



N° 105

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

Cari amici,

come da molti (troppi) mesi apriamo questa introduzione al nuovo numero di "The Heritage of Tibet news", ricordando il drammatico periodo che questo esausto Pianeta sta attraversando. E ancora una volta, vogliamo sottolineare quanto il pensiero e la visione del Dalai Lama, insieme all'intera Saggezza del Tibet, possano essere tra i pochi elementi in grado di indicarci quale sia il sentiero da percorrere per evitare quell'immensa catastrofe a cui potremmo andare incontro. Venendo al presente numero (105), oltre alle consuete rubriche, segnaliamo una acuta, esaustiva ed affascinante presentazione della psicologia buddhista fatta dal lama Chögyam Trungpa e una breve ma illuminante riflessione sulla mente e il rapporto di causa-effetto, di Sua Santità il Dalai Lama.

Non perdiamoci di vista.

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

10° giorno del quarto mese dell'Anno del Drago di Legno (18 maggio 2024)





Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 19 aprile 2024: Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato e conferito insegnamenti a un numeroso gruppo di buddhisti venuti dalla Repubblica di Mongolia. Erano presenti anche alcune migliaia di altri fedeli tra tibetani ed esponenti di altre nazionalità. Una volta che Sua Santità si è seduto sul trono, un gruppo di laici ha intonato il *Sutra del Cuore* in

mongolo. Poi gli è stato offerto un mandala e le rappresentazioni del corpo, della parola e della mente del Buddha. “Oggi”, ha esordito Sua Santità, “poiché siamo esuli qui nella nobile terra dell’India, abbiamo l’opportunità di tenere un discorso sul Dharma. Jé Tsongkhapa ed io proveniamo dalla stessa regione del Tibet. Il mio luogo di nascita è vicino al suo. Quando mi guardo indietro, vedo che ho cercato di preservare le tradizioni del Dharma che fiorivano in Tibet. Ho parlato per proteggere l’ambiente, per garantire la pace nel mondo e per incoraggiare l’armonia interreligiosa. Posso quindi dire che una persona nata non troppo distante dal luogo in cui nacque Jé Rinpoche ha dato un contributo al bene del mondo. Come ho detto, sono nato vicino a Xining. A quel tempo la zona era governata da un signore della guerra cinese chiamato Ma Bufang. Quando mi portarono da lui, durante la ricerca della reincarnazione del XIII Dalai Lama, mi guardò in faccia e disse: ‘C’è qualcosa di speciale in questo ragazzo’. Noi qui riuniti siamo tutti seguaci dello stesso Buddha. Sosteniamo la Tradizione di *Nalanda*, l’insegnamento completo del Buddha, che abbiamo mantenuto in vita in Tibet, Mongolia e nelle regioni himalayane. Ho avuto dei sogni che indicano chiaramente che sono un’incarnazione del re *Trisong Detsen* e ho fatto del mio meglio per preservare la tradizione stabilita sotto la sua direzione. Vorrei ringraziare tutti voi per la fiducia che avete riposto in me. Il Buddhismo tibetano deriva dalle istruzioni che il Grande Abate *Shantarakshita* portò in Tibet. Comprende quelle tramandateci da *Nagarjuna* e *Asanga*. La comprensione del funzionamento della mente e delle emozioni che si trova in questa tradizione è sia scientifica sia pratica. Questa comprensione della mente e delle emozioni ha il potenziale per fornire una soluzione a molti dei problemi del mondo. Sono determinato, finché vivrò, a portare avanti le aspirazioni dei Re del Dharma del Tibet. Come ho già detto, ho ricevuto chiare indicazioni che la mia coscienza appartiene allo stesso continuum di quella di *Trisong Detsen*. Pertanto, sono determinato a mantenere la sua eredità. E in questo momento sento che c’è un’opportunità per la saggezza della Tradizione di *Nalanda* di contribuire al benessere dell’umanità. Oggi leggerò le ‘Cento divinità della Terra Gioiosa’, che è una pratica di *guru-yoga*. Come altre tradizioni religiose, indu e cristiane per esempio, il Buddhismo della Tradizione di *Nalanda* enfatizza l’importanza dei lignaggi di trasmissione”. Dopo aver letto e commentato alcuni versi del testo, il Dalai Lama ha così concluso, “Stiamo mantenendo vivo l’insegnamento del Buddha attraverso lo studio e la pratica. Al giorno d’oggi ci sono scienziati e altre persone la cui religione tradizionale potrebbe non essere il Buddhismo, che però si stanno interessando a ciò che il Buddha ha insegnato. Apprezzano queste istruzioni che possono aiutarci ad affrontare le nostre emozioni”. Infine, prima di terminare l’insegnamento odierno e dare appuntamento a domani, ha voluto ricordare il dramma del Tibet. “Abbiamo perso il nostro Paese e siamo andati in esilio, ma questo tempo è stato significativo. Esorto tutti voi a fare del vostro meglio per mettere in pratica gli insegnamenti. Tashi delek”.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 20 aprile 2024: anche oggi la giornata è iniziata con la recita del "Sutra del Cuore" in mongolo, al termine della salmodia ha preso la parola Sua Santità il Dalai Lama. "Oggi abbiamo qui buddhisti tibetani e mongoli, così come persone provenienti da altre parti del mondo che sono interessate a conoscere gli insegnamenti buddhisti. Sono attratti dalla scoperta che il Buddhismo è

basato sulla ragione e ha un impatto sulla pace della mente e sulla pace nel mondo. Per quanto mi riguarda, fin da bambino ho riflettuto sulla coltivazione della mente del risveglio, *bodhichitta* e sulla comprensione della vacuità. Ho trovato una grande utilità in questo e sono felice di condividere ciò che ho imparato con altre persone. Noi tibetani qui viviamo in esilio perché abbiamo perso il nostro Paese. Ma dove siamo non ha molta importanza perché ci affidiamo alla Tradizione di *Nalanda* che il grande maestro indiano *Shantarakshita* stabilì in Tibet su invito del re *Trisong Detsen*. Questa tradizione si è diffusa in tutto il Tibet e nella regione himalayana. Le condizioni possono cambiare, ma abbiamo l'abitudine di rispondere agli altri con calore. È un'usanza che vale la pena preservare. I tibetani in Tibet continuano a voler seguire la tradizione introdotta da *Shantarakshita* e ripongono la loro fiducia in me. Non solo in Tibet, ma anche nella Cina continentale un numero crescente di persone si sta interessando al Buddhismo tibetano e alla sua essenza - la cordialità. Poiché medito ogni giorno sulla mente che si risveglia e sulla vacuità, ho la pace mentale e dormo profondamente la notte. La vera pace si trova nel nostro mondo interiore. Sua Santità ha poi ricordato che da tempo esiste un'affinità speciale tra tibetani e mongoli. Molti mongoli sono diventati studiosi in Tibet. Ha ricordato come il suo principale insegnante di filosofia e dialettica era un mongolo di nome *Ngodrup Tsognyi*. È molto grato per la gentilezza di questo insegnante ed è felice di ripagarlo in qualche modo insegnando ad altri, in particolare ai mongoli. Ha osservato inoltre come la spiritualità non sia una questione di parole. Richiede la pratica e lo sviluppo di buone qualità interiori. Per i monaci e le monache non è sufficiente indossare l'abito, devono studiare ciò che il Buddha ha insegnato e integrarlo nella loro vita interiore ed esteriore. "Amici nel Dharma", ha osservato Sua Santità, "è bene ricordare che siamo in grado di studiare e praticare oggi grazie alle tradizioni tramandate dai maestri del passato. I comunisti cinesi hanno cercato di distruggere il Buddhismo, ma molte altre persone in Cina stanno mostrando interesse per questa Via. Noi tibetani dobbiamo riflettere attentamente sul significato di condividere con i cinesi interessati ciò che sappiamo degli insegnamenti del Buddha". Venendo poi all'insegnamento vero e proprio ha tra l'altro detto, "La *bodhichitta* è molto preziosa. Porta alla pace della mente. È un modo potente di servire gli altri. Tenere conto di tutti gli esseri senzienti e coltivare la mente che ha a cuore gli altri più di se stessi è un potente metodo di trasformazione. Porta fiducia e pace. Come esseri umani siamo stati nutriti da nostra madre fin dall'inizio della nostra vita. Ha piantato in noi un seme di gentilezza. Pensate a tutti gli esseri senzienti, in particolare agli esseri umani di questo mondo, e immaginate di estendere questo senso di gentilezza a tutti loro. Possiamo costruire templi e istituzioni per preservare l'insegnamento, ma la cosa più importante è coltivare il pensiero di avere a cuore gli altri più di noi stessi. È così che otterremo una vita serena. Come noi, tutti gli esseri senzienti desiderano essere felici. Siamo uguali. L'amore per gli altri è la fonte di tutte le buone qualità. L'amore esclusivo per noi stessi è fonte di infelicità. Sopravviviamo grazie alla gentilezza degli altri, quindi mostrare gentilezza e buon cuore è la semplice chiave della felicità. Amici mongoli nel Dharma la pratica non riguarda solo le preghiere che recitate, ma anche la trasformazione della vostra mente e la coltivazione di un buon cuore. Recitare *mantra* non è efficace quanto coltivare un buon cuore. Da bambino mi sono imbattuto in un pappagallo che

sapeva recitare *Om mani padme hung*, ma senza capire cosa significasse. Non vogliamo essere come quel volatile. Il vero modo di beneficiare gli altri è generare la mente di risveglio. Si può visualizzare *Avalokiteshvara* sulla corona della testa e, mentre si recitano le preghiere chiedere la sua benedizione per sviluppare un buon cuore. Noi tibetani abbiamo l'abitudine di pregare ogni volta che possiamo ma se, mentre lo facciamo, la nostra mente indugia su pensieri negativi, allora non è affatto utile". Dopo che il Dalai Lama ha trasmesso i *mantra* delle Tre Divinità di Lunga Vita (*Amitayus, Tara Bianca, Ushnishavijaya*) il lama mongolo Gegen ha offerto al Dalai Lama un *mandala* di ringraziamento e lo ha sentitamente ringraziato per la sua infinita gentilezza e compassione.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 22 aprile 2024: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato nel cortile del tempio Tsuglagkhang, 353 membri delle compagnie teatrali provenienti da diversi insediamenti tibetani, che avevano partecipato nei giorni scorsi a Dharamshala allo Sho-tön, il grande festival annuale dell'Opera tibetana. Dopo che ogni gruppo di artisti aveva reso omaggio a Sua Santità, il

