

Buddhism

Key Stage 2

By
Jing Yin
W. Y. Ho



Published by
Buddhist Education Foundation (UK)
Registered Charity No.: 1073008
2002

L'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA

2

INDICE

- 3 **LE QUATTRO NOBILI VERITÀ**
- 10 **IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO:**
i metodi per eliminare la sofferenza
- 15 **I CINQUE PRECETTI**
- 16 **STORIE BUDDISTE**
- 17 **Kisa Gautami** La prima Nobile Verità
- 19 **La trappola della scimmia** La seconda
Nobile Verità — La causa della sofferenza
- 21 **Il monaco felice** La terza Nobile
Verità — La fine della sofferenza
- 23 **La zattera** La quarta nobile Verità – Il sentiero
che porta alla fine della sofferenza
- 25 **Non puoi sporcare il cielo - Retto modo di
parlare: evitare di usare parole aspre**
- 27 **L'abitudine di commettere adulterio** Il terzo
precetto – evitare una condotta sessuale scorretta
- 28 **La mosca e l'elefante** Il quinto precetto –
Non usare bevande intossicanti o droghe
- 30 **L'uomo che violò i cinque precetti**
L'importanza di mantenere tutti i precetti.
- 32 **L'elefante Nalagiri** Bontà

L'INSEGNAMENTO DEL BUDDHA



Nel libro n° 1 abbiamo visto che l'insegnamento fondamentale del Buddha è:

**NON FARE IL MALE,
FAI IL BENE,
PURIFICA LA MENTE.**

Ora approfondiamo il suo insegnamento che è racchiuso in quattro leggi che vengono dette:

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

- 1 Tutto è sofferenza
- 2 La sofferenza è causata dal desiderio
- 3 Se si elimina il desiderio, si elimina la sofferenza
- 4 Il Nobile Ottuplice Sentiero è il metodo per porre fine alla sofferenza

Quando siamo ci ammaliamo, andiamo dal medico. Un buon medico trova quale è la malattia di cui soffriamo, dopo ricerca che cosa la ha causata.

Poi decide la cura, infine prescrive le medicine che ci faranno stare di nuovo bene.

Allo stesso modo il Buddha ci mostra che nel mondo c'è la sofferenza e il dolore. Poi ci spiega le cause della sofferenza.



Ci dice che la sofferenza può essere eliminata, infine ci mostra il modo in cui possiamo porre termine alla sofferenza.

Queste sono le Quattro Nobili Verità.

Nello schema sotto, sono state indicate le somiglianze tra un buon medico e il Buddha.

Un buon medico	Il Buddha ci spiega le verità
ci dice qual è la nostra malattia	la presenza della sofferenza
trova qual è la sua causa	la causa della sofferenza
decide la cura	si può eliminare la sofferenza
ci prescrive le medicine	i metodi per eliminare la sofferenza

La Quarta Nobile Verità rappresenta la terapia, la cura, il metodo, la via che dobbiamo seguire per uscire dalla sofferenza fisica o mentale.

È formato da otto passi, otto regole di comportamento, per questo si chiama “Ottuplice Sentiero”.

1. La Prima Nobile Verità: la Sofferenza

La scoperta del Buddha circa la soluzione al problema della sofferenza inizia con il riconoscimento che la vita è sofferenza. Questa è la prima delle Quattro Nobili Verità.

Se le persone esaminano la loro stessa esperienza o guardano il mondo attorno a loro, vedranno che la vita è piena di sofferenza e infelicità. La sofferenza può essere fisica o mentale.

Sofferenza fisica

La sofferenza fisica ha molte forme. Le persone devono aver visto qualche volta come i loro parenti anziani soffrano. Molti di loro patiscono di dolori e malanni alle loro giunture e alcuni hanno molte difficoltà a muoversi da soli. Con l'avanzare dell'età l'anziano trova la vita difficile perché non riesce a vedere, udire o mangiare bene. La sofferenza della malattia che colpisce allo stesso modo giovani e anziani può essere insopportabile. Il dolore della morte porta molta sofferenza. Anche il momento della nascita dà dolore, sia alla madre che al neonato.

