

N° 104

(<http://www.heritageoftibet.com>)

Cari amici,

questo N° 104 di "The Heritage of Tibet news" esce quando siamo ancora in balia di venti di guerra sempre più minacciosi. Per quanto ci riguarda non ci stanchiamo di ripetere che oggi più che mai il nostro baricentro è costituito dal pensiero e dall'opera di Sua Santità il Dalai Lama e degli altri grandi Maestri del Tibet. Per quanto ci riguarda, il contributo più prezioso per operare un cambiamento positivo della situazione dello stato presente delle cose può venire proprio dalla Saggezza del Tibet. Oltre alle consuete rubriche, in questo numero segnaliamo una intervista a Filippo Scianna, Presidente dell' UBI, sul professor Corrado Pensa e una interessante analisi di Sua Santità il Dalai Lama sulla meditazione e le sue tecniche.

Non perdiamoci di vista.

Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet"

10° giorno del terzo mese dell' Anno del Drago di Legno (18 aprile 2024)





Nuova Delhi, India, 06-13 marzo 2024: il 17° Gyalwa Karmapa Thaye Dorje ha tenuto, presso il Karmapa International Buddhist Institute (KIBI) di Nuova Delhi, una sessione di insegnamenti sulla “Via del Bodhisattva” del grande studioso buddhista indiano Shantideva. Anche altri Maestri hanno trasmesso agli oltre 500 partecipanti semi di conoscenza e pratica spirituale. Sua Eminenza Jamgon Kongtrul Rinpoche ha parlato sul Rangtong Madhyamaka, il

Venerabile Lama Jampa Thaye sullo Shentong Madhyamaka e il Venerabile Khenpo Lobsang sul tema della epistemologia buddhista. Sinteticamente parlando possiamo dire che Rangtong e Shentong sono due differenti concezioni del principio della vacuità, presenti nella tradizione Madhyamaka.



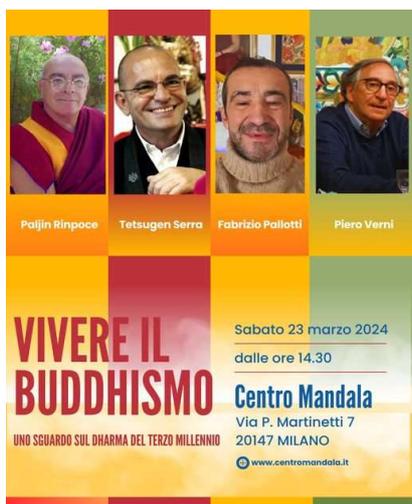
Milano, Italia, 10 marzo 2024: si è tenuta a Milano, come in molte altre città d’Europa e del mondo, la tradizionale manifestazione che ricorda l’insurrezione di Lhasa, avvenuta nel marzo 1959, per protestare contro l’illegale occupazione cinese del Tibet. Organizzata dalla “Comunità Tibetana in Italia”, dalla “Associazione Donne Tibetane in Italia”, dalla Associazione Italia-

Tibet”, con l’adesione di numerose altre organizzazioni pro Tibet (tra le quali l’Associazione “L’Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet”), la manifestazione è partita da Piazza Castello e si è conclusa a Piazza Cordusio con i discorsi di esponenti della Comunità tibetana in Italia e di sostenitori italiani della causa tibetana.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 20-21 marzo 2024: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato quattordici giovani leader che partecipano al programma Dalai Lama Fellows e un gruppo di altri ospiti. Dalai Lama Fellows è un programma di un anno per i leader emergenti progettato per integrare il lavoro contemplativo e la

trasformazione personale, con gli sforzi per portare un cambiamento positivo nelle loro rispettive comunità. Erano presenti studenti e professori delle università del Colorado, dell’università di Stanford e di quella della Virginia. Nel corso degli incontri sono stati affrontati numerosi temi quali la psicologia dell’età evolutiva, la democrazia, il rapporto con gli altri, la dimensione spirituale, il ruolo dell’istruzione e altri ancora. Al termine dei due giorni i partecipanti hanno ringraziato il Dalai Lama del tempo dedicato loro e per essere un modello mondiale di leadership.



Milano, Italia, 23 marzo 2024: si è tenuto, presso il Centro Mandala su iniziativa del lama Paljin Rinpoche, una interessante conversazione sul tema: “Vivere il Buddhismo, uno sguardo sul Dharma del Terzo Millennio”. Vi hanno partecipato, lo stesso lama Paljin Rinpoche, il monaco zen Tetsugen Serra, Fabrizio Pallotti, traduttore ufficiale del Dalai Lama in Italia e il giornalista e scrittore Piero Verni. Nel corso dell’interessante confronto di idee ed esperienze sono stati affrontati molti temi relativi allo studio e alla pratica del Buddhismo oggi. In particolare quelli relativi alla scelta se praticare come monaco o laico, il rapporto tra la fedeltà alla tradizione e l’incontro con il mondo moderno, la complessità di applicare il *Dharma* nella vita quotidiana. Al termine, dal

numerose pubblico presente, sono state rivolte una serie di domande ai relatori.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 03 aprile 2024: questa mattina, su iniziativa dell'Associazione Toepa e degli abitanti della regione tibetana di Purang, è stata officiata una cerimonia di lunga vita in onore di Sua Santità il Dalai Lama. Il rituale, iniziato con la recita di una lode al Buddha, è stato presieduto da Ling Rinpoche. In prima fila vi

erano le due reincarnazioni di Trulshik Rinpoche e, alla destra e alla sinistra di Sua Santità, sedevano rispettivamente l'abate di Sera-mé, il *Lobpön* (Grande Maestro) del monastero di Namgyal Bodong Rinpoche, gli abati dei monasteri di *Drepung Loseling* e *Tawang*. La cerimonia è continuata con la recita di “Nuvole di benedizioni”, l’invocazione composta da Trulshik Rinpoche in omaggio alle incarnazioni di *Avalokiteshvara* in India e in Tibet, compreso il lignaggio dei Dalai Lama. Il rituale di oggi si basava sulla “Cerimonia di Lunga Vita di Tara Bianca della Ruota dei Desideri”, composto dal V Dalai Lama. Nel corso della cerimonia, Ling Rinpoche ha portato a Sua Santità una serie di offerte tra le quali una statuetta di *Amitayus* (il Buddha della Terra Pura), uno stupa, un vassoio con i simboli delle cinque famiglie Buddha, un vassoio con i sette emblemi reali e uno con gli otto simboli di buon auspicio. Dopo il canto di due preghiere in onore di Sua Santità, una composta dai suoi due precettori e l’altra da Jamyang Khyentse Chökyi Lodro, ha preso la parola il Dalai Lama. “Questa cerimonia di lunga vita offerta con cuore sincero ha avuto successo dall’inizio alla fine. Prego e sono determinato a vivere per più di 100 anni. Questo è un momento in cui il Buddhadharmma è in declino, eppure ci sono state molte cause e condizioni perché io potessi servire l’insegnamento del Buddha. Oggi, in luoghi in cui il Dharma non si era diffuso in precedenza, le persone si interessano a ciò che il Buddha aveva da dire sul funzionamento della mente e delle emozioni, in particolare gli scienziati. Che siano religiosi o meno, c’è un numero crescente di persone che si rendono conto che possiamo portare la pace nel mondo raggiungendo prima la pace interiore. In questo contesto, questa è la mia preghiera: Ovunque l’insegnamento del Buddha non si sia diffuso/E ovunque si sia diffuso ma sia decaduto/Che io, mosso da grande compassione, possa spiegare con chiarezza/Questo tesoro di eccellente beneficio e felicità per tutti. Allo stesso tempo, vorrei incoraggiare le persone ad avere un senso etico più acuto, a

servire l'umanità e, attraverso la comprensione del funzionamento della propria mente e delle proprie emozioni, a coltivare la pace mentale. Esistono le condizioni interiori ed esteriori per poterlo fare e i Protettori del Dharma, che si assumono la responsabilità di difendere e preservare il Dharma, mi stanno aiutando in ciò che sto cercando di compiere. Questo è quello che volevo dire. Grazie”.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 08-09 aprile 2024: in questi due giorni, Sua Santità si è incontrato con un gruppo di professori e ricercatori dell'Università statunitense di Harvard, guidato dal professor Arthur Brooks. I temi affrontati nelle due giornate sono stati principalmente il rapporto con gli altri e il

rapporto tra fede e scienza. Relativamente al primo, Sua Santità ha tra l'altro detto, “Una delle cose principali che cerco di far capire alle persone è che tutti siamo nati da una madre e durante la nostra infanzia siamo stati nutriti da lei. Dobbiamo ricordarlo. Quando siamo molto piccoli il lato intellettuale del nostro cervello non è ancora sviluppato, ma siamo in grado di apprezzare le cure che ci sono state mostrate. Questo vale anche per altri mammiferi, persino per predatori aggressivi come leoni e tigri. Nel mio caso, ho avuto una madre veramente amorevole. Nella tradizione buddhista, e in particolare nella tradizione buddhista tibetana, coltiviamo il riconoscimento che tutti gli esseri senzienti sono stati, in qualche momento, nostra madre. Questo è un passo nella nostra formazione alla compassione universale, un modo per stabilire una connessione con tutti gli esseri”. Alla domanda del professor Brooks relativa al comportamento da tenere quando si trovano difficoltà a relazionarsi amorevolmente con qualcuno, il Dalai lama ha risposto, “A volte bisogna prima coltivare un senso di equanimità e su questo sviluppare affetto e considerazione. Quando incontrai il presidente Mao Zedong, egli commentò la mia visione scientifica, ma osservò anche che coltivare l'amore per gli altri non era importante. Ma come avrebbe potuto essere felice senza un senso di fiducia o di affetto per le persone con cui lavorava, i membri della sua cerchia ristretta? Il potere da solo non basta a renderci felici. Credo che se fosse vivo oggi, cambierebbe idea. La cosa fondamentale nei nostri rapporti interpersonali è creare un legame”. La psicologa californiana Sonja Lyubomirsky ha poi chiesto come ci si possa concentrare sugli altri nella vita quotidiana. “Se osserviamo gli animali, possiamo vedere come essi abbiano una coesione di gruppo che dipende dalla cura e dall'affetto che esiste tra di loro. Questo è vero anche tra i predatori che si alimentano cacciando e mangiando altre creature. La nostra intelligenza ci avvantaggia come esseri umani. Siamo in grado di comprendere il potere e il valore della connessione e della gentilezza. Quando ero piccolo, nel Tibet nord-orientale, la maggior parte della popolazione locale era musulmana, quindi c'erano differenze sociali tra noi, ma l'affetto all'interno della comunità era forte e avevamo buoni rapporti. Noi bambini giocavamo l'uno con l'altro in modo del tutto inconsapevole. Dobbiamo ricordarci che la gentilezza e l'affetto fondamentali fanno parte della natura umana”. Il professor Brooks ha chiesto poi consigli su come insegnare agli altri l'importanza dell'amore. “Il punto chiave è riconoscere che quanto più ci si prende cura degli altri, tanto maggiore sarà il proprio senso di pace”, ha risposto Sua Santità. “È abbastanza chiaro che dove c'è meno gentilezza nel mondo, ci sono più problemi. Quando parliamo di amore, gentilezza e compassione, non è una

