



N° 122

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

Cari amici,

questo N° 122 di "The Heritage of Tibet news" esce a pochi giorni dalle festività di fine anno, quindi innanzitutto auguriamo ai nostri lettori un buon Solstizio d'Inverno e un felice Natale e Anno Nuovo. Ancora una volta, gettando uno sguardo sul panorama politico-militare di questo Pianeta, vogliamo ribadire la nostra consapevolezza che il pensiero e il lavoro di Sua Santità il XIV Dalai Lama del Tibet siano la più autentica fonte di ispirazione verso cui guardare per poter avere una attitudine positiva e ottimistica riguardo al futuro del mondo. Venendo al presente fascicolo di "The Heritage of Tibet news", oltre alle consuete rubriche segnaliamo il ricordo della storica cinese Jianglin Li nell'anniversario della sua scomparsa, la nuova rubrica "Tibet e dintorni", a cura di Cinzia Robbiano e Piero Verni, al cui interno pubblicheremo gli articoli della stampa estera e nazionale che di volta in volta riterremo i più significativi e la conclusione dell'insegnamento di Sua Santità il Dalai Lama sulla compassione, iniziato nello scorso numero.

Ancora auguri e continuiamo a non perderci di vista.

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

25° giorno (giorno della Dakini) del decimo mese dell'Anno del Serpente di Legno (14 dicembre 2025)





Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 11 novembre 2025: si è tenuta oggi, nel cortile del tempio Thekchen Chöling Tsuglagkhang di Dharamsala, una cerimonia per la lunga vita di Sua Santità il Dalai Lama organizzata, a nome dell'etnia Mönpa (di origine tibetana) organizzata dalle organizzazioni "All Mönpa Students' Union" e dalla "Youths of Mönpyul". Oltre a

numerosi tibetani, erano presenti circa 550 *mönpa* vestiti con i loro abiti tradizionali Mönpa erano sedute nel cortile. Quando Sua Santità ha raggiunto il luogo della cerimonia, è stato accolto dai rappresentanti degli organizzatori, guidati dal Lama Ngawang Norbu. Una volta che Sua Santità ha preso posto, è stato servito il tè. Sono state recitate preghiere per la sua lunga vita basate sull'Invocazione dei Sedici Arhat. È stato offerto uno *tsog* (cibo rituale di buon auspicio) al Dalai Lama che ne ha preso una porzione. Poi il maestro di canto ha offerto a *Kundun* un mandala chiedendogli di vivere a lungo. Quindi anche Lama Ngawang Norbu, che è inoltre presidente della "Tendhön Cultural Preservation Society" di Tawang, ha offerto un mandala con tre rappresentazioni del corpo, della parola e della mente del Buddha. Poi, il Dalai Lama si è rivolto all'Assemblea. "Sono stato riconosciuto come la reincarnazione dei precedenti Dalai Lama. Ho studiato principalmente con Ling Rinpoche e altri maestri. In circostanze difficili sono venuto in India. Da allora ho visitato molti paesi in tutto il mondo e le persone sono felici di vedermi. Sono nato nell'Amdo e ho trascorso la maggior parte del mio tempo cercando di trasmettere gli insegnamenti agli esseri senzienti. Sono preoccupato per la situazione del Tibet e del suo popolo. Visito luoghi sacri in India come Bodhgaya e sono in grado di aiutare i buddhisti che vengono dal Tibet, e sento che alla fine potrò aiutare anche i buddhisti in Cina. Ho raggiunto un'età piuttosto avanzata, ma godo di buona salute, quindi sono in grado di essere al servizio degli insegnamenti. Ho avuto l'opportunità di servire la dottrina buddhista e coloro che hanno fede in essa. Quando ho lasciato il Norbulingka, ho fatto una preghiera per il benessere degli insegnamenti e degli esseri senzienti, in particolare per il popolo tibetano. Mentre attraversavamo il fiume Tsangpo mi sono sentito triste, ma i barcaioli mi hanno consolato. Mi hanno detto: 'Anche se per il momento devi lasciare Lhasa, non essere triste, le tue buone azioni in relazione al benessere religioso e politico del Tibet non falliranno, ovunque tu sia'. Quanto sono stati gentili! La mia mente si è rassicurata e alla fine ho raggiunto l'India. Dopo di che ho visitato molte parti del Paese e numerose altre nazioni del mondo sempre mantenendo una motivazione pura. Ho fatto tutto ciò che ero fisicamente in grado di fare senza mai vacillare. Anche se ho incontrato difficoltà fisiche, ho sempre fatto uno sforzo e ho affrontato le sfide con coraggio. Come risultato dei miei viaggi, il mio nome è diventato piuttosto famoso. Sono stato in grado di aiutare molte persone trasmettendo loro gli insegnamenti buddhisti. Ho lavorato sodo e continuerò a farlo. Quando sono arrivato in India per la prima volta, le persone sembravano felici di vedermi. E questa situazione non è cambiata. Ovunque io vada, le persone sono felici di vedermi. Voi popolo della regione di Mön-Tawang siete venuti qui e avete recitato sincere preghiere per la mia lunga vita. Lo avete fatto, come segno della vostra fede e della vostra fiducia verso di me. Da quando mi sveglio la mattina fino a quando mi addormento la sera, e anche mentre dormo, prego: 'Possano le benedizioni del Buddha arrivare a coloro che hanno fede in me'. Pertanto, prego incessantemente di poter essere di beneficio agli esseri senzienti e agli insegnamenti. Vi siete

