Buddha, a questo punto della sua vita stava mostrando come integrare il Dharma nella vita quotidiana. Poiché già quando nacque, era un bodhisattva del decimo bhumi tutte le

sue azioni erano volte a mostrare come trasformare la vita ordinaria.

Conosciamo tutti la famosa storia del giorno in cui Siddhartha uscì dal suo palazzo, ovviamente era già uscito molte volte dal suo palazzo, ma questa particolare volta accadde all'età di 29 anni cioè quando Saturno ritornò nella stessa posizione che occupava alla nascita. Spesso in quel momento della nostra vita succede che all'improvviso realizziamo che la vita non è esattamente come vorremmo che fosse. Quando siamo giovani abbiamo l'illusione di essere invincibili e di poter fare qualsiasi cosa, ma quando iniziamo a diventare più maturi, ci rendiamo conto di quanto sia breve la vita e questa è una realizzazione esistenziale.

Siddhartha, prima dell'illuminazione ebbe questa realizzazione a 29 anni, durante il suo ritorno di Saturno. Diciamo a 29 anni anche se per noi sono 28 perché in Asia si calcola un anno in più, cioè quello che trascorriamo nel grembo materno. Come dicevamo, ovviamente Siddhartha era sempre uscito, ma ora vedeva le cose in modo diverso. Di solito si allontanava da palazzo con Chandaka il suo auriga che mentre guidava il carro gli insegnava molte cose. Per noi questa figura rappresenta una persona molto importante perché si tratta di una reincarnazione precedente di molte vite fa di Kyabje Trijang Rinpoche, il guru di Lama Gangchen e anche il guru di molti di noi.

Qui ad Albagnano il nostro principale 'Tempio del Cielo sulla Terra' e anche il 'Tempio del Grande Amore' a Campos in Brasile, sono strani edifici rotondi originariamente usati per addestrare i cavalli (tondini N.d.T.). Rinpoche ha spiegato che ciò è dovuto a questa speciale connessione karmica che la tradizione *NgalSo* e Rinpoche hanno con il suo guru radice Trijang Rinpoche, in origine l'auriga del Buddha. Interessante non è vero? Inizialmente pensavamo: "Oh che tempio divertente, è un tondino per cavalli!" Rinpoche ha spiegato che proprio come i cavalli che venivano addestrati lì, ora il guru deve dirigere e domare le nostre menti selvagge e ribelli e questo è simile all'addestramento dei cavalli e diceva: "I cavalli, devono essere guidarli sulla strada giusta".

Siddhartha una volta uscito sul suo carro guidato da Chandaka, si sentì come se per la prima volta nella sua vita notasse la sofferenza della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte. In realtà questo è simile a quello che accade, ad un certo punto della nostra vita, quando ci rendiamo improvvisamente conto della brevità dell'esistenza e pensiamo: "Oh, non sono invincibile, invecchierò, mi ammalierò, morirò" e ne restiamo sconvolti. Noi occidentali, non pensiamo che la nascita sia sofferenza, pensiamo alla nascita come ad un evento positivo. Però coloro che credono nella reincarnazione sanno che dopo la morte c'è la rinascita e a proposito di questo, Lama Gangchen Rinpoche diceva spesso: "Non ce ne rendiamo conto, ma immaginate realmente di dover far crescere una testa..." Rinpoche ha detto molte volte: "Immaginate quanto deve essere difficile far crescere la testa o le braccia, davvero un grande disagio!" Non abbiamo mai ragionato in questo modo. Ricordiamo tutti quando da bambini ci spuntavano i denti ed era molto fastidioso, quindi immaginate come deve essere per una testa. Quindi, in realtà nascere non è poi così bello, almeno per le persone ordinarie.

Quindi Siddhartha, rendendosi conto di queste cose, si sentì molto turbato, poi vide uno sramana, un pellegrino, una figura molto comune in India, persone che hanno lasciato la vita ordinaria e passano la loro vita semplicemente andando in giro come uno yogi o sadhu. Quando Siddhartha vide lo sramana pensò: "Sembra felice, è l'unico che sembra felice!". Allora tornò a palazzo e disse al padre re Suddhodana: "Padre, abbiamo un problema! Invecchieremo, ci ammaliamo e moriremo!" Il re rispose: "Sì, certo, cosa vuoi che io possa fare al riguardo, sono un re! Cosa ti aspetti? Non so cosa farci, sono solo il re!" Allora Siddhartha ribatté: "Per me questo non basta. Anche se diventassi re non mi basterebbe essere il ragazzo più ricco e potente, perché comunque invecchierò, mi ammalerei, morirò, e insieme a me tutti i miei cari invecchieranno, si ammalano e moriranno. Ci deve essere di più di questo nella vita, voglio trovare una soluzione!" Così chiese al padre il permesso di diventare uno sramana, di andare nella foresta a meditare. Gli sembrava un'opzione migliore, voleva trovare qualcos'altro nella vita, un vero significato. Il re Suddhodana rispose: "Assolutamente no, diventerai un imperatore!" Quindi lo rimandò a palazzo sorvegliato da molte guardie in modo che non potesse uscire e gli disse: "Resta lì con le tue bellissime mogli, lascia perdere!"