questione religiosa. Fa parte della realtà fondamentale delle relazioni tra le creature sociali. I problemi sorgono quando non siamo gentili. Ecco perché abbiamo bisogno di più gentilezza nel mondo". Il secondo giorno dei colloqui è iniziato con il professor Arthur Brooks che, dopo aver reso omaggio a Sua Santità ha detto che oggi il tema di discussione sarà la spiritualità e la fede e gli ha rivolto la seguente domanda, "Diversi decenni fa, Santità, lei ha osservato che vedendo una fotografia della Terra dallo spazio si è ricordato di quanto siamo piccoli. Sembra che lei ritenga che essere piccoli sia liberatorio. Come possiamo essere piccoli?". "Dobbiamo capire che l'amore è la nostra realtà fondamentale. Nostra madre ce lo ha fatto conoscere fin dal momento in cui siamo nati. Amare fa parte della nostra natura di base", ha risposto il Dalai Lama, "l'amore precede qualsiasi conoscenza della religione. Un bambino che non ha fatto esperienza dell'amore e delle cure di una madre non sopravviverà. Questo vale non solo per gli esseri umani, ma anche per gli altri mammiferi". Arthur Brooks ha poi constatato come sempre meno persone hanno fede o praticano la religione e ha chiesto al Dalai Lama come si spiega questa situazione. "Quando nasciamo e godiamo delle cure e dell'affetto di nostra madre, non abbiamo accesso alla religione. La forza della nostra esperienza iniziale deriva dall'amore di nostra madre e dal suo abbraccio fisico. Io ho avuto la fortuna di essere stato amato così tanto da mia madre. Tuttavia, ci sono casi in cui i bambini, per i motivi più disparati, non hanno questa esperienza e questo influisce sul loro sviluppo successivo", ha risposto *Kundun*, "Si può sostenere che la religione a volte ha l'effetto di allontanarci dalla realtà di base dell'amore, ma in generale la pratica religiosa può aiutarci a rafforzare l'impatto dell'amore di nostra madre. Possiamo imparare a estendere il nostro senso dell'amore al di là della nostra famiglia immediata per includere un'umanità più ampia e il mondo degli altri esseri senzienti. Il fattore chiave è l'amore e la nostra prima esperienza è tra le braccia di nostra madre quando beviamo il suo latte". Brooks, continuando nella discussione ha anche chiesto se il mondo sarebbe un posto più felice se più persone praticassero la religione. Sua Santità, sorridendo, gli ha risposto che si affida meno alla religione e più a un approccio laico e basato sull'etica universale. Tuttavia, ha riconosciuto che possiamo ricorrere alla pratica religiosa per rafforzare e migliorare ciò che abbiamo imparato da nostra madre. "Sono buddhista", ha aggiunto Sua Santità, "seguo il *Dharma* di Buddha e al suo interno spiccano due potenti pratiche. Generare una mente altruista, pensare alle preoccupazioni degli altri e analizzare la mia percezione della realtà. Questo significa andare oltre le mere apparenze per riconoscere che tutte le cose sono sorte in modo dipendente. Quando mi sveglio al mattino, rifletto su chi siamo in quanto esseri umani e penso alla nostra esperienza comune di iniziare la nostra vita nella realtà dell'amore di nostra madre, un'esperienza che contribuisce al mio senso di unicità dell'umanità. Questo è fortemente sostenuto dalla pratica buddhista di riconoscere tutti gli esseri come se fossero state le nostre madri. Il Buddhismo è una tradizione non teistica che enfatizza la realtà e la connessione tra sé e gli altri. Ma le tradizioni teistiche che vedono tutti gli esseri come creati da Dio, raggiungono lo stesso obiettivo. I nostri sentimenti di amore per gli altri sono rafforzati e migliorati". Il professor Brooks ha poi chiesto se la scienza e la fede possono essere compatibili. "La scienza è un riflesso del cervello umano", ha risposto Sua Santità. "Gli esseri umani possono non avere il cervello più grande, ma hanno la capacità di differenziare e analizzare. Se consideriamo la scienza come una modalità di indagine, non è in conflitto con la fede. Se ci impegniamo in un'indagine oggettiva, adottando un approccio imparziale a qualsiasi cosa stiamo esaminando, la scienza e la fede possono giungere a una comprensione comune. Ma se definiamo la religione in termini di credenza dogmatica, essa entrerà in conflitto con la scienza, che consiste nel porre domande stimolanti. Ad esempio,

possiamo comprendere il valore della compassione da un punto di vista scientifico, perché fa parte della realtà”. La psicologa Lisa Miller ha chiesto se si possa considerare l’amore come una forza costitutiva dell’universo. “La forza dell’amore”, ha risposto il Dalai Lama, “non è una funzione delle religioni, però queste in genere ne lodano l’importanza. La realtà fondamentale dell’amore non ha a che fare con la religione in senso stretto, è una qualità innata con cui gli esseri umani hanno una relazione speciale. Alcune pratiche religiose possono aiutarci a nutrire e potenziare i nostri sentimenti intuitivi di amore. Se lasciamo la nostra esperienza d’amore al suo stato naturale, la nostra gentilezza verso gli altri dipenderà da come essi ci risponderanno. Ma possiamo allenarci a rafforzarla e a estenderla a coloro con cui non abbiamo un legame diretto. Per un buddhista, la frase ‘Che tutti gli esseri senzienti possano essere felici’ è molto potente”. Al termine del secondo giorno, Arthur Brooks e gli altri partecipanti hanno ringraziato il Dalai Lama per aver concesso loro la preziosa occasione di incontrarlo e scambiare con lui i propri punti di vista. “Sono molto felice anch’io di aver avuto questa opportunità di incontrare voi. Il vero scopo della nostra riunione è stato quello di imparare a sviluppare un cuore aperto. Non è qualcosa di complicato. La chiave è essere una persona felice che contribuisce a costruire un mondo felice. Trascurando la nostra tendenza a vedere le persone in termini di ‘noi’ e ‘loro’, dovremmo riconoscere che in realtà gli altri sono proprio come noi. Tutti gli otto miliardi di ‘noi’ devono vivere insieme aiutandosi a vicenda nel miglior modo possibile. Cercate quindi di essere felici qui e ora. Pensate ai vostri simili come se fossero vostri fratelli e sorelle”.



Bruxelles, Belgio, 09 aprile 2024: sotto l’egida del Gruppo Interparlamentare per il Tibet del Parlamento Europeo, degli Uffici del Tibet di Ginevra, Bruxelles e Londra, della International Campaign for Tibet Europe (ICTE) e dell’International Tibet Network è stata lanciata la campagna “Europa per il Tibet” che mira a raccogliere il sostegno per i diritti e la libertà del Tibet nei circuiti politici internazionali e nazionali.

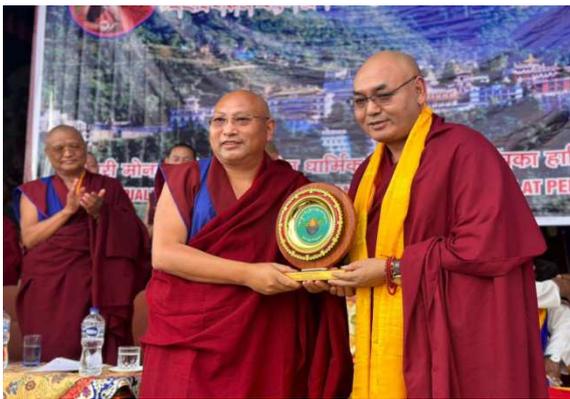
Inoltre, cerca di fornire, attraverso il sito web eu4tibet.org, una piattaforma dove i gruppi che sostengono la causa tibetana possono ottenere l’impegno a occuparsi del problema del Tibet da parte dei candidati che partecipano alle elezioni europee del 2024 e interrogare i rispettivi partiti politici sulla loro posizione nei confronti della tragedia tibetana.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 10 aprile 2024: oggi è iniziata la 27ª edizione del Festival dello Shoton in esilio. Lo Shoton è il tradizionale festival del Teatro tibetano (ache lhamo) che, nel Tibet pre invasione cinese si teneva al Norbulingka, la residenza estiva dei Dalai Lama, a pochi chilometri da Lhasa. All’inaugurazione, oltre un folto pubblico di tibetani sia residenti a Dharamsala sia venuti da altri insediamenti,

hanno partecipato numerose autorità della Central Tibetan Administration (CTA). L’ospite

principale, *Kundeling Tatsak Rinpoche*, ha tenuto il discorso di apertura in cui ha tra l'altro detto: "Nonostante le continue difficoltà del Tibet e la separazione geografica tra i tibetani all'interno e all'esterno del Paese, dobbiamo essere orgogliosi della nostra capacità di ospitare uno *Shoton* di questa portata qui in esilio, attirando una folla sempre più numerosa di partecipanti". Rinpoche, ha lodato i membri delle diverse compagnie teatrali presenti per la loro dedizione a questo importante aspetto della cultura tibetana e ricordato come sia stata la guida di Sua Santità il Dalai Lama a dare al popolo tibetano la possibilità di preservare e onorare il suo ricco patrimonio culturale e ha infine consigliato a tutti i tibetani di ricordare sempre la benevolenza di Sua Santità e di seguire la sua nobile guida. Il festival durerà 13 giorni durante i quali verranno rappresentate le principali opere teatrali del Tibet.