riuniti qui oggi, ispirati dalla fede, e vi ringrazio. Oltre alle preghiere che abbiamo recitato, vi trasmetterò oralmente i mantra di Chenrezig, Manjushri e Arya Tara”. Dopo aver terminato la trasmissione dei mantra, Sua Santità ha ripreso il suo discorso. “Possiamo avere una motivazione pura per essere di beneficio agli altri ma senza il discernimento che deriva dalla saggezza non sapremo davvero cosa è utile e cosa non lo è. Con la saggezza, puoi analizzare il significato della realtà. Quando la compassione è unita alla saggezza, non c'è niente di più grande per te stesso o per gli altri. Nel mio caso, attribuisco il mio acume mentale al fatto di aver recitato il mantra di Manjushri. Anche adesso, quando i bambini vengono da me, insegno loro questo mantra. Recitarlo ci porta saggezza analitica, chiara, rapida, profonda e discorsiva”. Dopo aver benedetto i partecipanti alla cerimonia, il Dalai Lama è tornato nei suoi alloggi.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 17 novembre 2025: oltre 6000 persone si sono riunite oggi presso il Thekchen Chöling Tsuglagkhang di Dharamshala, per esprimere gratitudine a Sua Santità il Dalai Lama a partire dalla sua assunzione dei poteri spirituali e temporali del Tibet il 17 novembre 1950. Quando Kundun ha raggiunto il cancello

della sua residenza, è stato accolto dalla signora Eliska Zigova, ambasciatrice della Repubblica Ceca in India (ospite d'onore), dal presidente dell'Amministrazione Centrale Tibetana, Sikyong, Penpa Tsering, dal presidente del Parlamento Khenpo Sonam Tenphel e dal commissario capo della Corte Suprema Yeshe Wangmo, nonché da Tashi Namgyal e dai rappresentanti degli ex studenti di diverse scuole tibetane che hanno contribuito all'organizzazione dell'evento odierno. Dopo che il Dalai Lama aveva preso posto, il Sikyong Penpa Tsering ha issato la bandiera tibetana. Gli artisti del “Tibetan Institute of Performing Arts” (TIPA) hanno poi cantato l'inno nazionale tibetano che è stato seguito dall'inno nazionale indiano. È stato poi offerto a Sua Santità un mandala con raffigurazioni del corpo, della parola e della mente del Buddha. Questo rituale è stato ripetuto da 24 rappresentanti degli ex studenti del “Tibetan Children's Village” di Dharamshala, della “Tibetan Homes Foundation” di Mussoorie e delle scuole tibetane diurne in India e Nepal, che hanno presentato a Sua Santità anche due bellissime statue di Avalokiteshvara Khasarpani. Sikyong Penpa Tsering ha letto una dichiarazione del Kashag che segna l'occasione odierna, prima in tibetano e poi in inglese. Ha esordito sottolineando che questo giorno propizio, che segna il 75° anniversario dell'assunzione da parte di Sua Santità il Dalai Lama della leadership spirituale e temporale del Tibet, viene celebrato anche nell'ambito dell'Anno della Compassione che celebra i 90 anni di Sua Santità. Ha poi brevemente ripercorso le principali tappe della storia tibetana, dagli inizi ai giorni nostri. Ha poi preso la parola, a nome del Parlamento tibetano in esilio, il presidente Khenpo Sonam Tenphel che ha ricordato il prezioso lavoro del Dalai Lama a favore del suo popolo sia in Tibet sia in esilio. Tashi Namgyal, a nome del Comitato degli ex studenti, ha infine ricordato l'impegno profuso dal Dalai Lama relativamente all'educazione dei bambini nei campi profughi indiani. È seguito un omaggio a Sua Santità, consistente in un oggetto realizzato in oro e argento raffigurante un paio di mani che sostengono un libro aperto illuminato da una lampada della saggezza. Quindi l'ospite d'onore, l'ambasciatrice in India

della Repubblica Ceca signora Eliska Zigova, ha rivolto alcune parole ai presenti. “Che cos'è la leadership?”, ha chiesto. “Penso che sarete d'accordo con me sul fatto che abbiamo bisogno di una buona leadership. Quando vediamo come tante leadership stiano fallendo in diverse parti del mondo, questa celebrazione dell'assunzione della guida spirituale e temporale del Tibet da parte di Sua Santità il Dalai Lama 75 anni fa assume un significato particolare. Sono rimasta commossa dal modo in cui gli ex studenti hanno espresso la loro gratitudine a Sua Santità. Ho pensato anche a come il giovane Dalai Lama si sia assunto la responsabilità della nazione e del suo popolo in circostanze così difficili, e poi, quasi nove anni dopo, abbia dovuto lasciare il Tibet. Migliaia di tibetani lo hanno seguito. Preoccupato per il loro benessere, nel 1960 Sua Santità ha avviato la creazione di scuole. Qui vediamo non solo gli ex alunni di quelle scuole, ma anche i bambini che continuano a studiarvi ancora oggi. Ho visitato la “Tibetan Homes Foundation School” a Mussoorie lo scorso aprile e ho visto bambini non solo ben istruiti, ma anche ben accuditi. E ciò che è sorprendente è che questi bambini, la terza generazione in esilio, parlano correntemente il tibetano. Quindi, per il futuro della nazione tibetana, prego per la lunga vita del nostro leader spirituale - e dico nostro perché egli fornisce la guida a tutti noi. In qualità di ambasciatrice della Repubblica Ceca, vorrei aggiungere un'altra cosa. Il 17 novembre è una data importante anche nel calendario ceco. È stato in questo giorno del 1989 che è iniziata la Rivoluzione di Velluto. Dopo 40 anni, il regime comunista è stato rovesciato pacificamente e Václav Havel è diventato il primo presidente libero della Cecoslovacchia. In questa veste invitò Sua Santità in Cecoslovacchia. L'amicizia tra Sua Santità e Václav Havel ha stabilito un legame molto importante tra il Tibet e la Repubblica Ceca. Augurando pace, libertà e prosperità a tutti, vi ringrazio molto”.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 19 novembre 2025: oggi Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato più di 180 monaci e monache cinesi provenienti da tre monasteri taiwanesi: il monastero di Thubten Chöling, il monastero di Tsokdruk Öser Ling e il convento di Nanhai. Quando Sua Santità ha preso posto, i monaci hanno recitato una preghiera in cinese per la sua