A questo punto Siddhartha era prigioniero nel suo palazzo, ma i deva che erano discesi con lui dal paradiso di Tushita dissero: "Oh è bloccato nel palazzo con tutte quelle belle ragazze e circondato dalle guardie, ma in realtà deve diventare un Buddha e quindi questo non può accadere!" Mentre tutti dormivano, i deva scesero sulla terra e gettarono una specie di incantesimo sul palazzo così che tutti rimanessero addormentati, e che Siddhartha riuscisse a vedere nell'intimo delle persone che lo circondavano. Così fu che in realtà vedesse tutti piuttosto brutti, molto poco attraenti, perché con l'incantesimo l'illusione della vita mondana era svanita. Siddhartha pensava: "Come, questo non è davvero il migliore! Quest'altro non è proprio il più bello!" Poi i deva gli sussurrarono all'orecchio: "Ricorda, l'avevi promesso quando qualche vita fa stavi cercando l'illuminazione, ora è il momento di andare."

Prima che Siddhartha lasciasse il palazzo, diede un bacio d'addio a sua moglie Yaśodharā e al figlio Rahula e li benedisse in modo che stessero bene. Ad ogni modo non preoccupatevi, non stava certamente abbandonando sua moglie, infatti Yaśodharā e Rahula in seguito, a causa della speciale connessione karmica con Siddhartha per le molte vite vissute insieme, raggiunsero entrambi delle realizzazioni spirituali e divennero arhat.

Siddhartha in sella al suo grande cavallo Kanthaka, accompagnato da Chandaka, fuggì dal palazzo per andare nella foresta. La foresta era una bellissima foresta pluviale tropicale e Siddhartha, incontrato un cacciatore, scambiò con lui i suoi bei vestiti principeschi di seta dicendo: "Ti piacerebbe scambiare i tuoi vestiti da cacciatore (marroni molto logori e orribili) con le mie bellissime vesti di seta? E l'altro rispose: "Certo!" Così scambiatisi i vestiti, Siddhartha indossò questi vecchi stracci marroni, e con la spada si tagliò i lunghi capelli da principe. Poi consegnò la spada e il cavallo a Chandaka dicendo: "Per favore torna a palazzo, per poter seguire il mio sentiero spirituale ho bisogno di andare da solo nella foresta." Quindi, con la volontà di diventare uno sramana, si inoltrò nella foresta.

Il primo posto in cui si fermò fu un *ashram* di donne yogini che è ancora famoso e popolare al giorno d'oggi. Certo non si insegnava lo yoga delle palestre e non si indossava la lycra come oggi ma erano nella foresta per fare esercizi e meditare e questo dimostra che i tempi antichi in realtà, non erano poi così diversi dai tempi moderni. Siddhartha rimase nell'*ashram* qualche tempo e imparò la tradizione filosofica delle yogini, lo yoga e altre cose. In realtà questo percorso è un po' simile a quello compiuto da molti di noi per arrivare dove sono ora, visto che sono passati attraverso esperienze diverse come, yoga, reiki, e altre discipline spirituali. Proseguendo il suo viaggio spirituale Siddhartha incontrò altri due insegnanti, questa volta due yogi maschi, Alara Kalama e Uddhaka. Alara era un maestro in quello che viene chiamato 'samadhi' che significa 'profondo stato di meditazione'. In realtà entrambi erano maestri di samadhi, ma ognuno aveva una realizzazione diversa. Guru Alara possedeva la realizzazione della coscienza illimitata e Guru Uddhaka quella dello spazio illimitato. Così Siddhartha imparò queste cose dai due guru, e ognuno di loro disse a Siddhartha "Oh sei un studente meraviglioso, per favore, resta qui e aiutami a gestire l'*ashram*, continua la mia tradizione." Ma Siddhartha entrambe le volte rispose: "Grazie mille, ma ora ho bisogno di qualcos'altro." Quando Siddhartha lasciò Uddhaka, altri cinque amici yogi si unirono a lui per continuare a meditare nella foresta. Diciamo che lo seguirono perché credevano in lui.

Siddhartha trascorse sei anni a praticare quello che si chiama 'tapas', ma non si tratta del cibo spagnolo anche se sarebbe ottimo, sei anni di tapas spagnole! Infatti tapas in sanscrito significa bruciare, e quindi si tratta di difficili pratiche ascetiche per purificare il corpo e la mente, pratiche che esistono ancora oggi nella tradizione yogica. In realtà tutto questo è testimoniato nei sutra Theravada, ed è davvero interessante. Nella tradizione Theravada troviamo raccolte tutte le sue esperienze di pratiche yoga e pratiche ascetiche. Fondamentalmente quello che ha scritto è stato: "Ho fatto queste esperienze di pranayama e yoga estremo per controllare il corpo, la mente e i sensi e ho finito per sentirmi male, ho avuto un gran mal di testa, ho avuto il lhung, l'ansia, e ha concluso dicendo: "Non preoccupatevi ci ho solo provato!"