Dolanji, Himachal Pradesh, India settentrionale, 11 aprile 2024: Khenpo Sonam Tenphel, Presidente del Parlamento tibetano in esilio, ha presenziato all'inaugurazione del Drubchen (cerimonia rituale) nel monastero Yung Drung Bon di Dolanji. All'evento hanno preso parte il 34° Kyabje Menri Trizin Rinpoche, capo della tradizione spirituale Bön, il ministro dello stato dell'Himachal Pradesh, Shri Jagat Singh Negi, il parlamentare himachali Shri Vinod Sultan Puri e altri ancora personaggi di

primo piano del mondo politico e culturale indiano e dell'esilio tibetano. Nel corso della cerimonia sono stati spiegati i principali aspetti simbolici e spirituali della religione *Bön* e sono stati eseguiti alcuni *cham* (danze rituali). Nel suo intervento, Khenpo Sonam Tenphel ha sottolineato l'importanza di preservare e promuovere il patrimonio culturale tibetano in un mondo in continua evoluzione. Un discorso di ringraziamento a tutti i presenti del 34° *Kyabje Menri Trinzin Rinpoche* ha concluso la giornata.

Su iniziativa del Sen. Andrea De Priamo

CONVEGNO
IL TIBET A ROMA
SEGNI DI CULTURA • SEMI DI PACE

Giovedì 11 Aprile 2024 ore 10:30 - 12:30
Sala Zuccari - Palazzo Giustiniani
presso il Senato della Repubblica - via della Dogana Vecchia, 29

Intervengono:

Sen. Andrea de Priamo - Presidente Intergruppo Italia - Tibet
On. Ilenia Malavasi - Vice Presidente Intergruppo Italia - Tibet
Sen. Giulio Terzi di Sant'Agata - Pres. IV Comm. permanente (Politiche UE)
Tenzin Topdhen - Direttore Tibet Museum di Dharamsala
Filippo Scianna - Presidente Unione Buddhista Italiana
Claudio Cardelli - Presidente Associazione Italia Tibet
Piero Verni - Presidente The Heritage of Tibet
Federico Petrozzi - Vice Presidente AREF International ETS
Moderatore: Marilia Bellaterra - Pres. AREF International ETS

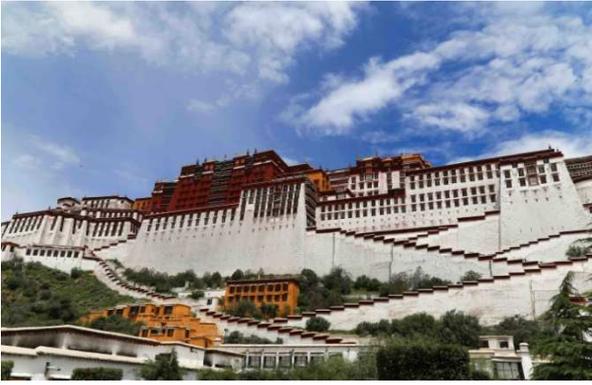
In collaborazione con:

AREF International
Unione Buddhista Italiana
Associazione Italia Tibet

Le opinioni e i contenuti espressi nell'articolo dell'Iniziativa sono dell' esclusiva responsabilità dei proponenti e dei relatori e non sono rimborsabili in alcun modo al Senato della Repubblica o al Senato del Senato Nazionale.
L'accesso alla Sala - con accompagnamento corretto e per gli uomini, obbligo di giacca e cravatta - è consentito fino al raggiungimento della capienza massima. I posti disponibili sono distribuiti gratuitamente a seconda della disponibilità.
I posti del convegno saranno riservati in diretta streaming al link <https://webtv.senato.it>
sul canale YouTube del Senato Italiano <https://www.youtube.com/user/SenatoItaliano>

Roma, Italia, 11 aprile 2024: su iniziativa dell'Intergruppo Italia-Tibet del parlamento italiano in collaborazione con Aref International, l'Unione Buddhista Italiana, la Comunità Tibetana in Italia e l'Associazione Italia-Tibet, nella Sala Zuccari del Senato della Repubblica, si è tenuto il convegno "Il Tibet a Roma: segni di cultura e semi di pace". Hanno parlato il sen. Andrea de Priamo, l'on. Ilenia Malavasi (rispettivamente Presidente e Vice Presidente dell'Intergruppo Italia-Tibet), il sen. Giulio Terzi di Sant'Agata, Tenzin Topdhen, direttore del Tibet Museum di Dharamsala, Filippo Scianna, Claudio Cardelli, Gianni Verneti, Piero Verni e Federico Petrozzi. Ha introdotto e moderato l'incontro, Marilia Bellaterra presidente di Aref International. Di particolare interesse l'intervento di Tenzin

Topdhen, presente in Italia su invito di Aref International, che ha fornito una precisa ed esauriente spiegazione del lavoro e della funzione del Tibet Museum di Dharamsala.



Washington D.C., USA, 16 aprile 2024: il Resolve Tibet Bill, S. 138, "Promoting a Resolution to the Tibet-China Dispute Act", è stato approvato all'unanimità il 16 aprile 2024 dal *Committee on Foreign Relations* del Senato degli Stati Uniti. Subito dopo l'approvazione all'unanimità, il senatore Jeff Merkley (Partito Democratico) e il senatore Todd Young (Partito Repubblicano) hanno spiegato che l'approvazione del disegno di legge è un'ulteriore conferma della politica

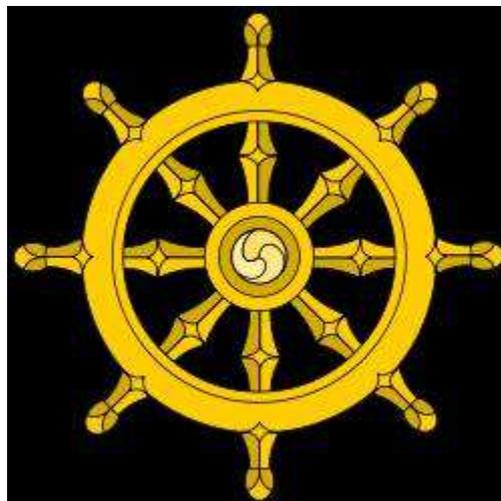
degli Stati Uniti di sostenere il dialogo pacifico tra Sua Santità il Dalai Lama o un suo rappresentante e la Repubblica Popolare Cinese per risolvere il conflitto tra Tibet e Cina. Hanno inoltre dichiarato che la legge è già stata approvata dalla Camera dei Rappresentanti degli Stati Uniti e dovrà ora passare al Senato.

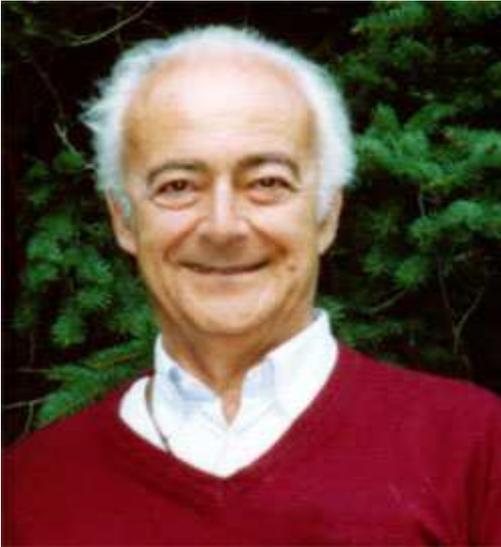


Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 17 aprile 2024: secondo quanto riportato dalla casa editrice tibetana "Tibet Times", Tenzin Dorjee, monaco cinquantenne del monastero di Shelkar, nella contea di Dingri (prefettura di Shigatse, Regione Autonoma del Tibet), si è tolto la vita poco

dopo essere stato rilasciato dalla custodia della polizia cinese, dove aveva subito torture fisiche e violenze psicologiche. Dorjee, che era stato arrestato dalla polizia cinese nel maggio 2023, con l'accusa di aver diffuso insegnamenti di Sua Santità il Dalai Lama, è stato vittima di innumerevoli duri interrogatori e violenze prima di essere liberato. Nonostante il rilascio dalla detenzione, il monaco ha continuato a soffrire di squilibri mentali, che lo hanno condotto al suicidio.

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com/>; <https://tibet.net/>; <https://www.karmapa.org/>; <https://www.phayul.com/>; <http://www.italiatibet.org/>)





Il 29 febbraio 2024 ha lasciato il corpo Corrado Pensa, professore universitario, saggista, Maestro di meditazione. È stata una delle più importanti figure dell'orientalismo italiano e nel corso della sua esistenza è riuscito a legare la componente accademica e scientifica della sua opera con la pratica meditativa e spirituale. Il suo lavoro e il suo insegnamento hanno costituito un fondamentale punto di riferimento per diverse generazioni di studenti interessati alla saggezza orientale e al dharma buddhista. Sul suo lavoro e sulla sua figura, abbiamo intervistato Filippo Scianna, Presidente dell'Unione Buddhista Italiana.

Ci puoi tracciare un sintetico profilo di Corrado Pensa?

Corrado Pensa è stato un influente insegnante di meditazione e uno studioso del buddhismo in Italia. Ha giocato un ruolo fondamentale nella diffusione della meditazione di consapevolezza e delle pratiche buddhiste in Italia. Dopo aver conseguito una laurea in Filosofia, si avvicinò al buddhismo nei primi anni '70 e divenne in seguito un insegnante senior presso l'Insight Meditation Society in Massachusetts. Tornato in Italia, Pensa fondò a Roma l'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza (A.Me.Co.) che è diventata uno dei principali centri di meditazione del paese. Ha lavorato instancabilmente per promuovere il Dharma attraverso corsi, ritiri e conferenze, contribuendo significativamente alla formazione di migliaia di allievi. Oltre a essere un insegnante di Dharma, Corrado Pensa era anche un professore universitario di Filosofie dell'India presso l'Università La Sapienza di Roma e uno psicoterapeuta junghiano. La sua visione del Buddhismo era particolarmente aperta e inclusiva, con un forte accento sulla pratica della consapevolezza e sulla necessità di coltivare compassione e saggezza nel contesto contemporaneo. La sua capacità di fondere l'insegnamento tradizionale con le esigenze della vita moderna ha lasciato un'impronta duratura sui suoi studenti e sulla comunità buddhista più ampia.

