

***Preghiere per placare l'epidemia***  
XVII Gyalwa Karmapa, Ogyen Trinley Dorje

1

Buongiorno a tutti, tashi delek. Sono molto felice di poter recitare le preghiere con voi per il placarsi della pandemia. Reciteremo le preghiere per sette giorni, a partire da oggi. Oggi, nella prima giornata, reciteremo il *Sutra del Cuore e Respingere i mara*.

Come tutti sapete, il *Sutra del Cuore* è un importante sutra Mahayana, che insegna la vacuità e l'interdipendenza. In questo periodo in cui il coronavirus si diffonde in tutto il mondo, vediamo chiaramente il significato dell'interdipendenza, vediamo che ciascuno di noi dipende dagli altri e non c'è la distanza che credevamo fra noi e gli altri. Se avessimo una comprensione più profonda dell'interdipendenza, forse il coronavirus non si diffonderebbe così ampiamente nel mondo; ma noi per natura possediamo un attaccamento all'ego molto solido – pensiamo che ogni famiglia, o ogni comunità o ogni paese siano diversi e separati, ci preoccupiamo solo delle cose che riguardano noi stessi e non prendiamo sul serio il resto. Eppure ogni respiro che facciamo ci collega con tutti gli altri e questa pandemia dimostra quanto è grande l'effetto che abbiamo gli uni sugli altri, fino a che punto siamo collegati.

È una situazione che non dimenticheremo mai, perciò credo che sarà molto utile riflettere tutti insieme sulla nostra esperienza di vita e sul senso del *Sutra del Cuore*. Più accorciamo la distanza fra il Dharma e la nostra vita, più vedremo che non c'è nessuna differenza tra la persona che pratica il Dharma e il Dharma che essa pratica. Il Dharma e l'individuo saranno una cosa sola e allora diventeremo quello che si definisce un praticante di Dharma.

Ora reciteremo insieme il *Sutra del Cuore*, lo reciterò lentamente – se riuscite a recitarlo seguendo me, va bene, tuttavia potete recitarlo come volete: l'importante è non essere distratti, è fondamentale riflettere sul suo significato.

2

Tashi delek a tutti. Oggi è il secondo giorno di preghiera per il placarsi della pandemia. Le preghiere che reciteremo oggi sono *La nobile aspirazione per la condotta eccellente* e il *Sutra in tre sezioni*. Esse insegnano i due punti fondamentali della via del bodhisattva: riunire l'accumulazione dei meriti e purificare le oscurazioni. Questi sono essenziali per i bodhisattva.

La pandemia ha provocato immensi cambiamenti, inimmaginabili fino a questo momento; in due mesi ci sono già due milioni di casi accertati e più di 160.000 persone sono morte. Ci sono stati profondi cambiamenti anche nel nostro modo di vivere: non possiamo più muoverci liberamente, non possiamo incontrare le persone che amiamo, le perdite a livello economico e lavorativo sono molto gravi. Quasi non abbiamo il coraggio di considerare fino in fondo tutti i dettagli. Nell'affrontare queste difficoltà, possono rappresentare il campanello di allarme che ci spinge a esaminare noi stessi molto più seriamente.

Questa pandemia non ci è piovuta addosso dal cielo – il modo in cui è iniziata e si è diffusa è strettamente collegato alle azioni degli uomini. Secondo diverse fonti, l'origine del virus è legata ai wet market [*i mercati di animali vivi che vengono macellati al momento della vendita*, n.d.t.]; in ogni caso, noi esseri umani non ci siamo preoccupati della libertà o della vita degli animali, e le conseguenze negative ora ci attanagliano.

Il divieto di viaggiare in realtà è stato positivo per l'ambiente naturale: abbiamo un impatto minore sull'ambiente e l'atmosfera è meno inquinata, molti animali sono stati avvistati nelle città a cui si sono avvicinati senza paura. Questi sono fatti che non possiamo ignorare: ora abbiamo l'esperienza diretta di quanta violenza e distruzione abbiamo inflitto alla natura e alla fauna.

Lo scopo di riunire l'accumulazione di meriti e purificare le oscurazioni è vedere quali sono le qualità positive che abbiamo e quali sono le debolezze, per aumentare le nostre qualità e ridurre le mancanze, ma se le nostre prosternazioni e confessioni non sono altro che un rituale o un'esibizione, allora non serviranno a niente.

Reciteremo ora la *Nobile aspirazione per la condotta eccellente* e il *Sutra in tre sezioni* tutti insieme.

3

Oggi è il terzo giorno delle nostre preghiere per il placarsi della pandemia e reciteremo il *Sutra della dharani di Akshobya*. Esistono due sutra, uno si trova nel Kangyur tibetano, mentre il secondo è quello che ho tradotto dal cinese in tibetano.

