

Alla Scoperta del Buddhismo – XI Modulo

Centro Muny Gyana – Palermo 28-29 Gennaio 2017

Stabilire una pratica quotidiana

Gli strumenti necessari a sviluppare una pratica quotidiana efficace

=====

Come impostare la propria sessione di meditazione

1. Il modo effettivo di sostenere la meditazione,
2. Rifiutare le concezioni erronee circa la meditazione.

1. Il modo effettivo di sostenere la meditazione,
viene spiegato in due parti:

- 1A. Cosa fare durante la sessione effettiva di meditazione, e
- 1B. Cosa fare durante gli intervalli di meditazione

1A. Cosa fare durante la sessione effettiva di meditazione,
viene divisa in tre fasi:

- 1A1. la preparazione,
- 1A2. la sessione effettiva, e
- 1A3. la conclusione.

1A1. La preparazione

I sei tipi di pratiche preliminari sono in relazione allo stile di pratica di *Ser.lim.pa* e *Atisha*, esse sono:

- 1) Pulire la camera e disporre in modo ordinato le rappresentazioni di corpo, parola e mente del Buddha.
- 2) Disporre le offerte sull'altare in un modo piacevole; queste devono essere state acquisite senza inganno.
- 3) Sedersi con il busto eretto su un comodo cuscino nella posizione idonea, con le gambe nella posizione del loto (con le gambe incrociate) o del mezzo loto (con le gambe non completamente incrociate), e quindi combinare il proprio continuum con la pratica della presa di rifugio e della generazione della mente; a queste si può anche aggiungere la pratica delle quattro incommensurabili - equanimità, compassione, amore e gioia.
- 4) Si immagini che nello spazio di fronte siano seduti tutti i guru del lignaggio vasto e profondo, come pure tutti gli incommensurabili buddha, gli arya bodhisattva, i *pratyekabuddha*, gli *sravaka* e tutti coloro che dimorano nelle parole del buddha. La pratica del guru yoga nel contesto di questi preliminari risulterà in una grande accumulazione di meriti. Quindi si visualizzi il campo per l'accumulazione.
- 5) Si generino le condizioni cooperanti per poter produrre nella propria mente l'effettivo sentiero - le realizzazioni: a) l'accumulazione delle raccolte, che sono le condizioni favorevoli e b) la purificazione della propria mente dalle oscurazioni (le condizioni sfavorevoli); se si è privi di queste condizioni cooperanti, è molto difficile generare il sentiero, anche se ci si impegna nelle meditazioni che sono le cause sostanziali del sentiero. Si deve quindi procedere a purificare la propria mente con la pratica in sette rami: questa comprende tutti i punti importanti per l'accumulazione delle raccolte e la purificazione della mente dalle oscurazioni.
- 6) Offerta del mandala e supplica finale.

Rispetto alla pratica in sette rami, questi sono:

1. prostrazioni, 2. offerta, 3. confessione, 4. gioire, 5. richiesta di girare la ruota del Dharma, 6. supplica ai maestri di non entrare nel pari-nirvana, e 7. dedica.

In questo contesto, vale a dire, rispetto alla pratica in sette rami, vi sono vari metodi, quali quelli idonei per (i) l'accumulazione, (ii) la purificazione e (iii) l'incremento o la moltiplicazione delle virtù. Essi sono: 1. prostrazioni (i), 2. offerte (i), 3. confessione delle negatività (ii), 4. gioire (i) e (iii), 5. esortazione a girare la ruota del Dharma (i), 6. supplica di non passare al di là del dolore (i), 7. dedica (iii).

In breve, le seguenti pratiche:

- Le prostrazioni, le offerte, il gioire, l'esortazione a girare la ruota del dharma e la supplica di non passare al di là del dolore, sono idonee per (i) l'accumulo dei meriti.
- La confessione è idonea per (ii) la purificazione.
- Il gioire e la dedica, sono idonee per (iii) l'incremento o la moltiplicazione delle virtù.

(i) Le prostrazioni

Questa pratica include una combinazione di prostrazioni o omaggio fatti in modo rispettoso con il corpo, la parola e la mente.