Come è riuscito a legare il suo status accademico con la realtà di praticante di dharma?

Il Prof. Pensa è riuscito a integrare efficacemente il suo ruolo accademico con la pratica e l'insegnamento del Dharma in modi significativi. Da una parte, la sua esperienza accademica ha arricchito il suo insegnamento della meditazione, permettendogli di attingere a una vasta conoscenza filosofica e psicologica per approfondire e contestualizzare gli insegnamenti buddhisti. Ha utilizzato la sua formazione accademica per interpretare e spiegare concetti complessi in modo accessibile ai suoi studenti. D'altra parte, la sua pratica personale e l'esperienza come meditatore hanno influenzato il suo approccio accademico, rendendo le sue lezioni e ricerche più radicate nella pratica contemplativa. Questa sinergia tra pratica e insegnamento gli ha permesso di offrire una prospettiva unica e profondamente informata sia nelle aule universitarie che nei ritiri di meditazione. Ad esempio, i suoi insegnamenti spesso mescolavano la profondità della pratica meditativa con l'analisi accademica, rendendolo un ponte tra due mondi che spesso non si intersecano. Inoltre, Pensa vedeva l'importanza di non limitarsi alla teoria ma di vivere gli insegnamenti nella vita quotidiana, il che risuonava sia con

i suoi studenti universitari che con i praticanti di meditazione. Questo approccio gli ha permesso di utilizzare la sua posizione accademica non solo per educare ma anche per ispirare una pratica spirituale autentica e personale.

Quale è stato il suo ruolo nella diffusione del Buddhismo in Italia?

Corrado Pensa ha avuto un ruolo cruciale nella diffusione del Buddhismo in Italia, grazie alla sua attività di insegnante e alla fondazione di centri dedicati alla meditazione e allo studio del Dharma. Fondando l'Associazione per la Meditazione di Consapevolezza (A.Me.Co.) a Roma, ha creato uno dei principali centri di meditazione in Italia, attirando sia praticanti locali sia internazionali. Il suo impegno si è esteso anche all'organizzazione di ritiri, seminari e conferenze, durante i quali ha introdotto molti insegnanti e maestri di dharma di fama mondiale al pubblico italiano. Queste attività non solo hanno promosso la pratica della meditazione, ma hanno anche stimolato un interesse più ampio per il Buddhismo e le sue applicazioni nella vita quotidiana. Inoltre, attraverso il suo insegnamento presso l'università La Sapienza di Roma, Pensa ha influenzato generazioni di studenti, combinando la profondità del pensiero filosofico orientale con le esigenze e le sfide del vivere moderno. Questo approccio ha contribuito a rendere il Buddhismo rilevante e accessibile per un pubblico occidentale più ampio. A ciò si aggiunge la sua produzione letteraria con testi che risultano tra i più letti in materia di meditazione. Ne cito tre: *La tranquilla passione* (Ubal dini Editore 1994), *Il silenzio tra due onde* (Ubiliber 2023) e *Affrettati piano* (Ubal dini Editore 2018).

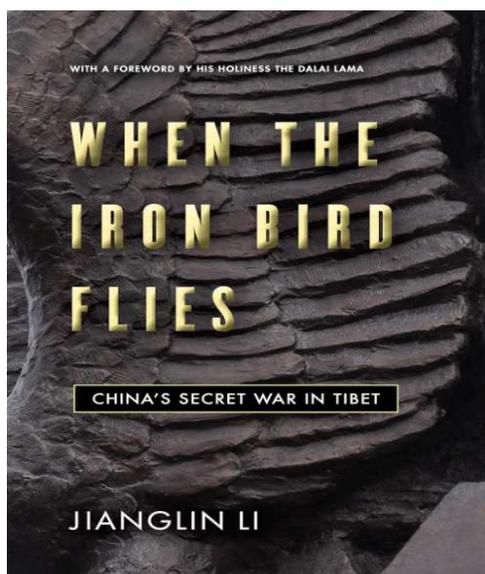
Quale è l'eredità che lascia sia al mondo dell'Accademia sia a quello dei praticanti?

Nel contesto accademico, la sua profonda comprensione delle filosofie orientali e la sua capacità di integrare questi insegnamenti con il pensiero occidentale hanno arricchito l'approccio pedagogico in ambito filosofico e religioso. La sua carriera come docente alla Sapienza Università di Roma ha ispirato molte generazioni di studenti, promuovendo un approccio più aperto e inclusivo allo studio delle tradizioni spirituali e filosofiche. Per i praticanti di meditazione Corrado Pensa ha fornito strumenti pratici e ispirazione attraverso i suoi insegnamenti e la fondazione di A.Me.Co. Ha reso la meditazione e i principi del Dharma accessibili e rilevanti per la vita moderna, enfatizzando l'importanza di consapevolezza e compassione nella quotidianità. La sua visione di un Buddhismo vivo e dinamico, capace di dialogare con la cultura occidentale, rimane una fonte di ispirazione per tutti coloro che sono interessati a un percorso di consapevolezza e trasformazione personale. L'eredità di Pensa continuerà a influenzare sia il mondo accademico che le comunità di praticanti, promuovendo un approccio spirituale profondo, riflessivo e inclusivo.

(intervista a cura di Piero Verni)



L'angolo del libro, del documentario e del film



Jianglin Li, *When the Iron Bird flies-China's Secret War in Tibet*, USA 2022: sullo scorso numero di "The Heritage of Tibet news" abbiamo pubblicato la recensione del primo libro (*Tibet in Agony*) di questa interessante storica cinese. Adesso vogliamo parlare del secondo, uscito in lingua cinese nel 2012 per la "Linking Publishing Company" di Taiwan e pubblicato in inglese, in una edizione ampliata e aggiornata, dalla "Stanford University Press" nel 2022. Anche questo *When the Iron Bird flies-China's Secret War in Tibet* è dedicato agli avvenimenti che sconvolsero il Tibet negli anni '50 del secolo scorso. Più che una continuazione di *Tibet in Agony*, il secondo lavoro di Jianglin Li ne costituisce un ampliamento che affronta

specificatamente, come recita il titolo, la guerra segreta condotta dalla Cina in Tibet. Sulla base di una analisi accurata e approfondita della grande mole di documenti storici riservati che a partire dai primi anni '80 sono entrati nelle librerie, sono stati offerti online da venditori di libri usati, sono apparsi in raccolte di dati elettroniche o venduti da aziende di print-on-demand, l'Autrice ha potuto ricostruire minuziosamente quanto avvenuto sul Tetto del Mondo in quel decennio tragico. E questo certosino lavoro di ricerca si è intersecato con viaggi in Tibet e negli insediamenti dei profughi tibetani in India e nella regione himalayana che le hanno consentito di avere anche una conoscenza "di prima mano" della situazione. Come lei stessa scrive, "Nel corso degli anni, sono riuscita a trovare migliaia di pagine di documenti non formalmente declassificati in biblioteche, archivi e librerie che vendono libri usati. Tutti i documenti classificati citati in questo libro sono stati verificati confrontandoli con altre fonti o con pubblicazioni ufficiali. Per l'edizione inglese ho apportato molte revisioni e aggiunto alcuni dettagli, e ho anche corretto alcune cifre basate su documenti militari scoperti di recente. Gli eventi descritti in questo libro si sono svolti in un'area molto vasta, quindi è una sfida presentarli in modo coerente e accessibile per i lettori che potrebbero non avere familiarità con la storia recente della Cina". Il risultato è un testo a mio avviso indispensabile per comprendere una delle più drammatiche pagine della storia tibetana. Altro indubbio merito del libro è quello di presentare questa monumentale ricerca storiografica in modo tutt'altro che algido e pedante. Infatti i risultati dell'approfondita ricerca dell'Autrice si intersecano, nelle pagine di *When the Iron Bird flies-China's Secret War in Tibet*, con i racconti delle sue esperienze personali, dei suoi numerosi colloqui con i tibetani superstiti di quegli eventi e con quelli a cui erano stati raccontati e trasmessi dai padri e dai nonni. Ovviamente il lavoro di Jianglin Li ha fatto "arricciare il naso" non solo alla pubblicistica più vicina alle posizioni di Pechino, ma anche a qualche studioso che afferma di essere equidistante e imparziale. Questi critici le hanno contestato proprio il fatto di aver inserito i racconti delle sue esperienze sul campo all'interno di un contesto che vuole essere scientifico. Per quanto mi riguarda invece questa scelta è stata estremamente felice e arricchisce la narrazione di

preziosi elementi poetici, impedendole così di cadere nella trappola di un racconto arido e impersonale. Quindi un altro ottimo libro che si aggiunge a quel pugno di testi che spiegano nel dettaglio cosa è stata l'illeale invasione del Tibet da parte della Cina Popolare e di quali crimini Pechino si sia macchiata. Mi fa piacere chiudere questa mia breve recensione con le parole del Dalai Lama contenute nella sua prefazione al presente volume, "La storica cinese Jianglin Li ha presentato una accurata ricerca sulla rivolta popolare tibetana, sulle circostanze che mi portarono a lasciare Lhasa per l'esilio in India, sulla situazione di emergenza in Tibet in quel periodo, sull'atteggiamento degli alti dirigenti cinesi e così via. Presentando un resoconto onesto e dettagliato della situazione dell'epoca e informando soprattutto gli storici cinesi e il pubblico generico sulla effettiva situazione ha svolto un'opera di grande utilità".

