

Fondersi con il proprio vero se al momento della morte

Date : November 5, 2018

Durante la settimana della cultura tibetana che si è svolta a Tenerife Elio Guarisco ha tenuto una conferenza il 19 ottobre 2011

Pubblicato per la prima volta sul The Mirror, n°114, 2012.

Versione corretta dall'autore nel 2018

Le foto, che cortesemente Elio Guarisco ci ha dato, sono state fatte a Chenrezig Lhakhang, nel monastero Lamayuru nel Ladakh a settembre 2010. Il fotografo si chiama Dorjay Angdus (Kaya).

Il Libro Tibetano dei Morti

Voglio parlare brevemente del 'Libro tibetano dei morti'. Si basa sulla convinzione, in Himalaya e in generale in Asia, che la mente continua ad esistere dopo la morte.

Il momento della morte è un momento cruciale della nostra vita. Quando moriamo tutte le funzioni dei sensi e la respirazione si interrompono ma la mente e le energie sottili che fungono da supporto restano nel corpo per un po' di tempo. È in questo periodo che si sperimenta la luminosa chiarezza che è la natura della mente.

Per le persone ordinarie è molto breve il tempo in cui è possibile vedere la luminosa chiarezza, equivale allo schiocco delle dita e l'esperienza passa quasi inosservata. Ma per chi si è allenato in vita a riconoscere e a restare in questa luminosa chiarezza che è la natura della nostra mente ordinaria questo momento può durare giorni e l'esperienza essere cruciale.

Per questo gli insegnamenti collegati al 'Libro tibetano dei morti' parlano di quattro *bardo*, o stati intermedii. Il primo stato intermedio è la nostra vita e se vogliamo che il momento della morte sia veramente significativo non dobbiamo vivere come animali pensando solo a lavorare, al cibo, alla casa e al benessere.



Due Heruka irati, visioni del bardo di Chenrezig Lhakhang al monastero Lamayuru nel Ladakh

Dobbiamo avere un vero scopo nella vita. Nello Dzogchen, l'insegnamento più alto nel buddhismo tibetano, si dice che lo scopo della nostra vita è quello di scoprire la nostra vera natura. È questa vera natura ad essere la vera natura della mente, che è sempre con noi e si manifesta nuda al momento della morte in tutta la sua luminosità.

La natura della mente

Quando diciamo luminosità non parliamo dell'apparizione di una luce. Parliamo di natura della mente che non ha forma, non ha colore e la cui natura non è esprimibile a parole. Abbiamo la mente e la natura della mente, e come il fuoco e la natura del fuoco, non sono la stessa cosa ma non sono neanche completamente diversi.

La mente è collegata alle facoltà che uso, per esempio ora mentre vi parlo, per poter coordinare quello che mi ricordo degli insegnamenti che ho ascoltato. La mente è quella cosa che usate per cercare di capire quello che dico ma questa mente in qualche modo è limitata, si limita a giudicare, dipende dai sensi, dal tempo e dallo spazio.

La mente cambia con il tempo e lo spazio e in base alle situazioni in cui ci troviamo. Per esempio, potete trovarvi a cena in un bel ristorante ed essere molto felici. Questa è la condizione della vostra mente perché siete in questo particolare posto, magari con qualcuno

che vi piace. Poi dopo magari per strada qualcuno fa dei commenti sulla vostra fidanzata, la vostra mente si arrabbia e iniziate una rissa. Anche questa rabbia è la vostra mente. La mente cambia velocemente proprio così.

Anche le idee che abbiamo sul mondo, sulla politica, sulla finanza, sull'ecologia, sulla spiritualità ecc. a cui diamo grande importanza sono la mente: instabile e mutevole. Eppure queste idee cambiano, proprio come l'esempio che vi ho dato e perlopiù le opinioni a cui ci aggrappiamo sono inutili.



'Il secondo giorno è apparso ad est, la direzione di Aksobhya yab yum circondato dal suo seguito, il regno della completa gioia e beatitudine.'

Per contro la natura della mente è al di là del giudizio, non dipende dal tempo né dallo spazio o dalle circostanze in cui ci troviamo. Per esempio, se pensiamo allo spazio, oggi non è molto bello, ci sono molte nuvole. Queste nuvole sono come la nostra mente. Quando le nuvole spariscono appare il cielo blu che equivale alla natura della nostra mente. Di fatto il cielo blu è sempre lì, anche quando è nascosta dalle nuvole. La natura della nostra mente non cambia mai, non importa cosa facciamo, è sempre la stessa.