lunga vita. Cinque religiosi, in rappresentanza dell'intera assemblea, gli hanno poi offerto un mandala e le tre rappresentazioni del corpo, della parola e della mente degli illuminati. Successivamente, i monaci e le monache hanno recitato a memoria in tibetano “l'Essenza dell'eloquenza” (*Drang Nges Legs Shey Nyinypo*) di Tsongkhapa. Ha poi preso la parola Kundun. “Tra tutte le varie tradizioni buddhiste del mondo, forse non c'è nulla di più profondo degli insegnamenti che abbiamo conservato in Tibet. E tra questi insegnamenti, “l'Essenza dell'Eloquenza” è uno dei più eccellenti. Per quanto mi riguarda, anch'io ho memorizzato l'intero testo, anche se oggi a volte ne dimentico alcune parti. In ogni caso, ascoltandovi recitarlo a memoria, ho ricordato chiaramente il suo significato, il che mi ha dato una gioia speciale. È stato molto bello. Vi ringrazio tutti per averlo recitato qui oggi. Con il passare del tempo, le cose sono notevolmente peggiorate all'interno del Tibet. Da quando sono arrivato qui in esilio, ho continuato a studiare i grandi testi. Vorrei ringraziare gli amici del Dharma che hanno fornito condizioni favorevoli e rimosso gli ostacoli a questo. Come ho detto prima, abbiamo mantenuto viva in Tibet la più pura raccolta di insegnamenti buddhisti del

mondo. Anche in Cina oggi, c'è un forte interesse per il Buddhismo. Pertanto, penso che sarebbe bene se potessimo diffondere gradualmente gli insegnamenti buddhisti che abbiamo studiato in Tibet, nella Cina continentale. Noi tibetani abbiamo mangiato delizioso cibo cinese. Ora, forse è il momento di condividere con i nostri amici gli insegnamenti che abbiamo studiato per tanti anni sulla base della logica e della ragione. Molti cambiamenti stanno avvenendo nella Cina continentale e l'interesse per il Buddhismo sta diventando sempre più forte. Sono molto felice oggi di vedere qui persone provenienti da Taiwan che sono in grado di recitare a memoria "l'Essenza dell'Eloquenza". In futuro, ci saranno sicuramente opportunità per insegnare e studiare questo eccellente testo anche in Cina. Vi ringrazio tutti".



Alessandria, Italia settentrionale, 3 dicembre 2025: oggi pomeriggio, nella suggestiva e affascinante cornice del Museo Civico di Palazzo Cuttica ad Alessandria, si è tenuta la presentazione della nuova edizione speciale e aggiornata de *Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata*, Nalanda edizioni 2025, scritta da Piero Verni. Dopo una introduzione del dott. Franco Ferrari,

Presidente "ASM Costruire Insieme", ha preso la parola il prof. Stefano Saluzzo che ha parlato del libro e di come il testo, insieme alla narrazione biografica del Dalai Lama, inserisca la vicenda tibetana all'interno del contesto delle relazioni internazionali. In seguito si è svolta una articolata conversazione tra l'autore, il giornalista Gianni Verneti (da poche settimane in libreria con il suo ottimo testo, "Il Nuovo Grande Gioco", Solferino 2025) e il professor Saluzzo. Conversazione che ha toccato numerose tematiche: dalla universalità e profonda attualità del pensiero del Dalai Lama, alla situazione di crisi internazionale che il mondo sta vivendo, alla condizione del Paese delle Nevi occupato dalla Cina, alla preservazione della cultura tibetana nell'esilio indiano e nepalese. Tutti i relatori si sono trovati d'accordo nel considerare il messaggio del Dalai Lama una fonte di ispirazione che può illuminare non solo gli sconfinati orizzonti del Tetto del Mondo ma anche quelli dell'intero Pianeta. In quanto le ragioni della non violenza, del dialogo tra diverse religioni e visioni politiche, dell'incontro con l'altro, della capacità di esporre le proprie ragioni senza dimenticare quelle della controparte, sono indicazioni preziose non soltanto per i sei milioni di tibetane e tibetani ma per l'intera umanità. La serata, che ha visto la partecipazione di un pubblico estremamente attento ai temi trattati, è stata organizzata da: "Associazione Italia-Tibet", "ASM Costruire Insieme", Comune di Alessandria, "Unione Buddhista Italiana", in collaborazione con il "Buddha Dharma Center Alessandria".

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com/>)

Jianglin Li, in memoriam

Il 24 dicembre del 2024, ha lasciato il corpo l'importante storica Jianglin Li, una delle intellettuali cinesi più vicine alla causa del Tibet e del suo popolo. Purtroppo all'epoca del prematuro decesso la notizia mi era sfuggita e solo da poche settimane sono venuto a conoscenza della sua scomparsa che ha privato il mondo della cultura asiatica di una delle sue menti più lucide e oneste. Nata il 23 marzo 1956 nella regione dello Jiangxi (Cina orientale) e figlia di due importanti membri del Partito Comunista, sin da giovanissima iniziò la sua attività di ricercatrice e di storica. Come buona parte dei suoi compatrioti, era cresciuta ritenendo che il Tibet fosse una parte inalienabile della Cina e il Dalai Lama un "lupo travestito da agnello", uno "scissionista", un "traditore della Madrepatria". E, come lei stessa aveva raccontato, fino alla seconda metà degli anni '80 del secolo scorso non aveva alcun dubbio in proposito. Ma il suo punto di vista cambiò radicalmente quando si trasferì negli USA per studiare alla "Brandeis University" dove poté conoscere posizioni diverse sostenute sia da studenti e intellettuali occidentali sia dai profughi del Tibet sia da molti esponenti dello stesso dissenso cinese in esilio. Quindi Jianglin Li fu stimolata a indagare sulla questione tibetana andando al di là della propaganda governativa. Consultò vecchie e nuove fonti cinesi, alcune solo recentemente desecretate, intervistò protagonisti di quegli eventi (sia di parte cinese sia tibetana), lesse una gran mole di documenti e testimonianze. E, tra il 2007 e il 2012, visitò a più riprese il Tibet, la regione himalayana e gli insediamenti in India dei profughi tibetani (dove incontrò lo stesso Dalai Lama).