(pv)



Le Tibet face à la Chine, un film di François Reinhardt e Aurine Crémieu, durata 85 minuti, colore, lingua francese, Francia 2023. Il prezioso documentario (disponibile anche in tedesco con il titolo *Tibet – China, Das stille Verschwinden*,) investiga sulla tormentata storia del

Tibet sotto la dominazione cinese che delinea un argomento geopolitico di prim'ordine. Lo spettatore del documentario assiste a numerose interviste, filmati d'archivio e riprese storiche. Dall'annessione del Tibet nel 1950, il Paese delle Nevi è in balia delle superpotenze India e Cina. La Repubblica Popolare con la conquista del potere si è assicurata le risorse minerarie e si è impadronita del controllo delle sorgenti dei maggiori fiumi in Asia. L'India pertanto teme per il suo approvvigionamento di acqua dolce. Il 14° Dalai Lama festeggerà a breve il suo 89° compleanno. La questione della sua successione diventa sempre più ardente per il futuro del Tibet, nonché per l'equilibrio geopolitico internazionale. L'intenzione della Cina, di decidere da sola sul prossimo Dalai Lama fa temere una radicalizzazione del dibattito. Quando l'Esercito Popolare di liberazione di Mao invase il Tibet, l'India perse il suo vicino buddhista e si trovò confrontato direttamente con il regime comunista. India e Cina condividono 3500 km di confine lungo l'arco himalayano. Più di settant'anni dopo, i due giganti litigano ancora per la condivisione dei confini, mentre il popolo tibetano sta subendo un genocidio culturale e un etnocidio di massa. Con le testimonianze di tibetologi, sinologi, giornalisti, attivisti e anche l'allenatore della nazionale tibetana di calcio, questo film ricostruisce la storia della sinicizzazione forzata. Il rischio di un'escalation tra le due principali potenze nucleari asiatiche rende questo tema di primaria importanza. Un documentario coinvolgente che dà voce a un popolo che rischia gravemente di essere messo a tacere una volta per tutte.

(kd)

Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com



Centro Mandala:

20 aprile 2024 ore 14:30 - 16:30

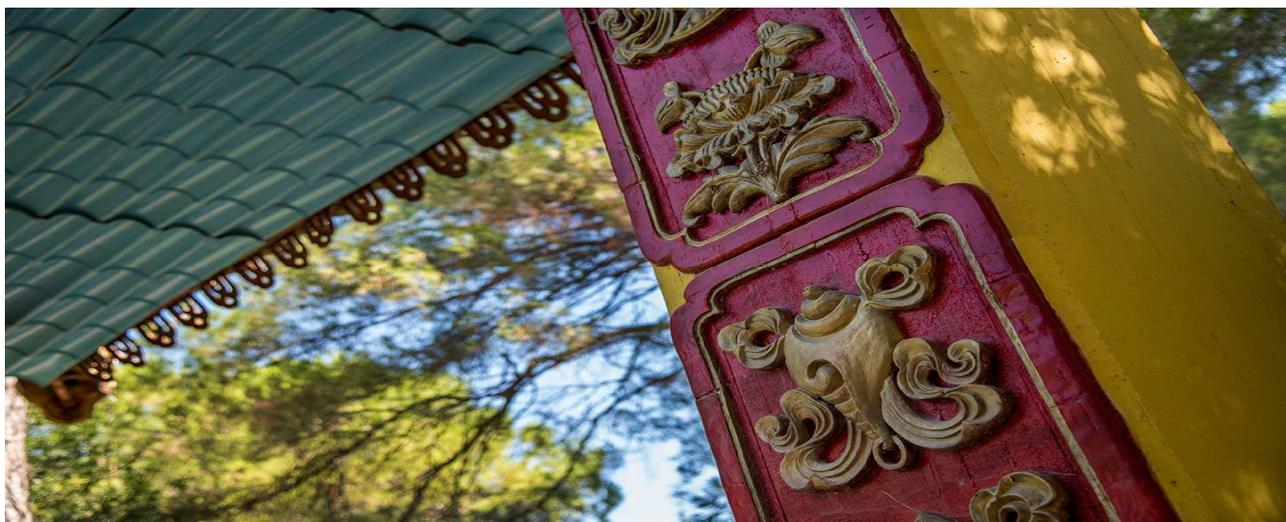
**DHAMMAPADA : L'ESSENZA
DELLA FILOSOFIA BUDDHISTA**
Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce
INSEGNAMENTI CON IL LAMA

**Migliorare i rapporti umani aiuta a
risolvere i problemi della vita
quotidiana.**

Il Dhammapada è in assoluto il testo buddista più letto nel mondo ed è un compendio degli insegnamenti del Buddha espresso in versi dalla forma concisa e chiara, che fungono da guida per una esistenza felice. Colui che segue le indicazioni del Dhammapada può percorrere con passo spedito il Sentiero che conduce alla liberazione dalla sofferenza, ed è con questo spirito

che il Ven. Paljin Tulku Rinpoce fornirà il proprio commento al testo, cercando di aderire al senso dei contenuti più che il rispetto della lettera, affinché ciascuno possa beneficiare immediatamente della grande saggezza del Risvegliato.

CONTRIBUTO: 20,00 €



ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA - segreteria@iltk.it | www.iltk.org | 050 685654
I corsi, i ritiri e gli eventi dell'Istituto Lama Tzong Khapa fino al 31 ottobre 2021

**KHANDRO TSERINGMA
RINPOCHE**

Insegnamenti Unione
Bodhicitta e Vacuità

Iniziazione di lunga
vita di Tara

17 -19 MAGGIO 2024

ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA

L'Istituto Lama Tzong Khapa è felice di annunciare la visita e gli Insegnamenti di **Khandro Tseringma Rinpoche** dal **17 al 19 maggio 2024**.

Oltre ad avere la fortuna immensa di accoglierla, riceveremo la benedizione dei suoi insegnamenti sul tema **Unione Bodhicitta e Vacuità** nei giorni 17 e 18 maggio.

Khandrola nella mattinata di domenica 19 maggio conferirà l'**Iniziazione di lunga vita di Tara**, secondo la tradizione del V Dalai Lama, alla quale sarà possibile partecipare esclusivamente in presenza.

Traduzioni disponibili in italiano, inglese, francese e spagnolo

L'Istituto Lama Tzong Khapa ha voluto fortemente offrire questo evento senza richiedere una quota corso e si impegna con gioia ad affrontare tutte le necessità legate alla visita di Khandrola, tuttavia l'organizzazione richiede un grande impiego di risorse. Chiediamo il tuo prezioso contributo attraverso una libera offerta, che potrai lasciare tramite le modalità descritte nei piani previsti. Grazie.

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/khandro-tseringma-rinpoche-2024/>

24 Aprile | 28 Aprile

Insegnamenti su I tre aspetti principali del sentiero e Iniziazione di Cenresig a 4 braccia

Commentario ai voti del bodhisattva

ven. Ghesce Jampa Gelek



Durante queste festività avremo la preziosa opportunità di seguire dal mercoledì al giovedì gli insegnamenti del ven. Ghesce Gelek su *I tre principali aspetti del sentiero* composto dal virtuoso Lama Tzong Khapa. Nella giornata di sabato Ghesce-la darà insegnamenti sul **commentario ai voti del bodhisattva** e nella mattinata di domenica Ghesce-la conferirà l'**Iniziazione di Cenresig a quattro braccia**.

I Tre Principali Aspetti del sentiero furono scritti per Tsakho Ngawang Drakpa, per istruirlo sul modo corretto di praticare il dharma. Je Tzonkhapa gli disse "Se segui le mie istruzioni, ti guiderò in tutte le tue vite e quando raggiungerò l'illuminazione, sarai il primo a cui darò insegnamenti". Questo testo ripercorre le tappe del sentiero verso l'illuminazione focalizzando l'attenzione sulle cause che servono per percorrerlo dall'inizio alla fine: la "Rinuncia" alla sofferenza, la "Mente dell'Illuminazione" e la "Saggezza" che realizza la realtà dei fenomeni. Questi sono tre argomenti che sono alla base della pratica buddhista, in particolare della pratica del Grande Veicolo, il Mahayana.

Il venerabile Ghesce Jampa Gelek offrirà una spiegazione del testo e di come meditarlo perché possa diventare uno strumento utile per analizzare la prospettiva con cui vediamo il mondo e magari per poterla migliorare.

Iniziazione di Cenresig, il Buddha della Compassione.

Nella tradizione buddhista, Cenresig (in sanscrito Avalokiteshvara) è considerato come la personificazione della compassione di tutti i Buddha. Egli è considerato come il Bodhisattva patrono del Tibet, ed è visualizzato come oggetto di meditazione in tutti i grandi lignaggi del Buddismo Tibetano.

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/attivita/insegnamenti-e-iniziazione-cenresig/>

30 Aprile | 05 Maggio

La ruota delle armi taglienti – L'addestramento mentale Mahayana

Ven. Ghesce Tenzin Tenphel



In questa serie di incontri insieme al ven. Ghesce Tenphel rifletteremo sul testo di Dharmarakshita, *La Ruota delle Armi Taglienti*.

Il sentiero Mahayana è caratterizzato dall'aspirazione del Bodhisattva a diventare un Buddha per il beneficio di tutti gli esseri. I mezzi per sviluppare ed accrescere tale straordinaria attitudine sono svelati in un tipo di insegnamenti, al contempo pratici e radicali, conosciuti come 'addestramento mentale' o 'trasformazione del pensiero' (Lo-Jong). La Ruota delle Armi Taglienti di Dharmarakshita è uno dei più stimati insegnamenti di addestramento mentale, ed una potente arma per recidere i nostri veri nemici – l'afferrarsi a un sé e l'egoismo che sono il contrario dell'intento altruistico e prevengono la felicità e la pace duratura.

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/attivita/la-ruota-delle-armi-taglienti-laddestramento-mentale-mahayana-2/>

Il Dalai Lama ci parla

La meditazione, un inizio

In questo capitolo prenderemo in esame le tecniche per trasformare i modelli mentali abituali in virtuosi. Per farlo possiamo usare due metodi di meditazione. Il primo, la meditazione analitica, consiste nel familiarizzarci con le nuove attitudini e idee. Il secondo, la meditazione da seduti, concentra la mente sul soggetto con cui abbiamo sviluppato questa familiarità.