In genere chi segue una via spirituale pensa che in questo modo la mente si trasformi, diventi qualcosa di diverso ma non è vero. La natura della loro mente è sempre la stessa. Se sono

convinti di progredire sulla via significa solo che hanno questo concetto di progredire. Ma non è così.

Dentro di noi c'è una specie di spazio, luminoso ed è sempre stato lì. Uno spazio che c'è sempre sempre stato e sempre ci sarà, che non si sviluppa e non peggiora. Nello Dzogchen questo spazio si chiama 'natura della mente'.

È immutabile ma la natura della mente non è come una pietra, abbiamo emozioni, pensieri ed emozioni. Ma quando non riconosciamo lo spazio, che non muta mai dentro di noi, siamo dominati dalle nuvole della mente – dalle sensazioni, dai pensieri e dalle emozioni.

Durante lo stadio intermedio della vita un praticante Dzogchen impara a riconoscerla, diventa familiare e abita questo spazio. Se ci riusciamo possiamo pensare, avere emozioni ecc. ma invece di esserne dominati li possiamo usare. Per questo la nostra vita è molto importante, molto preziosa perché durante la vita abbiamo l'occasione di avvicinarci alla comprensione della natura della mente, di chi siamo veramente.

La luminosa chiarezza della morte

Quando moriamo cosa succede? Assomiglia a quando ci addormentiamo. Quando ci addormentiamo i nostri sensi coscienti si spengono e per un po' anche la nostra coscienza mentale cessa di funzionare, è simile a uno stato non concettuale.

La stessa cosa succede quando moriamo, tutte le funzioni dei nostri sensi, i nostri pensieri e le nostre emozioni, si dissolvono e abbiamo l'esperienza della natura della mente, chiara come un cielo libero da nuvole. Quelli che in vita si allenano per familiarizzare con questo spazio interno simile al cielo ora, nel momento della morte incontrano la natura della mente, integra e senza ostruzioni.

Se non si ha questa familiarità, se non si è praticato in vita il trasferimento della coscienza c'è comunque la possibilità di trasferire la propria coscienza in una terra pura dove continuare la propria ricerca della realizzazione. Se anche questo non è possibile si può chiedere a un maestro esperto di fare il rito per il trasferimento della coscienza del deceduto.



Buddha Aksobhya yab yum

Cosa succede quando nudi riconosciamo la natura della mente che ci appare in questo momento? Scopriamo la base dell'essere, quello che siamo veramente. Nel sistema Dzogchen questo è chiamato illuminazione. Non è qualcosa che otteniamo dopo aver seguito una via spirituale, dopo aver ottenuto meriti e sviluppato saggezza. L'illuminazione è la nostra vera natura. Se ci siamo allenati in vita e senza averla riconosciuta pienamente questa natura ne abbiamo la possibilità al momento della morte. Questa è la più grande forma di trasferimento della coscienza che non va da qualche parte ma rimane nel suo stato naturale illuminato.

Per aiutare le persone a riconoscere la luminosa chiarezza che appare come la propria vera natura si legge al deceduto un passaggio del 'Libro tibetano dei morti' perché ricordi quello che ha praticato in vita, è richiamare la natura della mente.

Nelle regioni himalayane c'è l'abitudine di non spostare il corpo dei morti per tre giorni perché il defunto, nel caso sia stato un o una praticante, possa entrare nello stato della luminosa chiarezza. Alcuni praticanti possono rimanere più a lungo in questo stato, 8, 10 giorni, anche un mese. Il corpo è clinicamente morto ma la mente è ancora lì e si capisce dal fatto che il corpo non si decompone, rimane seduto e la testa è dritta e la pelle chiara.

Per esempio, alcuni anni fa vivevo a Darjeeling (India) e lavoravo su delle traduzioni. Un vecchio monaco della tradizione Drukpa Kagyu mi ha aiutato a capire i dettagli della biografia di Shakyasri, un famoso lama del passato. Dopo un anno questo monaco è morto. Quando ho saputo del suo decesso sono andato a fare le mie condoglianze al monastero dove viveva. I monaci avevano preparato e messo il suo corpo al centro del tempio per otto giorni. Il suo corpo era esposto in modo che chiunque potesse vederlo. Era morto ma la sua pelle era morbida come fosse vivo e non c'erano segni di decomposizione nel suo corpo. Mentre guardavo il suo corpo morto ho visto arcobaleni che dal cielo finivano esattamente sopra la casa dove il suo corpo giaceva.