Questa pratica (di combinazione delle tre porte) viene espressa nel primo verso della *Preghiera di Samantabhadra* (è il metodo o la preghiera che il bodhisattva Samantabhadra utilizzò per accumulare molti meriti):

*Mi inchino con una mente chiara, con il corpo e la parola
a tutti i leoni tra gli umani, non tralasciandone nessuno;
tutti coloro che hanno attraversato i tre tempi nei mondi
delle dieci direzioni, per quanto numerosi essi possano essere.*

Successivamente, nel secondo verso, viene espressa la prostrazione fisica (l'omaggio reso con il corpo):

*Rendo omaggio a tutti i conquistatori,
con corpi che si inchinano numerosi come le particelle di quei mondi,
percependo tutti quei conquistatori
attraverso la forza di preghiere che aspirano ad attività di auspicio.*

La prostrazione mentale viene espressa nel verso successivo:

*Su una singola particella vi sono buddha numerosi
come le particelle di tutti quei mondi, e
tutti sono seduti in mezzo ai loro figli.
In questo modo, tutti sono sfere di realtà.
Io immagino i conquistatori che riempiono tutte quelle particelle.*

La prostrazione verbale viene espressa dal verso:

*Nell'elogio a tutti i sugata,
esprimo le eccellenze di tutti i conquistatori
con tutti i suoni di un oceano di voci melodiose
e con oceani di inesauribili lodi.*

(ii) Le offerte

Rispetto al secondo ramo, quello delle offerte, queste sono di due tipi: offerte superabili e offerte insuperabili.

Le prime vengono espresse dai due versi seguenti:

*Offro ai conquistatori
fiori eccellenti, raffinate ghirlande,
strumenti musicali, unguenti, eccellenti parasoli,
lampade supreme, ed incensi raffinati.*

*Offro ai conquistatori
eccellenti vesti, i migliori profumi,
sabbie colorate alte come il Monte Meru -
tutte nelle più eccellenti disposizioni.*

Il verso successivo descrive le offerte insuperabili:

*Io immagino per tutti i conquistatori
offerte vaste e insuperabili.
Avendo il potere della fede verso le attività di auspicio
mi prostro e faccio offerte a tutti i conquistatori.*

(iii) *La confessione delle negatività*

Viene descritta nel verso seguente:

*Qualunque negatività abbia compiuto
con il corpo, la parola e la mente
spinto da attaccamento, odio e ignoranza
io confesso individualmente ognuna di esse.*

(iv) *Il gioire*

*Gioisco in tutti i meriti, qualunque essi siano,
di tutti i conquistatori delle dieci direzioni, dei figli dei conquistatori,
dei pratiekabuddha, di coloro che devono ancora apprendere,
di coloro che non devono più apprendere, e di tutti gli esseri ordinari.*

(v) *La richiesta di girare la ruota del Dharma degli insegnamenti*

*Imploro tutti i protettori,
luci del mondo nelle dieci direzioni
che hanno raggiunto lo stato di buddha, privo di attaccamento,
di girare l'impareggiabile ruota degli insegnamenti.*

(vi) *La supplica di non entrare nel parinirvana*

*Supplico con mani giunte, in preghiera,
coloro che desiderano rendere manifesto il loro nirvana finale -
per favore, restate per eoni, pari al numero delle particelle dell'universo,
al fine di portare felicità e beneficio a tutti gli esseri.*

(vii) *La dedica*

*Qualsiasi merito abbia accumulato, quantunque piccolo,
tramite la prostrazione, l'offerta, la confessione,
il gioire, la richiesta e la supplica -
io li dedico tutti all'illuminazione.*

Tramite la pratica dei cinque rami quali, prostrazioni, offerte, gioire, richiesta e supplica, si accumulerà la raccolta di meriti e saggezza - le condizioni favorevoli.

Tramite la confessione si potrà purificare le oscurazioni, che fungono da condizioni sfavorevoli.

Coltivando il ramo del gioire nella virtù che è stata compiuta - che è parte del gioire - si incrementerà anche la propria virtù.

Quale risultato dell'accumulazione, purificazione e incremento, si potrà avere anche poche virtù, ma queste verranno accresciute enormemente attraverso la dedica.

Sebbene degli effetti virtuosi possano temporaneamente sorgere e quindi dissiparsi, tramite la dedica essi non si dissiperanno mai (completamente).

Per riassumere, la pratica dei sette rami include i seguenti tre: accumulazione, purificazione e non dissoluzione.