Si dice che Akshobya sia il più efficace nel purificare le oscurazioni karmiche; questo è legato alla sua particolare aspirazione personale. Quando sviluppò bodhicitta prese un impegno dicendo: finché non raggiungerò la buddhità, non proverò mai malevolenza oppure odio per nessun essere senziente. Per questo motivo fu chiamato Akshobya, “l’Immutabile”.

In questo periodo la parola karma è ben nota a tutti, ma limitarsi solo a capire la parola in sé non vuol dire che comprendiamo il karma. Il fatto è che la causa e l’effetto karmici sono collegati anche dai pensieri più impercettibili che abbiamo e dalle azioni che compiamo nella vita quotidiana. Se non prendiamo mai in esame i nostri pensieri e le nostre azioni e i loro effetti attraverso la nostra esperienza, non possiamo assolutamente comprendere come funziona il karma.

L’attuale pandemia è chiaramente il messaggio che il karma non è solo teorico, al contrario, è collegato a ciò che abbiamo deciso di fare o a ciò che scegliamo di non fare nella vita di ogni giorno. Prestiamo sempre molta attenzione al risultato, ma non siamo altrettanto attenti alle cause e condizioni, alle motivazioni che portano alle situazioni. Per esempio, se non consideriamo importante lavarci le mani, mantenere il distanziamento sociale e così via per prevenire la trasmissione del virus, limitarci a non volerci ammalare non ci servirà a niente. Allo stesso modo, se una persona ha contratto il virus può trasmetterlo agli altri, perciò dobbiamo assumerci la responsabilità non solo della nostra salute e felicità personale, ma anche di quella di tutti gli altri. Questo è fondamentale.

Alcuni usano il karma come una scusa, danno la colpa di tutto al karma, come se fosse un destino; il karma non significa che non siamo in grado di migliorarci o di fare passi avanti, anzi, il senso della causa ed effetto karmici è che possiamo essere ancora più fiduciosi e ancora più entusiasti di assumerci la responsabilità di fare del bene a noi stessi e agli altri.

Ora reciteremo i due sutra; quelli tra voi che non parlano tibetano possono recitarli nella loro lingua. Non è necessario seguire il mio ritmo, dato che se leggesti troppo lentamente, i tibetani e le persone che sanno il tibetano si addormenterebbero!...

4

Oggi è il quarto giorno delle preghiere per il placarsi della pandemia; reciteremo le prosternazioni e le lodi alle Ventuno Tara.

Questa pratica è diffusissima in Tibet; per secoli, tutti i tibetani, maschi e femmine, giovani e vecchi, l’hanno recitata al mattino o alla sera. Abbiamo la ferma convinzione che Tara ci aiuterà; mia madre, anche se non sa leggere, ha imparato Tara oralmente e la recita ogni giorno.

Tara è un’emanazione di Chenresig, una manifestazione della sua attività compassionevole; Chenresig è l’incarnazione dell’amore di tutti i buddha e apparendo nella forma di una dea, sentiamo ancora più profondamente che la sua natura somiglia all’amore materno.

In questo periodo in cui tutto il mondo deve affrontare la sofferenza, pensare agli altri con amore è ancora più necessario che in qualsiasi altro momento, dobbiamo combattere il “corona” per mezzo di “karuna”; se tutti i nostri paesi e popoli si uniscono e affrontano insieme questa responsabilità, è certo che presto saremo liberati da questa prova mortale.

Ogni giorno veniamo a conoscenza dai notiziari e dai social media di situazioni che ci commuovono; i nostri eroi in prima linea, i medici, il personale sanitario, stanno facendo grandi sacrifici per combattere l’epidemia. Analogamente, i servizi di trasporto, la polizia, i soldati, i volontari e molti altri ancora stanno lavorando per noi.

Per questo, secondo me, il nostro problema non è che non ci sono abbastanza persone amorevoli nel mondo, o che ci manca la compassione: è solo che molti non hanno abbastanza coraggio e non hanno nessuno che sia loro d’ispirazione. Un essere come Tara esiste per dare loro un sostegno; perciò tutti

dobbiamo fare la nostra parte per ispirarci gli uni con gli altri e darci conforto a vicenda, questa è la base della felicità dell'umanità.

Purtroppo in certi luoghi la pandemia viene usata per discriminare alcuni gruppi di persone; un gruppo non è un'entità singola, è fatto di individui. Nessuno, chiunque sia, vuole essere infettato dal virus, nessuno vuole trovarsi in queste difficoltà. In tempi come questi è importante mettersi nei panni degli altri e riflettere.

Ora reciteremo insieme le prosternazioni a Tara, e in modo che tutti possano seguirmi userò la melodia che io stesso ho composto.

5

Tashi delek – è un po' difficile dire buongiorno o buonasera a causa dei diversi fusi orari... è meglio dire solo tashi delek. Oggi è il quinto giorno di preghiere per il placarsi dell'epidemia e reciteremo due famose preghiere a Guru Rinpoche.