Ci sono anche altri segni che indicano che il deceduto è nello stato della luminosa chiarezza come un leggero calore nella zona della testa ecc. Quando la testa cade, i liquidi escono dal naso, e la carnagione della faccia cambia questi sono segni che la mente ha lasciato il corpo.

Quando il corpo di un bravo praticante è cremato si manifestano molti segni della sua realizzazione. Possono esserci segni eterni nell'ambiente come arcobaleni, nubi colorate, strane luci appaiono nel cielo ecc. e questi segni sono descritti in dettaglio in alcuni testi Dzogchen. Inoltre, durante la cremazione, tra le ceneri possono apparire molte reliquie di diversi colori, prodotte da diverse parti del corpo e anche una polvere rossa chiamata *sindura*.

Ricordo che alcuni anni fa ero a Tashi Jong, si trova in India, dove un magnifico yogin era morto. Insieme a Raimondo Bultrini, un mio amico giornalista, sono andato a questo monastero e l'ultimo Dorzong Rinpoche, il lama a capo del monastero, ci ha mostrato le reliquie di questo yogin. Erano molto piccoli, forse del diametro di 1 mm, di bei colori, come il turchese e il rosso. Ci ha dato un bellissimo bicchiere così da vederle. Mentre guardavamo nel bicchiere abbiamo visto conchiglie in miniatura perfettamente formate. A volte possono apparire delle lettere, o delle divinità sulle ossa rimaste dopo la cremazione. Tutti questi segni indicano che una persona ha raggiunto un alto livello di realizzazione.

Stato intermedio della realtà

Per chi, al momento della morte, riconosce la propria vera natura non c'è poi lo stato intermedio. Ma se qualcuno non ha questa comprensione dopo l'esperienza della luminosa chiarezza diventa incosciente per tre giorni e mezzo e quando si risveglia da questo stato entra nel così detto stato intermedio della realtà.

Questo è lo stato intermedio in cui la vera natura della mente si manifesta pienamente nuda. In questo stato intermedio i nostri giudizi usuali, la mente pensante non è attiva quindi le visioni che abbiamo vengono direttamente dalla natura della nostra mente.

Quindi, se in vita siamo stati introdotti alla pratica delle divinità irate e pacifiche, queste visioni possono apparirci nello stato intermedio. Ovviamente, queste visioni non appaiono a tutti, anche i tibetani che non hanno ricevuto questo tipo di introduzione, di spiegazioni e così via, non hanno questo tipo di visioni.



Prima immagine del srid pa bar do. L'iscrizione dice: 'Sorgono molte particolari apparizioni: forti venti, vampate di calore e cannibali che brandiscono molte armi inseguiti da animali selvatici, di fronte una fitta oscurità, tempeste di grandine, crollo di montagne, annegamenti, bufere di neve, propagazione del fuoco, grandi venti, caduta di una montagna bianca, nera o rossa

Tutti però sentono tuoni e vedono luci sfolgoranti che sono la manifestazione della vera natura della realtà. Se siamo stati introdotti al principio che le cose si manifestano dalla nostra vera natura tramite suono, luci e raggi, quando abbiamo queste esperienze non ne saremo spaventati ma li riconosceremo come la nostra energia.

Se siamo introdotti al principio delle divinità pacifiche e irate durante la nostra vita nello stato intermedio della realtà li riconosceremo come noi stessi e ci fonderemo con essi ottenendo in quel momento la realizzazione.

Ora voglio spiegare un po' come sono queste divinità. Prima di tutto non sono qualcosa di scollegati da noi stessi, rappresentano il nostro trucco psicofisico, cioè i vari aspetti del nostro corpo e della nostra mente, ogni cosa che costituisce il nostro corpo. Quando parliamo delle divinità pacifiche parliamo soprattutto dei cinque Dhyana Buddha che rappresentano i nostri

costituenti psicofisici. Per esempio, c'è Vairochana, bianco, che rappresenta il corpo. Akshobhya, blu, rappresenta la nostra coscienza. Ratnasambhava, giallo, rappresenta i nostri sentimenti – piacere, dolore ecc. Amitabha, che rappresenta il nostro riconoscimento mentale delle cose. Amoghasiddhi, che rappresenta la nostra volontà. La loro controparte femminile invece simboleggia gli elementi del nostro corpo – terra, acqua e così via.

