

Capitolo V

Sorvegliare la Vigilanza



Bodhisattvacharyavatara

La Via del Bodhisattva

di Acharya Shantideva

Nel Capitolo V, Shantideva rende vividamente chiara l'importanza della coscienza e della consapevolezza dello scopo nella vita del Bodhisattva. Shantideva ci parla del potere della mente e della necessità di un'attenzione scrupolosa ad ogni dettaglio della nostra vita.

La sua discussione sulla consapevolezza abbraccia l'importanza della consapevolezza del corpo e dei suoi movimenti, della consapevolezza delle cose, così come della consapevolezza degli altri.

È importante capire che la consapevolezza consiste nel non dimenticare le azioni da attuare e da ricordare quelle da evitare.

Non ci sono leggi assolute da seguire; l'importante è essere sempre sicuri di avere buone intenzioni e buone motivazioni prima di agire: per purificare la mente, a beneficio direttamente o indirettamente degli altri.

L'introspezione vigile o vigilanza interiore è l'esame da ripetere in tutte le circostanze - sia che siamo soli o in compagnia di altri. È l'osservazione analitica ed approfondita del nostro comportamento fisico, verbale e mentale, e l'attuazione consapevole del principio di adottare ciò che deve essere fatto e di rifiutare cosa non va fatto.





Bodhisattvacharyavatara - La Via del Bodhisattva

Capitolo V - Sorvegliare la Vigilanza

1

Coloro che desiderano sorvegliare la loro pratica dovrebbero sorvegliare con molta attenzione la propria mente poiché coloro che non sorvegliano la propria mente saranno incapaci di sorvegliare la propria pratica.

2

In questo (mondo) gli elefanti indomiti e pazzi sono incapaci di causare danni tali quali le miserie dell'inferno più profondo (Avici), che possono essere causate dall'elefante sguinzagliato della mia mente.

3

Ma se l'elefante della mente è saldamente legato da ogni lato con le funi della consapevolezza (attenzione) tutte le paure cesseranno di esistere e tutte le virtù giungeranno nelle mie mani.

4

Tigri, leoni, elefanti, orsi,
serpenti e tutte le forme di nemici,
i guardiani dei mondi infernali,
gli spiriti maligni e i cannibali;

5

tutti questi saranno legati
legando la mia sola mente,
e saranno tutti soggiogati
soggiogando la mia sola mente.

6

Il Maestro Perfetto ha lui stesso mostrato
in questo modo che tutte le paure
così come tutte le illimitate miserie
hanno origine dalla mente.

7

Chi ha creato intenzionalmente
tutte le armi per gli esseri degli inferni?
Chi ha creato il terreno di ferro rovente?
Da dove provengono tutte le donne (negli inferni)?

8

Il Possente ha detto che tutte le cose del genere
sono il lavoro di una mente malvagia,
perciò nelle tre sfere del mondo
non c'è niente da temere se non la mia mente.

9

Se la perfezione della generosità
potesse alleviare la povertà del mondo
allora, dato che gli esseri stanno tuttora soffrendo la fame,
come l'hanno perfezionata i Buddha del passato?

10

Si dice che la perfezione della generosità sia
il pensiero di dare ogni cosa a tutti gli esseri
insieme al frutto di un tale pensiero.
Quindi è semplicemente uno stato della mente.

11

In nessun luogo l'uccisione
di pesci e altre creature è stata sradicata.
Il raggiungimento del (mero) pensiero di abbandonare (tali cose)
è spiegato come la perfezione della disciplina morale (o moralità).

12

Gli esseri indisciplinati sono illimitati come lo spazio:
non è possibile sottometterli tutti.
Ma se io domino anche solo i pensieri di rabbia
questo equivarrà a sconfiggere tutti i nemici.

13

Dove potrei mai trovare cuoio sufficiente
per ricoprire la superficie della terra?
Ma se rivesto semplicemente di cuoio le suole delle mie scarpe
ciò equivarrà a ricoprire la terra con esso.

14

Allo stesso modo, per me non è possibile
controllare il corso delle cose esterne;
ma se controllassi la mia mente,
che bisogno ci sarebbe di controllare tutto il resto?

15

Benché il semplice sviluppo di uno stato chiaro di concentrazione
possa dare come risultato (la rinascita) nel regno di Brahma,
le azioni del corpo e della parola non possono dare un tale risultato
se sono (accompagnate) da una debole condotta (della mente).