Dalai Lama ha pronunciato un discorso. Rivolgendosi alla folla, ha ricordato che assistere allo Sho-tön era una delle cose che preferiva quando viveva a Lhasa. "Ero sempre eccitato da questa prospettiva. Il festival si svolgeva nell'arco di quattro giorni e ne ero entusiasta. Si esibivano quattro gruppi diversi. Ricordo che i membri del *Gyang-kar-wa* cantavano in modo particolarmente dolce. Io non so cantare, ma ero solito annuire a tempo di musica. Da quando siamo arrivati in esilio come rifugiati, ci siamo impegnati per preservare il nostro patrimonio culturale. In Tibet ci sono così tante restrizioni che per i nostri concittadini è difficile farlo. Tuttavia, per più di mille anni abbiamo mantenuto vive le nostre tradizioni. Vorrei che i tibetani in Tibet sapessero che a lungo andare la nostra causa prevarrà. Nel frattempo, noi che viviamo in Paesi liberi, stiamo facendo del nostro meglio per preservare e promuovere la nostra cultura nei suoi molteplici aspetti. Sono lieto che questo Sho-tön si sia tenuto qui a Dharamshala e vi ringrazio per le vostre esibizioni. Ho quasi 90 anni, ma sono abbastanza fiducioso di poter vivere fino a 110 anni. I tibetani in Tibet e altrove ripongono la loro fiducia in me, quindi ritengono che io debba vivere fino a 110 anni o giù di lì. I tibetani in Tibet, così come quelli in esilio, compresi molti di noi in India, devono rimanere saldi di fronte ai problemi che dobbiamo affrontare. Dobbiamo essere determinati. Abbiamo il sostegno del popolo della regione himalayana. Anch'io sono determinato a servire la nostra causa nel miglior modo possibile". Rivolgendosi alle 175 donne che hanno partecipato alla riunione della *Tibetan Women's Association (TWA)*, Sua Santità ha ricordato che a volte le donne possono sembrare sottovalutate. "Tuttavia le donne sono la fonte della nostra sopravvivenza. Le donne tibetane in esilio sono state forti. Infatti, quando si tratta di preservare la nostra cultura basata sull'amore e la compassione, le donne in particolare hanno svolto un ruolo forte e coraggioso. I comunisti cinesi hanno cercato di eliminare la nostra cultura e le nostre tradizioni, ma hanno fallito. Noi le abbiamo mantenute vive compresa quella teatrale. Come ho detto, prima o poi ci sarà un cambiamento in Cina, e il nostro coraggio e la nostra determinazione non vacilleranno. Ho fatto del mio meglio finora e continuerò a farlo nei prossimi decenni. Questo è tutto. Grazie".



Bolzano, Alto Adige, Italia, 02 maggio 2024: il primo ministro (*Sikyong*) del Governo Tibetano in Esilio Penpa Tsering, in Europa per una serie di incontri politici, si è incontrato con il Presidente della Provincia di Bolzano, Arno Kompatscher. Penpa Tsering ha ringraziato l'Alto Adige per il suo sostegno nel corso degli anni. Ha rivolto al presidente l'invito a celebrare l' "Anno della pace 2025" a Dharamshala. Durante la celebrazione,

l'Amministrazione centrale tibetana renderà omaggio alla vita e all'eredità del Dalai Lama. Il leader spirituale del Tibet in esilio compirà 90 anni il 6 luglio 2025. Kompatscher ha ringraziato e si è informato sulla situazione attuale del Tibet. Il presidente Kompatscher ha riferito al leader tibetano della progettata nuova Biblioteca provinciale di Bolzano, dove è prevista la creazione di un "Centro di documentazione per la tutela delle minoranze e dell'Autonomia". Il presidente della Provincia ha assicurato che vi saranno rappresentate anche le istanze della minoranza tibetana.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 09 maggio 2024: Sua Santità il Dalai Lama ha rilasciato il seguente messaggio in occasione della ricorrenza annuale della festività del *Buddha Purnima (Vesak)*. "Sebbene siano passati più di 2500 anni da quando il Buddha visse e insegnò in India, l'essenza del suo insegnamento rimane rilevante oggi come allora. Mentre la scienza moderna ha sviluppato una comprensione sofisticata del mondo fisico, la scienza

buddhista si è dedicata allo sviluppo di una comprensione dettagliata e specifica di molti aspetti della mente e delle emozioni, aree ancora relativamente nuove per la scienza moderna. Credo che la sintesi di questi due approcci abbia un grande potenziale per portare a scoperte che arricchiranno il nostro benessere fisico, emotivo e sociale. Come monaco buddhista tibetano, mi considero un erede della tradizione di *Nalanda*. Il modo in cui il Buddhismo veniva insegnato e studiato all'Università di *Nalanda* rappresenta lo zenit del suo sviluppo in India. Se vogliamo essere buddhisti del XXI secolo, è importante che ci impegniamo nello studio e nell'analisi degli insegnamenti del Buddha, come fecero molti di loro, invece di affidarci esclusivamente alla fede. Il *Buddha Purnima* o *Vesak* commemora la nascita, l'illuminazione e la morte di *Buddha Shakyamuni* ed è considerato il giorno più sacro del calendario buddhista. In questa occasione propizia, porgo ai buddhisti di tutto il mondo i miei auguri di condurre una vita significativa, piena di amore e compassione. Con le mie preghiere e i miei auguri",

Dalai Lama, 9 maggio 2024.



Roma, Italia, 09 maggio 2024: al termine del suo viaggio in alcune importanti capitali europee, il *Sikyong* Penpa Tsering ha fatto sosta a Roma per incontrare l'Intergruppo parlamentare Italia Tibet. Nonostante il Senato italiano fosse impegnato in varie riunioni di partito e ospitasse la visita del Presidente della Repubblica, i parlamentari dell'Intergruppo

hanno dato la massima importanza all'incontro con Penpa Tsering e i delegati tibetani. I parlamentari hanno discusso approfonditamente con il *Sikyong*, sulla situazione attuale in Tibet ed

elaborato future possibili strategie contro l'intensificazione della repressione cinese in Tibet. Il Sikyong, nelle sue osservazioni, ha sottolineato i profondi legami storici tra l'Italia e il Tibet, legami che risalgono alla fine del XVI secolo, quando i missionari gesuiti si avventurarono in Tibet. Riconoscendo all'Italia il merito di essere stata la prima nazione europea a impegnarsi con i tibetani sul Tetto del Mondo, ha sottolineato l'importanza del sostegno di lunga data offerto dall'Italia al popolo tibetano e alla sua causa. Il Sikyong ha inoltre rivolto un invito all'Intergruppo Parlamentare Italia-Tibet, presieduto dal Presidente Senatore Andrea De Priamo, a recarsi in un prossimo futuro a Dharamsala assieme a una delegazione di parlamentari. Come evidenziato in Germania e negli altri Paesi visitati nelle ultime due settimane, il Sikyong ha esortato l'Intergruppo a promuovere iniziative parlamentari che mettano in luce alcune delle questioni più critiche che minacciano la sopravvivenza della cultura tibetana e delle tradizioni buddhiste, in particolare la sinizzazione senza precedenti delle tradizioni buddhiste tibetane e della lingua tibetana da parte della Cina. Penpa Tsering ha inoltre chiesto ai parlamentari di adoperarsi affinché venga riconosciuto che ogni decisione riguardante la reincarnazione di Sua Santità il Dalai Lama spetta esclusivamente a Sua Santità il Dalai Lama stesso e non al governo cinese e ha altresì auspicato un intervento parlamentare a breve termine in cui si chieda alla Cina di rendere conto del problema della gestione dei collegi in stile coloniale in Tibet. Il senatore Andrea De Priamo e i delegati parlamentari hanno sottolineato l'urgenza di intensificare il sostegno al Tibet e hanno illustrato al Sikyong le iniziative in corso da parte dell'Intergruppo, principalmente incentrate sulla repressione delle proteste pacifiche dei tibetani avvenute a Derge e sulla questione dei collegi coloniali in Tibet. Il senatore Terzi ha espresso le preoccupazioni dei parlamentari per i tentativi della Cina di dividere l'Unione Europea e ha evidenziato l'importanza di un'azione coordinata per contrastare la repressione transnazionale operata dalla Cina. A sua volta il Sikyong ha rilevato le implicazioni economiche derivanti dal deficit commerciale dell'Europa con la Cina sottolineando come il surplus di valuta estera della Cina alimenti le sue mire aggressive soprattutto nel settore degli investimenti nella tecnologia spaziale e nell'espansione economica in regioni come l'Africa e l'Asia meridionale. Ha chiesto una strategia multilaterale coordinata per contrastare quello che ha definito il colonialismo economico della Cina. Durante la discussione, il Sikyong ha proposto un progetto di collaborazione per documentare le prime relazioni tra Italia e Tibet. Si è poi discusso della celebrazione del 90° compleanno di Sua Santità il Dalai Lama che cadrà l'anno prossimo e sarà solennizzato come l'Anno della Pace. Dopo l'incontro, Sikyong ha parlato a Radio Radicale e ha incontrato gli amici di lunga data del Tibet e membri della comunità tibetana.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 11 maggio 2024: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama si è recato al tempio Tsuglagkhang per partecipare alla recita del mantra Om mani padme hung. Si tratta di un evento che si svolge durante i primi giorni di Saga Dawa, il quarto mese del calendario tibetano, che commemora la nascita, l'illuminazione e la morte di Buddha Shakyamuni. Monaci, monache e membri laici

della comunità tibetana e himalayana locale si riuniscono nel tempio per recitare il mantra per diversi milioni di volte. Sua Santità ha preso posto, affiancato dall'abate e dal Lopön del monastero di Namgyal, di fronte alla statua di Buddha Shakyamuni e alla statua in legno di sandalo di Avalokiteshvara, nota come Kyirong Jowo o Wati Sangpo. Si tratta di una delle tre celebri statue in presenza delle quali il Grande Quinto Dalai Lama intraprese un ritiro di Avalokiteshvara. Si dice che in quell'occasione abbia visto il re Songtsen Gampo emergere dal cuore della statua di Wati Sangpo.