A un certo punto di questo percorso, Siddhartha mangiava solo sei bacche di ginepro al giorno, quindi probabilmente era sull'Himalaya, perché lì si trovano cespugli di ginepro anche al giorno d'oggi in luoghi come ad esempio Rishikesh e dintorni. Comunque era lassù con questi yogi e stava digiunando, mangiando solo le sei bacche di ginepro al giorno e diventava sempre più magro e fu proprio allora che sua madre, ricordate? Sua madre la regina Maya che una settimana dopo la sua nascita morì e andò nel paradiso dei 33 deva? Bene, lei che era una deva, era molto preoccupata e pensava: "Oh mio figlio si sta lasciando morire di fame facendo strane pratiche yoga". Così scese con molti altri deva portando ogni tipo di cibo dicendo un po' come una mamma italiana: "Figlio mio, mangia questo cibo!" Ma lui rispose: "No, no, certò che potrei mangiare il tuo cibo divino, ma il punto è che sto cercando di mostrare all'umanità un percorso che potrebbe seguire, e se comincio a mangiare cibo divino, questo non va bene perché sarebbe impossibile per le persone normali, quindi non lo farò. Molte grazie lo stesso mamma!" Invece decise di ricominciare a mangiare cibo umano. Fu così che una ragazza di nome Sujata, figlia di una ricca famiglia che possedeva molte mucche felici, prese dello yogurt e del burro chiarificato di mille mucche felici e lo trasformò in un super alimento che diede a Siddhartha. Interrotto il digiuno, il suo corpo tornò come prima, ritornò alla sua radiosità precedente. Prima

di interrompere il digiuno il corpo di Siddharta sembrava un tronco d'albero molto scuro, questo perché non mangiava quasi niente da così tanto tempo che il corpo stava diventando secco e scuro. Fortunatamente, cessato il digiuno, il suo splendore ritornò come prima. Nella nostra tradizione, la nostra tradizione NgalSo, abbiamo offerto molte volte la *Puja di Lunga Vita* a Rinpoche, e anche il *Rabne Chenmo*, qui in Italia, in Spagna, in Olanda, Nepal, Brasile e in tutto il mondo. Durante lo svolgimento di queste cerimonie si ricorda anche la vita di Buddha e facciamo le stesse offerte che ha ricevuto il Buddha al nostro guru, come ad esempio il super alimento allo yogurt immaginando che provenga da mille mucche felici e altro. Offriamo queste sostanze ai nostri guru e anche ai *jindala*, gli sponsor, come segni di buon auspicio.

Quando Siddharta interruppe il digiuno nutrendosi con lo yogurt, gli altri yogi furono completamente disgustati dal suo comportamento e dissero: "Non sei un vero yogi, hai infranto il voto dell'ascetismo" e se ne andarono sbuffando e dicendo: "Ti lasciamo, non vogliamo più essere tuoi amici." Siddhartha disse: "Va bene lo stesso, perché in realtà, abbiamo sempre bisogno di seguire la via di mezzo, non di andare a sinistra o a destra e quindi non indulgere eccessivamente nel piacere del cibo, ma non morire di fame. Abbiamo sempre bisogno di una via di mezzo nella vita." In seguito Siddharta mostrerà la via di mezzo in relazione alla filosofia buddhista, ma il punto è che, per avere una vita sana, dobbiamo anche seguire la via di mezzo.

La storia prosegue con l'aneddoto di Siddharta che mette la sua ciotola nel fiume e i *naga* la portano nel loro regno come una reliquia. Ci sono molti altri bei racconti sulla vita del Buddha e se li vorrete conoscere tutti, dovrete leggere il nostro libro.

Il Buddha sapeva di dover raggiungere Bodhgaya, nello stato di Bihar in India, e che doveva trovare un albero della bodhi e sedervi sotto per raggiungere l'illuminazione. Infatti, quando era un deva nel paradiso di Tushita, sapeva già cosa doveva fare. Ogni Buddha ha un particolare tipo di luogo in cui nascerà, un certo tipo di albero sotto cui meditare, un certo tipo di seguito e così via. Quindi Siddhartha era destinato ad illuminarsi sotto un albero della bodhi a Bodhgaya. Invece Maitreya in futuro, si illuminerà sotto un albero diverso, un albero Asoka. Lungo la strada Siddharta incontrò Swastika, il tagliaerba che gli fece dono di un mucchio d'erba durva che sarebbe servita a fare un cuscino per la meditazione. Ai nostri giorni, usiamo quella stessa erba come segno di concentrazione. Gli antichi yogi non avevano Ikea come noi, quindi usavano l'erba per fare una specie di cuscino e sedervi sopra. Ricordiamoci comunque che tutto questo è solo un gioco divino, serve solo per mostrarci il percorso, per mostrarci cosa fare. Swastika infatti in sanscrito, significa 'buon auspicio'.