I cinque Buddha rappresentano anche le nostre emozioni, l'aspetto puro di queste emozioni. In genere le emozioni buddhiste sono considerate veleno. Ovviamente se abbiamo una bassa capacità questo è vero ma se abbiamo l'abilità di riconoscere la natura della nostra mente le emozioni possono essere utili sulla via dell'auto realizzazione.

Anche la natura della nostra mente non è mero spazio vuoto, il niente, è anche energia, potenzialità di percepire e l'apparizio di qualsiasi cosa. Questi due aspetti di calma vacuità e di energia in movimento sono il vero principio collegato, rispettivamente, alle divinità pacifiche e irate.

Quando ci svegliamo dallo stato incosciente che segue l'esperienza della luminosa chiarezza nello stato intermedio della morte, il primo giorno abbiamo la visione di Vairochana e del suo seguito. Vairochana rappresenta l'aspetto puro dell'ignoranza, è la saggezza della vera natura della realtà. Per quanto riguarda le altre quattro saggezze dobbiamo sapere che la saggezza della vera natura della realtà non è la saggezza di un qualche essere illuminato separato da noi ma un aspetto della natura della nostra mente.

A quel punto appare una luce brillante che simboleggia la saggezza che dal cuore di Vairochana raggiunge il nostro cuore. La luce che simboleggia la saggezza di Vairochana è come una fune che ci collega a questa visione, di fronte a noi, che rappresenta la saggezza di Vairochana, un ponte verso il nostro vero se. Allo stesso tempo c'è un'altra luce che raggiunge il nostro cuore. È la luce flebile del mondo di esseri celestiali ed è come una via creata dalla tendenze abituali che abbiamo accumulato durante la nostra vita.

Per esempio, se siamo molto ignoranti, questa tendenza abituale diventa il sentiero che conduce a un'esistenza futura che ha lo stesso aspetto. Magari diventiamo un essere celeste che, per ignoranza, passa la vita costantemente distratto dai piaceri. Abbiamo quindi due possibilità – o riconosciamo la luce della saggezza, che è la nostra saggezza, oppure seguiamo la luce creata dalle nostre tendenze abituali che ci porterà a un'altra forma di vita condizionata e ripetitiva.



Gruppo di cinquant'otto divinit  irate con il loro seguito

On the second day Akshobya appears, a blue Buddha which represents the pure aspect of anger as the mirror like wisdom.

Il secondo giorno appare Akshobya, un Buddha blu che rappresenta l'aspetto puro dell'ira, come lo specchio della saggezza.

Il terzo giorno c'  la visione di Ratnasambhava che simboleggia l'aspetto puro dell'orgoglio,   lo specchio dell'equanimit .

Il quarto giorno abbiamo la visione di Amitabha che simboleggia il discernimento e l'aspetto puro dell'attaccamento, che   la saggezza discriminante.

Il quinto giorno c'  la visione di Amoghasiddhi che simboleggia l'aspetto puro della gelosia, la saggezza che attua tutte le azioni.

Quindi, ogni giorno abbiamo una luce di saggezza che dal cuore di un Dhyani Buddha raggiunge il nostro cuore e una debole luce proveniente dai mondi dell'esistenza. Le luci brillanti sono quelle della saggezza, quella debole viene dai regni dell'esistenza. Quando le nostre emozioni, come l'attaccamento, si accumulano durante la nostra vita, come un mucchio di sterco di vacca, e quando moriamo la loro potenzialit  diventer  la visione della vita che avremo in futuro.

Abbiamo sei principali emozioni che corrispondono ai sei regni dell'esistenza: ignoranza-regno celeste; gelosia-regno dei titani; ira-regno infernale; orgoglio-regno umano; attaccamento-regno degli spiriti tormentati; ogni genere di emozioni-regno animale. Questa   l'associazione delle emozioni con i regni che troviamo nel 'Libro tibetano dei morti'.