6) *Offerta del mandala e supplica finale.*

Quindi, avendo ben chiaro di fronte a noi l'oggetto referente, si offra il mandala (in sette parti) e si rivolga la seguente supplica:

Per favore, benedite tutti gli esseri senzienti - mie madri - e me stesso così che possiamo arrestare velocemente tutti gli stati mentali erronei, che iniziano con la mancanza di rispetto verso l'amico spirituale virtuoso fino all'afferrarsi ai segni dei due sé.

Per favore benediteci affinché possiamo produrre tutti gli stati mentali non erronei, che iniziano con il rispetto verso l'amico spirituale virtuoso fino alla realizzazione della talità, che è la mancanza del sé.

Per favore benediteci affinché possiamo pacificare tutti gli ostacoli interni ed esterni.

1A2. *La sessione effettiva*

1A2A. il modo in cui sostenere la meditazione in generale, e

1A2B. il modo in cui sostenere la meditazione in questo contesto.

1A2A. *il modo di sostenere la meditazione in generale*

Ciò che viene conosciuto come “meditazione” è l’azione di coltivare un oggetto di meditazione e i suoi specifici aspetti soggettivi [in questo contesto l'aspetto soggettivo dell'oggetto (*yul gyi rnam pa*) è il vedere il guru come un buddha, mentre l'aspetto soggettivo della nostra mente (*yul can gyi rnam pa*) è la propria fede di convinzione che il guru sia un buddha] focalizzando ripetutamente la propria mente su un oggetto virtuoso di meditazione.

Lo scopo di tutto questo è il seguente: da un tempo senza inizio, noi siamo sempre stati sotto il controllo della nostra mente, la nostra mente non è mai stata sotto il nostro controllo. Inoltre, la nostra mente tende ad essere oscurata dalle afflizioni e così via. Così, la meditazione ha lo scopo di portare questa mente indomita che genera molti difetti ed errori sotto il proprio controllo e di renderla utilizzabile. Utilizzabile vuol dire renderla flessibile così che possa essere diretta verso oggetti di meditazione virtuosa.

Qualche volta, potremmo cercare di mantenere la nostra meditazione saltando da un oggetto all'altro di meditazione. Potremmo considerare di prefissare, in accordo ai nostri desideri, una varietà di oggetti virtuosi di meditazione, privi di una gradualità specifica. Sebbene si possa fare questo, con tale metodo non si sarà mai in grado di mantenere nessun oggetto di meditazione. Di conseguenza, si ostacolerà grandemente l'abilità della nostra mente ad essere diretta, in accordo ai nostri desideri, verso oggetti di meditazione virtuosi. Se, sin dall'inizio, facciamo sì che questo diventi una nostra abitudine, la pratica virtuosa che coltiviamo nel corso della nostra esistenza verrà incrinata.

Perciò, sin dall'inizio, si determini in modo stabile l'ordine e il numero di qualsiasi oggetto di meditazione si desideri coltivare. Quindi, si rafforzi la propria volontà pensando ripetutamente “Io non intraprenderò qualcosa che è differente da ciò che mi sono determinato di fare”. Senza andare oltre, e senza ridurre ciò che si è stabilito di fare, si sostenga la propria meditazione con consapevolezza e vigilanza (Per generare una comprensione stabile, bisogna concentrarsi su ciascun soggetto del lam-rim molte volte, in modo continuativo. Solo in questo modo la nostra mente diventa familiare con il soggetto e si acquisisce un'attitudine indistruttibile. Prima di iniziare ogni sessione bisogna stabilire quale deve essere il soggetto su cui svolgere la meditazione concentrativa o analitica)..

1A2B. *Il modo in cui sostenere la meditazione in questo contesto (in specifico)*

Per prima cosa, si rifletta sui benefici dell'affidarsi al proprio amico spirituale virtuoso (guru), quali un veloce ottenimento della stato di buddha, e si rifletta sugli svantaggi del non affidarsi al proprio

amico spirituale virtuoso, quali il generare le cause per la sofferenza di questa e delle vite future. Quindi, si pensi, molte volte e senza un'attitudine di limitazione “Io non permetterò mai che sorgano pensieri che ricercano difetti verso il mio guru”. Dopo avere riflettuto su qualunque delle buone qualità del proprio guru di cui si è a conoscenza - come la disciplina etica, la concentrazione, la saggezza, la sua conoscenza - si mediti su di esse fino a quando non si genera una fede che ha l'aspetto della chiarezza mentale. Poi, in accordo ai sutra precedentemente citati, si contempli il modo in cui si è manifestata la gentilezza del proprio guru e come questa ci sia stata di beneficio. Si mediti su ciò, fino a quando non si ha sviluppato un sincero rispetto nei suoi confronti dal profondo del cuore.