Guru Rinpoche o Padmasambhava fu un erudito e siddha del paese di Uddiyana che venne in Tibet alla fine dell'Ottavo secolo. In Tibet dissipò tutti gli ostacoli che impedivano al Dharma di propagarsi. È una delle figure più importanti della prima diffusione del Dharma in Tibet e per questo è considerato dai tibetani come un secondo Buddha. Lo ammirano e lo rispettano perché è come un "supereroe", possiede dei poteri straordinari e una grande maestà, nessun ostacolo lo può fermare e nessuna avversità lo può piegare.

Fin da bambino ho una grande fede in Guru Rinpoche; fino a otto anni, l'unica preghiera che conoscevo era la preghiera in sette versi a Guru Rinpoche. Ogni volta che i miei familiari o i vicini mi chiedevano di recitare delle preghiere, recitavo la preghiera in sette versi.

Oggi, durante la pandemia molti sono spaventati e ansiosi – è naturale sentirsi in ansia in una situazione come questa, mai vissuta prima, in cui è difficile immaginare che cosa succederà. Ma quando avviene qualche disastro, è ancora più importante che tranquillizziamo la mente, per poter pensare con chiarezza e prendere le decisioni giuste, perché in una crisi grave come questa, molte decisioni che prendiamo possono essere una questione di vita o di morte.

Una pandemia è diversa da una guerra, in guerra possiamo scegliere di arrenderci al nemico, ma in una pandemia non abbiamo questa scelta, dobbiamo vincere, e per vincere la pandemia bisogna avere una forte determinazione, convinzione e fede. Dobbiamo essere come Guru Rinpoche, non possiamo cercare di schivare gli ostacoli, dobbiamo affrontarli, non dobbiamo avere paura.

Gli insegnamenti sull'addestramento mentale ci dicono che la malattia e l'avversità sono dei maestri spirituali – dobbiamo avere il coraggio di affrontare le difficoltà e di superare gli ostacoli. Se capiamo che tutti i nostri problemi, le nostre sofferenze, possono insegnarci qualcosa, allora gli ostacoli possono diventare alleati; ora però da soli non siamo abbastanza forti, per questo dobbiamo pregare Guru Rinpoche, perché in quest'epoca di decadenza la benedizione di Guru Rinpoche e il suo potere di dissipare gli ostacoli sono senza uguali.

Perciò ora recitiamo insieme le preghiere a Guru Rinpoche.

6

Oggi è la sesta giornata di preghiera. Reciteremo l'*Aspirazione per la rinascita nel regno puro di Sukhavati* di Karma Chagme. In Tibet esistono molte preghiere per la rinascita in Sukhavati, certe più lunghe e altre più brevi, ma la più conosciuta è questa di Karma Chagme.

La tradizione Mahayana insegna che esistono regni puri e impuri, ma non dobbiamo interpretare puro e impuro come un riferimento alla forma esteriore; invece dobbiamo pensare che si riferiscono alle cause e condizioni sottili che creano tali mondi. Si dice che un regno impuro, come questo nostro mondo, è creato dal karma collettivo degli esseri senzienti che lo abitano, mentre un regno puro è creato dalle aspirazioni di un buddha. Tra tutti i regni puri, Sukhavati è quello dove è più facile rinascere e che ha i benefici più grandi, per questo è il più famoso.

Gli scienziati moderni hanno compiuto molte ricerche sul nostro sistema solare, la nostra galassia e il resto dell'universo infinito, sono alla ricerca di altri pianeti abitabili, come lo è la Terra, ma intanto

stiamo trascurando il nostro prezioso pianeta, questa bellissima Terra che ci sostiene e trabocca di energia vitale.

Anche se a partire dalla rivoluzione industriale la nostra vita è diventata più facile e si sono sviluppate tutte le comodità, abbiamo ottenuto tutto questo saccheggiando le risorse della Terra, diventandone sempre più avidi. La costruzione di strade implica enormi distruzioni, abbiamo innescato il riscaldamento globale, provocato l'abbattimento delle foreste e lo scioglimento dei ghiacci, l'inquinamento di fiumi e oceani. Ogni giorno centinaia di specie viventi si estinguono a causa dell'azione dell'uomo; la nostra avidità è senza limiti, è così potente che nemmeno inghiottire tutta la Terra potrebbe soddisfarla.

Ne sentiamo parlare dai notiziari, ne sentiamo parlare dagli scienziati, ma quando fa troppo caldo accendiamo l'aria condizionata, quando fa freddo alziamo il riscaldamento; cerchiamo sempre di stare più comodi e di renderci la vita più piacevole – a livello individuale sembrano piccole cose, ma non consideriamo mai l'impatto che abbiamo sulla Terra o il prezzo pagato dall'ambiente. Se qualcosa ci mette solo un po' a disagio, ne siamo infastiditi e cerchiamo di risolverlo, ma tutti gli altri esseri subiscono mille e mille volte più sofferenza e dolore di noi a causa delle distruzioni ambientali che provochiamo, e non possono fare altro che soffrire e morire.