Dopo aver preso parte alla recita del *mantra*, Sua Santità ha tenuto un breve discorso. “Oggi, persone di ogni estrazione sociale si sono riunite qui per recitare il mantra di sei sillabe di *Avalokiteshvara Om mani padme hung*. È la divinità suprema della compassione ed è la divinità patrona del Tibet. Tutti, laici e monaci, possono recitare il suo *mantra*. Tutti possono farlo facilmente. Sovente Faccio sogni chiari di *Chenrezig* dalle mille braccia. Recitare il *mantra* di sei sillabe ha un grande scopo, ma la cosa più importante è riflettere sulla mente di risveglio altruistico di *bodhichitta* e cercare di ottenere l'intuizione della vacuità. Questo è ciò che farà davvero piacere a *Chenrezig*. Una recita meccanica del *mantra* senza concentrarsi sulla *bodhichitta* e sulla vacuità, non lo renderà felice. *Avalokiteshvara* ha la speciale responsabilità di ispirare il popolo del Tibet e della regione himalayana. Se fate del vostro meglio per coltivare la *bodhichitta* e l'intuizione della vacuità, nel corso di mesi e anni vedrete che la vostra esperienza di questi principi si approfondirà. Io stesso coltivo questi principi e trovo che mi facciano davvero bene. Amici nel Dharma, fate del vostro meglio per meditare sulla *bodhichitta* e sulla comprensione della vacuità. Fatelo ogni mattina appena vi svegliate: scoprirete che è davvero di grande beneficio”. Sua Santità ha poi letto la “Supplica a *Jowo Wati Sangpo*” che aveva scritto su richiesta del monastero di Dzongkar Choedé. Mentre leggeva la preghiera, Sua Santità ha tra l'altro detto, “Naturalmente, tutte queste divinità illuminate sono allo stesso livello di realizzazione, ma *Chenrezig* ha un legame speciale con il Tibet e la regione himalayana. Da un lato noi tibetani viviamo in esilio, ma dall'altro c'è stata una crescita senza precedenti dell'interesse per il Buddhismo in tutto il mondo. Questo è dovuto alle benedizioni di *Avalokiteshvara*. È evidente che i tibetani e i popoli dell'Himalaya sono devoti ad *Avalokiteshvara*. Fin da quando ero bambino, ho recitato il suo *mantra Om mani padme hung* - e quello di *Manjushri, Om a ra pa tsa na dhiih*. Ho pregato sia *Manjushri* sia *Avalokiteshvara* affinché le loro qualità si manifestassero in me e ho cercato costantemente le benedizioni di *Avalokiteshvara*. Oggi esorto tutti voi, monaci e laici, a coltivare un buon cuore, a essere gentili, che crediate o meno nella religione, e a evitare i pensieri maligni e l'avidità. Potete farlo, è qualcosa che riguarda ognuno di noi. Più riflettiamo sulla mente di risveglio di *bodhichitta* e più coltiviamo la comprensione della vacuità, più gioiosa sarà l'espressione sul volto di *Wati Sangpo*. D'altra parte, anche se visualizziamo magnifiche divinità iraconde con tre facce e sei mani, non c'è garanzia che renderemo *Wati Sangpo* più felice. Ciò che lo renderà felice è il vostro impegno nel coltivare la mente risvegliata e la comprensione della vacuità. Se avete un cuore gentile e aiutate gli altri, questo indurrà sicuramente *Wati Sangpo* a mostrarvi il suo volto allegro. Da quando mi è stato conferito il titolo di 'Dalai Lama' cerco di realizzare i desideri e le aspirazioni di *Wati Sangpo*. Per questo motivo coltivo la *bodhichitta*, la saggezza della comprensione della vacuità e le insegno anche ai miei amici nel Dharma. Inoltre, consiglio alle persone di tutto il mondo, anche se non hanno una fede religiosa, di essere gentili e compassionevoli. Oggi ci sono persone le quali, anche se prima non avevano alcun interesse per il Buddhismo, ora hanno un atteggiamento altruistico e meditano sulla compassione. Queste sono benedizioni di *Avalokiteshvara* e io continuerò a servirlo al meglio delle mie capacità. Il Buddhismo non è una questione di mera fede, ma insegna molte cose su cui riflettere, il che è molto importante. Perciò prego *Wati Sangpo* di benedire tutti noi, tibetani e altri esseri umani, che cerchiamo la pace della mente. Ci sono diversi miliardi di persone in questo mondo che, indipendentemente dal fatto che siano religiose o meno, cercano di essere felici nelle loro relazioni reciproche. Chiedo a *Wati Sangpo* di ricordarsi di loro e di benedirle tutte. Tashi delek!”.

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



Il Tibet in Italia. Segni di Cultura. Semi di Pace

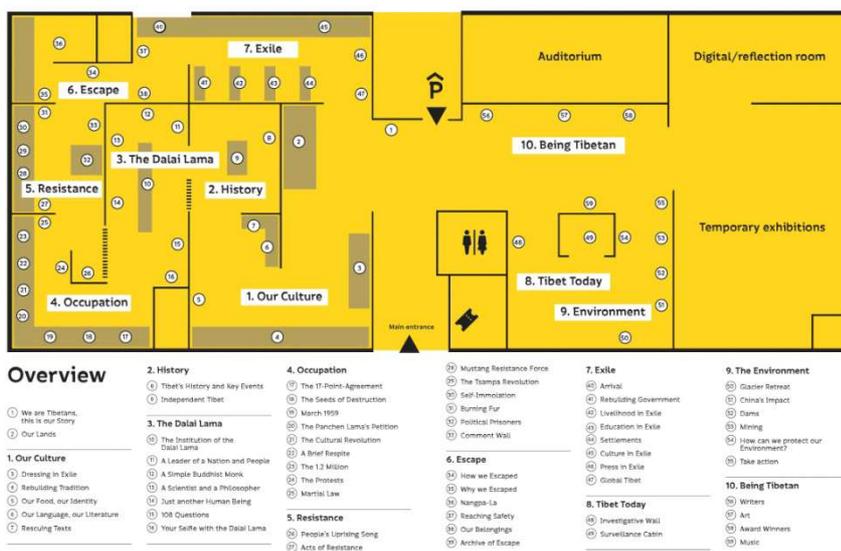
L'Associazione *AREF International ETS*, nell'ambito delle proprie azioni a sostegno della causa tibetana, ha realizzato il Progetto "Il Tibet in Italia. Segni di Cultura. Semi di Pace", volto a dare visibilità al Nuovo Museo del Tibet di Dharamsala, tramite la visita in Italia del suo Direttore Mr. Tenzin Topdhen, accompagnato dal collega Mr. Tenzin Khetsun.

Questo progetto, realizzato con il finanziamento dell'Unione Buddhista Italiana è la naturale prosecuzione di un progetto precedente "Lo Spazio delle Memorie", realizzato a sua volta, con il finanziamento della Tavola Valdese, anche in collaborazione con l'Associazione *Italia Tibet*. Progetto nel corso del quale diversi studenti del *Tibetan Children Village* di Dharamsala hanno intervistato gli anziani ospiti della *Jampaling Elders Home*, ultimi testimoni viventi di un Tibet libero. L'intensità della relazione emotiva attivata tra intervistatori e intervistati, al di là delle storie di vita narrate, ha rappresentato un vero e proprio ponte tra le generazioni con la conferma di un impegno concreto, da parte dei giovani, a favore della causa del proprio Paese.

Il progetto ha richiesto molto tempo ed energie, ampiamente ripagate dal suo successo e dall'apprezzamento ricevuto da parte della *Central Tibetan Administration (CTA)*. In particolare il Sikyong Mr. Penpa Tsering, Mrs. Dolma Tsering (Deputy Speaker della CTA) e i Ministri Mrs. Tharlam Dolma Changra (Dept. of Education), Mrs. Dolma Gyari (Dept. of Security), Mrs. Norzin Dolma (Dept. of Information & International Relations). Oltre all'apprezzamento e collaborazione diretta da parte di Mr. Tsultrim Dorjee (Direttore del TCV) e di Mr. Namgyal (responsabile della *Jampaling Elders' Home*). A una prima inaugurazione da remoto è seguita, a dicembre 2022, quella in presenza presso il nuovo Tibet Museum di Dharamsala dove il progetto è rimasto esposto per diversi mesi. Questa nuova sede del Museo, collocata nell'area della CTA, era stata inaugurata all'inizio dello stesso anno, in ampliamento della sede precedente, sita di fronte al Namgyal Temple.