Per esempio, se accumuliamo molta ira nella nostra vita, al momento della morte entriamo nella visione infernale, quindi questo   ci  che si intende nascere come un essere infernale.

Qualcuno può domandarsi se questa visione infernale sia reale oppure no. È reale come lo è qualunque percezione soggettiva, per ognuno la visione è reale. Eppure l'inferno non esiste al di fuori della propria visione. Altri esseri che hanno lo stesso *karma* possono condividere la stessa visione e per questo motivo i regni dell'esistenza sono le visioni create dal *karma* collettivo condiviso dagli esseri.

Così, il primo giorno dello stato intermedio della realtà, le istruzioni del 'Libro tibetano dei morti' dicono: 'Dal centro dell'universo appare Vairochana, bianco, e dal suo cuore la luce della saggezza arriva al vostro cuore ma c'è anche un'altra luce che viene dal regno celeste prodotto dalle vostre tendenze abituali. Non seguite la luce del regno celeste ma seguite la luce di saggezza. "Se, ascoltando le istruzioni, i morti seguono la luce della saggezza e lei o lui si fonderà con Vairochana."



Elio Guarisco

Questo non significa che la persona si fonde con una statua o un con un dipinto o con un altro essere diverso da se stesso ma con aspetti del se che si manifestano esternamente. Quando realizziamo che qualunque visione abbiamo all'esterno si tratta di noi stessi allora torniamo alla base originale dell'essere che è da sempre illuminato, prima che da questa ne emerga la visione dualistica di oggetto e soggetto. Superiamo il senso di dualità, di noi come osservatori e del mondo come oggetto da osservare. Realizziamo che tutto ciò che appare, tutto l'universo, è di fatto il nostro vero se.

Se realizziamo questo in vita sapremo che, come Tilopa, famoso *siddha* indiano, ha detto: "Le visioni non sono un problema. Aggrapparsi alla visione in termini dualistici è il problema." Quindi non importa se abbiamo visioni buone e cattive, va bene. Se però ci attacchiamo ad esse significa che vediamo qualcosa di diverso da noi stessi, è questo l'inganno.

Il sesto giorno dello stato intermedio della realtà la saggezza dei cinque Dhyani Buddha si manifesta contemporaneamente dai cuori dei Rigdzin, i detentori della consapevolezza, insieme alla debole luce del regno degli animali.

Quindi quando ogni giorno appare una diversa divinità pacifica abbiamo la possibilità di essere

liberi dal dualismo. Se questo non succede le stesse divinità si manifestano nella forma irata ed è più difficile riconoscerle come nostre manifestazioni se non abbiamo familiarizzato con loro in vita. Queste divinità irate suscitano paura. In confronto ai loro corpi enormi noi siamo come degli insetti ai loro piedi. Se queste divinità muovono un alluce saremmo schiacciati come piccole formiche.

Le parole del Libro dei morti come promemoria

Ciascun giorno nello stato post mortem una parte del 'Libro tibetano dei morti' viene letta al deceduto in modo che possa riconoscere le visioni che appaiono.

A questo punto usiamo le istruzioni del 'Libro tibetano dei morti' collegate allo stato post mortem. Questo stato è spiegato nel buddhismo classico ma nel tantra le spiegazioni sono più approfondite e per qualche ragione nell'insegnamento Dzogchen sono cruciali e molto dettagliati.

Il 'Libro tibetano dei morti' appartiene a quella particolare tradizione che nel Tibet è conosciuta come tradizione *terma*: alcuni maestri scoprono scritte, sculture, oggetti ecc. rimasti nascosti per lungo tempo tra le rocce, le montagne, nei templi ecc. A volte questi insegnamenti non sono oggetti materiali scoperti nell'ambiente esterno ma sono rivelazioni che arrivano a qualcuno, in sogno o nello stato di veglia.

Nella scuola Nyingma del buddhismo tibetano si afferma che questo tipo di rivelazioni sono collegate agli insegnamenti originali di Padmasambhava, il maestro che ha portato il buddhismo in Tibet. Le indicazioni e le istruzioni contenute nel 'Libro tibetano dei morti' sono considerate insegnamenti di Padmasambhava.