Per questo dobbiamo vedere le cose dal loro punto di vista e riflettere a fondo, allora saremo più motivati e più sinceri nel proteggere la casa che tutti insieme condividiamo. Dobbiamo riconoscere quanto sia fitta la nostra ignoranza, dobbiamo avere a cuore il nostro pianeta, che è la base della nostra vita, proteggere l'ambiente naturale – ne va della sopravvivenza della nostra generazione e di quelle future.

Ieri è stata la Giornata della Terra, ma in realtà ogni minuto della nostra vita, ogni nostro respiro è intimamente legato al nostro pianeta, quindi ogni giorno dovrebbe essere la Giornata della Terra. Forse è anche un po' triste che debba esserci una Giornata della Terra per ricordarci di celebrarla, è il segno che noi esseri umani ce ne siamo dimenticati.

7

Oggi reciteremo la *Preghiera che salvò Sakya dall'epidemia* di Thangtong Gyalpo, insieme al mantra delle sei sillabe e altri mantra, e *Placare la discordia delle mamo*. Esistono moltissimi mantra, ma oggi reciteremo quelli più utili nella pandemia attuale.

Thangtong Gyalpo è un famoso siddha del Quattordicesimo secolo. Una volta ci fu una grave epidemia in un grande monastero Sakya e nessuna cura, offerta o cerimonia riusciva a risolverla; quando stavano per morire quasi tutti, chiesero aiuto a Thangtong Gyalpo, che scrisse questa preghiera e l'epidemia finì, narra la storia.

Per quanto riguarda *Placare la discordia delle mamo*, in sanscrito le *mamo* sono dette *matrka*, un tipo di spiriti, ma qui si possono interpretare come l'ambiente naturale che si manifesta sotto forma di dee interiori. In sostanza è come se ci pentissimo delle nostre negatività, per rimediare ai nostri squilibri e alla disarmonia nei confronti dell'ambiente naturale.

Penso che le nostre preghiere stiano andando molto bene, hanno raggiunto più di un milione di persone e almeno 200,000 persone hanno assistito alle sessioni dal vivo, pregando insieme. Molti rinpoche, monasteri maschili e femminili in India, Nepal e Bhutan hanno partecipato; tutti si sono uniti alle preghiere volontariamente, senza che venisse richiesto, e tutto ciò mi dà nuovamente speranza e fiducia che il mondo ce la farà. Grazie a tutti voi dal profondo del cuore.

Questa volta ho affrontato un compito nuovo, cioè parlare in tre lingue. Di solito quando ho un traduttore posso rilassarli, ma questa volta il traduttore non c'è ed è stato un po' difficile, ma spero che il fatto di comunicare direttamente in tre lingue vi abbia permesso una migliore comprensione e un senso di connessione personale con me. In particolare, è la prima volta che ho parlato così a lungo in inglese e anche se non lo parlo così bene, spero che sentiate quanto mi sta a cuore. In questo momento sono fisicamente in Europa, perciò le difficoltà che tutti stanno vivendo non sono solo parole. Le sto vivendo insieme a voi e sento che questa è per me un'opportunità particolare.

Ora l'Europa inizia ad avere la pandemia sotto controllo e spero che anche in America presto sarà lo stesso, ma sono molto preoccupato per l'Africa, l'America Latina, l'Asia e altri continenti; sono preoccupato soprattutto per l'India, che è come la mia seconda patria. In India il governo centrale e dei vari stati stanno facendo tutto il possibile, ma la popolazione dell'India è estremamente numerosa e ci sono molte difficoltà, per esempio eseguire i test e così via. Anche se sono necessari una quarantena rigorosa e il coprifuoco per limitare la diffusione della malattia, molti lavoratori che sono pagati alla giornata stanno subendo delle difficoltà terribili, quindi per favore pregate per l'India e fate tutto quello che potete per aiutarli.

Inoltre chiedo a tutti voi che vivete nelle regioni himalayane di non sottovalutare questa malattia; è di importanza vitale seguire i consigli degli scienziati per impedire la sua circolazione. Sono anche molto preoccupato per le comunità tibetane in India, Nepal e Bhutan, così come per i tibetani che vivono in Europa, in America e in altri paesi. Anche se la medicina occidentale non ha ancora una cura per questa malattia, certi medici tibetani molto esperti riescono a curarla in modo efficace; però la cosa più importante è prevenire l'infezione.

Un cordoncino di protezione intorno al collo o una pillola benedetta non servono a niente se poi correte a qualche raduno affollato; voi avete la responsabilità di proteggere voi stessi, non potete demandarla alle medicine o ai cordoncini di protezione. In particolare in questo periodo, in cui le persone sono spaventate e in ansia, se riuscite a fare un poco di pratica di Dharma questo vi aiuterà ad avere una mente più tranquilla e a sviluppare più fiducia.