Nel corso della preparazione e realizzazione dell'evento siamo rimasti affascinati, oltre che dall'efficienza e competenza del suo Direttore Mr. *Tenzin Topdhen*, dalla bellezza di questo Museo, ricco di reperti e testimonianze di grandissimo valore, tutti esposti con una coinvolgente tecnologia iper-moderna. Il Museo, come dichiarato, "mette in luce la lotta culturale e politica del popolo tibetano e la sua resilienza". È articolato in tre ambiti operativi e concettuali: Collezioni, Conservazione, Connessione. Il primo è relativo a molti oggetti e documenti di valore non solo reale ma anche simbolico, in quanto ricevuti in dono da tibetani, oltre a un ricchissimo archivio fotografico e multimediale. Qui sono raccolti documenti sul Dalai Lama e su aspetti storici, culturali, politici del Tibet, 40.000 dei quali sono stati digitalizzati. Il secondo fa riferimento alla cura minuziosa che ogni oggetto riceve per la sua ottimale conservazione. Al terzo ambito

appartengono diversi set di pannelli espositivi che descrivono: il Dalai Lama e i suoi messaggi; scorci sulla storia del Tibet; Mappatura del Tibet; Occupazione, Resistenza, Fuga, Diaspora; autoimmolazioni; legami tra India e Tibet, Ngawang Dorjee e le relazioni Tibet-Russia. Inoltre il Museo ospita, in oltre 2.700 mq., sia Esposizioni permanenti sia Temporanee e realizza programmi



educativi per le Scuole. Nella sezione Interattiva del sito tutti i documenti, possono essere esplorati e lavorati, mentre le sale possono essere visitate anche virtualmente, comprese le Gallerie e il collegamento ad altri Musei analoghi, con Audioguide in diverse lingue. Ulteriore qualità del Museo è che tutto questo prezioso patrimonio viene esposto con una tecnologia coinvolgente che alterna immagini in

movimento sulle pareti, suoni e pannelli multimediali. Tanto nelle sale interne che dall'esterno, inizia un percorso immersivo, accompagnato dal tema "I'am Tibetan, this is my story". Il messaggio esplicito è che: "Non pretendiamo di essere neutrali. Il nostro museo sfida deliberatamente la versione cinese del passato del Tibet e la sua versione distorta del presente. Con questo museo rivendichiamo il nostro diritto di raccontare le nostre storie secondo i nostri termini e con le nostre parole".

Proprio da questa immensa ricchezza di stimoli - e di emozioni - è nata l'idea di contribuire alla visibilità del Museo anche nel nostro Paese, con il progetto "Il Tibet in Italia. Segni di Cultura. Semi di Pace", realizzando un tour che ha visto, nelle giornate dal 7 al 14 Aprile 2024, il susseguirsi di molti eventi, realizzati in città, contesti istituzionali diversi, ovunque con il coinvolgimento di un pubblico interessato ed attento, sempre in presenza, per AREF International ETS, sia della sottoscritta sia del Vicepresidente Federico Petrozzi. Dopo l'accoglienza degli ospiti (07/04), il primo incontro ufficiale (08/04) si è svolto presso il Dipartimento dell'Istituto Italiano di Studi Orientali dell'Università di Roma "La Sapienza", grazie all'impegno personale del Professor Filippo Lunardo, docente di Lingua e letteratura Tibetana 2. L'evento, per ragioni tristemente note, non ha avuto la connotazione istituzionale che avrebbe meritato. Ma abbiamo considerato l'incontro come di buon auspicio affinché le Istituzioni formative superiori del nostro Paese possano considerare la causa del Tibet un tema prezioso da celebrare e non da tenere in sordina. Il Direttore Tenzin Topdhen, nella sua presentazione, come in tutte le successive, oltre a illustrare gli obiettivi del Museo, ha fatto toccare con mano preziosi reperti, quali francobolli e monete, che testimoniano l'esistenza di un Paese una volta Indipendente e libero... Ha anche fornito il QR Code che rende possibile un dettagliato tour del Museo, con accesso a tutti i documenti, commentati nella lingua prescelta dal visitatore.

Le due giornate successive (09-10/04) sono state davvero particolari. E hanno visto la partecipazione complessiva di oltre 300 studenti che, in turni successivi, insieme ai loro insegnanti, hanno seguito non solo la storia del Museo ma quella del Tibet, prima e dopo l'occupazione. I due Istituti coinvolti sono stati il Liceo Classico Pilo Albertelli (grazie al Preside Antonio Volpe e alla Prof. Daniela Masala) e l'Istituto d'Istruzione Superiore Gaetano De Sanctis (grazie alla preside Cosima Stefania Elena Chimienti e alla Prof. Barbara Puri). Quello che ci ha particolarmente colpiti

nel corso di questi incontri è stata l'attenzione rispettosa e incuriosita di tutti gli studenti, la loro cura nell'osservare gli importanti reperti messi a loro disposizione e i messaggi lasciati da molti di loro sul grande libro che riporta in copertina la bandiera del Tibet.

Il tour è proseguito con la Visita al Museo delle Civiltà dove il Prof. Massimiliano A. Polichetti, curatore delle collezioni tibetane e nepalesi, ci ha guidato nelle collezioni del *Museo Nazionale d'Arte Orientale "Giuseppe Tucci"* nell'ambito della sezione *Arti e Culture Africane, Americane, Asiatiche e Oceaniche*. Il piccolo spazio attualmente destinato al Tibet ha accolto tutta la nostra grande e condivisa speranza perché, in tempi molto solleciti, i tanti documenti preziosi lascino i depositi del MUCIV e possano trovare collocazione in uno spazio idoneo alla loro importanza, così da poter essere visibili per tutte le persone interessate a conoscere la storia del tetto del Mondo, patrimonio dell'umanità intera.

Nella giornata successiva (11/04) si è svolto un importante Convegno presso il Senato della Repubblica nella prestigiosa Sala Zuccari di Palazzo Giustiniani. Il Convegno, su iniziativa del Sen. Andrea De Priamo, Presidente dell'*Intergruppo Parlamentare Italia Tibet* e moderato dalla sottoscritta, ha avuto come Relatori: On. Ilenia Malavasi (Vicepresidente dell'*Intergruppo Italia Tibet*), Sen. Giulio Terzi di Sant'Agata (Presidente della IV Commissione permanente - Politiche UE), Tenzin Topdhen (Direttore del Museo del Tibet di Dharamsala), Filippo Scianna (Presidente Unione Buddhista Italiana), Gianni Vernetti (Editorialista de *La Repubblica*, già Sen. e Sottosegretario Affari Esteri), Claudio Cardelli (Presidente Associazione Italia Tibet), Piero Verni (Presidente dell'Associazione *The Heritage of Tibet-L'Eredità del Tibet*) e Federico Petrozzi (Vicepresidente di *AREF International ETS*).

Sarebbe impossibile in un breve spazio sintetizzare gli importanti contributi condivisi con i numerosi ospiti che hanno riempito la sala. Oltre alla descrizione degli obiettivi e caratteristiche del Museo, alla presentazione delle attività di *AREF* e alla dettagliata disamina dei fatti connessi con l'occupazione (anche attraverso la presentazione da parte di Piero Verni di due importanti testi della studiosa cinese Jianglin Li: *Tibet in Agony: Lhasa 1959* e *When the Iron Bird flies-China's Secret war in Tibet*). Voglio, quindi, solo elencare alcuni dei tanti abusi della RPC che sono stati menzionati dai diversi Relatori. Tra questi: il sistema coercitivo delle *Bording School*, il genocidio culturale, la "repressione transnazionale", la tendenza inesausta e caparbia a "riscrivere la storia", i disastri ecologici in particolare legati alle infrastrutture himalayane e ai progetti idroelettrici, il sistema capillare di sorveglianza, le manovre per il riconoscimento del prossimo Dalai Lama, gli accordi disattesi con il Vaticano, gli istituti Confucio. Sono stati ovviamente anche ricordati tutti i tentativi messi in atto, dopo l'occupazione, per una equa risoluzione della stessa, sia da parte del popolo Tibetano sia da parte di Organismi internazionali, con iniziative diverse tra le quali: il disegno di legge bipartisan del *Resolve Tibet Act* all'interno del Congresso americano, il *Tibet Policy Act* per la reciprocità di rapporti, i Report annuali della *Domaso* che collocano il Tibet tra i Paesi meno liberi di tutto il pianeta, le raccomandazioni del Parlamento Europeo. Oltre al lavoro e all'impegno per la causa tibetana, nuovamente ribadito da parte dell'*Intergruppo Parlamentare Italia Tibet* e del nostro Governo.

La giornata successiva (12/04) è stata dedicata a una lunga visita dell'*Istituto di Studi Buddhisti Samantabhadra*, organizzata dal Presidente Placido Rasile insieme al Lama residente Ven. *Geshe Wangchuk*. Nel corso dell'incontro Mr. Tenzin Topdhen ha nuovamente presentato al pubblico in sala il ricco patrimonio del Museo, condividendo parti del tour virtuale e suscitando in tutti sincera emozione, soprattutto di fronte alla proiezione dell'assegnazione a Sua Santità il Dalai Lama del premio Nobel per la Pace.

Con questa giornata si è conclusa la sezione romana del tour. Che è poi proseguita nelle giornate successive, a Torino (13/04) per concludersi a *Votigno di Canossa* (14/04).

Gli eventi realizzati a Torino sono stati davvero molto densi di stimoli. La mattina è trascorsa al *Circolo dei Lettori* con un ricco incontro culturale organizzato da Bruno Mellano (già deputato e dal

12/04/14, su nomina del Consiglio Regionale del Piemonte, Garante regionale dei detenuti e delle persone sottoposte a misure restrittive della libertà), con la partecipazione di Rosanna de Giovanni (Presidente *Free Tibet Italia Onlus*), Gianni Verneti (editorialista ed esperto di relazioni internazionali), Sergio Rovasio (Presidente *Associazione Radicale Marco Pannella*), amici di sempre con cui sono state condivise innumerevoli iniziative per la causa del Tibet. Nel pomeriggio si è svolta, presso il *Museo d'Arte Orientale (MAO)*, una Conferenza pubblica sul tema: "Classic Reloaded. Contemporary Practice in Buddhist Visual Culture. Preservation, Innovation and Contemporary Art Practices in Dialogue". Relatori: Davide Quadrio (Direttore MAO), Luigi Fieni (restauratore e fotografo), la sottoscritta e Federico Petrozzi (rispettivamente Presidente e Vicepresidente *AREF International ETS*). Moderatore Elena Seishin Viviani (vicepresidente UBI). Al termine, dopo un pranzo conviviale, è stata effettuata una visita al *Centro Buddhista Milarepa*. La giornata si è conclusa con la condivisione di preziosi documenti - mappe storiche del Tibet, monete e francobolli - della collezione privata di Gianni Verneti.