La sua posizione di figlia di due dirigenti del Partito facilitò, almeno all'inizio, le sue ricerche. Il risultato furono due pubblicazioni in mandarino nel 2010 e nel 2012 a Taiwan e Hong Kong dalla Linking Publishing Company. La giovane studiosa esprimeva nei suoi lavori un punto di vista opposto a quello ufficiale del governo cinese. Il Tibet era stata una nazione indipendente invasa dalla Cina Popolare. La lotta del popolo tibetano era una giusta battaglia in difesa della libertà del Paese delle Nevi. L'armata rossa si era macchiata di crimini atroci non solo contro la resistenza tibetana ma anche contro la popolazione civile. Una tale posizione rese la sua permanenza all'interno della Cina Popolare alquanto precaria. L'ombrello protettivo costituito dai suoi genitori non era più in grado di proteggerla dall'ira del governo e del Partito comunista, come si sa particolarmente sensibili sulla questione tibetana. La situazione per lei peggiorò dopo la pubblicazione in versione ampliata e in lingua inglese del primo dei suoi due lavori, *Tibet in Agony: Lhasa 1959* (Harvard University Press, 2016; recensito nel N°103 del marzo 2024 di "The Heritage of Tibet, news"). Decise quindi di trasferirsi negli USA dove iniziò a vivere in modo estremamente riservato, probabilmente per timore della longa manus dei servizi segreti di Pechino. Ma non smise di occuparsi di Tibet e nel 2022 pubblicò una versione ampliata e in lingua inglese della sua seconda ricerca, *When the Iron Bird flies-China's Secret War in Tibet* (Stanford University Press; recensito nel N°104 di aprile 2024 di "The Heritage of Tibet, news"). Citando documenti per lo più inediti riuscì a dimostrare come, contrariamente al parere di altri storici, Mao non scatenò la repressione militare sul Tetto del Mondo perché esasperato dalle proteste della popolazione tibetana e dalle azioni della

guerriglia del movimento Chushi Gandruk (nato nel Tibet nord-orientale verso il 1956 e poi diffusosi in tutto il Paese). Al contrario, quella repressione era quanto il leader cinese voleva mettere in pratica fin dall'inizio. Le brutalità che i generali dell'Esercito Popolare fecero compiere ai loro soldati, costituirono un atto deliberato, scientemente voluto dal "Grande Timoniere" per esasperare la gente e poter schiacciare nel sangue le proteste generate da questa esasperazione. Questo si evince chiaramente leggendo la mole di documenti cinesi, juemi (top secret), jimi (classificati) e neibu (interni) che Jianglin Li aveva potuto consultare e pubblicare. Da entrambi i suoi libri emerge un quadro molto chiaro di quanto accadde sullo sterminato altopiano centro-asiatico alla metà del Novecento.

Questa coraggiosa storica dimostra con dovizia di particolari come il Tibet fosse indipendente e costituito da tre grandi province: quella centrale (U-Tsang), quella orientale (Kham) e quella nord orientale (Amdo). Con l'Accordo in 17 punti fatto firmare con la forza agli emissari del Dalai lama il 23 maggio 1951, Pechino aveva concesso al solo Tibet Centrale più una porzione del Kham (la contea di Chamdo), una autonomia, almeno sulla carta, di una certa ampiezza. Mentre la rimanente parte del Kham veniva incorporata nelle province cinesi dello Sichuan, dello Yunnan e del Qinghai. E l'intero Amdo era stato inglobato principalmente nel Qinghai con piccole aree inserite nello Sichuan e nel Gansu. Nell'Accordo in 17 punti la Cina si impegnavano anche a ritardare l'introduzione delle "riforme democratiche e socialiste" nel Tibet centrale ma non nelle aree del Kham e dell'Amdo, dove invece furono imposte con violenza e durezza inusitate. Violenza e durezza, come documenta esaustivamente Jianglin Li, volute espressamente da Mao, proprio con lo scopo di attivare una reazione tibetana e poter chiudere militarmente, una volta per tutte la partita. Del resto, più o meno nello stesso periodo (1956-1957), Mao aveva lanciato in Cina la campagna dei "Cento Fiori", il cui scopo altro non era che un modo subdolo per far venire alla luce le voci del dissenso per poi reprimerle senza pietà. Qualcosa di analogo accadde in Tibet. Si provocò volutamente il popolo tibetano affinché venissero alla luce gli oppositori alla colonizzazione cinese ("far uscire il serpente dalla sua tana", per dirla con le parole di Mao) per poterli eliminare. Ora, è molto difficile stabilire con certezza assoluta come siano andate le cose. Però è difficile negare che le conclusioni a cui è giunta Jianglin Li appaiono più che plausibili. Gli stessi avvenimenti che portarono alla sollevazione di Lhasa nel marzo 1959 sono una dimostrazione della bontà della tesi sostenuta dalla studiosa cinese. Vediamo telegraficamente quanto accadde. Calpestando anche la più elementare forma di savoir faire diplomatico, il generale Tan Kuan-sen (che allora comandava il presidio militare di Lhasa) aveva invitato il Dalai Lama ad assistere il 10 marzo a uno spettacolo teatrale nell'accampamento dell'Esercito Popolare e preteso che arrivasse privo di scorta. Per quale motivo? Il luogo dove si sarebbe svolto l'evento brulicava di soldati cinesi armati di tutto punto. Cosa avrebbe potuto fare la scorta del Dalai Lama, composta da poche decine di uomini male armati, se veramente il piano era quello di rapirlo e portarlo in Cina? Assolutamente niente. Però quella richiesta, espressa in forma tanto esplicita quanto brutale, fu la miccia che accese il fuoco della rivolta. E, guarda caso, tutti documenti ufficiali dimostrano che fin dall'8 marzo, quando nella capitale tibetana la situazione era ancora calma, l'esercito di Pechino si trovava già in

stato di massima all'erta, pronto ad intervenire. Alla fine fu la battaglia di Lhasa. Per tre giorni nelle strade della capitale del Tibet si combatté una impari lotta che terminò in una carneficina lasciando sul terreno migliaia di morti e feriti. E fece definitivamente cadere sul martoriato Tetto del Mondo le tenebre di una notte che continua ancora oggi.