Così si concludono le nostre preghiere per il placarsi della pandemia. Ora vorrei recitare una preghiera finale, la *Grande aspirazione* del settimo Karmapa, Chödrak Gyatso. È una preghiera molto lunga, perciò posso leggerla solo in tibetano, ma prima vorrei spiegarvi alcuni punti fondamentali delle dediche e aspirazioni che fra poco esprimeremo.

Uniamo tutte le nostre virtù del passato, presente e futuro al potere dell'amore e delle virtù di tutti i buddha, bodhisattva ed esseri senzienti e le dedichiamo. Esprimiamo l'aspirazione che tutta la nostra virtù e tutta la forza del nostro amore incondizionato possano pervadere ogni angolo di questo grande universo; esprimiamo l'aspirazione che tutta la nostra virtù e tutta la forza del nostro amore incondizionato possano dissolversi in ogni atomo della Terra, restaurando tutto ciò che è stato esaurito, così che diventi ancora più potente e più bella di prima; esprimiamo l'aspirazione che tutta la nostra virtù e tutta la forza del nostro amore incondizionato possa impregnare tutti gli animali con cui condividiamo questa Terra, la nostra casa, dai più minuscoli in su, così che le loro sofferenze o mancanza di libertà possano essere pacificate.

Esprimiamo l'aspirazione che la forza della nostra sincerità e del nostro amore incondizionato possano pervadere tutti gli esseri umani, nostri fratelli e sorelle, così che possano provare amore gli uni per gli altri e godere dello splendore della virtù e della felicità; esprimiamo l'aspirazione che per la forza della nostra sincerità e del nostro amore incondizionato questa pandemia spaventosa possa placarsi velocemente e che tutti coloro che sono stati colpiti da questa malattia possano essere curati e ben presto godere di una salute e di un vigore ancora migliori di prima.

Esprimiamo l'aspirazione di poter donare la forza della nostra sincerità e del nostro amore incondizionato ai coraggiosi medici e a tutto il personale sanitario, così che possano essere sollevati da ogni esaurimento fisico e mentale, per avere di nuovo coraggio e forza. Esprimiamo l'aspirazione che per la forza della nostra sincerità e del nostro amore incondizionato le coscienze di tutti quelli che hanno perso la vita in questa epidemia possano avviarsi verso rinascite sempre più felici e che tutti coloro che essi hanno lasciato possano trovare presto una consolazione al loro dolore e alle loro sofferenze.

Esprimiamo l'aspirazione che per la forza della nostra sincerità e del nostro amore incondizionato i miliardi di creature viventi che sono morte per i disastri naturali, come gli incendi in Australia, possano trovare la via della felicità. Esprimiamo l'aspirazione che per la forza della nostra sincerità

e del nostro amore incondizionato i nostri genitori, maestri spirituali, amici e le persone che amiamo possano vivere a lungo e in salute e realizzare tutti i loro desideri senza sforzo.

Preghiamo di poter esaudire fino in fondo le aspirazioni dei bodhisattva, aspirazioni che non potremmo mai pensare di formulare, o che noi non saremmo mai in grado di realizzare, così come le hanno espresse.

Ora leggerò le preghiere, perciò chiedo a tutti di tenere presenti questi punti mentre le ascoltate.

\*\*\*

### *Prayers for the pandemic to subside*

1

Hello everyone, tashi delek. I'm very happy to be able to recite prayers with all of you for the pandemic to subside. We will recite prayers for seven days starting from today. Today, the first day, we will recite the *Heart Sutra* and the *Repulsion of maras*.

As all of you know, the *Heart Sutra* is an important Mahayana sutra, it teaches emptiness and interdependence. At this time, when the coronavirus is spreading all over the world, we can clearly see the meaning of interdependence, we can see that we each depend on each other and there is no such distance between us and others as we thought. If we had a deeper understanding of interdependence, maybe the coronavirus would not spread so widely in the world, but we naturally have a very solid ego-clinging – we think that each family, or each community or each country are different and separate, and we are only concerned about the things which affect us, we don't take other things seriously. Yet, every breath we take connects us with everyone and this pandemic shows how much we affect each other, how much we are connected.

This is a situation we will never forget our entire life, so I think it will be very helpful if we reflect on our life experience and the meaning of the *Heart Sutra* together. The shorter we make the distance between Dharma and our lives, the more we will see that there is no difference between the person practicing Dharma and the Dharma they practice. The Dharma and the individual will become one and we will become what is called a Dharma practitioner.

Next, we will recite the *Heart Sutra* together, I'll recite it slowly – if you can recite it along with me, that is fine, however recite it as you wish: the main thing is do not be distracted, it's most important to think about the meaning. Thank you.

2

Tashi delek to everyone. Today is the second day of our prayers for the pandemic to subside. The prayers we will recite today are the *Noble aspiration for the excellent Conduct* and the *Sutra in three sections*. These teach the two main points of the bodhisattva path: gathering the accumulation of merit and purifying obscurations. These are crucial for bodhisattvas.