In breve, si deve riflettere, nel corso delle varie sessioni, in modo progressivo e graduale, su tutti i punti del sentiero che vanno dalla devozione al guru fino alla generazione di bodhicitta e la pratica delle sei perfezioni. Per esempio, la preziosa rinascita umana, l'impermanenza e la morte, la sofferenza dei reami inferiori, la presa di rifugio, la legge di causa ed effetto ecc..

IA3. La conclusione.

Tramite le preghiere come “*La preghiera di Samantabhadra*” ecc., si dedichino le virtù che si hanno accumulato. Si faccia ciò, con un'aspirazione così forte che essa diventi la causa per portare a compimento i propri scopi temporali e ultimi. Si mediti in questo modo durante quattro sessioni: prima dell'alba, al mattino, al pomeriggio e dopo il tramonto.

Inoltre, se sin dall'inizio si impostano meditazioni molto lunghe, si sarà predisposti a cadere sotto l'influsso del torpore e dell'eccitazione. Se questo diventa un'abitudine, sarà poi difficile correggere la propria consapevolezza. Perciò, si mediti nel corso di molte sessioni brevi. Se si conclude la propria sessione avendo ancora il desiderio di meditare, si sarà impazienti di riprendere la sessione successiva. Diversamente, viene detto che si proverà disgusto non appena si vedrà il cuscino.

Quando la propria meditazione è diventata abbastanza stabile, si allunghino progressivamente le sessioni.

In tutte le sessioni si renda la propria pratica libera dai difetti di essere troppo stretta o eccessivamente rilassata, e sulla base di ciò si sostenga la propria meditazione. In questo modo, si avranno pochi ostacoli e si supereranno tutti i problemi come l'eccessiva stanchezza, la letargia e il torpore.

In breve, si dedichino tutte le virtù accumulate nel corso della pratica, con le varie preghiere di dedica che si conoscono.

IB. Cosa fare durante gli intervalli di meditazione

In generale, vi sono molte cose che devono essere fatte durante i periodi post-meditativi (tra una sessione meditativa e la successiva), quali mantenere un'attitudine rispettosa, fare circoambulazioni, recitare delle preghiere e leggere dei testi di Dharma ecc..

Tuttavia la cosa principale da fare in questa occasione è quanto che segue:

Dopo essersi impegnati con sforzo nella meditazione, nel corso della sessione effettiva, dopo che si è conclusa la sessione, si potrebbe non continuare a dipendere dalla *consapevolezza* o *memoria* e dalla *vigilanza* o *introspezione*, e si potrebbe così abbandonare completamente ciò che deve essere sostenuto - l'oggetto di meditazione e i suoi aspetti soggettivi. Se si fa questo, il proprio progresso sarà molto piccolo. Perciò, anche durante gli intervalli meditativi, si dovrebbe considerare gli insegnamenti che rivelano il significato dell'oggetto di meditazione, e ricordarlo continuamente. Accumulare, con metodi appropriati le raccolte, che sono le condizioni favorevoli per generare le qualità eccellenti. Inoltre, si eliminino, con i mezzi opportuni, le condizioni sfavorevoli. Applicando ciò che si conosce, ci si sforzi nel proteggere i voti che si ha promesso di mantenere, in quanto quest'aspetto di pratica è la base per ogni cosa (di beneficio). In aggiunta, si seguano le istruzioni chiamate di “consolidamento” rispetto a: (1) addestrare la mente nell'oggetto di meditazione e nei suoi aspetti soggettivi, (2) osservare i voti, e (3) accumulare le raccolte.

Inoltre, ci si addestri nelle quattro pre-condizioni, che sono cause per generare velocemente i sentieri della calma dimorante e della visione profonda: (a) contenimento delle porte sensoriali, (b) comportarsi con vigilanza (introspezione), (c) mantenere una dieta appropriata, e (d) sforzarsi di praticare (lo yoga) senza cadere addormentati nei periodi inappropriati e, quando è il momento di dormire, agire in modo appropriato.