Sebbene tutti aspiriamo naturalmente ad essere felici e desideriamo superare la sofferenza, continuiamo però a sperimentare il dolore. Perché? Il Buddhismo sostiene che noi siamo corresponsabili delle cause e delle condizioni che creano la nostra infelicità e spesso siamo riluttanti a impegnarci seriamente in attività che ci possano condurre a ottenere una felicità duratura. Come può essere? Nella nostra vita di ogni giorno ci lasciamo controllare da potenti pensieri ed emozioni che generano stati mentali negativi. E' a causa di questo circolo vizioso che noi perpetuiamo non solo la nostra infelicità ma anche quella degli altri. Dobbiamo quindi impegnarci a invertire questo processo e sostituirlo con nuove abitudini. Come un nuovo e robusto ramo riesce ad assorbire tutta l'energia del vecchio albero e a dar quindi vita a una nuova pianta, dobbiamo nutrire le nuove inclinazioni grazie a un deliberato incremento delle nostre pratiche virtuose. Questo è il vero significato e l'oggetto della meditazione.

Contemplare la natura dolorosa dell'esistenza e prendere in esame i metodi con cui il nostro disagio può finire, è una forma di meditazione. Questo libro, è una forma di meditazione. Con il termine *meditazione* intendiamo quel procedimento con cui trasformiamo i nostri istinti vale a dire quegli stati mentali che cercano unicamente di soddisfare i desideri ed evitare le scomodità. Tendiamo ad essere controllati dalla nostra mente e a seguirla nei suoi sentieri egotici. Meditazione è il processo grazie al quale prendiamo il controllo della mente e la guidiamo verso direzioni più virtuose. Si può considerare la meditazione come una tecnica con cui riduciamo la forza delle vecchie abitudini mentali e ne sviluppiamo di nuove. Inoltre evitiamo di impegnarci in ogni genere di azione che ci causi sofferenza. Dovremmo usare questa meditazione nella nostra pratica spirituale. Ricordate però che in sé stessa questa tecnica non appartiene specificatamente al Buddhismo. Proprio come i musicisti addestrano le dita, gli atleti i riflessi, gli studiosi le percezioni, noi dobbiamo indirizzare i nostri cuori e le nostre menti.

Familiarizzarci con i diversi aspetti della pratica spirituale è dunque una forma di meditazione. Al contrario non è di nessun aiuto dar loro solo uno sguardo fugace. Se voi siete interessati, sarà di aiuto contemplare i soggetti che abbiamo affrontato e poi approfondirli per allargare la vostra comprensione. Un po' come abbiamo fatto nel capitolo precedente con l'azione non virtuosa del parlare a vanvera. Più esaminate un argomento e lo sottoponete a una disamina mentale, più profondamente lo comprenderete e sarete così in grado di poterne giudicare la validità. Se tramite la vostra analisi proverete

che qualcosa non funziona allora lasciatela perdere. Al contrario, se potrete stabilire che è vera e autentica, allora la vostra fede sarà potente e stabile. Dovreste considerare l'intero processo di analisi una forma di meditazione.

Lo stesso Buddha disse, "O saggi e monaci, non accettate le mie parole solo per rispetto. Meglio fareste ad analizzarle criticamente e accettarle solo sulla base della vostra comprensione." Questa importante affermazione ha molte implicazioni. E' chiaro che il Buddha ci sta dicendo che quando leggiamo un testo non dobbiamo basarci solo sulla buona reputazione dell'autore ma piuttosto sul suo contenuto e quando lo esaminiamo dovremmo prendere in considerazione la materia trattata e il contenuto piuttosto che lo stile letterario. Mentre analizziamo il soggetto del testo dovremmo basarci più sulla nostra comprensione empirica che sui nostri attaccamenti intellettuali. In altre parole dobbiamo sforzarci di sviluppare molto più che una mera conoscenza intellettuale del Dharma. Dobbiamo far penetrare le verità degli insegnamenti del Buddha nelle profondità del nostro essere in modo che si possano esprimere nelle nostre esistenze. La compassione è poca cosa se rimane una semplice idea, se non diviene un'autentica disponibilità ad aiutare gli altri che si riflette in tutti i nostri pensieri e in tutte le nostre azioni. E se l'umiltà rimane un concetto astratto non servirà a diminuire la nostra arroganza. Per poterlo fare dovrà divenire il nostro reale modo di essere.

Essere familiari con l'oggetto preso in esame

Il termine tibetano per meditazione è *gom* che significa "familiarizzare". Quando usiamo la meditazione nel sentiero spirituale dobbiamo familiarizzarci con un determinato oggetto che abbiamo scelto che non deve essere per forza una cosa concreta come un'immagine del Buddha o un crocifisso. L' "oggetto scelto" può essere una qualità mentale come la pazienza che cerchiamo di coltivare in noi stessi attraverso la meditazione contemplativa. Potrebbe anche essere il ritmo del nostro respiro su cui ci concentriamo per stabilizzare la mente. Oppure potrebbe essere la chiarezza e la facoltà di conoscere, vale a dire la nostra coscienza, la cui natura cerchiamo di comprendere. Descriveremo nelle pagine seguenti queste tecniche e i mezzi per far crescere la conoscenza dell'oggetto che abbiamo scelto.

Ad esempio, quando cerchiamo di capire quale automobile acquistare, esaminando i pro e i contro dei vari modelli, arriviamo a stabilire quali sono le prerogative della macchina che abbiamo scelto. Più riflettiamo su queste qualità più aumenta il nostro desiderio di comprare quella macchina. Analogamente dovremmo coltivare virtù come la pazienza e la tolleranza. Dovremmo contemplare le qualità che costituiscono la pazienza, la pace mentale che produce, l'ambiente armonioso che crea, il rispetto che fa sorgere negli altri. Similmente dobbiamo lavorare per riflettere sugli aspetti negativi dell'impazienza, sulla rabbia e la mancanza di autocontrollo che ci provoca, la paura e l'ostilità di cui ci rende oggetto. Seguendo questo modo di pensare, la nostra pazienza si evolverà naturalmente diventando sempre più forte giorno dopo giorno, mese dopo mese, anno dopo anno. Domare la mente non è un compito semplice ma l'aver sviluppato la pazienza ci darà un piacere molto superiore al possesso di qualsiasi macchina.

Dobbiamo impegnarci in questa meditazione molto spesso nella nostra giornata perché siamo bravissimi a familiarizzare con le tendenze non virtuose! Quando qualcuno ci è antipatico, ne vediamo perfettamente ogni difetto e la sensazione che si tratti di una persona spiacevole diventa sempre più forte. La nostra mente rimane focalizzata sull' "oggetto" della meditazione e la nostra attitudine verso quella persona si intensifica. Inoltre siamo molto abili a sviluppare una forte familiarità con qualcosa o qualcuno che ci piace particolarmente. Manteniamo facilmente quel genere di concentrazione. Ma è molto più difficile rimanere concentrati quando coltiviamo la virtù. E questo fatto è una indicazione chiara di quanto potenti siano le emozioni frutto di attaccamento e desiderio.

Esistono differenti tipi di meditazione. Alcune non richiedono di stare seduti a gambe incrociate o una particolare posizione fisica. Potete meditare mentre guidate o camminate, mentre siete su di un autobus o su un treno e perfino mentre fate la doccia. Se però volete dedicare un determinato periodo di tempo alla vostra pratica spirituale, allora sarà meglio ogni mattina, quando la mente è più chiara e recettiva, praticare una formale seduta di meditazione. Sarà utile sedere in un ambiente tranquillo e con la schiena dritta poiché questa posizione aiuta a concentrarsi. Ricordatevi però che è importante coltivare il più possibile le positive attitudini mentali. Non potete limitare la vostra pratica meditativa alle sedute formali di meditazione.

Meditazione analitica

Come abbiamo detto vi sono due tipi di meditazione per contemplare e interiorizzare i soggetti che ho discusso in queste pagine. Il primo è la meditazione analitica in cui la familiarità con un oggetto -sia esso l'automobile dei vostri desideri o la compassione e la pazienza che cercate di generare- è coltivata tramite un razionale processo di analisi. Dovete comprendere che non si tratta semplicemente di concentrarsi su di un argomento. Piuttosto di coltivare, con l'oggetto che avete scelto, un senso di vicinanza o empatia applicando con diligenza le vostre facoltà critiche. Questo è il genere di meditazione che suggerirò quando esploreremo i differenti soggetti che devono essere coltivati nella nostra pratica spirituale. Alcuni di essi sono peculiari alla pratica buddhista e altri no. Una volta che, tramite questa analisi, sarete divenuti familiari con un determinato argomento è importante che vi rimaniate concentrati grazie alla meditazione da seduti che vi aiuterà ad andare ancora più in profondità.

La meditazione da seduti

Il secondo tipo di meditazione è quella da seduti che pratichiamo quando concentriamo la mente sull'oggetto scelto senza impegnarci in una disamina razionale. Ad esempio, quando meditiamo sulla compassione sviluppiamo una forte empatia per gli altri e riconosciamo le sofferenze che stanno sperimentando. E lo facciamo tramite la meditazione analitica. Però, una volta che abbiamo nel cuore il sentimento compassionevole e sentiamo che la meditazione ha cambiato la nostra attitudine verso gli altri, rimaniamo concentrati su questo sentimento senza sviluppare pensieri. Così facendo aumentiamo la nostra compassione e quando comincerà a diminuire, torneremo alla

meditazione analitica per ridare vigore al nostro senso di simpatia e preoccupazione altruistica. Quindi riprenderemo la meditazione da seduti.