This kind of pandemic has brought great changes that we never imagined before; already in two months there have been two million confirmed cases and more than 160,000 people have died. There have also been major changes in our way of life: we can no longer move freely, we are not able to meet the people we love, losses to the economy and jobs are huge. We hardly dare to think about all the details. When we face such challenges, they can be a wake-up call that makes us examine ourselves much more deeply.

This pandemic didn't just fall out of the sky – the way it started and the way it spread are strongly connected to human actions. According to many sources, the origin of the virus was connected to wet markets; in any case, we humans have not cared about the freedom or lives of animals, and the negative consequences of that now envelop us.

The current bans on travel have actually been good for the natural environment: we are creating less impact on the environment and the atmosphere is less polluted, many animals have been seen coming into cities without fear. These are facts that we can't ignore, we now have the experience of seeing how much violence and destruction we have caused the environment and wildlife.

The point of gathering the accumulation and purifying the obscurations is to see what good qualities we have and what our weaknesses are, in order to increase our good qualities and decrease our weaknesses, but if our prostrations and confessions are just a ritual, or for a show, then we will miss the point.

Now we will recite the *Noble aspiration for the excellent Conduct* and *Sutra in three sections* together.

3

Today is the third day of our prayers for the pandemic to subside. Today we'll recite the *Sutra of the Dharani of Akshobya*. There are two such sutras, the first is in the Tibetan Kangyur, and the second is one that I translated from Chinese into Tibetan. It is said that Akshobya is the most effective for purifying karmic obscurations; it is connected to his own particular aspiration. When he first aroused bodhicitta he made a commitment: until I reach Buddhahood, I will never feel malice or hatred to any sentient being. This is the reason why he was named Akshobya, "The Unshakeable One".

These days the word karma is well known throughout the world, but merely understanding the word does not mean that we understand karma. It is because karmic cause and effect are connected through even the tiniest thoughts we have and actions we do in our daily lives. If we never examine our thoughts and actions and their effects through our experience, there is no way we can understand how karma works.

The current pandemic sends a clear message that karma is not just theoretical, instead it is related to what we have chosen to do or what we are choosing not to do in our daily lives. We always pay a lot of attention to the result, but we don't pay the same attention to causes and conditions and motivations that lead to the situations. For instance, if we do not consider important to wash our hands, practice social distancing and so forth to prevent transmission of the virus, just wanting not to get sick won't help us at all. In the same way, if someone has caught the virus, they can spread it to others, so we must take responsibility, but not only for our own health and happiness, we must also take responsibility for everybody else's health and happiness. This is a crucial point.

Some people use karma as an excuse, they just blame everything on karma just as it were fate; karma does not mean we are unable to improve ourselves or move forward, actually, the meaning of karmic cause and effect is that we can be even more confident and even more enthusiastic of taking on the responsibility of benefitting ourselves and others.

Now we will recite the two sutras; those of you who don't speak Tibetan may recite them in their own languages; it's not necessary to keep up with me, if I recite it too slowly, Tibetans and those people who can read Tibetan will fall asleep!..

4

Today is the fourth day of our prayers for the pandemic to subside; we will recite the prostrations and praises of the Twenty-one Taras.

This practice is extremely widespread in Tibet; for centuries, all Tibetans, whether male or female, young or old, have recited it either in the morning or in the evening. We have a strong belief that Tara will help – my mother, even though she can't read, learned Tara orally and recites it daily.

Tara is an emanation of Chenresig, a manifestation of his compassionate activity; Chenresig is an embodiment of love of all the buddhas, when he appears in the form of a goddess, we feel even more strongly how his nature is like mother's love.

At this time when the entire world is faced with suffering, thinking of others with love is even more necessary than at any other time, we need to counter "corona" with "karuna": if all our countries and peoples come together and bear the responsibility together, it is certain that we will soon be freed from this ordeal.

Every day we hear in the news and social medias of many situations that move us; our heroes on the frontline, the doctors and nurses, are making great sacrifices to battle the epidemic. Likewise, delivery services, police, soldiers, volunteers and many others are working hard for our sake.

Because of that, I have the feeling that our problem is not that there are not enough loving people in the world, not that we lack compassion: it's just that many people don't have enough courage and lack someone to inspire them. Someone like Tara is there to support them; thus, we all need to do our bit to inspire each other and to comfort each other, this is the basis of the happiness of humanity. Sadly, in a few places this pandemic is used as a way to discriminate against certain groups of people; a group of people is not a single entity, it's made up of individual human beings. No-one, no matter who they are, wants to be infected with the virus, no-one wants these hardships. At such times as these, it's important to put ourselves in other people's shoes and reflect.

Now we will recite the prostrations to Tara together, so that everyone can follow me I will use the melody that I composed.

5

Tashi delek – it's hard to say good morning or good afternoon because of the different time zones... it's better to say tashi delek. Today is the fifth day of our prayers for the pandemic to subside, and we'll recite two well-known prayers to Guru Rinpoche.