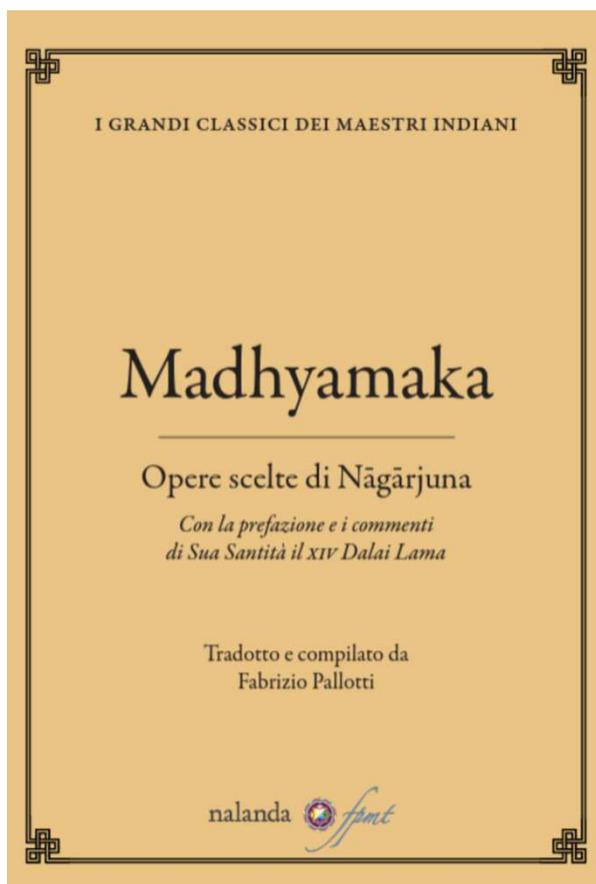
Il tour in Italia di Mr. Tenzin Topdhen ha visto la sua ultima tappa presso la *Casa del Tibet* di Votigno di Canossa (14 Aprile), con la calda ospitalità del suo Presidente Stefano Dallari alla presenza di molte persone interessate alla storia del Tibet e a quella del Nuovo Museo dove la storia prima dell'occupazione, il presente della diaspora e le speranze per il futuro di questo Paese hanno trovato la loro ottimale collocazione.

Questi sono i link per le persone interessate ad approfondire i temi trattati. In particolare:
per il Progetto "Lo Spazio delle Memorie", la sua descrizione e alcuni video delle interviste: (<https://www.arefinternational.org/spazio-memorie/>)
per il Progetto: "Il Tibet in Italia. Segni di Cultura. Semi di Pace": una sede Landing Page dedicata, dove sono raccolte anche le trascrizioni degli interventi, la sintesi delle singole giornate e molte foto (<https://www.tibetitaliatour.it/>) e il numero 18 della Rivista *Thais*: <https://www.arefinternational.org/thais-magazine/>
per il Museo del Tibet: www.tibetmuseum.org e www.interactive.tibetmuseum.org

Marilia Bellaterra



L'angolo del libro, del documentario e del film



*Madhyamaka. Opere scelte di Nāgārjuna. Con la prefazione e i commenti di Sua Santità il XIV Dalai Lama, tradotto e compilato da Fabrizio Pallotti, Italia 2022: grazie allo sforzo congiunto di “Nalanda Edizioni”, “Manjushri Lotsawa” (il dipartimento delle traduzioni dal tibetano del “Istituto Lama Tzong Khapa”), “Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana” (FPMT) e dell’Unione Buddhista Italiana (UBI), è nata in Italia una superba iniziativa editoriale. Vale a dire la pubblicazione della collana *I grandi classici dei maestri indiani* di cui questo che stiamo prendendo in esame è il primo volume. L’idea alla base dell’iniziativa è la consapevolezza di quanto sia fondamentale pubblicare una serie di importanti testi dei principali maestri indiani che insegnarono nella prestigiosa Università buddhista di Nalanda (India, II-XII secolo circa). Grazie al prezioso lavoro del traduttore e curatore dell’opera Fabrizio*

Pallotti (con cui si felicita lo stesso Dalai Lama nella prefazione al volume), insegnamenti fondamentali sono accessibili al pubblico italiano (sovente per la prima volta) senza dover passare per il filtro di una terza lingua. Infatti Pallotti traduce direttamente dal tibetano in italiano, scegliendo i volumi dalle due raccolte del *Tengyur* e del *Kangyur* che, come dice sempre il Dalai Lama nella Prefazione, “... sono il vero tesoro del Tibet, che può essere donato al mondo”. Questo primo volume comprende tre brevi testi fondamentali della letteratura *madhyamaka*, composti dal principale esponente di questa scuola filosofica, il maestro indiano Nāgārjuna: il *Commentario alla mente dell’illuminazione*, la *Lode a rendere felici gli esseri senzienti* e *Una preziosa ghirlanda di consigli per il re*. I primi due compaiono per la prima volta tradotti in italiano dalle fonti originali tibetane, mentre la *Ghirlanda* — in una nuova traduzione — è corredata, come pure il *Commentario*, dalle acute spiegazioni di Sua Santità il Dalai Lama. Quindi un lavoro di estrema importanza e qualità che fa realmente onore alla produzione culturale del nostro Paese. Siamo dunque felici di unirvi alle parole del Dalai Lama: “Auguro a questo progetto ogni successo”.

(pv)

Appuntamenti
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



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 Maggio | 26 Maggio

Aspirare allo stato del pieno risveglio e addestrarsi nelle azioni dei bodhisattva

Seguendo il percorso tracciato dalle Quattrocento Stanze, di Aryadeva.

ven. Ghesce Jampa Gelek



Ciascuno dei singoli Moduli tratta contenuti fruibili di volta in volta, pur rappresentando una precisa tappa dell'intero Corso.

I primi capitoli, insegnando nel giusto modo le attitudini di un individuo di capacità intermedia, hanno portato alla comprensione che rimanere nell'esistenza ciclica sotto l'influenza del karma contaminato e delle affezioni mentali è simile all'essere intrappolati in una fossa infuocata, e che quindi è impellente sapere e adoperarsi per emergerne in modo definitivo. Indirettamente quelle spiegazioni inducono poi le persone che hanno una disposizione mahayana, a generare la speciale mente della grande compassione.

Si sta procedendo quindi con l'esposizione delle riflessioni e dei metodi effettivi da utilizzare per progredire gradualmente verso l'eliminazione di ogni nostro limite ed afflizione (cause di sofferenza) e la piena maturazione di ogni nostra qualità positiva (cause di felicità), fino al raggiungimento dello stato del perfetto risveglio proprio degli esseri illuminati, per metterci con sempre più numerosi ed efficaci mezzi abili al servizio di ogni altro essere senziente.

Aryadeva nacque tra il II e III secolo d.C. nello Sri Lanka, come figlio del re Pancasrnga, ma nonostante fosse destinato al trono preferì rinunciarvi e assumere l'ordinazione monastica. Memorizzò tutti gli insegnamenti theravadin prima di recarsi a Shriparvata, dove studiò il Mahayana, la Prajnaparamita e la filosofia Madhyamaka, diventando il principale discepolo di Nagarjuna, ed esperto in tutti i sistemi filosofici buddhisti e non buddhisti.

Ad Aryadeva – che fu per molto tempo abate dell'Università monastica di Nalanda – si deve la composizione dei trattati fondamentali del Madhyamaka, tra i quali appunto *Le Quattrocento Stanze*.

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/attivita/aspirare-allo-stato-del-pieno-risveglio-e-addestrarsi-nelle-azioni-dei-bodhisattva-3/>





THUPTEN CHANGCHUP LING (*Centri di Khenchen Sherab (sakyafamily.eu)*)
Centro Buddhista Tibetano di tradizione Sakya - Arosio/CH



SAGA DAWA – PREGHIERE PER LA PACE UNIVERSALE

Guidato da: **KHENPO TASHI SANGPO**

Data: **GIOVEDÌ 23.5.2024**

Orario: **20.00 – 24.00**

Luogo: **Thupten Changchup Ling, Arosio/CH & ZOOM**

SAGA DAWA DÜCHEN è una delle quattro feste Buddhiste principali. Si celebra l'illuminazione e il Parinirvana di Buddha Shakyamuni. Si tratta di uno dei giorni più potenti dell'anno e trovarsi insieme a praticare e recitare le preghiere speciali genera meriti sconfinati, che dedicheremo in particolare alla pace universale e al bene di tutti gli esseri senzienti.

Con questa efficace sintesi, il lama Chogyam Trungpa (1939-1987) ci introduce nel cuore della psicologia buddhista, interpretata in particolare dal punto di vista tantrico. È interessante notare come si possano trovare elementi che rimandano ad alcuni importanti aspetti del pensiero Occidentale, quali l'Alchimia tradizionale con la sua Grande Opera di trasmutazione e la più moderna psicologia junghiana con la sua teoria dei Tipi Psicologici.

(pv)

Le Cinque Famiglie Buddha

Il *tantra* è estremamente particolare, molto autentico e personale. In questo capitolo parleremo di come mettere in rapporto la nostra esistenza ordinaria o la nostra situazione quotidiana con la coscienza tantrica. L'approccio tantrico non consiste nel fare smisurate affermazioni sulla realtà e creare uno stato di calma e meditativo. È qualcosa di più che imparare a essere creativi e contemplativi. Nel *tantra*, entriamo in rapporto con i particolari della nostra vita quotidiana in sintonia con il nostro temperamento. È una esperienza reale e personale. Ma per vivere in modo tantrico, dobbiamo comprendere alcuni dettagli tecnici dell'esperienza tantrica. La sua disciplina del mettersi in relazione con la vita si basa su quei principi conosciuti come i cinque principi buddha, o le cinque famiglie buddha. Questi principi vengono tradizionalmente chiamati "famiglie" perché sono un'estensione di noi stessi nello stesso modo in cui lo sono i nostri consanguinei: abbiamo il nostro papà, la nostra mamma, le nostre sorelle e i nostri fratelli, e tutti fanno parte della nostra famiglia. Ma potremmo anche dire che questi parenti sono principi: la nostra maternità, la nostra paternità, la nostra sorellanza, la nostra fratellanza e il nostro io, sono vissuti come principi definiti che hanno caratteristiche distinte. Allo stesso modo, la tradizione tantrica parla di cinque famiglie, ovvero cinque principi, categorie o possibilità.