Siddharta camminava verso Bodhgaya, non aveva un biglietto aereo, o un autobus con aria condizionata come avevamo noi quando giravamo per l'India, lui andava a piedi. Ad un certo punto Siddharta arrivato al fiume Gange, vide un traghettatore e gli disse: "Per favore portami dall'altra parte" e il traghettatore rispose: "Non c'è nessuna possibilità a meno che tu non abbia soldi", così Siddharta disse: "Va bene!" E levitò sull'altra sponda. Dicono che da allora in India, sadhu e yogi sono liberi di salire su traghetti e treni senza pagare. Finalmente Siddhartha arrivò a Bodhgaya, il luogo del risveglio e trovò l'albero, ma fu così che tutti i deva dei trentatré cieli volessero decorare l'albero della Bodhi sotto il quale si sarebbe seduto, questa situazione

assomiglia un po' a quando tutti noi dicevamo sempre: "Per favore Rinpoche, vieni a casa mia!" Siddhartha, a questo punto, per rendere felici tutti, manifestò l'illusione di molti alberi, in modo che ciascun deva potesse decorare un albero con bellissimi gioielli. Così tutti loro furono assolutamente felici perché ciascuno poteva fare l'offerta, pensando inoltre di essere l'unico. È molto simile a quello che faceva Rinpoche con noi.

In realtà ciò che si vuole dimostrare è che gli esseri elevati possono creare quelle che vengono chiamate 'emanazioni'. Nel buddhismo tibetano infatti, alcuni esseri elevati possono manifestare emanazioni. Ad esempio, quando Lama Gangchen Rinpoche rinacque a Dakshu in Tibet nel 1941, si dice che avesse tre emanazioni, un'emanazione del corpo, un'emanazione della parola e un'emanazione della mente, e il nostro Lama Gangchen era l'emanazione della mente. Ora cerchiamo di capire meglio: c'era un'emanazione del corpo che morì quando era molto giovane e c'era una emanazione della parola che molti di noi hanno incontrato, che era un ragazzo, da un punto di vista ordinario, un po' come in una realtà diversa.

Il nostro Lama Gangchen era l'emanazione della mente. Tutte queste cose incredibili sono possibili nel buddhismo tibetano, nel buddhismo Vajrayana, nel dharma. Comunque con questi esseri elevati, grandi esseri, sono possibili molte più cose di quelle che noi, con la nostra piccola realtà, possiamo mai immaginare.

Buddha significa risvegliato, in realtà una delle cose che Rinpoche era solito dire, tra le altre molte cose che diceva, era che Buddha, *sangye* in realtà significa risvegliato, ma che la traduzione degli occidentali non era molto buona e che avremmo dovuto usare quella corretta. In realtà questo aspetto sta via via migliorando, ma era sicuramente vero sia quando ci siamo i conosciuti che ancora prima di noi cinquanta o sessant'anni fa. Ai nostri giorni abbiamo molte persone per esempio Lama Michel, che parlano perfettamente il tibetano e molti di noi studiano tibetano classico quindi la nostra comprensione del dharma e del suo significato è molto migliore di prima.

Siddhartha seduto sotto l'albero nella foresta di Bodhgaya, alla vigilia della luna piena di maggio, disse: "Non mi alzerò finché non avrò raggiunto l'illuminazione, questo è tutto! Quindi o l'illuminazione o il fallimento!" Così quella sera di 2600 anni fa nella notte della luna piena di maggio, Siddhartha affrontò le sue illusioni interiori, orgoglio, gelosia, ignoranza. Questo viene ben rappresentato dalla storia di Mara, il devaputra Mara, una sorta di dio samsarico che attaccò Siddhartha in tutti i modi possibili. Mara a Borobudur è rappresentato come molto attraente, molto bello. Al devaputra Mara, piace tenere tutti noi come suoi sudditi legati nel samsara che considera il suo regno, e per questo ovviamente è molto scontento se qualcuno raggiunge la liberazione. Così, siccome Siddhartha stava per sfuggire dal samsara ottenendo la liberazione, cercò di fermarlo in ogni modo possibile. In un certo senso possiamo dire che Mara rappresenta il nostro ego. È un po' come in quel famoso libro del buddhismo tibetano, il *Dagdzin Shagdeb*, nel quale troviamo il dibattito tra saggezza e ignoranza, o come avere un angelo su una spalla e un diavolo sull'altra. Nel buddhismo il diavolo ha un aspetto molto attraente infatti, nelle raffigurazioni non è affatto brutto, come sono rappresentati i diavoli in occidente. In realtà è principalmente a causa del nostro desiderio che siamo intrappolati nel samsara: ignoranza e desiderio ci imprigionano.