La verità è che la sofferenza della nascita, della vecchiaia, della malattia e della morte è inevitabile. Alcune persone fortunate possono ora godere di vita felice e spensierata, ma è soltanto questione di tempo e anche loro sperimenteranno la sofferenza. Ciò che è peggio è che nessun'altro può condividere questo dolore con chi lo sta patendo. Per esempio, una persona può essere molto preoccupata perché la propria madre sta invecchiando. Ma non può prendere il suo posto e soffrire le sue pene dell'invecchiamento. Così, se un ragazzo si ammala gravemente, la madre non può provare il disagio della malattia al posto suo. E poi, nessuna madre né alcun figlio possono aiutarsi l'un l'altro quando giunge il momento della morte.

Sofferenza mentale

Oltre alle sofferenze fisiche ci sono anche varie forme di sofferenza mentale. Le persone si sentono tristi, sole o depresse quando perdono qualcuno che amano per separazione o morte. Diventano irritate o fastidiose quando sono obbligate a stare in compagnia di persone che non amano o che sono sgradevoli. Le persone soffrono

anche quando sono incapaci di soddisfare le loro necessità e le loro esigenze. Gli adolescenti, per esempio, si sentono frustrati e arrabbiati se i loro genitori impediscono loro di andare ad una festa a tarda notte o di spendere grandi somme di denaro per abiti costosi e alla moda o giochi. Gli adulti, d'altra parte, possono essere infelici se non riescono a guadagnare ricchezze, potere o fama.

Altri tipi di sofferenza

Calamità naturali, come terremoti, alluvioni o carestie, causano enormi sofferenze alle persone. Gli uomini devono anche far fronte a privazioni causate da guerre e ingiustizie sociali.

I problemi possono anche sorgere in una classe. Quando tu cerchi di studiare ma la classe è troppo rumorosa o i tuoi compagni cercano di disturbarti puoi sentirti infelice o arrabbiato. Qualche volta i problemi possono succedere a te personalmente: quando non superi un esame ti sentirai infelice o deluso. Questi sono problemi sgraditi. Le persone cercano di fare del loro meglio per evitarli e liberarsene.

2. La Seconda Nobile Verità: la causa della sofferenza

La causa della sofferenza è fortemente fondata sull'avidità e sull'egoismo.

Il Buddha vide che la causa della sofferenza è il desiderio egoistico e la cupidigia.

Le persone vogliono ogni genere di cosa e per sempre. Tuttavia, l'avidità è sconfinata come un buco senza fondo che non può mai essere riempito. Più si desidera, più la vita diventa infelice. Così i nostri voleri e desideri illimitati sono la causa della nostra sofferenza.

Molti bambini che hanno avuto un pezzo di cioccolato vorranno chiederne di più. Quando non lo avranno si sentiranno sconvolti o anche arrabbiati. Benché essi sappiano che mangiare troppo cioccolato può causare loro un brutto mal di stomaco o di denti, ne vorranno ancora.

Le cose che vogliamo di più possono causarci il massimo della sofferenza.

3. La Terza Nobile Verità: La fine della sofferenza

Per far terminare la sofferenza l'egoismo sfrenato deve essere rimosso. Come un fuoco muore quando non viene aggiunto combustibile così l'infelicità terminerà quando sarà levato il carburante dell'egoismo sfrenato. La nostra mente vivrà uno stato di perfetta pace. Saremo sempre felici.

I buddisti chiamano lo stato in cui tutte le sofferenze sono estinte con il nome di Nirvana. Esso è un perenne stato di grande gioia e pace; è la più grande felicità della vita.

4. Quarta Nobile Verità: il sentiero che conduce alla fine della sofferenza

Il modo per porre fine alla sofferenza è seguire il “Nobile Ottuplice Sentiero”.

IL NOBILE OTTUPLICE SENTIERO:

1 RETTA VISIONE

significa avere una corretta comprensione di se stessi e del mondo. Sebbene possiamo avere la nostra visione del mondo, essa può non sempre essere corretta. Se capiamo le cose come esse sono realmente potremmo vivere una vita più felice e più significativa.