16

Il Conoscitore della Realtà ha detto
Che, anche se le recitazioni e le austere privazioni fisiche
vengono praticate per lunghi periodi di tempo,
esse restano senza significato se la mente è trascinata altrove dalle distrazioni.

17

Perfino quelli che desiderano trovare la felicità e sconfiggere le miserie
vagheranno senza obiettivo né significato
se non comprendono il segreto della mente,
il supremo significato del Dharma.

18

Stando così le cose,
io dovrò controllare e sorvegliare bene la mia mente.
Senza la disciplina di sorvegliare la mente
a che servono tante altre discipline?

19

Proprio come starei attento e mi prenderei cura
di una ferita nel mezzo di una folla agitata e senza controllo,
così io dovrei sempre sorvegliare le ferite della mia mente
quando mi trovo tra gente dannosa.

20

E se mi prendo cura di una ferita
per paura di essere minimamente urtato,
perché allora non vigilo sulla ferita della mia mente
per paura di essere schiacciato dalle montagne dell'inferno?

21

Se mi comportassi in questo modo,
allora sia che (mi trovassi) tra gente
nociva o perfino tra le donne,
non verrebbe meno il mio sforzo costante di autocontrollo.

22

È meglio essere privo di ricchezze,
senza onore, (perdere il) corpo ed (essere senza) mezzi di sostentamento;
ed è meglio lasciare deteriorare le altre virtù,
piuttosto che lasciare declinare la mente (deteriorare le virtù della mente).

23

Oh voi che desiderate sorvegliare la vostra mente,
io vi imploro a mani giunte;
sforzatevi sempre di sorvegliare
l'attenzione (o la consapevolezza) e la vigilanza.

24

La gente che è afflitta da malattie
non ha la forza di fare alcunché (di utile).
Allo stesso modo, coloro le cui menti sono afflitte dalla confusione
non hanno la forza di fare alcunché (di salutare).

25

Qualunque cosa sia stata imparata,
contemplata e meditata da coloro le cui menti difettano di vigilanza,
proprio come avviene per l'acqua in un vaso crepato,
non verrà trattenuta nella (loro) memoria.

26

Perfino coloro che hanno molta erudizione,
fede e perseveranza sostenuta dalla volontà,
diverranno corrotti per una caduta (morale)
dovuta al difetto della mancanza di vigilanza.

27

I ladri della mancanza di vigilanza,
seguendo il declino dell'attenzione (o consapevolezza),
ruberanno perfino i meriti che ho raccolto con costanza,
(così che) dovrò poi procedere verso gli stati inferiori.

28

Questa coorte di ladri, che sono le mie stesse concezioni disturbanti,
cercheranno il momento opportuno,
avendolo trovato, essi ruberanno la mia virtù
e distruggeranno (il conseguimento della) vita in un regno felice.

29

Perciò, non dovrei mai permettere che la consapevolezza abbandoni
la via di accesso (ingresso) della mia mente.
Se, se ne andasse, dovrei ricordare la miseria dei regni inferiori
e ristabilirla con fermezza là (sulla porta della mia mente).

30

Per mezzo dello stare in compagnia dei Maestri Spirituali,
per mezzo delle istruzioni degli Abati e per mezzo della paura,
sarà facilmente generata la consapevolezza
nelle persone fortunate che praticano con rispetto.

31

"Io sono sempre alla presenza
di tutti i Buddha e i Bodhisattva
che in ogni momento sono dotati
della visione non ostruita."

32

Pensando in questo modo,
dovrei consapevolmente sviluppare un senso di vergogna, rispetto e paura.
Anche col fare questo
il ricordo del Buddha si presenterà ripetutamente.

33

Quando l'attenzione è prestata con lo scopo
di sorvegliare la porta della mente,
allora arriverà la vigilanza
e anche quella che se ne era andata tornerà.

34

Quando, proprio nel momento in cui sto (per agire),
mi rendo conto che la mia mente è macchiata (da contaminazione),
proprio in quel momento dovrei restare
immobile, come un pezzo di legno.

35

Non dovrei mai guardarmi attorno
distrattamente senza uno scopo;
con mente risoluta
dovrei sempre tenere gli occhi rivolti in basso.

36

Ma (talvolta), per riposare la vista,
dovrei guardare attorno per un breve istante;
e se qualcuno appare nel mio campo visivo
dovrei guardarlo e dire: "Benvenuto".