Mara, come prima cosa mandò le sue figlie, giovani ragazze molto attraenti, che si misero a cantare e danzare intorno a Siddhartha per tentarlo. Ma Siddhartha pensò: "Sai cosa c'è? Sono sceso dal Cielo e ho cominciato a vederci meglio!" E questo è quello che dovremmo fare anche noi, affrontare i nostri desideri interiori e superarli. Come sappiamo nella filosofia buddhista, il desiderio è: vedere qualcosa di attraente, sopravvalutarne le buone qualità e diventarne ossessionati pensando che questa sia la vera fonte della felicità. Così fu, che non sortendo alcun effetto su Siddhartha, le ballerine sparirono. Allora Mara inviò il suo esercito di demoni per attaccare Siddhartha con tutti i tipi di tecniche demoniache possibili, tempeste e fulmini, orchi armati, terremoti, e tutto questo genere di cose. Ma ancora Siddhartha non si piegò, meditò sull'amore incondizionato e addirittura un famoso aneddoto racconta che tutte le armi si trasformano in una pioggia di fiori.

A questo punto Mara stesso apparve di fronte al Buddha e gli disse: "Non c'è modo che tu ti risvegli, non c'è alcuna possibilità." Era come se il suo ego o la sua ignoranza lo stessero provocando, cercando di sabotare ogni cosa. Allora Siddhartha disse: "Va bene, allora chiamerò la terra a testimone". Fu così che la dea della terra Bhumi emerse dalla profondità della terra. Ci ricordiamo tutti di quando il Buddha da bambino entrò in profonda meditazione, il momento in cui comprese la natura della realtà, l'interdipendenza, il karma, vedendo un contadino arare il terreno; di quando vide i vermi mangiati dagli uccelli e così comprese il karma, la relazione causa e effetto e gli ritornò il ricordo di molte vite. Quindi ora congedò Mara dicendo: "Prendo la terra come mia testimone. In realtà sono abbastanza bravo da poter diventare illuminato e te lo dimostrerò, io mi illuminerò". Poi entrò in uno stato di meditazione molto profonda ed attraversò quelli che sono chiamati i '4 *Brahma vihara*', i quattro stati del samadhi, questo secondo la tradizione Theravada, mentre per la tradizione mahayana passò attraverso i *Brahma Vihara* e tutti quanti i bhumi. Sempre secondo la tradizione tantrica entrò in uno stato di nuova Beatitudine e Vacuità, la Chiara Luce della beatitudine. Al sorgere del sole della mattina dopo la luna piena di maggio, Siddhartha raggiunse l'illuminazione, risvegliandosi. Per questo motivo per noi buddhisti questa luna ha un'energia molto speciale.

A Borobudur, tra i pannelli di Lalitavishtara ce ne è uno che raffigura il Buddha proprio poco prima che raggiungesse l'illuminazione e c'è una scena in cui i deva con dei vasi, fanno scorrere nettare attraverso il suo capo; Rinpoche dice che questo dimostra che Siddhartha praticava il tantra. Rinpoche ha anche detto che in un altro momento della sua vita Il Buddha era sposato, dimostrando così che stava effettivamente integrando il percorso tantrico. Una delle caratteristiche del tantra è trasformare ogni cosa della vita ordinaria e utilizzarla come percorso verso l'illuminazione, soprattutto nascita, morte e bardo ma di questo parleremo un'altra volta perché è un argomento molto importante.

Quindi Siddhartha quando il sole sorse dopo la luna piena di maggio, nella costellazione lunare di Pushkar, raggiunse il risveglio. La sua mente divenne ciò che in tibetano chiamiamo 'sangye', che significa che la sua mente era completamente purificata da tutte le illusioni e il suo cuore era completamente aperto e si espanse verso tutti gli esseri così divenne un Buddha, un risvegliato. Dopo di che passò sette settimane a pensare: "Wow, questo è davvero fantastico!" Lo fareste anche voi se aveste ottenuto l'illuminazione! Rimase immerso in meditazione per sette settimane

pensando "Wow incredibile!" Trascorso questo tempo i deva vedici, Brahma e Vishnu, vedendo il Buddha meditare così a lungo scesero sulla terra e gli dissero: "Per favore, risvegliato, ci sono molti esseri in questo mondo che hanno solo un po' di polvere negli occhi quindi, per il loro bene, per favore togli questa polvere e conducili sulla via del risveglio." Gli dei vedici hanno strumenti, che sono simboli del loro potere. Così Brahma offrì il suo disco e la ruota, e Vishnu offrì la conchiglia. Il Buddha accettò questi doni che divennero i primi simboli del Buddhismo ed ecco perché li troviamo al giorno d'oggi: per esempio questa è una conchiglia di Rinpoche, e Rinpoche ne ha collezionate molte. La Conchiglia del Dharma simboleggia la continua diffusione degli insegnamenti. Probabilmente abbiamo una Ruota del Dharma qui da qualche parte, abbiamo molti di questi simboli qui attorno e sul Tempio del Cielo sulla Terra isseremo un'enorme Ruota del dharma. La conchiglia, soffiandoci dentro, emette un suono che viene chiamato il 'il suono del dharma'. Negli ultimi anni, Rinpoche ha composto e recitato questa preghiera: "Possa il grande suono del dharma eliminare la sofferenza di tutti gli esseri senzienti, possa sostenere il significato del dharma per eoni inconcepibili a venire."