Questi cinque principi, o famiglie *buddha*, sono chiamati *vajra*, *ratna*, *padma*, *karma* e *buddha*. Sono piuttosto ordinari. Non hanno nulla di divino o di straordinario. Il punto fondamentale è che, a livello tantrico, le persone si dividono in tipi particolari: *vajra*, *ratna*, *padma*, *karma* e *buddha*. Ci imbattiamo costantemente in membri di ognuna delle cinque famiglie, persone che sono parzialmente o completamente una di queste cinque. Troviamo persone di questo tipo nel corso della vita e ognuna di esse è una persona fertile, una persona con cui si può lavorare e con cui ci si può relazionare direttamente e personalmente. Quindi, dal punto di vista tantrico, relazionandoci direttamente con tutte le diverse persone che incontriamo, stiamo in realtà relazionandoci con diversi stili di illuminazione. La famiglia, o le famiglie, *buddha* associate a una persona descrivono il suo stile fondamentale, la sua prospettiva o posizione intrinseca nel percepire il mondo e nel lavorare con esso. Ogni famiglia è associata a uno stile nevrotico e a uno stile illuminato. L'espressione nevrotica di ogni famiglia *buddha* può essere trasmessa nel suo aspetto saggio o illuminato. Oltre a descrivere gli stili delle persone, le famiglie *buddha* sono anche associate a colori, elementi, paesaggi, direzioni, stagioni... a qualsiasi aspetto del mondo fenomenico.

La prima famiglia *buddha* è quella *vajra*, che letteralmente significa famiglia della nitidezza, del cristallo e dell'indistruttibilità. Il termine *vajra* viene tradotto solitamente come "diamante", ma non è una traduzione accurata. Tradizionalmente, il *vajra* è una pietra preziosa celeste che taglia qualsiasi altro oggetto solido. Quindi è più di un diamante: è la completa indistruttibilità. La famiglia *vajra* è simboleggiata dallo scettro *vajra*, o *dorje* in tibetano. Questo scettro *vajra* o super diamante, ha cinque rebbi, che rappresentano le cinque emozioni: aggressività, orgoglio, passione, gelosia e ignoranza. Gli orli affilati del *vajra* rappresentano il passare attraverso qualsiasi tendenza emotiva nevrotica; simboleggiano anche la qualità acuta di essere consapevoli di molte possibili prospettive. Si dice che il *vajra* indistruttibile sia come un fascio di lame di rasoio: se cerchiamo ingenuamente di prenderlo o di toccarlo, avremo a che fare con innumerevoli aree taglienti. Il concetto è che il *vajra* corregge o rimedia qualsiasi distorsione nevrotica in modo preciso e acuto.

Nel mondo ordinario, l'esperienza del *vajra* non è forse così estrema come quella di tenere in mano delle lame di rasoio, ma allo stesso tempo è penetrante e molto personale. È come un pungente, affilato, gelido inverno. Ogni volta che usciamo all'aria aperta, immediatamente ci congeliamo. Dal punto di vista intellettuale, il *vajra* è molto aguzzo. Tutte le tradizioni intellettuali gli appartengono. Una persona della famiglia *vajra* sa come valutare logicamente le argomentazioni usate per spiegare l'esperienza. Può dirci se una determinata logica sia vera o falsa. L'intelletto della famiglia *vajra* ha inoltre un senso di costante apertura e prospettiva. Per esempio, una persona *vajra* potrebbe vedere una sfera di cristallo da centinaia di prospettive differenti: a seconda del luogo in cui è stata collocata, del modo in cui è stata percepita, della distanza da cui la stava guardando e così via. L'intelletto della famiglia *vajra* non è solo enciclopedico; è acuto, diretto e consapevole delle prospettive. Tale indistruttibilità e acutezza sono molto personali e molto reali. L'espressione nevrotica del *vajra* è associata alla collera e alla ridotta agilità intellettuale. Se ci fissiamo su una logica particolare, l'acutezza del *vajra* può divenire rigidità. Diventiamo possessivi verso la nostra intuizione, invece di avere un senso di aperta prospettiva. La collera della nevrosi *vajra* può essere pura aggressività o un senso di tensione perché siamo eccessivamente attaccati al nostro acume mentale. Il *vajra* è anche associato all'elemento dell'acqua. L'acqua torbida e turbolenta simboleggia la natura difensiva e aggressiva della rabbia, mentre l'acqua limpida suggerisce la riflessività nitida, precisa e chiara della saggezza *vajra*. In effetti, questa è tradizionalmente chiamata "Saggezza dello Specchio", immagine che evoca quella di uno stagno calmo o di una polla d'acqua con i suoi riflessi. Per inciso, l'uso del termine *vajra* in parole quali *vajrayana*, maestro *vajra* e orgoglio *vajra* non si riferisce a questa particolare famiglia *buddha*, ma esprime semplicemente il concetto di indistruttibilità.

La seconda famiglia *buddha* è quella *ratna*. *Ratna* è un senso personale e reale di poter espandere noi stessi e arricchire il nostro ambiente. È espansione, arricchimento, pienezza. Questa pienezza può anche avere difetti e lati deboli. In senso nevrotico, la ricchezza di *ratna* si manifesta come del tutto opulenta, straordinariamente ostentata, priva di equilibrio. Ci espandiamo costantemente, ci apriamo incuranti e ci abbandoniamo alla follia. È come nuotare in un denso lago di miele e burro. È molto difficile liberarci di questo miscuglio, una volta che ne siamo ricoperti. Non possiamo levarcelo strofinandoci e basta, ma dobbiamo usare ogni genere di solventi, detersivi e saponi per toglierlo via. L'espressione positiva della famiglia *ratna*, è uno straordinario principio della ricchezza. Ci sentiamo molto ricchi, colmi e ci offriamo al mondo in maniera personale, diretta, emotiva, psicologica e anche spirituale. Ci stiamo offrendo continuamente, come una piena o un terremoto. C'è un senso di espansione, di scuotere la terra e inclinarla sempre di più. Questa è la potente espansività di *ratna*. L'espressione illuminata di *ratna* è chiamata Saggezza dell'Equanimità, perché *ratna* può includere tutto nel suo ambiente espansivo. Per questo motivo è associato all'elemento terra. È come un tronco in decomposizione che sta a suo agio in campagna. Un tronco del genere non vuole lasciare il suo ambiente Vorrebbe restare, ma allo stesso tempo fa crescere funghi e piante di ogni tipo e permette agli animali di nidificare al suo interno. *Ratna* è questa pigra sensazione di essere ben sistemato, di sentirsi a casa propria e invitare la gente a venire e riposare.

La terza famiglia è *padma*, che letteralmente significa "Fiore di Loto". Il simbolo della famiglia *padma* illuminata è il loto, che cresce e fiorisce nel fango ma ne esce puro, pulito, virgineo e limpido. La nevrosi *padma* è collegata alla passione, alla qualità di afferrare e al desiderio di possedere. Siamo completamente avvolti dal desiderio e vogliamo solo sedurre il mondo, senza preoccuparci di una vera comunicazione. Potremmo essere un individuo molto dinamico o un pubblicitario, ma fondamentalmente siamo un pavone. Infatti, *Amitabha*, il buddha della famiglia *padma*, siede tradizionalmente su un pavone, che rappresenta il soggiogamento della nevrosi

padma. Chi è preda della nevrosi *padma* parla in modo delicato, fantasticamente delicato, ed è apparentemente molto sexy, gentile, splendido e completamente accogliente: "Se mi fai del male, va bene. Fa parte della nostra storia d'amore. Vieni da me". Questa seduzione *padma* a volte diventa eccessiva e a volte diventa compassionevole, a seconda di come lavoriamo con essa. *Padma* è collegato all'elemento del fuoco. Nello stato di confusione, il fuoco non distingue tra le cose che afferra, brucia e distrugge. Ma nello stato di risveglio, il calore della passione viene trasmutato nel calore della compassione. Quando la nevrosi *padma* si trasmuta, diventa eccezionalmente precisa e consapevole; si trasforma in un enorme interesse e curiosità. Ogni cosa viene vista nella sua precisa prospettiva, con le sue particolari qualità e caratteristiche. Per questo motivo, la saggezza di *padma* è chiamata "Saggezza della Consapevolezza Discriminante". Il carattere genuino della seduzione *padma* è reale apertura, volontà di mostrare al mondo fenomenico cosa abbiamo e cosa siamo. Quello che offriamo al mondo è un senso di piacere, un senso di promessa. Qualsiasi cosa stiamo sperimentando, cominciamo a sentire un senso di magnetizzazione e di spontanea ospitalità. Questa qualità *padma* è come fare un bagno nel profumo o nel tè al gelsomino. Quando usciamo ci sentiamo rinfrescati, in piena forma. È bello essere magnetizzati. L'aria dolce è fantastica e l'ospitalità del nostro ospite è magnifica. Mangiamo il buon cibo che ci viene offerto, delizioso e non eccessivo. Viviamo in un mondo di miele e latte ma in un senso molto delicato differente dall'esperienza ricca ma pesante della famiglia *ratna*. Fantastico! Perfino il pane profuma di ogni genere di fragranze deliziose. Il nostro gelato è di uno splendido colore rosa. Non vediamo l'ora di mangiare. C'è continuamente una musica dolce di sottofondo e quando smette ascoltiamo il mormorio del vento tutti intorno al nostro ambiente *padma* e anche questo mormorio si trasforma in musica meravigliosa. Anche se non siamo dei musicisti componiamo ogni genere di melodie. Vorremmo essere un poeta o un amante del fantastico.