Per esempio, gli studenti che comprendono che è a loro vantaggio studiare lavoreranno sodo per imparare di più e fare meglio. Quando essi fanno bene, tutti saranno più felici, compresi i loro genitori e gli insegnanti.

2 RETTO MODO DI PENSARE

significa pensare in modo corretto. Coloro che nutrono pensieri di bramosia e di collera facilmente si mettono nei pasticci. Ma se noi pensiamo correttamente, finiremmo per fare cose corrette.

Per esempio, se gli studenti nutrono buoni pensieri riconosceranno che essere pigri può portare a essere bocciati agli esami. Questo significa trascorrere un altro anno a rifare le stesse cose. Così essi decideranno di lavorare duramente piuttosto che essere scontrosi per i compiti scolastici.

3 RETTO MODO DI PARLARE

significa evitare la menzogna, la maldicenza, il pettegolezzo, le chiacchiere futili e il parlare scortese o adirato. Le parole aspre possono ferire più profondamente delle armi, mentre le parole gentili possono far presa sui sentimenti di un delinquente incallito. Questo sta a significare l'effetto che ha sugli altri il modo in cui noi parliamo.

Il Buddha disse: «Un linguaggio gradevole è dolce come il miele; un linguaggio sincero è bello come un fiore; un linguaggio sbagliato è malsano come il sudiciume».

Perciò dovremmo pronunciare con buona volontà parole sincere e significative.

4 RETTA AZIONE

significa non danneggiare o distruggere alcun essere vivente, non rubare e non usare il sesso in modo nocivo; astenersi dal consumare alcool o usare droghe.

5 RETTO MODO DI VIVERE

significa non vivere di un lavoro che possa in qualche modo danneggiare esseri viventi.

I buddisti sono dissuasi dall'impegnarsi nei seguenti cinque modi di procurarsi da vivere: commercio di persone, di armi, di animali da macello, di bevande alcoliche e droghe.

Il Buddha disse: «Non guadagnarti da vivere facendo del male agli altri. Non cercare la felicità rendendo infelici gli altri».

6 RETTO SFORZO

significa fare del nostro meglio per diventare una persona migliore. Esempi di questo sono lavorare duro a scuola e abbandonare cattive abitudini

quali l'indolenza, l'irascibilità, il fumare e il drogarsi.

7 RETTA CONSAPEVOLEZZA

significa essere sempre consci e attenti. Dovremmo essere sempre consapevoli di ciò che pensiamo, diciamo e facciamo. Dobbiamo concentrarci su qualsiasi cosa facciamo per poterla fare meglio e per evitare conseguenze negative dovute alla nostra “distrazione”, ad esempio incidenti e infortuni.

Per esempio, se ci concentriamo in classe non ci sfuggirà nulla di quanto l'insegnante dice.

8 RETTA CONCENTRAZIONE

significa mantenere la mente equilibrata e calma per vedere chiaramente la vera natura delle cose. Questo tipo di pratica mentale può renderci persone più intelligenti, sensibili e felici.

Il Nobile Ottuplice Sentiero può aiutarci a prevenire problemi o ad affrontare qualsiasi difficoltà in cui possiamo imbatterci nella nostra vita quotidiana.

Se noi lo seguiamo saremo nella condizione di avere meno sofferenza e più felicità.



I CINQUE PRECETTI

Se si frequenta una scuola nuova, ci sono nuove regole da rispettare. Così quando una persona decide di diventare buddista, cioè si dice che **prende rifugio nei Tre Gioielli**, spontaneamente e volentieri segue **i Cinque Precetti**, che sono le regole di base per i buddisti laici, invece per i monaci e le monache sono molte di più.