"Per favore Rinpoche, per favore, fa che il nostro dharma NgalSo possa sempre continuare! Sicuramente ci esaudirà!" Molto spesso offriamo questi oggetti simbolicamente. "Per favore Rinpoche, per favore ritorna. Ritorna e gira la ruota del dharma e continua con il tuo grande suono del dharma." Bene, abbiamo molti monasteri Ganden Nyengyu che compiono molti bellissimi rituali e anche noi qui ad Albagnano e nei nostri numerosi centri di dharma e di meditazione di guarigione e in tutto il mondo, ne compiamo diversi. Ma Rinpoche ci ha mostrato che possiamo anche essere creativi quindi ognuno di noi, a modo suo, per favore faccia molte richieste a Rinpoche per il suo rapido ritorno, In qualunque modo possibile recitiamo "Torna indietro e continua quello che hai iniziato, per favore!"

Il Buddha quindi accettò la richiesta di Vishnu e Brahma e disse loro più o meno queste parole: "Profonda Chiara Luce difficile da comprendere. Pensavo che nessuno avrebbe capito, quindi ho pensato di rimanere nella foresta" Poi proseguì dicendo: "Questo è ciò che pensavo prima, ma ora mi alzerò e insegnerò il dharma. Ma a chi dovrei insegnare la realtà, il dharma che ho compreso? A chi devo parlare della realtà? Riflettendo capì che avrebbe iniziato dai suoi precedenti due guru Alara e Uddhaka: "Lo dirò per primo a colui che mi ha insegnato lo spazio illimitato e a colui che mi ha insegnato la coscienza illimitata." Ma nel frattempo i suoi due guru precedenti erano morti. Buddha, che era chiaroveggente, si rese conto che i suoi insegnanti non c'erano più, quindi pensò di dirlo ai cinque yogi della sua vecchia scuola di yoga, quelli che lo avevano ripudiato perché aveva mangiato il super cibo e che vivevano ancora. Attraverso la propria chiaroveggenza scoprì che si trovavano a Sarnath nel parco reale dei cervi. Sarnath si trova vicino alla città santa di Varanasi, quindi decise di andarci e ovviamente dovette camminare parecchio, perché era molto lontana. Quando siamo andati con Rinpoche da Bodhgaya a Varanasi in autobus ci è voluto molto tempo, forse un'intera giornata. Comunque Siddhartha, Shakyamuni, attraversò tutte le città e alla fine, dopo molte avventure, finalmente arrivò al parco dei cervi.

Al suo arrivo trovò i cinque yogi seduti a meditare. Lo videro e si voltarono dall'altra parte ma lui disse: "Ciao, sono di nuovo io, e ho qualcosa da dirvi!". Loro risposero:"

Va bene hai cinque minuti, ti regaliamo cinque minuti del nostro tempo." In realtà, dopo aver raggiunto l'illuminazione, Siddhartha viene chiamato Shakyamuni 'l'Abile degli Shakya'. Ad ogni modo, la brillantezza, l'eloquenza e l'incanto di Shakyamuni li sopraffecce e si interessarono moltissimo a quello che diceva. Un po' come noi con Rinpoche, totalmente ipnotizzati per tantissimi anni, o come Rinpoche col suo maestro Kyabje Trijang Rinpoche. Questi Lama così elevati ci ipnotizzano, vero? E per quelli di voi che hanno avuto la fortuna di incontrare altri lama elevati, sanno che possiedono questa qualità speciale. Bene, quindi i 5 yogi gli avevano concesso cinque minuti del loro tempo, ma Siddhartha disse: "Esiste la sofferenza, l'origine della sofferenza, la cessazione della sofferenza, e c'è un percorso per uscire dalla sofferenza." Non sono nemmeno cinque minuti!

Queste sono le *Quattro Nobili Verità*, le verità Arya, le verità delle persone con una percezione superiore. Arya significa qualcuno con una percezione più alta della realtà. Ascoltandole, i cinque yogi raggiunsero il nirvana e divennero i primi membri del Sangha buddhista, i primi discepoli di Shakyamuni. In realtà questi cinque yogi nella vita passata erano le cinque tigri che mangiarono Siddhartha, ma non il Siddhartha di allora, mangiarono il bodhisattva in una vita precedente quando lui incontrò nella foresta, una mamma tigre che moriva di fame con cinque cuccioli, quindi sacrificò sé stesso per nutrirli. Come risultato della creazione di questa connessione karmica, dopo molte vite, divennero suoi discepoli. Questo significa che qualsiasi tipo di relazione possiamo avere con un bodhisattva per noi è positiva. Ovviamente non sto suggerendo di mangiare bodhisattva o qualcosa del genere, ma qualsiasi relazione con loro buona o cattiva che sia, alla fine per noi crea sempre un karma positivo.