Il lavoro di Jianglin Li, condensato principalmente nei due volumi citati sopra, rappresenta un elemento prezioso per comprendere quanto realmente è accaduto in Tibet in seguito alla invasione voluta dal governo di Pechino. Elemento prezioso per la serietà della ricerca storica ma anche perché proviene da una fonte difficilmente contestabile. Una intellettuale cinese, nata e cresciuta all'interno del privilegiato universo dell'aristocrazia rossa del Partito, che aveva creduto nella propaganda di regime per molti anni. Fino a quando non aveva incontrato la drammatica realtà dei fatti. Quella realtà che l'aveva portata a comprendere e raccontare la tragedia del Paese delle Nevi in tutta la sua terribile immensità.

Grazie per questo tuo fondamentale contributo, Jianglin Li. Mancherai alla tua famiglia, ai più onesti dei tuoi compatrioti, ai tibetani e a tutti coloro che cercano di aiutare il Tibet in quello che il Dalai Lama ha più volte definito il "peggior periodo della sua storia millenaria".

Piero Verni

Jianglin Li, **Tibet in agony-Lhasa 1959**, USA 2016

Jianglin Li, **When the Iron Bird flies-China's Secret War in Tibet**, USA 2022



La Venerabile Jetsün Khandro Rinpoche è la figlia maggiore di Sua Santità Mindrolling Trichen, undicesimo detentore del lignaggio del Monastero di Mindrolling, uno dei più importanti centri di studio e meditazione della scuola Nyingma del Buddhismo Tibetano. È stata riconosciuta all'età di due anni da Sua Santità il XVI Karmapa come la reincarnazione della Grande Dakini di Tsurphu, Khandro Ugyen Tsomo, consorte spirituale del XV Karmapa e importante yogini tibetana. Jetsün Khandro Rinpoche ha ricevuto insegnamenti dai principali lama buddhisti contemporanei tra cui, oltre a suo padre, Dilgo Khyentse Rinpoche, Trulshik Rinpoche, Tulku Ugyen Rinpoche.

Che genere di insegnante?

Il genere di insegnante è importante? Non per l'insegnante, ma lo è per gli studenti. Per coloro che studiano il Dharma, ogni riferimento, che si tratti del Buddha, del Dharma, del Sangha o dei metodi di pratica, svolge un ruolo molto importante in quanto sono strumenti di incoraggiamento e ispirazione. Il ruolo dell'insegnante è quello di ispirare lo studente; il ruolo del Dharma è quello di fornire i mezzi per analizzare a fondo; e il ruolo del Sangha è quello di portare diligenza nello sforzo o nel mettere la visione in azione.

Il ruolo del karma

Il karma gioca un ruolo molto importante in questa questione in quanto alcune cose ispirano alcune persone e non altre. Lo stesso insegnante non ispira tutti, così come lo stesso metodo non ispira tutti. In tibetano non esiste una parola per sacrilego o blasfemo, ma abbiamo una parola per verità e rispetto. Così, nel Buddhismo, abbiamo la libertà di esaminare liberamente e oggettivamente. Un certo insegnante può essere grande e molto realizzato, ma non ispirarti comunque a causa di una mancanza di connessione karmica. Ma dobbiamo esaminare attentamente questo aspetto. Non dobbiamo confondere la nostra pigrizia e la paura di abbandonare la nostra comfort zone con una mancanza di connessione karmica con un insegnante. Se vi lasciate accecare dall'arroganza e dall'ego, perdete l'opportunità di apprezzare la ricchezza del mondo e la profondità del Buddhadharma. L'ispirazione può venire da insegnanti uomini o donne, ma deve essere autentica. Esaminate le vostre motivazioni: la vostra scelta alimenta ignoranza, desiderio, rabbia, gelosia o, peggio, l'avidità per l'aspetto, le parole o i metodi dell'insegnante? Sul sentiero, dobbiamo essere guardinghi per non usare l'insegnante per alimentare i nostri pensieri discorsivi.

Il ruolo dell'insegnante

Un insegnante dovrebbe essere colui o colei che riduce il nostro senso di dualità e separazione. L'insegnante giusto è colui o colei che infrange i muri che abbiamo costruito intorno a noi e che sfida la nostra tendenza a "inscatolare" ed etichettare ogni cosa all'interno del samsara. Man mano che progredisce lungo il sentiero del Buddhadharma, un praticante deve guardarsi da qualsiasi tendenza a scegliere e selezionare quegli aspetti e metodi degli insegnamenti che si adattano perfettamente a ciò che si vuole sentirsi dire. Il genere dell'insegnante, o come appare l'insegnante e se sia ordinato o laico sono aspetti che possono giocare un ruolo nel portare ispirazione alla pratica. Qualsiasi impulso iniziale che vi fa "avviare il motore" è utile, ma non deve diventare un requisito costante, altrimenti senza di esso il motore non funzionerà. È fondamentale comprendere che alla fine l'insegnante e tutti i metodi che impariamo dovranno essere superati. Proprio come la

buccia d'arancia protegge il frutto ma viene scartata, così anche l'insegnante deve essere lasciato alle spalle.