Una volta presa familiarità con queste tecniche, potremo passare facilmente da una forma meditativa all'altra aumentando in questo modo le qualità desiderate. Nel capitolo 11, "Dimorare nella Calma", prenderemo in esame i mezzi per portare la nostra meditazione al punto in cui possiamo rimanere concentrati su di un unico oggetto per tutto il tempo che vogliamo. Come ho già detto questo "oggetto di meditazione" non deve necessariamente essere qualcosa che possiamo "vedere". In un certo senso la nostra mente deve fondersi con l'oggetto per poter familiarizzare veramente con esso. La meditazione da seduti, come le altre del resto, non è virtuosa in sé. Piuttosto lo sono l'oggetto su cui ci concentriamo e la motivazione con cui ci impegniamo nella pratica, a determinare la qualità spirituale della meditazione. Se la mente si concentra sulla compassione, avremo una meditazione virtuosa, se la mente si focalizza invece sulla rabbia non lo sarà.

Si deve meditare in modo continuativo aumentando gradualmente la familiarità con l'oggetto scelto. Studiare e ascoltare gli insegnamenti di maestri qualificati è una parte importante di questo processo. E quindi dobbiamo prendere in esame quanto abbiamo letto o ascoltato ed esaminarlo per eliminare ogni dubbio, confusione o errore. Anche questo processo aiuta a influenzare la mente e quando ci concentreremo sull'oggetto scelto, la nostra mente si unirà a esso nel modo corretto.

E' importante che prima di meditare sugli aspetti più sottili della filosofia buddhista, si possa essere in grado di mantenere la concentrazione su argomenti più semplici. Questo ci mette in grado di analizzare compiutamente l'oggetto su cui siamo concentrati e di focalizzare la nostra attenzione sull'antidoto contro tutte le sofferenze, la comprensione della vacuità.

Il viaggio spirituale è molto lungo. Dobbiamo scegliere la nostra strada con attenzione ed essere sicuri che comprenda tutti quei metodi che ci faranno raggiungere la nostra meta. In certi momenti la strada è veramente ripida. Dobbiamo sapere come accordare il nostro passo a quello di lumaca della contemplazione profonda e allo stesso tempo essere certi di non dimenticare i problemi dei nostri vicini o quelli dei pesci che nuotano negli oceani inquinati migliaia di chilometri lontani da noi.

(Dalai Lama, *Parole dal Cuore*, Milano 2001)

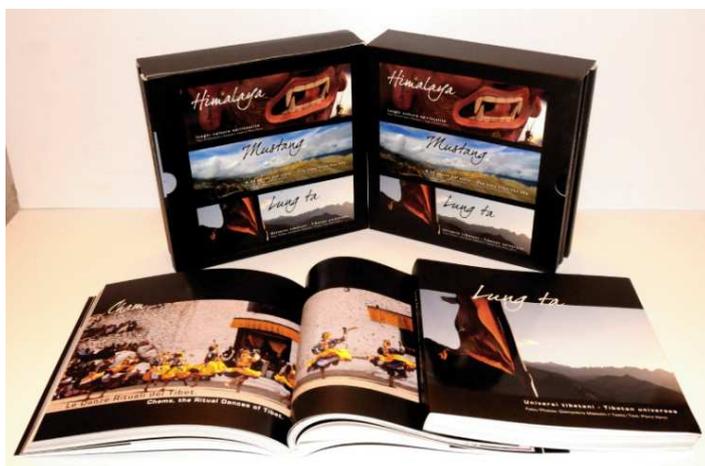
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

Himalaya - Luoghi, cultura, spiritualità, fotografie di Giampietro Mattolin - testi di Piero Verni; pag. 160, Padova 2006: "Volte, paesaggi, cultura e spiritualità in oltre 180 fotografie inedite. Un tuffo nell'atmosfera nitida dei cieli limpidi d'alta quota, una corsa per le dune sinuose delle valli, lo sguardo rapito dalla profondità dei volti, i colori danzanti dei rituali sacri: ecco il segreto della magia di questo libro. Un percorso fotografico illustrato dalle immagini del fotografo Giampietro Mattolin e raccontato dalla voce narrante di Piero Verni. Un ispirato omaggio ad una cultura millenaria per certi versi ancora da scoprire" (dalla recensione di Filippo Zolezzi).

Mustang, a un passo dal cielo - One step from the sky, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (in italiano e in inglese) di Piero Verni e Fiorenza Auriemma, pag. 165, Padova 2007: "Il regno di Lo, ovvero il Mustang, è una piccola enclave himalayana che sulla cartina appare come un dito puntato dal Nepal verso il Tibet. E' un territorio protetto, antico e straordinario per quanto riguarda la gente, la cultura, i panorami, la posizione geografica, il clima, la religione. A questo frammento di mondo tibetano in terra nepalese è dedicato il volume "Mustang, a un passo dal cielo" che si avvale di un notevole apparato fotografico di Giampietro Mattolin (che ha scritto anche un diario di bordo del suo viaggio), della esaustiva prefazione di Piero Verni (uno dei giornalisti più preparati su questo angolo himalayano cui, tra l'altro, ha dedicato un fortunato libro) e della coinvolgente testimonianza della giornalista Fiorenza Auriemma" (dalla recensione di Filippo Zolezzi).

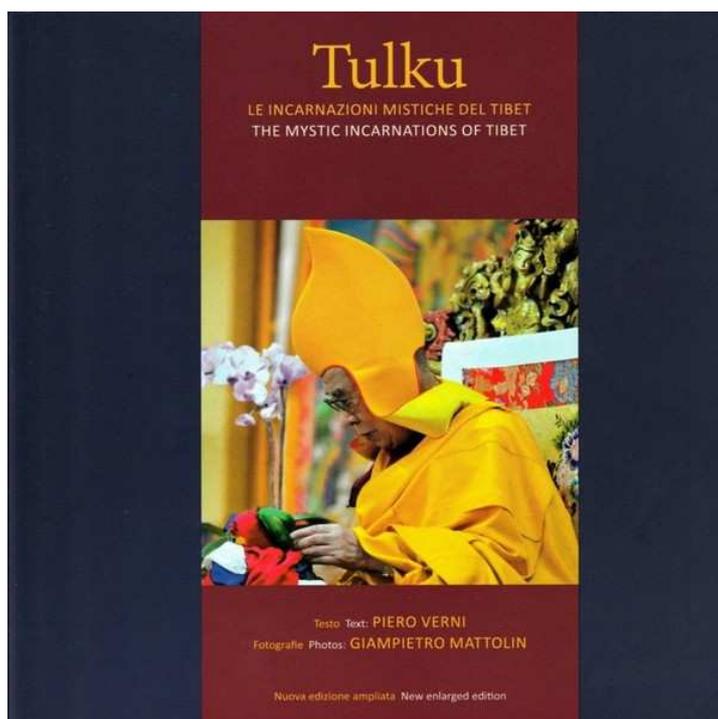
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando le fotografie di Giampietro Mattolin e leggendo i testi di Piero Verni, autori di un libro di raro fascino sui Paesi di cultura tibetana: si intitola *Lung ta: Universi tibetani*" (dalla recensione di Marco Restelli).

Questi tre volumi sono ora raccolti nel cofanetto, *L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet* (prezzo speciale per gli iscritti alla nostra newsletter, € 55; per ordini: heritageoftibet@gmail.com).



Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet,
di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018, pag. 240, € 25
seconda edizione ampliata

I *tulku* sono quei maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. La tradizione di queste reincarnazioni mistiche è una caratteristica peculiare del Buddismo vajrayana, la forma dell'insegnamento del Buddha diffusa in Tibet, regione himalayana e Mongolia. Profondamente radicata nelle culture di questi Paesi, fuori però dall'universo tibetano questa usanza è stata spesso fraintesa. Scopo di "Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet" è quello di fornire al lettore, attraverso un linguaggio semplice e chiaro, un quadro esauriente di cosa effettivamente sia la tradizione dei tulku e di come interagisca con le società nelle quali è presente. Grazie anche alle numerose interviste concesse agli autori dal Dalai Lama e da altri importanti lama buddhisti, questo libro ricostruisce la storia, l'orizzonte religioso ed etnico, l'attuale condizione e il futuro di questa fondamentale componente della civiltà tibetana. Di particolare interesse inoltre, i capitoli dedicati alla vita del VI Dalai Lama (il più eterodosso di tutto il lignaggio) e all'infanzia dell'attuale quattordicesima reincarnazione, prima che venisse riconosciuta e insediata a Lhasa in qualità di massima autorità del Tibet. Da segnalare infine come dalle pagine di questo volume (sia grazie al testo sia all'imponente apparato fotografico di cui si avvale) emerga anche una nitida immagine del Tibet e dei luoghi in cui i *tulku* esercitano la loro funzione spirituale. Inoltre, in questa seconda edizione, è stato aggiunto un capitolo che affronta le tematiche relative al riconoscimento di alcuni *tulku* occidentali e quindi alla presenza di questo peculiare aspetto della civiltà tibeto-himalayana anche fuori dalle regioni centro-asiatiche e dai contesti tradizionali in cui è nata e si è sviluppata nel corso dei secoli. (per ordini: heritageoftibet@gmail.com).