La famiglia quarta è quella *karma*. Ma non stiamo parlando di debiti karmici o di conseguenze karmiche. Qui *karma* significa semplicemente "azione". La qualità nevrotica dell'azione o dell'attività è collegata alla gelosia, al confronto esasperato e all'invidia. L'aspetto illuminato *karma* è la "Saggezza dell'Azione Onnicomprensiva". Vale a dire, il senso trascendentale del totale compimento dell'azione senza essere assillati o condizionati dalla nevrosi. È il naturale conseguimento nella nostra relazione con il mondo. In ogni caso, quando parliamo di questa famiglia sia a livello trascendentale sia quello nevrotico, *karma* è l'energia dell'efficienza. Se abbiamo una nevrosi della famiglia *karma*, ci sentiamo molto irritati se vediamo un capello nella nostra tazza da tè. Dapprima pensiamo che sia rotta e confondiamo il capello con una crepa ma poi ci sentiamo sollevati: la tazza non è rotta c'è soltanto un capello sul bordo. Ma quando guardiamo bene il capello cominciamo nuovamente ad arrabbiarci. Vorremmo fare le cose in modo efficiente, puro e assolutamente limpido, ma quando lo raggiungiamo questo grado di perfezione diventa anch'esso un ulteriore problema: ci sentiamo insicuri perché non c'è più nulla da amministrare, nulla su cui lavorare cerchiamo continuamente il pelo nell'uovo. Dando così tanta importanza all'efficienza, ne rimaniamo prigionieri. Se incontriamo una persona che non è efficiente, che non riesce ad organizzare la propria vita, lo consideriamo un personaggio terribile vorremmo liberarci di gente simile e certamente non li rispettiamo nemmeno se sono individui di talento, scienziati, musicisti o cose del genere. D'altro lato se qualcuno ha una perfetta efficienza cominciamo a sentire che è una persona con cui ci piace stare. Vorremmo entrare in contatto solamente con gente che è allo stesso tempo responsabile precisa. Ma sentiamo anche di essere invidiosi e gelosi di questo genere di persone. Vogliamo che gli altri siano efficienti ma non più di noi. Il colmo della nevrosi della famiglia *karma* è il voler creare un mondo uniforme. Anche se abbiamo una modesta filosofia, una modesta meditazione e una modesta coscienza per quanto riguarda il nostro sviluppo interiore, sentiamo di poter maneggiare perfettamente il nostro mondo. Abbiamo una certa compostezza, ci relazioniamo correttamente con il mondo intero e siamo infastiditi se

qualcun altro non vede le cose come le vediamo noi. *Karma* è collegato con l'elemento vento. Il vento non soffia mai in tutte le direzioni contemporaneamente, ma sempre in una direzione alla volta. Questo è il modo di vedere unidirezionale del rancore e dell'invidia che scopre una piccola colpa o virtù e la ingigantisce. Con la saggezza karma la caratteristica del rancore se ne va ma quella dell'energia, del compimento dell'azione e dell'apertura rimangono. In altri termini l'aspetto attivo del vento viene mantenuto in modo che la nostra attività energetica possa toccare ogni cosa nel suo cammino. Vediamo le possibilità inerenti alle situazioni e automaticamente imbocchiamo la direzione giusta. L'azione raggiunge il suo scopo.

La quinta famiglia è chiamata famiglia *buddha*. È associata all'elemento spazio. L'energia *buddha* è il fondamento o spazio fondamentale. È l'ambiente o l'ossigeno che rende possibile agli altri principi di funzionare. Possiede una composta, solida caratteristica. Le persone di questa famiglia hanno un forte senso dell'esperienza contemplativa e sono molto meditative. La nevrosi *buddha* ha la caratteristica dell'essere "fuori" piuttosto che avere un vasto spazio. È sovente associata con una riluttanza ad esprimersi. Per esempio, possiamo vedere che i vicini stanno distruggendo il nostro muro di cinta con un martello. Li possiamo vedere e sentire. Anzi li abbiamo sentiti tutto il giorno mentre ci distruggevano il muro di cinta. Ma invece di reagire, li abbiamo osservati e siamo rimasti in casa. Facciamo colazione, pranziamo, ceniamo e ignoriamo quello che stanno facendo. Siamo paralizzati, incapaci di parlare a questi estranei. Un'altra caratteristica della nevrosi Buddha è quella di infischiarci. La nostra biancheria sporca si ammassa in un angolo della stanza. A volte usiamo i panni sporchi per pulire le macchie sul pavimento o sul tavolo e poi li rimettiamo nello stesso mucchio. Il tempo passa i calzini sporchi diventano insopportabili ma non facciamo altro che starcene seduti. Se stiamo intraprendendo una carriera politica, i nostri colleghi possono suggerirci di sviluppare un certo progetto e di espandere la nostra organizzazione. Ma se abbiamo una nevrosi *buddha*, sceglieremo di sviluppare l'idea che richiede il minimo sforzo. Non vogliamo occuparci direttamente dei dettagli e della loro gestione. Anche invitare gli amici è una seccatura. Preferiamo portarli al ristorante piuttosto che cucinare. E se vogliamo avere una storia d'amore, anziché sedurre i partner con i nostri discorsi e la nostra amicizia, cerchiamo qualcuno che abbia già un debole per noi. Non abbiamo voglia di convincere qualcuno a fare qualcosa. A volte sentiamo che siamo sprofondando nella terra: solido fango e terra. Altre volte ci sentiamo bene perché pensiamo di essere la persona più stabile dell'universo. Lentamente iniziamo a sorridere a noi stessi perché ci sentiamo il migliore di tutti. Siamo l'unica persona che riesce ad essere equilibrata. Ma in altre occasioni ci sentiamo gli individui più soli dell'universo. Non ci piace la danza e quando qualcuno ci invita a ballare ci sentiamo imbarazzati e a disagio vogliamo rimanere nel nostro angolino. Quando la tendenza a ignorare della nevrosi *buddha* è trasmutata in saggezza, diventa un ambiente di onnipervadente spaziosità. Questo aspetto illuminato è la "Saggezza dello Spazio che Tutto Include". Può ancora avere una caratteristica desolata e vuota ma è, al medesimo tempo, una caratteristica che possiede una potenzialità completamente aperta. Può accogliere ogni cosa, è vasta come il cielo.

Nell'iconografia tantrica, le cinque famiglie *buddha* sono raffigurate nel centro e ai quattro punti cardinali del *mandala*. Il *mandala* delle cinque famiglie *buddha*, ovviamente, rappresenta la loro saggezza o aspetto illuminato. Tradizionalmente, la famiglia *buddha* è al centro. Questo vuol dire che nel centro si trova il coordinamento fondamentale e la fondamentale saggezza *buddha* che è simboleggiata da una ruota e dal colore bianco. *Vajra* si trova all'est, perché è collegato con l'alba e in relazione con il colore blu. È simboleggiato dallo scettro *vajra* che rimanda all'acutezza dell'esperienza, come quando al mattino ci svegliamo. Vediamo l'alba, quando la luce è dapprima riflessa sul mondo, come un simbolo della realtà risvegliata. *Ratna* si trova a sud. Collegato alla ricchezza, è simboleggiato da un gioiello e dal colore giallo. *Ratna* è collegato al mezzogiorno,

quando cominciamo ad avere bisogno di rinfrescarci, di nutrirci. *Padma* si trova a ovest ed è rappresentato dal loto e dal colore rosso. Il giorno prosegue e dobbiamo trovarci un amante. È il momento di socializzare, di prendere un appuntamento con il nostro amante. Oppure se siamo invaghiti di un oggetto d'arte o di un vestito è il momento di acquistarlo. L'ultima famiglia è *karma*, al Nord. È simboleggiata da una spada e dal colore verde. Finalmente si completa l'intera situazione: abbiamo tutto quello che ci serve e non c'è più nulla da fare. Abbiamo portato i nostri acquisti nella nostra amata casa e diciamo: "Chiudiamo la porta e mettiamo il catenaccio". Così il mandala delle cinque famiglie *buddha* rappresenta il progredire di un intero giorno o il corso completo di un'azione.

Senza comprendere le cinque famiglie *buddha*, non abbiamo una base di lavoro per relazionarci con il tantra e lo sentiremo a noi estraneo. Lo vediamo come una cosa aliena, che non ci riguarda in quanto persone. Possiamo sentire il *vajrayana* come un qualcosa di lontano, una meta distante. Quindi è necessario studiare i cinque principi *buddha*. Sono un ponte tra l'esperienza tantrica e la vita quotidiana. È necessario comprendere ed entrare in rapporto con i cinque principi *buddha* prima di cominciare la disciplina tantrica in modo da poter capire cosa sia effettivamente il *tantra*. se si tratta di un'esperienza mistica come possiamo integrarla nella nostra vita quotidiana? Ci potrebbe essere uno iato tra l'esperienza tantrica e la vita di tutti i giorni. Ma attraverso la comprensione delle cinque famiglie *buddha* è possibile colmarlo. Lavorando con le famiglie *buddha* scopriamo di possedere determinate caratteristiche. Dal punto di vista tantrico non possiamo ignorarle né rifiutarle o cercare di essere qualcosa d'altro. Abbiamo la nostra aggressività, la nostra passione, la nostra gelosia, il nostro rancore e la nostra ignoranza. Apparteniamo a determinate famiglie *buddha* e non possiamo rifiutare questa realtà. Dobbiamo lavorare con le nostre nevrosi, relazionarci con esse e sperimentarle in modo adeguato. Sono l'unico potenziale che abbiamo e, quando cominceremo a lavorare con esse, vedremo che possono essere usate come gradini di una scala.

Chögyam Trungpa, *The Essential Chögyam Trungpa*, USA 1999
(traduzione di Piero Verni)



Il Dalai Lama ci parla

Rinascita: vite passate e future

La mente di ogni individuo ha un proprio continuum: un momento della mente produce il momento successivo. Essendo un fenomeno impermanente, ogni momento è prodotto dalle cause che lo precedono. La causa sostanziale di un momento della mente — la causa principale che si trasforma effettivamente nel momento successivo della mente che ne risulta — è il momento precedente della mente nello stesso continuum. Sebbene il corpo grossolano e la mente grossolana si influenzino a vicenda, non possono essere la causa sostanziale l'uno dell'altra, perché non condividono la stessa natura. Il corpo è di natura materiale, la mente no. Dharmakīrti ci dice (PV 2.165):

“Ciò che non è coscienza
non può essere la causa sostanziale di un'altra coscienza”.