Oggi, ci sono molti studenti occidentali che studiano e praticano il Buddhaddharma da molti anni. Alcuni di loro sono già insegnanti e altri ancora lo saranno per gli studenti futuri. Come insegnanti dovete incoraggiare gli studenti a vivere la visione del Dharma e assicurarvi che l'ispirazione che esprimete renda il Dharma più puro; che sviluppino e coltivino la semplicità, l'umiltà, la gentilezza e la capacità di lasciare andare l'egoismo e l'egocentrismo. Cercate insegnanti che vi incoraggino a mantenere la visione del Dharma e vi aiutino a capire che non è difficile farlo, in modo che a vostra volta possiate incoraggiare e ispirare gli altri a fare lo stesso. Un insegnante deve essere una fonte di ispirazione e consapevolezza. Quindi il genere è essenziale se vi ispira, ma è anche temporaneo. Dopo un po' dovete assicurarvi di non rimanere bloccati con l'apparenza, il carisma o il genere ma continuare a lavorare con gli insegnamenti e a coltivarli.

(per gentile concessione di Nalanda edizioni; <https://www.nalandaedizioni.it/> 2025/11/10/*che-genere-di-insegnante/*)



L'angolo del libro, del documentario e del film



Lama Lhanang Rinpoche-Mordy Levine, *Il Libro Tibetano dei Morti, per i principianti-Attraversare la sfida più grande*, Italia 2024: è quello che ai remoti tempi della mia adolescenza, si sarebbe chiamato un “aureo libretto”. Intelligente e accessibile guida a uno dei testi più importanti della tradizione tibetana, il *Bardo Thödröl*, letteralmente “La Liberazione attraverso l’udire” ma solitamente (e impropriamente) tradotto nelle lingue occidentali come il “Libro Tibetano dei Morti”. Si tratta di un insegnamento esoterico relativo alle diverse fasi che intercorrono tra il momento della morte fisica e quello della successiva rinascita. La tradizione ritiene sia stato composto nell’VIII secolo da Padmasambhava e nascosto in attesa di venire scoperto in tempi più adatti alla diffusione del Buddismo *vajrayana* in Tibet. Infatti, solo nel XIV secolo venne portato alla luce da Karma Lingpa (1326-1386) un importante meditatore e yogi appartenente alla tradizione *Nyingma*. Quando il mondo occidentale, tra la fine del

Diciannovesimo e l’inizio del Ventesimo secolo, incominciò ad interessarsi al mondo spirituale del Tibet e dell’Himalaya venne affascinato da questo libro. Sia per il contenuto sia per la poetica forma in cui è scritto. Nel 1927, l’antropologo e orientalista americano Walter Evans-Wentz, pubblicò la prima traduzione (fatta dal suo maestro il lama Kazi Dawa Samdup) in lingua occidentale (inglese) del testo, arricchita da un ampio commento. Si trattò di un successo editoriale. Nonostante la difficoltà di comprendere con precisione le idee e le indicazioni contenute nel libro (quasi sempre espresse in forma simbolica ed ermetica) l’interesse suscitato nella cultura europea e americana fu ampio. Nel 1935, lo psicoanalista e psichiatra svizzero Carl Gustav Jung, scrisse un interessante commento psicologico al *Bardo Thödröl*. Nel 1949 il tibetologo italiano Giuseppe Tucci diede alle stampe una sua traduzione preceduta da un approfondito commento. Nel 1963, si interessarono a questo testo lo psicologo statunitense Timothy Leary (uno dei leader del movimento hippie) e i suoi colleghi Metzger e Alpert che, in *The Psychedelic Experience*, lessero il testo alla luce delle loro esperienze con la sostanza allucinogena LSD. Nel 1975, il Lama Chögyam Trungpa e la sua discepola Francesca Fremantle pubblicarono una loro versione inglese con un ampio commentario. Nel 1981 a curare una nuova traduzione fu il maestro tibetano Namkai Norbu. Nel 1992, il lama Sogyal Rinpoche ebbe un successo di vendite enorme con il suo *The Tibetan Book of Living and Dying* che, pur non includendo una traduzione del *Bardo Thödröl*, conteneva una serie di insegnamenti sulla vita e sulla morte inseriti nella cornice complessiva fornita dal testo di Padmasambhava. Nel 1994 anche il tibetologo e praticante buddhista Robert Thurman fece uscire una sua versione. Questo per limitarci ai nomi più noti che si sono interessati al testo ma

ce ne sono anche altri che sarebbe troppo lungo citare qui. Però, nonostante i commendevoli sforzi di questi autori a renderlo accessibile ad un pubblico non tibetano, il *Bardo Thödröl* rimane un insegnamento di non facile comprensione anche se di grande suggestione. Quindi, *Il Libro Tibetano dei Morti, per i principianti-Attraversare la sfida più grande*, pubblicato in italiano dalla benemerita Ubuliber, è particolarmente benvenuto offrendo al lettore delle importanti chiavi interpretative esposte in un linguaggio accessibile e nel medesimo tempo accurato. Gli autori, il lama Lhanang Rinpoche e il suo discepolo Mordy Levine, conoscono bene la mentalità degli studenti buddhisti occidentali (Lhanang Rinpoche, appartenente alla scuola *Nyingma*, insegna da molti anni il Buddhismo in Occidente e dirige a San Diego il “Jigme Lingpa Center” di cui Levine è il Presidente) e hanno scritto una guida al “Libro Tibetano dei Morti” in grado di aiutare a superare lo iato che separa il linguaggio del *Bardo Thödröl* da una psicologia e una cultura molto distanti. Giustamente, a mio avviso, non hanno prodotto una ennesima traduzione ma si sono limitati a una appendice che ne contiene un breve riassunto. Hanno però fornito al lettore tutta una serie di considerazioni e approfondimenti sui temi principali del *Bardo Thödröl*, che sono poi i cardini del Buddhismo tibetano. Il *karma*, la condizione umana, la trasformazione costituita dalla morte, il non-Sé, il ciclo dell’esistenza costituito dall’ininterrotto susseguirsi di nascite-morti-rinascite. Tutti affrontati nella cornice in cui si pone il “Libro Tibetano dei Morti”: l’esperienza della cessazione della presente esistenza e il nascere di quella successiva. Dunque, come si diceva all’inizio, un “aureo libretto”. Un ponte in grado di rendere più accessibile a tutti noi, quell’autentica perla di saggezza costituita da il *Bardo Thödröl*.