37

Per controllare se sul sentiero c'è qualche pericolo
dovrei guardare più volte nelle quattro direzioni.
Per riposare, dovrei girare la testa
di qua e di là e quindi guardarmi dietro.

38

Avendo guardato (esaminato) sia in avanti che indietro,
dovrei procedere o per venire o per andare.
Essendo consapevole della necessità (di tale attenta vigilanza)
dovrei comportarmi così in ogni situazione.

39

Una volta che io mi sia preparato a un'azione col pensiero,
"Il mio corpo resterà in questo modo";
dovrei poi periodicamente guardare
per vedere come venga mantenuto il corpo.

40

Con il massimo sforzo dovrei controllare
per vedere che l'elefante pazzo della mia mente
non stia vagabondando, ma sia legato
al grande pilastro del pensiero rivolto al Dharma.

41

Coloro che si sforzano in tutti i modi per la concentrazione
non dovrebbero divagare neppure per un momento,
pensando: "Come si sta comportando la mia mente?",
dovrebbero analizzare attentamente la propria mente.

42

Ma se sono incapace di fare questo quando sono
spaventato o coinvolto in celebrazioni, allora dovrei rilassarmi.
In modo analogo, è stato insegnato che nel momento del dare
si dovrebbe essere indifferenti a (certi aspetti della) disciplina morale.

43

Io dovrei intraprendere qualunque atto abbia intenzione
di compiere e non pensare di fare altro che quello.
Con la mente applicata a quel compito dovrei accingermi
ad esso per il tempo che serve a realizzarlo.

44

Agendo in questo modo, tutto sarà fatto bene.
(Agendo) invece in modo diverso nessuna azione sarà compiuta.
Allo stesso modo non ci sarà incremento nelle
immediate concezioni disturbanti che derivano da una mancanza di vigilanza.

45

Se mi capita di presenziare
ad una conversazione senza senso,
o se mi capita di vedere un qualche genere di spettacolo avvincente,
dovrei abbandonare l'attaccamento verso di esso.

46

Se comincio senza una ragione a scavare nella terra,
a spezzare l'erba o a tracciare solchi sul terreno,
ricordando il suggerimento dei Buddha
dovrei immediatamente fermarmi per paura.

47

Ogni volta che ho il desiderio
di muovere il mio corpo o di dire qualcosa,
dovrei prima di tutto esaminare la mia mente e poi,
con fermezza, agire nel modo giusto.

48

Ogni volta che c'è attaccamento nella mia mente
e ogni volta che c'è il desiderio di arrabbiarsi,
non dovrei fare né dire nulla,
ma restare come un pezzo di legno.

49

Ogni volta che ho pensieri confusi, il desiderio di sminuire verbalmente gli altri,
il pensiero di sentirmi importante o il senso di auto-soddisfazione;
quando ho l'intenzione di descrivere gli errori degli altri,
la pretesa e il pensiero di ingannare gli altri;

50

ogni volta che ho l'ardente desiderio di lode
oppure ho il desiderio di biasimare gli altri;
ogni volta che ho voglia di usare parole dure e causare dispute,
in (tutti) questi momenti dovrei restare come un pezzo di legno.

51

Ogni volta che desidero guadagno materiale, onore e fama,
ogni volta che cerco attendenti o una cerchia di amici,
e quando nella mia mente desidero essere servito,
in (tutti) questi momenti dovrei restare come un pezzo di legno.

52

Ogni volta che ho voglia di diminuire o di smettere di lavorare per gli altri
e il desiderio di perseguire solo il mio benessere,
se (a causa di tali pensieri) viene voglia di dire qualcosa,
in questi momenti io dovrei restare come un pezzo di legno.

53

Ogni volta che ho impazienza, pigrizia, codardia,
assenza di vergogna o il desiderio di dire stupidaggini;
se sorgono pensieri di parzialità,
anche in questi momenti dovrei restare come un pezzo di legno.

54

Avendo esaminato in questo modo la sua mente rispetto alle concezioni disturbanti e ai pensieri che lottano per cose senza senso, il coraggioso (Bodhisattva) dovrebbe mantenere stabile la sua mente per mezzo (dell'applicazione) delle forze correttive (o riparatrici).

55

Essendo davvero risoluto e pieno di fede, stabile, rispettoso, cortese, col senso di vergogna, timoroso e pacifico, io dovrei sforzarmi di rendere felici gli altri.