Questa affermazione può essere compresa grazie ai tre principi di causalità tratti dal *Compendio della Conoscenza* di Asaṅga:

1. Un effetto non può sorgere senza una causa e ogni effetto è preceduto dalla sua causa. Non esiste un creatore assoluto che sia la fonte originale di tutte le esistenze, perché un tale creatore non avrebbe una causa, sarebbe sorto senza causa, il che è impossibile. Ciò confuta la produzione senza causa.
2. Un effetto non può sorgere da una causa permanente. I fenomeni permanenti non cambiano e per produrre un effetto è necessario un cambiamento: la causa deve cessare per far sorgere l'effetto.
3. Una causa deve avere il potenziale di produrre un determinato effetto e un effetto non può nascere da una causa discordante. Le margherite non possono crescere dai semi di pomodoro. La causa sostanziale della forma è costituita da momenti precedenti di materia o energia, e la causa sostanziale della mente è costituita da momenti precedenti della mente. Questi ultimi due principi confutano i casi di produzione impossibile: una causa permanente non può produrre un risultato e una causa discordante — qualcosa che non ha la capacità di produrre un determinato risultato — non può produrre quel risultato.

Applicando questi principi al sorgere della coscienza, scopriamo che lo spermatozoo e l'ovulo, che sono la causa sostanziale del corpo, non possono essere la causa sostanziale della mente, che non ha forma. La causa sostanziale dello spermatozoo e dell'ovulo può essere ricondotta al Big Bang (o alle particelle spaziali, se utilizziamo il paradigma buddhista). Se il Big Bang fosse anche la causa sostanziale ultima della nostra mente, allora la coscienza dovrebbe essere stata presente nella materia che ha preceduto il Big Bang e ogni cosa — rocce, acqua, fuoco e così via — dovrebbe essere cosciente e provare piacere e dolore. Sarebbe alquanto bizzarro però accettare che ogni singolo sasso, molecola d'acqua

o atomo di carbonio siano dotati di coscienza e siano esseri senzienti. Scartando questa ipotesi, se affermiamo che la coscienza è emersa dalla materia in un secondo momento, appare forse in tutte le particelle materiali? In caso contrario, che cosa la farebbe emergere in alcune ma non in altre? Proseguendo con il ragionamento, se gli scienziati potessero produrre un cervello, sarebbe cosciente? Sarebbe una persona che sperimenta felicità e sofferenza? Se la nostra mente derivasse dalla mente dei nostri genitori o se fosse l'insieme di diverse parti della mente di persone morte prima della nostra nascita, ci sarebbero altrettante incongruenze logiche. Ogni individuo ha il proprio continuum mentale, perciò ricorda gli eventi del suo passato e sperimenta i risultati delle sue azioni, ma non quelli di un altro. Se la nostra mente fosse composta da frammenti della mente dei nostri genitori o di altre persone dovremmo essere in grado di ricordare il loro passato, avere le conoscenze che hanno acquisito fino a quel momento e il nostro assetto emotivo sarebbe molto simile al loro. Sappiamo però che non è così.

Se un creatore o un'intelligenza primordiale avesse creato l'universo, non dovrebbe avere una causa perché avrebbe dovuto precedere tutta l'esistenza. Ma senza una causa, come potrebbe sorgere un creatore? Se fosse sorto senza una causa, sarebbe permanente e di conseguenza non potrebbe creare effetti, come l'universo e gli esseri che lo abitano. Un creatore permanente non può cambiare e la creazione implica il cambiamento. Affermare che un creatore è sia permanente sia impermanente è contraddittorio, perché una cosa non può possedere contemporaneamente caratteristiche antitetiche. Quindi l'ipotesi di un creatore o di una intelligenza primordiale, simultaneamente permanenti e impermanenti, presenta dei problemi: un fenomeno permanente avrebbe bisogno di una causa per diventare impermanente e tale causa non esiste. E poi: perché un creatore dovrebbe creare la sofferenza? Una volta qualcuno mi ha chiesto se i percorsi neurali potessero essere il mezzo con cui il karma viene impresso nel continuum mentale, in modo che le azioni di una vita influenzino gli eventi di un'altra. Ciò è impossibile perché l'attività cerebrale cessa con la morte e il cervello non viene con noi nella vita successiva. Applicando questi principi di causalità alla materia e alla coscienza, si può stabilire la rinascita senza dover ricorrere alla fede o all'autorità scritturale. L'unica causa possibile della nostra mente è un momento precedente della mente, la mente della persona che eravamo nella vita precedente.

S.S. il XIV Dalai Lama - Ven. Thupten Chodron, *Le basi della pratica buddhista*, Italia 2023 (per gentile concessione della Casa Editrice Nalanda)

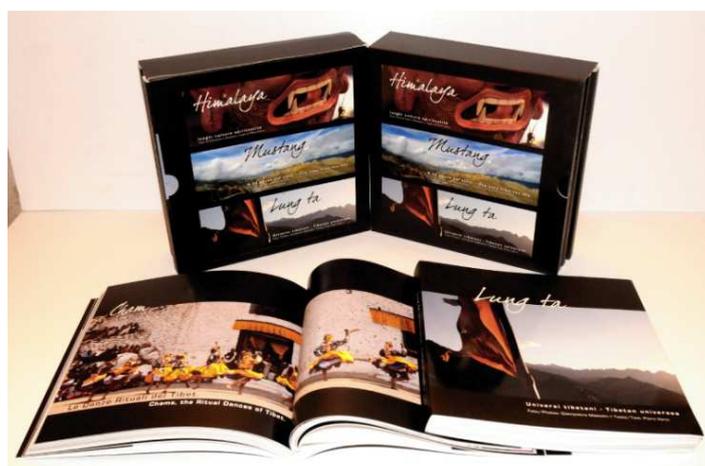
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

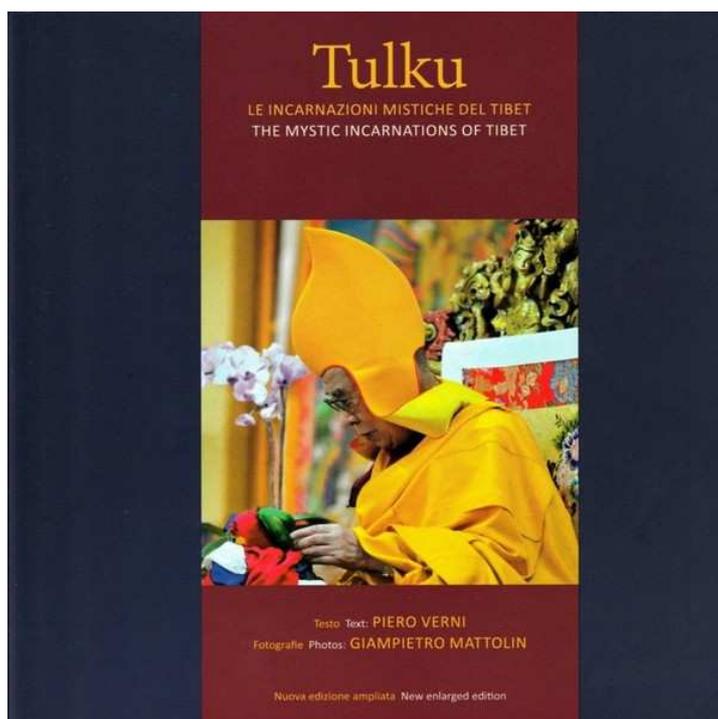
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando 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).

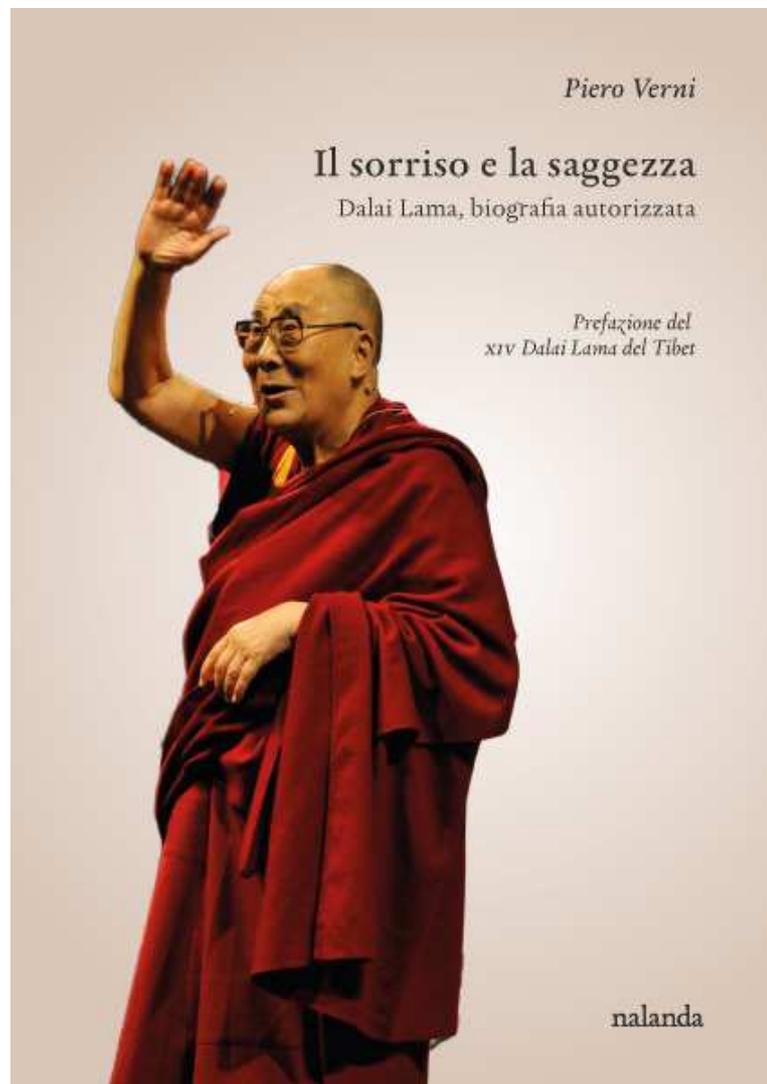


Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata*

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 Saggiozza - 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!