(pv)



Tibet e dintorni

rassegna stampa nazionale ed estera

(a cura di Cinzia Robbiano e Piero Verni)

Rebirth must follow the law, Panchen Lama says, by Yuanyue Dang

*South China Morning Post, 11 December 2025**



La rinascita deve seguire la legge, afferma il Panchen Lama, di Yuanyue Dang

La reincarnazione deve seguire le leggi cinesi ed essere approvata da Pechino, ha affermato il leader buddhista tibetano Panchen Lama in un chiaro riferimento alla successione del Dalai Lama. Parlando in occasione di un simposio ufficiale a Shigatse, il Panchen Lama – la seconda figura più importante del Buddhismo tibetano dopo il Dalai Lama – ha affermato che i “Buddha viventi” [nome con il quale il governo di Pechino chiama i tulku, N.d.R.] reincarnati devono essere identificati all'interno della Cina e approvati dal governo centrale. Ciò deve avvenire “senza alcuna interferenza o controllo da parte di organizzazioni o individui al di fuori del Paese”, ha affermato. Il Panchen Lama ha anche affermato che il processo di identificazione dei “Buddha viventi” deve rispettare la legge cinese e sostenere la leadership del Partito Comunista. Le dichiarazioni arrivano nel mezzo delle continue controversie tra Pechino e il Dalai Lama, leader spirituale tibetano in esilio, sulle modalità della sua reincarnazione. L'attuale Dalai Lama è in esilio in India da quando l'Esercito popolare di liberazione ha represso una rivolta armata in Tibet nel 1959. Pechino lo accusa di essere responsabile dei disordini in Tibet negli anni '80 e nel 2008. Egli ha negato le accuse. Tradizionalmente, il Panchen Lama svolge un ruolo cruciale nel riconoscimento del nuovo Dalai Lama e, viceversa, i Dalai Lama sono determinanti nel riconoscimento del nuovo Panchen Lama. Tuttavia, nel 1995, la selezione dell'undicesimo Panchen Lama è diventata controversa, con l'emergere di due candidati: uno riconosciuto da Pechino e l'altro riconosciuto dal Dalai Lama. Il ragazzo scelto dal Dalai Lama non è più apparso in pubblico da allora, anche se Pechino ha successivamente affermato che si era laureato all'università e che “lavorava e conduceva una vita normale”. L'attuale Panchen Lama, Gyaincain Norbu, 35 anni, è membro del più alto organo consultivo politico cinese e vicepresidente dell'Associazione buddhista ufficiale cinese. Il 9 dicembre, il quotidiano ufficiale *Xizang Daily* ha riportato che Wang Junzheng, capo del partito della regione autonoma del Tibet, aveva incontrato il Panchen Lama. Secondo il giornale, Wang ha chiesto al Panchen Lama di “salvaguardare con determinazione l'unità nazionale e la solidarietà etnica e di prendere una posizione chiara contro il separatismo”. Lo scorso giugno, il presidente Xi Jinping aveva incontrato il Panchen Lama a Pechino esortandolo a continuare a contribuire alla “sinicizzazione della religione”. Pechino ha insistito sul fatto che lo sviluppo religioso non deve entrare in conflitto con la cultura cinese.

* Il *South China Morning Post* è il più diffuso quotidiano in lingua inglese pubblicato ad Hong Kong. Di antica tradizione, il suo primo numero uscì nel remoto 6 novembre 1903, è stato acquistato nel 1993 dalla società cinese di e-commerce Alibaba.

Overtourism not a problem in Tibet?

TibetanReview.net, 08/11/2025*

Il sovraffollamento turistico non è un problema in Tibet?

I siti turistici di alcuni paesi europei, giapponesi e altri, hanno cercato di limitare il numero di visitatori in varie località mondiali, attraverso varie misure a causa dell'impatto negativo di quello che viene chiamato sovraffollamento turistico. Tuttavia, questo non sembra affatto essere un problema nel territorio himalayano del Tibet, tra i più fragili dal punto di vista ambientale, dove le autorità continuano a cercare freneticamente di attirare un numero sempre maggiore di turisti. Il sovraffollamento turistico causa sovraffollamento, degrado ambientale, pressione sulle risorse e costi elevati per i residenti locali. La regione autonoma del Tibet ha accolto 63,7 milioni di turisti, nazionali e internazionali, nei primi tre trimestri del 2025, generando un fatturato dell'industria culturale pari a 11,25 miliardi di yuan (1,58 miliardi di dollari), secondo quanto riportato dal sito ufficiale cinese *chinadaily.com.cn* il 7 novembre, citando il quotidiano *Xizang Daily*, che utilizza il nome cinese recentemente standardizzato da Pechino per il Tibet. I dati dell'ultimo censimento cinese (2020) mostrano che la popolazione totale della *Tibetan Autonomous Region* (TAR) è di 3.648.100 abitanti. Questo significa che il numero di visitatori nei primi tre trimestri di quest'anno era già più di 17 volte superiore alla popolazione locale. La regione si era prefissata l'obiettivo di circa 61 milioni di visite turistiche entro il 2025, come riportato da *chinadaily.com.cn* l'8 maggio 2021. Durante gli otto giorni di vacanze per la Festa Nazionale e il Festival di metà autunno, la TAR ha attinto alle sue vaste risorse culturali e naturali rafforzando al contempo i legami con l'istruzione, lo sport e altri settori. Eventi come la "Prima Settimana della Cultura e del Turismo", la campagna culinaria *Taste of Tibet* e altri ancora hanno attirato grandi folle e creato nuove opportunità per l'integrazione tra cultura e turismo nella regione, secondo quanto riportato dall'entusiastico e propagandistico rapporto secondo il quale, sulla base delle iniziative culturali e turistiche esistenti, la TAR ha lavorato per diversificare la propria catena industriale al fine di offrire prodotti più ricchi e dinamici, con eventi di spicco quali vari spettacoli culturali e concerti etnici. I turisti che visitano il Tibet sono in stragrande maggioranza cinesi. Gli stranieri non cinesi possono recarsi nella regione solo come membri di un gruppo turistico. Oltre al visto cinese, devono ottenere un permesso speciale.