Il libro è stato scoperto nel XIX secolo da Karma Lingpa all'età di quindici anni nelle montagne del Tibet. I suoi insegnamenti, che si sono diffusi in tutto il Tibet, contengono specifiche istruzioni per guidare chi muore a riconoscere cosa gli/le succede al momento della morte, a riconoscere le visioni dello stadio intermedio della realtà, e lo/la nello scegliere una nascita favorevole nel caso non abbia ottenuto prima la liberazione.

Ma il 'Libro tibetano dei morti' contiene istruzioni ai morti – “Ora questa e quella divinità irata che ha questo o quel colore, questa o quella faccia, questo o quello strumento ecc. si manifesterà di fronte a te. Non avere paura! Questa divinità sta uscendo dalla tua mente. Hai di nuovo la possibilità di riconoscerlo. Hai di nuovo la possibilità di ricongiungerti con il tuo essere originale”.

Così se abbiamo ricevuto istruzioni su come familiarizzarci con quelle divinità e lo abbiamo fatto durante la nostra vita il 'Libro tibetano dei morti' è uno strumento importante per risvegliare nel deceduto la capacità di riconoscere. Se non ci siamo preparati in vita il riconoscimento diventa difficile.



L'iscrizione dice: 'Il settimo giorno dalla pura terra di Khechara le divinità Vidyadhara arrivano per incontrare [i deceduti]. Dai Vidyadhara appaiono le cinque consorti circondate da un'assemblea di infinite dakini: quelle dei cimiteri, delle quattro famiglie, dei tre luoghi, quelle dei ventiquattro luoghi sacri insieme alle guerriere e ai guerrieri, ai protettori e ai guardiani.' Ciascun Vidyadhara è identificato da un'iscrizione: rNam par smin pa'i rig 'dzin, Sa la gnas pa'i rig 'dzin, Tshe la dbang ba'i rig'dzin, Phyag rgya chen po'i rig 'dzin, Lhun gyis grub pa'i rig-'dzin. Una luce di cinque colori di cognizione cristallina co-emergente (Lhan cig skyes pa'i ye shes) si irradia dal cuore di ciascun Vidyadhara che raggiunge il cuore dei malati insieme alla flebile luce verde del regno degli animali (dud 'gro'i 'od ljang-khu).

Stato intermedio della rinascita

Quando lo stato intermedio della realtà finisce entriamo nello stato intermedio della rinascita, significa che ci avviamo ad avere un altro corpo. In questo periodo tutte le impronte delle nostre azioni passate tornano a influenzarci, come nuvole che si ammassano nel cielo. Ora è più difficile riconoscere la nostra vera natura. A volte possiamo avere la visione di una folla di gente arrabbiata che ci insegue, che urla grida di guerra, che cerca di ucciderci come fossimo in

guerra e quando spaventati scappiamo entriamo nel buio o in una tempesta, in una bufera di neve o di grandine. Volendo scappare da questa sofferenza cresce il desiderio di un altro corpo e di un'altra esistenza.

A questo punto le molte istruzioni del 'Libro tibetano dei morti' possono aiutare la persona per prima cosa a non rinascere e se deve di sceglierne una buona. Infatti, a questo punto, mentre scappano da tante sofferenze i morti hanno visioni dei propri genitori futuri mentre hanno un rapporto sessuale e sentono il bisogno di entrare tra di loro. Se succede allora si rinasce. La rinascita può essere umana ma se la visione fosse quella di due cani allora si rinascerebbe come un piccola cane, come un cucciolo in una bella casa o come un cane abbandonato un strada in India.

Inoltre il 'Libro tibetano dei morti' istruisce i morti sui segni che lei/lui devono seguire o no. Questi segni indicano il paese o il continente di questo mondo in cui si rinasce. Queste istruzioni aiutano i morto a rinascere in un posto favorevole dove possa continuare a continuare a seguire la via per la realizzazione iniziata nelle vite precedenti.

Il principale e cruciale messaggio del 'Libro tibetano dei morti' è quello di riconoscere la visione che si hanno come il proprio se e per questo l'insegnamento è strettamente collegato allo Dzogchen, in particolare alla pratica del *thogal*.

Il 'Libro tibetano dei morti' non è semplicemente un libro da leggere ma ci ricorda la necessità di applicare e praticare gli insegnamenti durante la nostra vita in modo da essere pronti ad affrontare il momento della morte e del dopo morte.



























