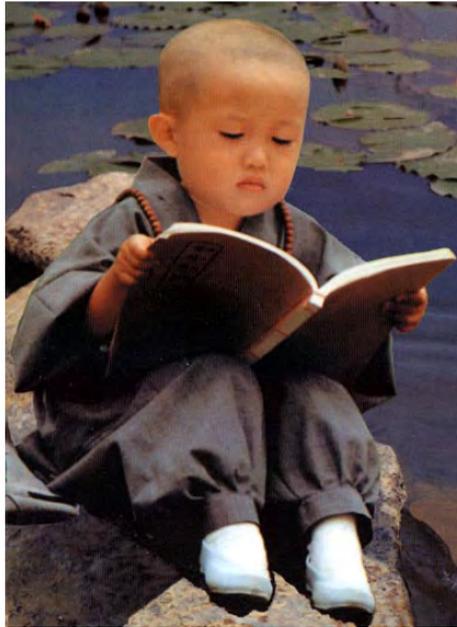
I CINQUE PRECETTI SONO:

- 1 Non uccidere nessun essere senziente**
- 2 Non rubare , non prendere alcuna cosa che non ti sia stata data**
- 3 Non avere una scorretta condotta sessuale**
- 4 Non mentire e non parlare a vanvera**
- 5 Non usare sostanze intossicanti che alterino la mente come alcool, droghe.**

STORIE BUDDISTE

L'insegnamento del Buddha è talora difficile da capire, allora Egli stesso spesso raccontava delle storie per spiegarsi meglio.

I racconti che seguono aiutano a capire alcuni concetti di cui abbiamo parlato nelle pagine precedenti.



KISA GAUTAMI

LA PRIMA NOBILE VERITÀ: la sofferenza



Kisa Gautami era una giovane di ricca famiglia sposata a un facoltoso mercante.

Quando il suo unico figlio aveva un anno, improvvisamente si ammalò e morì. Sopraffatta dal dolore, Kisa Gautami prese il corpo del bimbo in braccio e andò di casa in casa chiedendo alle persone se conoscessero una medicina per ridare

la vita al suo bambino. Ovviamente nessuno era in grado di aiutarla.

Infine incontrò un discepolo del Buddha che la consigliò di consultare il Maestro.

Quando portò la salma del bambino al Buddha e gli raccontò la sua triste storia, Egli la ascoltò con pazienza e compassione. Le disse: «Vi è un solo un modo per risolvere il tuo problema. Vai e portami cinque semi di senape da ogni famiglia in cui non vi sia mai stato un lutto.»

Kisa Gautami andò a cercare in ogni famiglia, ma senza successo. Ogni famiglia che visitava aveva avuto l'esperienza della morte di una o di un'altra persona.

Alla fine, capì cosa il Buddha voleva che trovasse da sola: la morte giunge per tutti.

Accettando il fatto che la morte è inevitabile, ella non si rattristò più a lungo.

Seppellì il corpo del bambino e poi ritornò dal Buddha per diventare una delle sue discepole.

Il Buddha ci dice che dobbiamo riconoscere che la sofferenza è parte della vita e nessuno può evitarla; questa è la Prima Nobile Verità.

LA TRAPPOLA PER LA SCIMMIA

LA SECONDA NOBILE VERITÀ:

la causa della sofferenza

In Cina le scimmie vengono catturate in un modo speciale. Il cacciatore per prima cosa prende una noce di cocco, poi le fa un buco abbastanza grande perché una mano possa entrarvi solo quando è aperta, cioè non è chiusa a pugno. Poi prende alcune noccioline e le mette nel foro della noce di cocco che pone in un luogo dove abitualmente vanno le scimmie. Prima di lasciare lì la noce di cocco, le sparpaglia intorno alcune noccioline. Presto o tardi, una scimmia curiosa verrà lì. Prima mangerà le noccioline a terra, poi troverà la noce di cocco e vedrà che è piena di noccioline.

Quando metterà la sua mano nel foro per prendere le noccioline, non riuscirà più a estrarla, perché ora è un pugno pieno. Per quanto tiri fortemente, non riuscirà a liberare la mano. La scimmia si metterà a gridare forte e diventerà molto ansiosa. Basterebbe che la scimmia lasciasse andare le noccioline, aprisse la mano, e sarebbe libera, ma non lo vuole fare. In questa situazione la scimmia diventa facile preda per il cacciatore.

Siamo simili a quella scimmia: vorremmo essere liberi dalla sofferenza, ma non desideriamo così intensamente di liberarci dai nostri desideri che ci mettono spesso nei guai. Questa è la Seconda Nobile Verità.