(a) Contenimento delle porte sensoriali

Questa sezione è suddivisa in cinque parti:

La prima è *ciò con cui si contiene* le porte sensoriali. Queste le si possono contenere con la costante protezione della propria consapevolezza e con il continuo entusiasmo nella coltivazione della consapevolezza. Rispetto a questi due, il primo, proteggere la propria consapevolezza, vuol dire praticare la consapevolezza costantemente senza dimenticare gli insegnamenti sul contenimento delle porte sensoriali e sulle altre tre pre-condizioni. Il secondo, avere un continuo entusiasmo nella consapevolezza, vuol dire praticare la consapevolezza continuamente e con rispetto.

[La seconda] *Cosa si sta contenendo* sono i sei poteri sensoriali.

[La terza] *Da che cosa li si sta contenendo* sono i sei oggetti attraenti e non-attraenti.

[La quarta] *Il modo in cui si contengono* le facoltà (porte) sensoriali ha due parti:

- 1) *La protezione delle facoltà sensoriali*: dopo che le sei coscienze sono sorte in dipendenza dei loro oggetti e poteri sensoriali, la coscienza mentale produce attaccamento per i sei oggetti attraenti dei sensi e avversione verso i sei oggetti non-attraenti. “Proteggere le facoltà sensoriali” vuol dire proteggere la propria mente dall'attaccamento e dall'odio, e sforzarsi di non produrli.
- 2) *Praticare il contenimento attraverso le sei facoltà sensoriali*, è l'effettivo arresto delle facoltà sensoriali, nel senso di non impegnare le facoltà sensoriali verso tutti quegli oggetti che producono afflizioni, quando, per esempio, li si osserva.

[Il quinto] “*Contenimento*” significa proteggere la mente dall'essere afflitta (dal possesso delle afflizioni) e focalizzarla su qualcosa che è virtuoso o non specificato. Qui, focalizzarsi su qualcosa che è non oscurato non predetto (neutro), non è quando la mente percepisce oggetti virtuosi, ma è l'occasione temporale del sentiero delle attività e così via.

(b) Comportarsi con vigilanza (introspezione)

(c) Mantenere una dieta appropriata

(d) Sforzarsi di praticare (lo yoga) senza cadere addormentati nei periodi inappropriati, e agire in modo appropriato quando è il momento di dormire

2. Rifiutare le concezioni erranee circa la meditazione.

Vi sono delle persone che non riconoscono che i trattati e i loro commenti costituiscono delle istruzioni personali, perciò possono avere il seguente dubbio.

Dubbio: quando si medita il sentiero, si dovrebbe fare solo la meditazione focalizzata non analitica piuttosto che l'analisi ripetuta dell'oggetto di meditazione, in quanto la continua analisi tramite la saggezza che investiga individualmente è soltanto per le occasioni temporali dell'ascolto e della riflessione. Inoltre, la ripetuta analisi ostacolerà il futuro ottenimento dello stato di buddha perché il pensiero concettuale si afferra ai segni di vera esistenza.

Risposta: questo è un parlare privo di senso da parte di qualcuno che è completamente ignorante dei punti essenziali della pratica, in quanto l'*Ornamento dei Sutra Mahayana* di Maitreya asserisce:

L'applicazione mentale appropriata, all'inizio, è basata sull'ascolto.

La saggezza suprema che prende la realtà come suo oggetto, sorge dall'aver coltivato l'applicazione mentale.

Qui, Maitreya insegna che si dovrebbe utilizzare la saggezza che sorge dalla riflessione dopo essersi applicati in modo appropriato ai significati che si sono ascoltati. Da questa sorge la saggezza della meditazione che realizza direttamente il significato della realtà.

Perciò, all'inizio si deve ascoltare da qualcun altro ciò che si deve praticare per conoscerlo tramite la forza (potere) di altri. In seguito, si deve riflettere in modo appropriato utilizzando le scritture e il ragionamento ciò che si ha ascoltato, per conoscerlo tramite il proprio potere. Dopo averlo conosciuto (accertato) attraverso l'ascolto e la riflessione, e quando si è privi di dubbi, ci si familiarizza con esso ripetutamente. Noi chiamiamo questa ripetuta familiarizzazione "meditazione". Così, sono necessarie entrambe le meditazioni, sia la meditazione analitica ripetuta sia la meditazione stabilizzante non analitica, perché, per stabilizzare ciò che si è ascoltato e riflettuto, devono essere rese manifeste entrambe le meditazioni, ossia, dopo aver svolto la meditazione analitica ripetuta ci si focalizza su quello in modo non analitico. Perciò, asserire che tutte le meditazioni sono meditazioni stabilizzanti è come prendere un singolo chicco di orzo e dire "questo sono tutti i chicchi di orzo che ci sono"...