Dal primo giro della ruota del dharma nel parco dei cervi di Sarnath e dall'incontro con i suoi primi cinque discepoli, trascorsero quarantacinque anni nei quali Shakyamuni Buddha girò per il nord dell'India. Fece girare la ruota del dharma tre volte, in tre cicli principali. Il primo ciclo riguardava le *Quattro Nobili Verità*, poi diede la visione della realtà della via di mezzo, la *Prajnaparamita*, poi diede un terzo ciclo di insegnamenti sulla visione *Yogachara* della realtà, cioè quello che viene chiamato 'solo la mente.' Ma perché Shakyamuni Buddha ha insegnato la realtà in tre differenti modi? Perché le persone hanno mentalità diverse. Lo stesso succedeva con Rinpoche, il quale insegnò cose diverse per persone diverse, perché ognuno ha una mentalità differente e per guidare le persone sul sentiero, non hanno tutti bisogno delle stesse istruzioni. Nel buddhismo abbiamo diverse scuole filosofiche e la scuola *yogachara* è quella per cui tutto nasce dalla mente. Ci sono molti discepoli di Rinpoche, cinesi e tibetani che prediligono questo tipo di approccio.

Durante la sua vita, durante i quarantacinque lunghi anni che passò vagando nel nord dell'India, il Buddha insegnò anche il tantra. Si dice che il primo tantra che il Buddha insegnò fu il *Guyasamaja Tantra*, il 're dei tantra', e l'ultimo tantra che il Buddha insegnò, un mese prima di morire, fu il *Kalachakra Tantra*. Se vorrete ne potremo parlare un altro giorno. La vita del Buddha e dei suoi discepoli è molto, molto interessante. Il Buddha aveva molti discepoli maschi e femmine, monaci, monache, laici, uomini d'affari, generali, prostitute, tutti i tipi di persone, persone che avevano vite molto diverse. Succedeva che lui andasse semplicemente in giro perché la gente lo

invitasse per un pasto con i suoi seguaci sramana, viaggiatori spirituali, per cui dopo aver mangiato, le persone facevano loro delle domande.

Rinpoche ha sempre detto che in realtà il buddhismo si è sviluppato proprio così. Non come un programma di studio ben definito, come ai nostri giorni con il modulo 1, modulo 2, BA, MA, no: è apparso perché le persone chiedevano consiglio a Shakyamuni che dava loro una risposta. Molti dei suoi discepoli avevano una memoria incredibilmente buona e così poterono ricordare e trascrivere ciò che disse il Buddha. Ci sono vari esempi di questo, come quello di una signora anziana che soffriva a causa della vecchiaia, e il Buddha le diede un certo insegnamento. Oppure succedeva che una donna dicesse: "Oh mio marito non mi piace", e lui dava una soluzione. Qualcuno chiedeva: "Come raggiungo lo stato di samadhi?". Domande diverse, e lui dava le risposte che si adattano alla mente di ogni persona. Bene, quindi il buddhismo si è sviluppato naturalmente così, con il Buddha che dava risposte alle domande della gente. Rinpoche ha detto che il suo insegnamento di *Autoguarigione* è arrivato esattamente nello stesso modo, che non lo aveva affatto pianificato, ma è sorto a causa dell'incontro di cause e condizioni interdipendenti.

Alla fine della sua lunga vita, all'età di circa 80 anni, il Buddha era molto sano poi manifestò repentinamente la malattia e lasciò il corpo, così come Rinpoche. Anche Rinpoche ha lasciato il corpo molto rapidamente. Alcune persone dicono che il Buddha è morto a 80 anni, altre dicono intorno agli 82/ 83 anni.

Ad ogni modo per farla breve, e poi ne parleremo un'altra volta, il Buddha disse ai suoi discepoli: " Dopo la mia morte prendete rifugio nei miei insegnamenti." che è esattamente ciò che ci ha detto Rinpoche. Rinpoche ha anche detto: "Quella di Buddha è una bellissima storia, ma per molte persone di oggi, queste storie antiche sono troppo lontane. Infatti diverse persone sono andate da Rinpoche a dirgli che in realtà credevano solo in lui, perché potevano constatare quello che aveva fatto nella sua vita. Per questo motivo Rinpoche ci ha sempre esortato a scrivere le nostre esperienze con lui, perché questo sarà una sorta di moderna Lalitavishtara

Continueremo domani alla stessa ora e inizierò a parlare appunto del nostro moderno Lalitavishtara, parlerò di Rinpoche, della sua nascita, del suo arrivo in Occidente e di come abbia fondato il *Buddhismo NgalSo*. Parleremo di come Rinpoche abbia iniziato a dare gli insegnamenti *NgalSo* per le persone moderne e di come abbiamo iniziato a svolgere questa pratica che lui desidererebbe che utilizzassimo sempre, quella che chiamiamo 'la pratica combinata'.