IL MONACO FELICE

LA TERZA NOBILE VERITÀ: la fine della sofferenza

Un tempo, un uomo ricco e di elevata posizione sociale, comprese che la sofferenza è la medesima per i ricchi e per i poveri. Così si fece monaco per praticare la meditazione al fine di sviluppare la sua mente. Presto questo vecchio monaco ebbe un seguito di 500 discepoli. Uno di questi sorrideva sempre, a differenza degli altri che di solito erano seri. Il vecchio monaco fu il solo a capire l'origine della sua felicità e il monaco felice divenne presto il suo principale assistente. Un anno dopo, mentre trascorrevano la stagione delle piogge nel giardino della reggia su invito del re, il vecchio monaco fu invitato a risiedere nel palazzo. Il monaco felice divenne il nuovo leader del gruppo e un giorno andò al palazzo per far visita al suo maestro. Fu completamente rapito dal vedere il vecchio monaco. «Che felicità! Che felicità!». Il re, che capitò proprio in quel momento in visita al vecchio monaco, si sentì insultato perché non era stato riverito dal monaco felice che non era neppure consapevole del suo ingresso. Vedendo il disappunto del re, il vecchio monaco gli disse:

«Abbi pazienza, mio re, ti dirò la causa della felicità di questo monaco. Poche persone la conoscono. Egli un tempo fu un re come te, ma avendo cambiato la sua vita regale con quella da monaco, ha trovato l'attuale felicità. Sedendo in meditazione, da solo, nella foresta, non aveva nulla da temere e non necessitava di guardie armate che lo circondassero. Libero dalle preoccupazioni della ricchezza e del potere, ora la sua saggezza protegge sé stesso e gli altri. Ha trovato una tale pace interiore con la meditazione che non può fare a meno di dire: "Quale felicità! Quale felicità!" .»

Così il re comprese quale fosse la vera felicità e rese grandi onori ai due monaci prima di ritornare nella sua reggia.

**Liberi da ricchezza e potere, la felicità aumenta.
Questa è la Terza Nobile Verità.**



LA ZATTERA

LA QUARTA NOBILE VERITÀ:

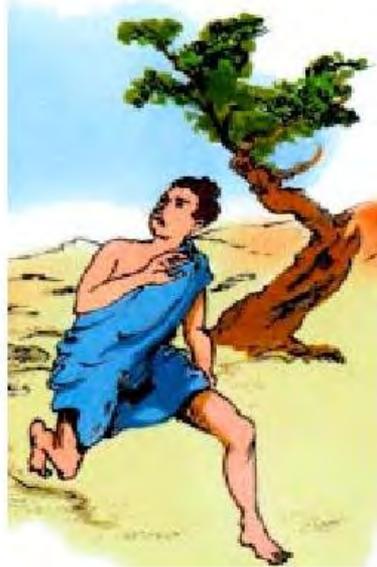
il sentiero che porta alla fine alla sofferenza

Un uomo che stava fuggendo da un gruppo di briganti, incontrò sulla sua strada una grande distesa d'acqua.

Sapeva che questo lato della riva era pericoloso, mentre l'altro era sicuro. Tuttavia non c'era nessuna barca per andare dall'altra parte e non c'era nessun ponte per attraversare.

Così, rapidamente, si procurò dei pezzi di legno, rami e foglie per fare una zattera.

Con questa poté attraversare l'acqua e arrivare sull'altra riva sano e salvo.





Il Nobile Ottuplice Sentiero insegnato dal Buddha è simile ad una zattera. Serve per levarci dalla sofferenza di questa sponda e arrivare all'altra dove non vi è più la sofferenza.

NON PUOI SPORCARE IL CIELO

RETTO MODO DI PARLARE:

evita di usare parole aspre

Un giorno, un uomo con un cattivo carattere e adirato andò a trovare il Buddha. L'uomo usò delle parole dure per insultare il Buddha che lo ascoltò pazientemente e tranquillamente senza dire nulla mentre l'uomo stava parlando.

Infine l'adirato smise di parlare. Soltanto allora il Buddha gli disse: «Se qualcuno vuole darti qualcosa, ma tu non vuoi accettarlo, a chi apparterrà il regalo?»