Obiezione: cosa viene stabilito tramite l'ascolto e la riflessione non è per la meditazione, ma è solamente finalizzato a promuovere la conoscenza e per eliminare le concezioni erranee dagli altri. Perciò, quando si medita, si deve meditare su qualcosa che non è in relazione a ciò che si è ascoltato e riflettuto.

Risposta: Questo è incoerente, è come mostrare a un cavallo un percorso di gara e poi correre su un altro percorso. Questo distruggerebbe completamente il processo di sviluppo delle tre saggezze in successione, che è ciò che le scritture presentano come un unico insieme. Questo implicherebbe anche l'asserzione priva di senso "il molto studio non è necessario per percorrere il vero sentiero".....

Domanda: se, come dici, vi sono due tipi di meditazione - la meditazione analitica e la meditazione focalizzata (concentrativa) non analitica - che tipo di pratica implica la meditazione analitica e che tipo di pratica implica la meditazione concentrativa?

Risposta: Spiegherò questo. La meditazione analitica è necessaria per le meditazioni tali come quelle sulla fede nel maestro spirituale, la grande importanza e difficoltà ad ottenere le libertà e le ricchezze, la morte e l'impermanenza, il karma e i suoi effetti, i difetti dell'esistenza ciclica, la mente dell'illuminazione. Questo perché tali meditazioni necessitano di una consapevolezza che sia durevole, molto forte e in grado di cambiare la mente. Senza questo non si sarà in grado di arrestare le forze che si oppongono a queste meditazioni come la mancanza di rispetto.

Inoltre, lo sviluppo di una tale potente consapevolezza dipende solamente da una meditazione ripetuta che analizza nel particolare. Per esempio, quando in modo erraneo si sovrappongono molteplici caratteristiche piacevoli sull'oggetto del proprio attaccamento, si produce un attaccamento molto intenso. Similmente, quando si pensa spesso alle caratteristiche non piacevoli del proprio nemico, si produce un intenso odio. Ciò, è simile anche per la chiarezza o non chiarezza dell'aspetto dell'oggetto riferito alle meditazioni su un qualsiasi tipo di pratica/sentiero [morte e impermanenza, karma e i suoi effetti ecc.]. E' per tutto questo che si deve praticare la meditazione analitica, in quanto la mente necessita di un lungo e forzoso modo di apprendimento dell'oggetto.

Quando si ottiene la meditazione focalizzata (concentrativa) come la calma dimorante, si creerà una flessibilità che permette di porre la propria mente su un oggetto di meditazione in accordo ai propri desideri. Se coloro le cui menti non sono in grado di stare su un oggetto di meditazione analizzano ripetutamente mentre stanno cercando di ottenere la meditazione focalizzata, essi non saranno in grado di generare alcuna stabilità mentale. Per cui, in questo caso, essi dovrebbero praticare la meditazione focalizzata...

Colophon:

Gran parte di questo breve prospetto per una pratica formale di meditazione è estratto da *Steps on The Path to Enlightenment, A Commentary on Tsongkhapa's Lamrim Chenmo, Volume I: The Foundation Practices* by Geshe Lhundub Sopa. La presente versione in italiano è stata curata da Lorenzo Rossello (Ghelong Lobsang Tharcin) a beneficio degli studenti del Centro Muni Gyana di Palermo che si stanno impegnando nello studio del corso *Alla Scoperta del Buddhism* e, in specifico, nello studio del *Modulo XI - Stabilire una pratica quotidiana*.

Qualunque merito sia sorto da questo lavoro viene dedicato alla lunga vita di S. S. il XIV Dalai Lama, del Venerabile Lama Thubten Zopa Rinpoche e di tutti i preziosi Maestri Spirituali.

*Possano prosperità, felicità e molti segni di buon auspicio essere sempre presenti
per una costante e vasta diffusione del Puro Dharma Buddhista.*