Guru Rinpoche or Padmasambhava was a scholar and siddha from the land of Uddiyana who came to Tibet at the end of the 8<sup>th</sup> century. While in Tibet he dispelled all the obstacles that prevented the Dharma from flourishing. He's one of the main figures in the early establishment of the Dharma in Tibet and this is why he's like a second Buddha for the Tibetan people. People admire and respect him because he's like a "superhero", he has incredible powers and great majesty, no obstacle can stop him and no adversity can set him back.

Since I was a child, I had a great faith in Guru Rinpoche; until I was eight years old, the only prayer I knew was the seven-line prayer to Guru Rinpoche. Whenever my family members or neighbours asked me to recite prayers, I used to recite the seven-line prayer for them.

Now during this pandemic many people have great fear and anxiety – it's natural to feel anxious in a situation like this, that we have never experienced in our lives before, when it's hard to know what is going to happen next. But when a big disaster happens, it is even more important for us to calm our minds, so that we can think clearly and make the right decisions, because in a great crisis such as this one, many of the decisions we make can be a matter of life or death.

A pandemic is different than a war, in a war we have the choice to surrender to the enemy, but in a pandemic you don't have that choice, because we must win, and in order to achieve victory over the pandemic, we must have a strong resolve, conviction and faith. We should be like Guru Rinpoche, we shouldn't try to wiggle our way out of the obstacles, we should face up to them, we mustn't be afraid.

The teaching on mind training tells us that sickness and adversity are spiritual teachers – we must dare to face hardships and overcome obstacles. If we understand that all our problems and suffering can teach us something, then obstacles can become our friends, but right now we don't have sufficient power ourselves, so that's why we need to pray to Guru Rinpoche, because in this time of degeneration Guru Rinpoche's blessing and his power to clear obstacles are beyond compare.

So that's why now we will recite the prayers to Guru Rinpoche together.

6

Today is the sixth day of our prayers. We will recite Karma Chagme's *Aspiration for the rebirth in the pure realm of Sukhavati*. In Tibet there are many different prayers for the rebirth in Sukhavati, some long and some short, but the one that people know best is this one by Karma Chagme.

The Mahayana tradition teaches that there are pure and impure world realms, but we should not understand that pure and impure are referring to the outer form; instead we should think that they refer to the subtle causes and conditions that create that world. It is said that an impure realm, such



as this world, is created by the shared karma of the sentient beings in it and a pure realm is created by the aspirations of a Buddha. Among all the pure realms, Sukhavati is the easiest to take birth in and has the greatest benefits, so it is the most well-known.

Modern scientists have done a lot of research in our solar system, our galaxy and the rest of the infinite universe, they are searching for other planets that might be habitable, just as the Earth is, but we are neglecting our own precious planet, this beautiful Earth that sustains us and is bursting with the energy of life.

Although since the start of the industrial revolution our lives have become easier and facilities more developed, we have achieved this by plundering the Earth for resources and we have coveted more of it. The building of roads causes great destruction in the process, we have triggered global warming, caused deforestation and melting of glaciers, the pollution of rivers and oceans. Every day hundreds of species go extinct because of human actions; our greed knows no limits, it's so strong that even swallowing the entire Earth could not satisfy it.

We hear about all this in the news, we hear about the research, but when it gets hot we turn up the air conditioned, when it gets cold we turn on the heating: we always try to make ourselves more comfortable and life more enjoyable – for an individual they seem such small things, but we never consider how great a burden we are causing to the Earth or the cost to the environment. If we feel slightly uncomfortable, then we get upset and want to change things, but all the other beings are enduring a thousand, thousand times more suffering and pain due to the environment destruction that we have wrought, and they can do nothing but suffer and die.

Therefore we need to see things from their perspective and think hard, then we can finally become more motivated and more sincere in taking care of the home we share together. We must recognize how dense our ignorance is, we must cherish our planet that provides the foundation for us to live and treasure the natural environment, the survival of our own and future generations depends on this. Yesterday it was Earth Day, actually every minute we are alive, every breath we take is intimately connected with our planet, so every day should be Earth Day for us. Perhaps it's even a little sad that we need to have an Earth day to remind us to celebrate, it is a sign that we human beings are forgetting how we are.

7

Today we will recite Thangtong Gyalpo's *Prayer that saved Sakya from illness*, along with the six-syllables mantra and other mantras, and *Appeasing the discord of the mamos*. There are many different mantras but today we will recite the ones that will help with the current pandemic.

Thangtong Gyalpo was a well-known 14th-century siddha. Once there was a large epidemic at a great Sakya monastery and none of the medical treatments, offerings, rituals they tried could help; when everyone was close to dying, they asked Thangtong Gyalpo for help. He wrote this prayed and the epidemic subsided, as the history related.