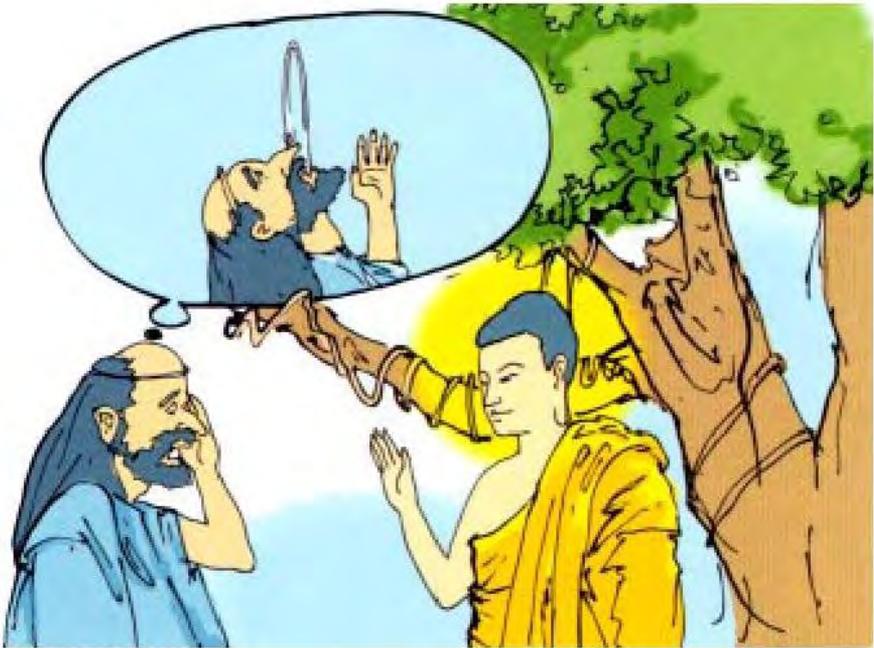
«Naturalmente apparterrà alla persona che cercò di darlo per prima» rispose l'uomo.

«Accade lo stesso con le tue ingiurie, – disse il Buddha – io non voglio accettarle, quindi appartengono a te. Dovrai accettare questo regalo di ingiurie e parole dure per te stesso. Temo che alla fine tu soffrirai per questo, perché un uomo malvagio che ingiuria una brava persona può soltanto procurare sofferenza a se stesso. É come se un uomo volesse sporcare il cielo sputandogli contro. Il suo sputo non potrà mai sporcare il

cielo, ma soltanto cadere sul suo viso e insozzarlo».

L'uomo ascoltò il Buddha e si vergognò. Chiese al Buddha di perdonarlo e poi divenne uno dei suoi discepoli.

Solo le parole gentili e ragionevoli possono influenzare e trasformare gli altri.



L'ABITUDINE DI COMMITTERE ADULTERIO

IL TERZO PRECETTO:

evitare una condotta sessuale scorretta

C'era una volta un uomo che aveva l'abitudine di commettere adulterio. Sebbene fosse stato arrestato parecchie volte per la sua cattiva condotta, non cambiava modo di vivere. Disperato, il padre lo portò dal Buddha per un consiglio. Il Buddha gli fece notare che una persona che indulge a una condotta sessuale scorretta crea problemi e sofferenze sia a se stesso che agli altri. Non solo spreca il suo denaro e perde la reputazione, ma si crea anche dei nemici.

Gravi conseguenze spesso nascono da una condotta sessuale scorretta, ma di solito non vengono prese in considerazione mentre la si sta compiendo.

LA MOSCA E L'ELEFANTE

IL QUINTO PRECETTO:

evitare bevande intossicanti e droghe

Una volta una mosca che stava su un mucchio di rifiuti, assaggiò una goccia di liquore rimasto in un guscio di noce di cocco.

Dopo si sentì più grande e forte di prima.

Così ritornò nuovamente alla discarica.