56

Non dovrei essere scoraggiato da tutti i capricci dei puerili che sono in discordia uno con l'altro. Dovrei sapere che essi (i capricci) sorgono nelle loro menti a causa delle concezioni disturbanti e perciò essere gentile (con loro).

57

Nel fare ciò che per natura non è insalubre sia per bene di me stesso che degli altri esseri senzienti, dovrei sempre mantenere salda la mia mente, (agendo) come un'apparizione senza senso di sé.

58

Pensando più e più volte che dopo un lungo tempo ho conquistato la più grande opportunità, dovrei mantenere allo stesso modo la mia mente irremovibile come il re delle montagne.

59

Se, oh mente, non diventi infelice quando questo corpo è trascinato e sballottato dagli avvoltoi avidi di carne, perché allora te ne preoccupi tanto adesso?

60

Considerando questo corpo come 'mio' perché,
oh mente, lo proteggi così?
Dal momento che tu ed esso siete separati,
a che può servirti?

61

Perché, oh mente confusa,
non ti tieni stretta ad una pulita forma di legno?
Per quale motivo proteggi
questa putrida macchina (il corpo) piena di sporcizia?

62

Prima di tutto, separa mentalmente gli
strati della pelle (dalla carne) e poi,
con lo scalpello della discriminazione,
separa la carne dalla struttura scheletrica.

63

E avendo spaccato persino le ossa
guarda dritto al midollo,
mentre esamini questo chiediti,
"Dov'è l'essenza?"

64

Se, anche cercando con tale sforzo,
non riesci ad afferrare alcuna essenza,
perché mai con tanto attaccamento
continui ora a custodire questo corpo?

65

A che ti serve questo corpo se le sue immonde interiora
non ti si addicono neppure come cibo,
se il suo sangue non si presta ad essere bevuto
e se i suoi intestini non si prestano ad essere succhiati?

66

In secondo luogo, al meglio,
è solo adatto ad essere custodito per nutrire gli avvoltoi e gli sciacalli.
(In verità) questo corpo di essere umano
dovrebbe essere impiegato solo (nella pratica delle virtù).

67

Ma se invece tu dovessi proteggerlo (con attaccamento),
cosa potrai farne allora quando
ti verrà sottratto dal poco simpatico
signore della morte e dato (in pasto) ai cani e agli uccelli?

68

Se non si danno vesti ed altro ai servitori
quando non possono essere impiegati,
perché dunque ti esaurisci solo nel prenderti cura della carne
quando, anche se ci si cura del corpo, esso se ne va altrove?

69

Ora, avendo pagato al mio corpo il suo salario,
lo impegnerò nel rendere significativa la mia vita,
ma se il mio corpo non è di alcun beneficio,
allora non gli darò nulla.

70

Dovrei considerare il mio corpo come una barca,
come un mero supporto per andare e venire,
e per beneficiare tutti gli altri
trasformarlo in un corpo che esaudisce i desideri.

71

Ora, mentre c'è libertà di agire,
dovrei sempre presentarmi con un volto sorridente
e smettere di aggrottare le sopracciglia e apparire arrabbiato,
io dovrei essere un amico e un consigliere del mondo.

72

Dovrei desistere dal trascinare in giro le sedie
e così via in modo sconsiderato e rumoroso,
così come dall'aprire con violenza le porte,
dovrei sempre compiacermi in umiltà.

73

La cicogna, il gatto e il ladro,
movendosi silenziosamente e con attenzione,
realizzano ciò che desiderano fare.
Anche un Bodhisattva dovrebbe sempre comportarsi in questo modo.

74

Rispettosamente dovrei accettare con gratitudine
le parole non richieste che sono di beneficio
e che saggiamente mi consigliano e mi ammoniscono.
In ogni momento dovrei essere l'alunno di tutti.

75

Dovrei dire, "Ben detto!" a tutti coloro
che parlano bene (di Dharma),
e se vedo qualcuno che opera bene
dovrei elogiarlo ed esserne proprio compiaciuto.

76

Dovrei parlare con discrezione delle buone qualità (degli altri)
e ripetere quelle cose (che gli altri) raccontano.
Se si parla delle mie buone qualità
dovrei solo prenderne atto ed essere consapevole di averle.