Il primo insegnamento *NgalSo* che Rinpoche ci diede fu *NgalSo Self-Healing 1*, con il mantra *om muni muni mama muni shakyamuniye soha*, quindi ci concentreremo su tutte queste cose belle, vere e significative. Non ho idea di quanto tempo ci vorrà ma non importa, speriamo di avere un sacco di tempo. A poco a poco, non solo ne parleremo, ma spiegheremo l'insegnamento di Rinpoche. Prima di entrare nel Parinirvana Rinpoche ha chiesto a tutti noi, per favore, di praticare i suoi insegnamenti più approfonditamente, ecco perché li esamineremo minuziosamente. Forse sono argomenti che già conoscete, ma comunque rivedremo ciò che Rinpoche ci ha insegnato e con la sua benedizione, cercheremo di praticare e fare più esperienza. Continueremo in questo modo che è molto utile sia per i vecchi che per i

nuovi studenti, perché questo metodo porta a capire meglio e avere le idee più chiare su come eseguire la pratica. Procedere in questo modo inoltre, significa crescere, trasformarsi, evolversi. Rinpoche ci ha dato tutti gli strumenti, anzi di più, ci ha dato un kit completo di strumenti, una sorta di coltellino svizzero di pratiche spirituali. Ci ha fornito moltissimi strumenti, anche troppi onestamente, perché non tutto è per tutti, ma ha indicato la via per tutte le diverse mentalità. Chissà, forse comportandoci così, Rinpoche tornerà presto.

*[Recitazione della Preghiera del ritorno rapido, composta da Trijang Rinpoche]*

Carmen spiega 'om muni muni' come faceva Rinpoche:"

Carmen: Quando Rinpoche venne per la prima volta in Italia, all'inizio viveva a Gubbio, vicino a Perugia, poi si trasferì a Milano, dove alloggiammo in una casa di Corso Di Porta Vercellina, ospiti di Federica Faccaruli. Comunque Rinpoche-là a quel tempo insegnava solo 'muni muni' e a poche persone. Rinpoche alloggiava in una stanza con bagno e sempre lì anche noi tutti insieme, pranzavamo seduti per terra. Mettevamo una tovaglia di plastica a terra e mangiavamo così. Non eravamo molti all'epoca, circa dieci o dodici persone, pranzavamo insieme, e nel pomeriggio c'era la puja. Alcune persone arrivavano solo per la puja, recitavamo il mantra 'muni muni' che cantavamo forse cinque volte. Un giorno abbiamo persino tenuto un ritiro di dieci mantra. Dieci mantra da cantare ed è stato molto faticoso [ride]. Estenuante! Allora le cose andavano così.

Bene, adesso cantiamo insieme.

om muni muni maha muni shakjamuniye soha x10

10 volte come il primo ritiro *NgalSo*" Bene, grazie mille a tutti per l'ascolto, grazie a Carmen a Bebel e a tutti quelli che hanno partecipato. Rinpoche ci ha lasciato moltissime cose belle, quindi continueremo ad approfondire la nostra comprensione dei suoi insegnamenti e ci auguriamo che studenti vecchi e nuovi possano fare esperienza come lui ha richiesto. Ora stiamo ancora celebrando il Vesak che può durare l'intero mese di maggio e Rinpoche è sicuramente con noi, lo possiamo sentire.

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

All'alba o al tramonto, di notte o durante il giorno, possano i Tre Gioielli concederci le loro benedizioni, possano aiutarci a ricevere tutte le realizzazioni e cospargere il sentiero della nostra vita con molti segni di buon auspicio.

Bene, infine, come richiesto da Rinpoche, che soprattutto nell'ultimo anno ci ha chiesto di ripeterlo molto. Recitiamo questo mantra di Shantideva.

sem chen né pa ji nyé pa nyur du né lé tar gyur chi  
dro bé né ni ma lü pa taktu jung ba mé par shok

Possa chiunque sia malato di malattia essere liberato subito da ogni malattia.  
Possa ogni malattia che affligge qualcuno scomparire completamente da questo mondo.

Men nam tu dang den pa dang sangngak dé jö drup par shok kha dro sinpo la  
sok pa nying jé sem dang den gyur chik

Possa la medicina essere piena di forza.  
Possano i nostri mantra essere cantati con successo.  
Possa il virus che si nutre della nostra carne essere gentile con noi e avere compassione.

Bene, allora ci vediamo domani. Grazie mille.