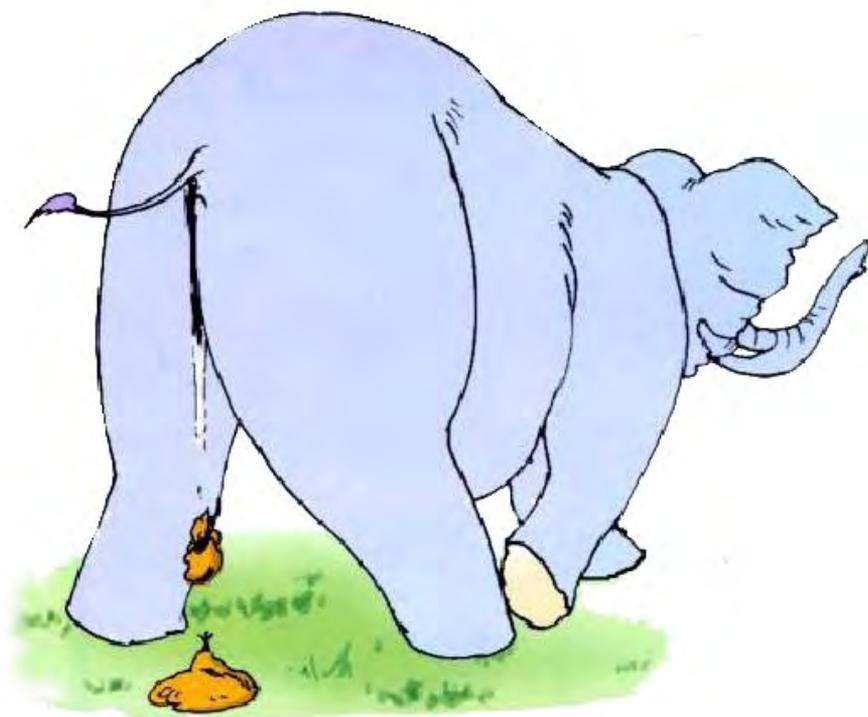
Non appena si posò sui rifiuti, il mucchio le sembrò un po' più basso.

La mosca pensò: «Sono veramente forte!».

In quel momento passò un elefante e la mosca gli disse: «Caro amico, sei venuto qui per fare la lotta? Io sono pronta oggi!»

L'elefante andò sopra il mucchio di rifiuti; non disse nemmeno una parola ma fece una grossa cacca che uccise la mosca.





Assumendo droghe e bevande intossicanti (come liquori, vino ecc.) perdiamo il buon senso come la mosca. Ecco perché il Buddha ci dice di astenersi dall'usarli.

L'UOMO CHE VIOLÒ I CINQUE PRECETTI

L'IMPORTANZA DI OSSERVARE I PRECETTI

C'era una volta un uomo che aveva preso rifugio e quindi si era impegnato a osservare i Cinque Precetti.

All'inizio i Precetti erano molto importanti per lui ed egli li osservava rigorosamente. Dopo un po', tuttavia, le sue vecchie abitudini ritornarono ed egli desiderò bere un po' di alcool.

Egli pensò che, dei Cinque Precetti, quello contro il bere non fosse davvero necessario. «Che cosa c'è di sbagliato in un goccio o due?» Comprò tre bottiglie di vino e cominciò a bere.

Mentre stava bevendo la seconda bottiglia, il polletto dei vicini entrò di corsa nella sua casa. «Mi hanno mandato uno spuntino» – pensò – «Metterò questo pollo nel mio menù per aiutarmi a mandar giù il vino.»

Catturò l'uccello e lo uccise.

Così ruppe il precetto di non uccidere.

Poiché aveva preso il pollo senza il permesso dei proprietari, ruppe anche il precetto di non rubare.

Improvvisamente la vicina, entrò e gli chiese:
«Dimmi, hai visto il mio pollo?»

Ubriaco com'era e pieno del pollo mangiato, farfugliò: «No... non ho visto alcun pollo. Il tuo vecchio po...pollo non è venuto qui.»

Così dicendo ruppe anche il precetto di non mentire.

Poi guardò la donna e vide che era molto carina. Allora la molestò e ruppe così anche il precetto di non avere una condotta sessuale scorretta.

Il non mantenere uno dei precetti, che riteneva poco importante, lo portò a rompere anche gli altri.