77

Tutti gli atti compiuti (dagli altri) sono sorgente di una gioia
che sarebbe rara anche se potesse essere acquistata col denaro,
perciò dovrei essere felice nel provare questa gioia
per le cose buone fatte dagli altri.

78

(Facendo questo) non subirò perdite in questa vita
e nelle vite future troverò grande felicità.

Ma l'errore (di non apprezzare le loro buone qualità) mi renderà
infelice e miserabile e nelle vite future troverò grande sofferenza.

79

Quando parlo, dovrei parlare dal cuore e su cose rilevanti,
rendendo chiaro il significato e piacevole il linguaggio.

Non dovrei parlare per desiderio o odio
ma con toni gentili e con moderazione.

80

Nel guardare qualcuno coi miei occhi pensando,
"Il mio completo risveglio dipende da questo essere",
dovrei guardarlo col cuore aperto e con amore.

81

Essendo sempre motivato da grande aspirazione
o essendo motivato dalle forze riparatrici (antidoti),
se lavoro nei campi di eccellenza,
beneficio e miseria, verranno prodotte grandi virtù.

82

Dotato di saggezza e gioia
dovrei impegnarmi in tutto ciò che faccio.

Non devo dipendere da nessun altro
in ogni azione che intraprendo.

83

Le perfezioni come la generosità sono progressivamente più elevate,
ma per una piccola (moralità) non dovrei abbandonare un grande (dono).

Dovrei considerare principalmente ciò
che sarà del massimo beneficio per gli altri.

84

Quando questo è ben compreso,
dovrei sempre sforzarmi per il bene degli altri.
I misericordiosi dotati di visione lungimirante hanno permesso (a un Bodhisattva)
di compiere alcune azioni che erano proibite (ad altri).

85

Dovrei dividere il mio cibo con quelli che sono caduti nei reami inferiori,
quelli senza protezione e i praticanti,
e mangiare solo quello che è sufficiente per me stesso;
eccetto per i tre capi di vestiario, potrei dare via tutto.

86

Questo corpo che viene usato per il sacro Dharma
non dovrebbe essere danneggiato solo per un beneficio minimo.
Comportandomi in questo modo
i desideri di tutti gli esseri saranno rapidamente realizzati.

87

Coloro che mancano della pura intenzione compassionevole
non dovrebbero gettar via il proprio corpo.
Invece, sia in questa che nelle vite future,
essi dovrebbero dedicarlo alla causa di realizzare il grande scopo.

88

Il Dharma non dovrebbe essere spiegato a coloro che non hanno rispetto,
a coloro che, come un uomo malato avvolgono drappi attorno al capo,
a coloro che portano l'ombrello, il bastone o un'arma,
a coloro che tengono il capo coperto,

89

né a una donna che non sia accompagnata da un uomo.
Il vasto e profondo non dovrebbe essere insegnato agli esseri inferiori,
(benché) io debba sempre uguale rispetto
ai Dharma degli esseri inferiori e superiori.

90

Non dovrei comunicare il Dharma di un essere inferiore a colui
che è un recipiente (idoneo) per il Dharma esteso.
Io non devo abbandonare lo stile di vita (del Bodhisattva),
né fuorviare gli altri per mezzo di Sutra e Mantra.

91

Quando sputo o getto via il bastoncino
(per la pulizia) dei denti dovrei ricoprirli (di terra).
È anche vergognoso urinare e così via
nell'acqua o sulla terra usata dagli altri.

92

Quando mangio non dovrei riempirmi la bocca,
mangiare rumorosamente o a bocca aperta.
Non dovrei sedere con le gambe distese
né sfregare le mani tra loro.

93

Non dovrei sedere da solo nei veicoli, sui letti,
né nella stessa stanza con le donne di altri.
(In breve), avendo osservato o indagato su ciò che si addice,
non dovrei fare alcuna cosa che possa dispiacere alla gente del mondo.

94

Non dovrei dare direttive con il dito (puntato),
ma dovrei invece indicare la via rispettosamente
con la mano destra
tenendo tutte le dita completamente distese.

95

Né dovrei agitare le braccia con ampi gesti.
Dovrei piuttosto fare il punto, per quanto mi riguarda,
con gesti minimi e uno schiocco delle dita.
Altrimenti perderò il controllo.

96

Proprio nel modo in cui il Buddha si distese per lasciare il corpo,
così io dovrei coricarmi nella direzione desiderata
(quando vado a dormire) e innanzitutto, con attenzione vigile,
prendere la ferma decisione di rialzarmi presto.