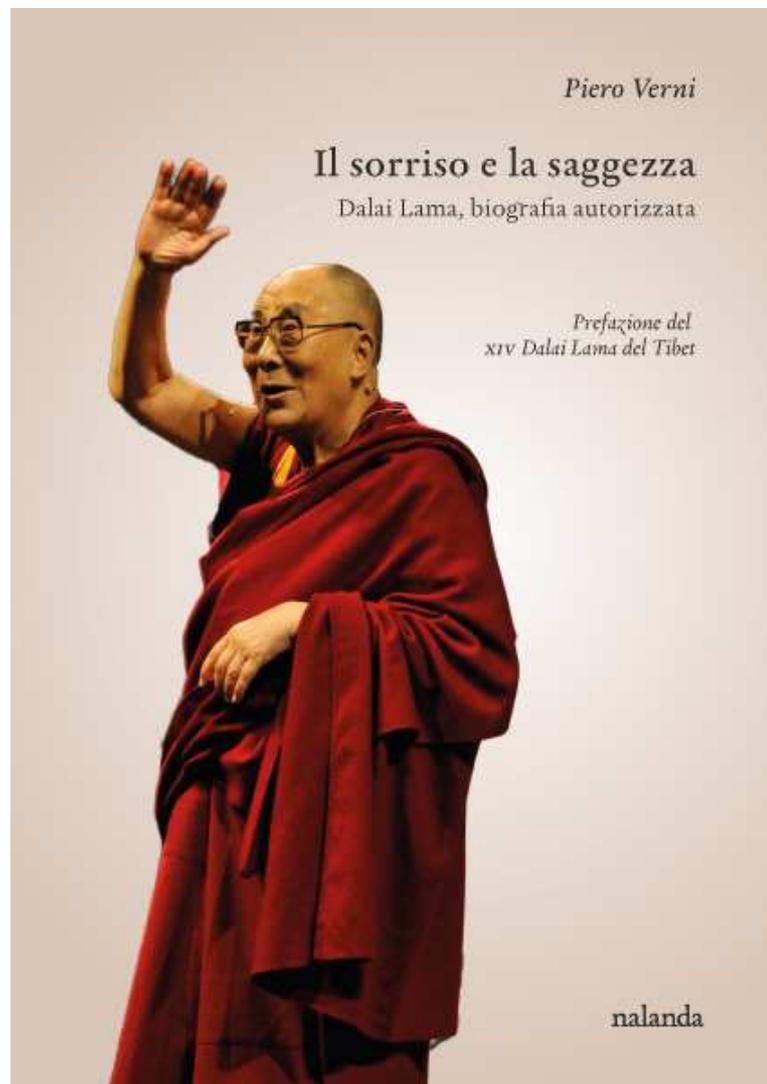


Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata*

di *Piero Verni*

Ritengo che le agiografie non siano utili a nessuno, nemmeno ai loro protagonisti. Per questo ho voluto semplicemente scrivere una biografia di un uomo, attenendomi a quello che di lui ho potuto ascoltare, vedere, conoscere. Un uomo non solo amato profondamente dal suo popolo ma divenuto anche un fondamentale punto di riferimento etico, spirituale, filosofico, per moltissime altre persone di questo Pianeta.

Il XIV Dalai Lama del Tibet. Un testimone del nostro tempo. Un esempio a cui guardare per tutti coloro che cercano, in mezzo a difficoltà di ogni genere, di realizzare un cambiamento positivo nella vita individuale e collettiva di ciascuno di noi. (*Piero Verni*)



* per ordini: <https://nalandaedizioni.it> e tutte le principali librerie digitali italiane

Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet

film di: Piero Verni, Italia 2022

(€ 14,00 + spese di spedizione; per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

Un viaggio all'interno di uno degli aspetti più affascinanti della civiltà tibetana: quello dei tulku, i corpi d'emanazione, i lama reincarnati del Buddhismo tantrico. Un film che illustra i tratti essenziali di un aspetto religioso profondamente sentito e rispettato dalle donne e dagli uomini che abitano il Tibet e l'intera regione himalayana. Attraverso le parole del Dalai Lama e di alcuni tra i principali Lama contemporanei, il documentario affronta il mistero della vita, della morte e della rinascita alla luce del pensiero tibetano. Inoltre, Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, denuncia il grottesco tentativo del governo cinese di usare il messaggio dei tulku per legittimare la sua illegale occupazione del Paese delle Nevi. Infine il film si interroga su quale potrà essere il futuro di questa antica tradizione in un mondo così diverso da quello in cui nacque. Una finestra aperta su di un mondo ancora oggi poco conosciuto.

Tulku
LE INCARNAZIONI MISTICHE DEL TIBET

Documentario di
Piero Verni

www.heritageoftibet.com

THE HERITAGE OF TIBET

Heritage of Tibet

Tulku
Le incarnazioni mistiche del Tibet

Documentario di
Piero Verni

Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet è un documentario frutto di un lungo viaggio durato oltre 30 anni che il giornalista Piero Verni ha compiuto tra le comunità tibetane dell'India, nei paesi della regione tibeto-himalayana (Ladakh, Himachal Pradesh, Mustang, Sikkim, Butan) e in Tibet. Questo lavoro affronta in modo approfondito, ma nel medesimo tempo chiaro e accessibile, i termini essenziali di un suggestivo aspetto della civiltà tibetana: quello dei **tulku**. Vale a dire i maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. Piero Verni conduce lo spettatore all'interno delle risposte con cui il Buddhismo tibetano affronta il mistero della vita e della nascita, della morte e della rinascita. Affronta inoltre lo spregiudicato tentativo del governo cinese di usare la tradizione dei **tulku** a favore della sua politica repressiva. Oltre alle interviste al XIV Dalai Lama, il documentario ospita le testimonianze di numerosi altri importanti lama del Tibet tra cui ricordiamo Chetsang Rinpoche (massima autorità della scuola Drikung Kagyu), Khamtrul Rinpoche (guida spirituale del monastero di Khampagar), Kandro Rinpoche (attuale detentrica della antica linea di insegnamenti femminili delle Jetsunma), Lama Paljin Tulku (uno dei pochi occidentali formalmente riconosciuto come la reincarnazione di uno yogi tibetano), Kirti Rinpoche (abate dell'omonimo monastero).

Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet è dunque una finestra aperta su uno degli aspetti più affascinanti della spiritualità tibetana. Un patrimonio che non appartiene solamente alle donne e agli uomini del Paese delle Nevi ma anche tutti noi.

Piero Verni, giornalista, scrittore e documentarista vive tra la Bretagna e l'Italia. Da molti anni dedica la maggior parte del suo lavoro alla conoscenza della civiltà tibetana e delle culture indo-himalayane cui ha dedicato numerosi reportages, libri e documentari. Attualmente è Presidente dell'Associazione "L'Eredità del Tibet - The Heritage of Tibet". È stato inoltre tra i fondatori dell'Associazione Italia Tibet (aprile 1988), di cui ha ricoperto la carica di Presidente per i primi 14 anni.

Tra i suoi libri: *Il Sorriso e la Soggezza - Dalai Lama*, biografia autorizzata, Italia 2022; *L'Ultimo Tibet* viaggio nel Mustang, seconda edizione aggiornata, T.E.A., Milano 1998; *Il Tibet nel cuore*, Sperling&Kupfer, Milano 1999; *Le Terre del Buddha*, Touring Club, Milano 2001; *Tibet, White Star* edizioni, seconda edizione, Venezia 2007; *Himalaya* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Arketi, Padova 2006; *Lung to - Universi tibetani* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Grafiche Leone, Venezia 2012; *Tulku: le incarnazioni mistiche del Tibet* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), seconda edizione ampliata, Venezia 2018.

Tra i suoi documentari: *Il mio Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey) Bruxelles 1990; *Lontano dal Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Bruxelles 1997; *In fuga dal Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Italia 2001; "Premio Bruce Chatwin 2001"; *In marcia verso il Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Bretagna 2010; "Premium Palladium del Flower Film Festival, Assisi 2010"; *Cham, le danze rituali del Tibet*, terza edizione, Italia 2014.

L'Associazione "L'EREDITÀ DEL TIBET - THE HERITAGE OF TIBET" si propone, attraverso una serie di iniziative culturali (libri, documentari, mostre fotografiche) di far conoscere i tratti essenziali della importante Civiltà del Tibet.

Al momento l'Associazione ha pubblicato quattro volumi: *Himalaya - Luoghi, culture, spiritualità*, Padova 2006; *Mustang, a un passo dal cielo*, Padova 2007; *Lung to, Universi tibetani*, Venezia 2012; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, seconda edizione ampliata, Venezia 2018, con fotografie di Giampietro Mattolin e testi di Piero Verni. Due documentari: *Cham, le danze rituali del Tibet*, di Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro (Italia); 43; 21 min., colore, Italia 2014; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, di Piero Verni (Italia); 165; 20 min., colore, Italia 2022).

Tre mostre fotografiche: *Cham, le danze rituali del Tibet*, 2013; *Amid, il paese del XIV Dalai Lama*; 2015; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, 2016, con fotografie di Giampietro Mattolin e testi di Piero Verni.

Cham, le danze rituali del Tibet

Film di: Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro, Italia 2014
(€ 12,00 + spese di spedizione; per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

Cham

le danze rituali del Tibet



un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

www.heritageoftibet.com

L'Associazione Heritage Oltre i Confini
presenta

un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

riprese: Piero Verni & Karma Chukey
testi: Piero Verni
montaggio: Mario Cuccodoro
voce: Giorgio Cervesi Ripa
23 minuti, colore, Italia 2014

www.heritageoftibet.com

All'interno del Buddismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.

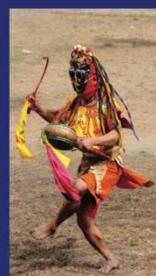


La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente di quanti assistono alla sacra rappresentazione. Infatti l'esecuzione di un cham non ha niente a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano. Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione tantrica; vengono eseguite per lo più da monaci, si tengono nei cortili dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.



Filmato compresso in M4V, compatibile con i computer Mac Os X, Windows e Linux; con tablet e smartphones Apple, Android e Windows Phone; con la maggior parte delle TV dotate di ingresso USB

Per un viaggiatore assistere a un cham è sicuramente un'esperienza straordinaria. Anche se il più delle volte la quasi totalità dei simboli usati dai danzatori gli sarà sconosciuta ed oscura, rimarrà comunque coinvolto dalla incredibile ricchezza del linguaggio della danza.



Questo documentario, tra i pochissimi dedicati a questo straordinario soggetto, affronta con un linguaggio chiaro e diretto i principali temi simbolici dei cham e tramite la forza dell'immagine in movimento riesce a trasmettere l'intensità, lo spessore, la profondità di questa vera e propria magia che danza.

L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" è su Face Book

L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" ha creato la propria pagina Face Book (<https://www.facebook.com/Heritage-of-Tibet>) che si affianca al nostro sito, in rete già da diverso tempo (<http://www.heritageoftibet.com>). Mentre il sito continua a svolgere la sua funzione di contenitore dei nostri lavori e di "biglietto da visita", sia di quello che abbiamo realizzato sia di quello che vogliamo realizzare, la pagina FB ci consentirà di avere con il mondo interessato alle tematiche che portiamo avanti, un rapporto il più diretto e interattivo possibile. Vi aspettiamo quindi con le vostre idee, i vostri consigli e le vostre analisi critiche. Buona navigazione!