Regarding *Appeasing the discord of the mamos*, in Sanskrit *mamos* are called *matrka*, a type of spirit, but here it could be understood as the natural environment arising in the form of inner goddesses. Basically it is like we are making amends for our faults, in order to remedy our imbalances and disharmony with the natural environment.

I think that our current prayers have gone very well, and they have reached more than one million people, and at least 200,000 people have watched the sessions live and prayed together. Many rinpoches, monasteries, nunneries in India, Nepal and Bhutan have joined into; everyone has participated in these prayers voluntarily, without being asked, and this gives me renewed hope and confidence that the world will turn out well. Thank you all from the bottom of my heart.

This time I have taken on a new task, which is speaking in three languages. Normally, when I have a translator I can relax, but this time there is no translator and it's been a bit difficult, but I do hope that my communication directly in several languages has given you a better understanding and a feeling of personal connection with me. In particular, this is the first time I have spoken so much in English and even if my English is not fluent I hope you feel that I care. Right now I'm physically in Europe

so that the difficulties that everyone is experiencing are not just mere words for me. I'm experiencing them together with you and I feel that this is a special opportunity for me.

Europe is now beginning to gain some control over the pandemic and I hope it will happen soon in America as well, but I have great concern for Africa, South America, Asia and other continents. I'm especially worried about India, which is like my second home. The Indian central and state governments are doing their utmost, but the population of India is extremely large and there are many difficulties, such as providing sufficient testing and so forth. Even though there has to be a strict quarantine and curfew to limit the spread of the illness, many workers who depend upon a daily wage are experiencing terrible hardships, so please, pray for India and do whatever you can to help.

Also I would like to ask all of you who live in the Himalayan regions not to downplay the illness; it is crucially important to follow scientific advice on methods to prevent its spread. I'm also greatly concerned about the Tibetan communities in India, Nepal and Bhutan, as well as the Tibetans living abroad, in Europe, America and other countries. Although Western medicine does not yet have a treatment for this disease, some experienced Tibetan doctors can treat it effectively; but the main thing is to prevent infection.

A protection cord around your neck or a blessing pill won't be of any help if you then rush off to a large gathering of people; you have the responsibility to protect yourself, that you can't post on medicine or protection cords. In particular at this time, when people are afraid and anxious, if you are able to do a bit of dharma practice it will help you to find a comfortable mind and develop conviction.

This completes our prayers for the pandemic to subside. Now I would like to recite a concluding prayer, *The Great Aspiration* by the seventh Karmapa, Chödrak Gyatso. It's a long prayer, so I can only read it in Tibetan, but before I read it, I would like to tell you about some of the main points of the dedications and aspirations we will now make.

We combine all our virtues of the past, present and future with the power of the love and virtues of all the buddhas, bodhisattvas and sentient beings and then dedicate it. We make the aspiration that all our virtue and all the strength of our wholehearted love may pervade every corner of this great universe; we make the aspiration that all our virtue and all the strength of our wholehearted love may dissolve into each atom of the Earth, restoring all that has been depleted so that it will become even more powerful and beautiful than it was before; we make the aspiration that all our virtue and all the strength of our wholehearted love may suffuse all the animals with whom we share this Earth, our home, from the tiniest ones up, so that their sufferings or lack of freedom may be pacified.

We make the aspiration that the power of our sincerity and wholehearted love may suffuse all human beings, our brothers and sisters, so that they may feel mutual love and enjoy the glory of virtue and happiness; we make the aspiration that due to the power of our sincerity and wholehearted love, this terrifying pandemic may swiftly subside and all those who have been stricken by this disease may be cured and soon enjoy even better health and greater vigor than before.

We make the aspiration that we may give the power of our sincerity and wholehearted love to the courageous doctors and medical workers, so that they may be relieved of all mental and physical exhaustion, and have renewed courage and bodily strength. We make the aspiration that through the power of our sincerity and wholehearted love, the consciousnesses of all those who have passed away in this epidemic may move on to ever happier rebirths and all those they left behind may soon find solace for their grief and suffering.

We make the aspiration that through the power of our sincerity and wholehearted love all the billions of living creatures who have perished in natural disasters, such as the bushfires in Australia, may find their path to happiness. We make the aspiration that through the power of our sincerity and wholehearted love, our parents, spiritual masters, friends and loved ones may live long and healthy lives and accomplish all their wishes spontaneously.

We pray that we may completely fulfill the aspirations of the bodhisattvas, aspirations that we could not think to make, or would be able to fulfill ourselves, just as they have made them.

Now I will read the prayers, so I ask all of you, please keep all those points in mind as you listen.

\*\*\*

Trascrizione del testo inglese dei video e traduzione di Anna Pensante con la supervisione di Lama Jampal – aprile 2020.

© per la presente traduzione Benchen Karma Tegsum Tashi Ling – Canello (Vr).

Link ai video:

[https://www.youtube.com/watch?v=rsW6h\\_3GEcU](https://www.youtube.com/watch?v=rsW6h_3GEcU)