Come un giocoliere pulisce il pavimento prima di mostrare i suoi giochi di destrezza, così una buona condotta (osservando TUTTI i precetti) è la base di ogni buona qualità.

L'ELEFANTE NALAGIRI

BONTÀ

Devadatta era uno dei discepoli del Buddha e anche suo cugino. Egli quindi si aspettava di diventare il futuro capo dei suoi seguaci. Ma il Buddha, con sua sorpresa, lo trattava come ogni altro monaco. Ciò lo fece arrabbiare tanto da progettare di far del male al Buddha.

Nel villaggio vi era un elefante di nome Nalagiri, noto per essere un uccisore di uomini.

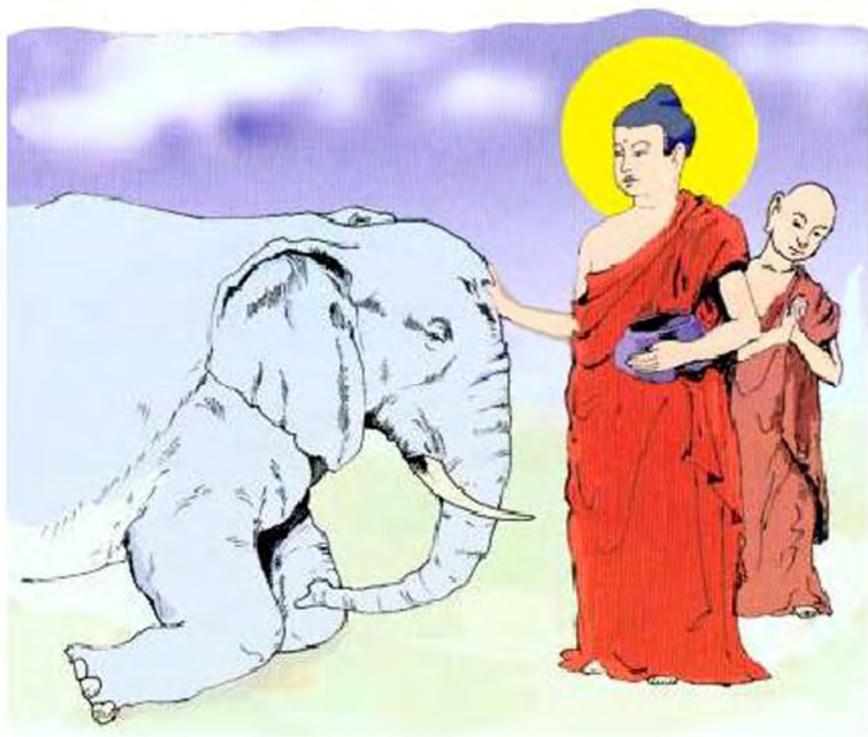
Un giorno Devadatta diede da bere a Nalagiri parecchio alcool per farlo impazzire. Poi condusse l'elefante sul sentiero che stava percorrendo il Buddha.

Appena Nalagiri vide il Buddha, corse verso di lui infuriato. La gente fuggiva impaurita in ogni direzione e gridava: «Elefante impazzito! Scappate via per salvarvi!»

Con sorpresa di tutti, il Buddha fronteggiò con calma l'elefante finché sollevò la mano per toccarlo. L'enorme creatura sentì il potere della compassione del Buddha e rapidamente si

inginocchiò di fronte a Lui come se si inchinasse umilmente.

La bontà trasforma l'ostilità in rispetto





財團法人佛陀教育基金會 印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F, 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198. Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.

Printed in Taiwan
20,000 copies; Dec 2002
EN142-3091 ISBN 9-689526-0-0

**Traduzione italiana, riduzione e adattamento
a cura di Angela Pema Decen e Carla Cian Ciub Kar.mo**

CENTRO BUDDHA DELLA MEDICINA – TORINO

<http://www.buddhadellamedicina.org>

གངས་སྐོན་སངས་རྒྱལ་སྐོན་ཚོས་བྲིས།

Gangchen Sangwe Men Chö Ling

*Perché tutti i bambini possano diventare adulti più buoni,
compassionevoli e portatori di pace.*