97

(Benché io sia incapace di praticare tutte)
le illimitate varietà di condotta del Bodhisattva,
di questa condotta che addestra la mente
dovrei sicuramente praticare quelle (che sono state menzionate qui).

98

Tre volte di giorno e tre volte la notte
dovrei recitare il Sutra dei Tre Cumuli;
perché affidandosi ai Buddha e alla Mente del Risveglio
saranno purificate le mie rimanenti cadute (infrazioni, trasgressioni).

99

Qualsiasi cosa io stia facendo in qualsiasi situazione,
sia per me stesso che per il beneficio degli altri,
dovrei sforzarmi di mettere in pratica
qualunque cosa sia stata insegnata per quella situazione.

100

Non c'è qualcosa
che non possa essere appresa da un Figlio del Conquistatore.
Perciò, se sono abile nel vivere in questo modo,
nulla sarà non-virtuoso.

101

Sia direttamente che indirettamente,
io non dovrei fare qualcosa che non sia per il beneficio degli altri,
e unicamente nell'interesse degli esseri senzienti
dovrei dedicare ogni cosa al Risveglio.

102

Mai, neppure a costo della mia vita,
dovrei abbandonare un amico spirituale
che sia saggio riguardo ai significati del grande veicolo
e che sia un grande Bodhisattva praticante.

103

Dovrei praticare affidandomi al mio Maestro Spirituale
nel modo insegnato nella Biografia di Shrisambhava.
Leggendo i Sutra io posso comprendere
questo e altri consigli dati dal Buddha.

104

Dovrei leggere i Sutra
perché è da essi che si evidenzia la pratica,
e per cominciare,
dovrei guardare il Sutra di Akashagarba.

105

In aggiunta, dovrei leggere con cura,
più e più volte, il Compendio di Tutte le Pratiche,
perché in esso è mostrato molto bene e in modo esteso
ciò che deve essere costantemente praticato.

106

Qualche volta dovrei anche guardare
il Compendio di Tutti i Sutra condensato
e dovrei fare uno sforzo per studiare
i lavori con gli stessi due (titoli) composti dall'eminente Nagarjuna.

107

Dovrei fare qualsiasi cosa che non sia proibita in questi (lavori),
e quando vi trovo una pratica,
dovrei metterla in atto impeccabilmente
per proteggere le menti della gente mondana.

108

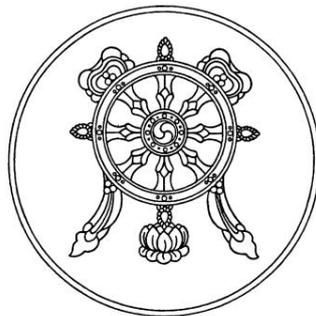
La caratteristica che definisce
il sorvegliare la vigilanza in breve è solo questa:
'esaminare spesso la condizione del mio corpo e della mia mente'.

109

Perciò dovrò mettere effettivamente in pratica questo modo di vivere.
Perché cosa mai si può conseguire col mero parlarne?
Un uomo malato trarrà beneficio
dalla mera lettura dei testi di medicina?



Si conclude così il Capitolo V intitolato Sorvegliare la Vigilanza del Bodhisattvacharyavatara.



DEDICA

A causa di questi meriti, possa io realizzare velocemente lo stato di Guru-Buddha e guidare tutti gli esseri, senza eccezione, a quello stato.

Qualsiasi virtù io abbia accumulato, la dedico per il beneficio degli insegnamenti e di tutti gli esseri senzienti ed in particolare perché gli insegnamenti del Venerabile Sumati Kirti brillino per sempre.

BODHICITTA

Possa il prezioso Bodhicitta che non è ancora sorto sorgere e quello già sorto possa incrementare senza macchia.



Seguendo la tradizione dei venerabili e rispettabili Lotsawa e Pandita del passato, si possa noi, traduttori di oggi, portare continuo beneficio agli Insegnamenti di Buddha ed a tutti gli esseri. E possa il prezioso Buddhadharma diffondersi nel mondo ampliandosi come la luna crescente e recando buon auspicio a tutti!

A cura di I.M. Nubudi
Pub\CB114-B5

Centro Buddhista Tibetano Giang Ciub
Interreligioso e Interculturale
via Angelo Mazzi 28
24018 Villa d'Almè (BG)