* *Tibetan Review* è una pubblicazione mensile in lingua inglese, editorialmente indipendente, che offre notizie, opinioni e altri articoli principalmente sulla questione tibetana. Non è finanziata da alcun governo, né è affiliata o collegata ad alcun gruppo di interesse. Fondata nel 1967, attualmente la sua sede principale si trova a Nuova Delhi, India.



Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com



Centro Mandala:

20/12/2025 – 14:30-17:00

**STORIA E SENSO DEL SUTRA DEL
LOTO – insegnamenti e festa
IL SUTRA DEL LOTO**

Il Saddharmapundarikasutra, ovvero il “Sutra del loto bianco del vero Dharma”, noto in Occidente come “Sutra del loto”, è un testo fondamentale del buddismo Mahayana. Composto tra il 1100 e il 1200 DC contiene al proprio interno frammenti di opere comparse in epoche precedenti, inserite nel voluminoso corpus dei 27 capitoli che formano la versione definitiva di questo importante elaborato.

Tradotto dal sanscrito in cinese in sei varianti, tre delle quali aggiornate intorno al 1300, fu tradotto in tibetano all’inizio del 900 e la prima versione comparsa in Occidente fu curata, in lingua francese, da Eugene Burnouf nel 1852.

Il sutra del loto ha sollevato nel corso dei secoli numerose controversie fra le diverse Tradizioni buddhiste, in particolare sulle credenze relative alla fede, sui poteri miracolosi del Buddha, sulla simultanea esistenza di innumerevoli Buddha, sui mezzi abili con cui questi insegnano la dottrina agli uomini e sulla possibilità per tutti gli esseri di raggiungere l’illuminazione.

In alcune Scuole cinesi e giapponesi si ritiene che il “Sutra del loto” abbia il potere miracoloso di procurare la salvezza di chi lo ascolta, lo legge, lo trascrive o anche soltanto recita il mantra che ne loda l’essenza: “Nam Myohorengekyo”.

Il Venerabile Lama Paljin Tulku Rinpoce parlerà delle origini di questo Sutra e ne illustrerà alcuni dei più interessanti capitoli.

L’ insegnamento sarà seguito da una esibizione dei **SanzaMamu**, un formidabile duo di artisti, **Antonio Testa** e **Valentin Mufila** che ci trascineranno in un gioioso viaggio attraverso la musica del mondo.

Concluderà la giornata la benedizione del **Lama** e la condivisione di sorprese natalizie. Non mancate!

Il Dalai Lama ci parla

Meditare sulla compassione

La compassione che dobbiamo possedere deriva dalla nostra comprensione della vacuità, la vera natura delle cose. E' in questo punto che la vastità incontra la profondità. Questa vera natura delle cose consiste nella mancanza di un'esistenza inerente in ogni aspetto del mondo reale e nell'assenza di un'intrinseca identità dei fenomeni. Ma noi invece riteniamo che mente e corpo possiedano una esistenza inerente e quindi riteniamo che esista un io o un "me". E questo ci porta a ritenere che perfino i fenomeni siano dotati di una natura inerente e così vediamo una sorta di "macchinità" nella nuova macchina di cui ci siamo innamorati. E di conseguenza possiamo anche sperimentare emozioni come rabbia o infelicità se ci vengono negati i nostri oggetti del desiderio, un'automobile, un computer o qualsiasi altra cosa. Compriamo una sorta di reificazione, vale a dire attribuiamo a degli oggetti qualità che essi non possiedono. Ma quando la compassione si integra con la presa di coscienza che tutte le nostre sofferenze si basano su di una concezione errata della natura del reale, abbiamo compiuto il passo successivo del nostro viaggio spirituale. Nel momento in cui prendiamo atto che il fondamento del dolore risiede nell'attaccamento ad un io che non esiste, possiamo vedere che la sofferenza può essere eliminata. Una volta rimossa la percezione errata, non saremo più afflitti dalla sofferenza. Comprendendo che il dolore può essere evitato o superato, quando vediamo persone che non sono in grado di farlo proveremo nei loro confronti una compassione ancora più forte. In caso contrario, per quanto la nostra compassione possa essere grande, correrà perfino il rischio di scomparire.

Come meditare sulla compassione

Se vogliamo veramente sviluppare la compassione, dobbiamo dedicare a questo scopo più tempo di quanto non ci consentano le nostre sedute di meditazione. E' un fine a cui dobbiamo dedicarci completamente. E' un'ottima cosa se potete ritagliarvi ogni giorno un certo periodo di tempo per meditare. Come ho già detto, la mattina è un momento estremamente indicato per la meditazione, dal momento che la mente è particolarmente chiara. Però dobbiamo dedicare allo sviluppo della compassione molto più tempo. Per esempio, durante le sedute formali di meditazione cerchiamo di incrementare la nostra empatia e il senso di vicinanza nei confronti del prossimo e riflettiamo sulle drammatiche condizioni di vita di molti esseri. E dopo aver generato al nostro interno un vero sentimento compassionevole dovremmo sperimentarlo durante la meditazione da seduti. In questo modo potrà penetrare profondamente in noi e quando comincerà ad indebolirsi noi potremo trovare le ragioni per stimolarlo nuovamente. Dobbiamo essere in grado di poter usare entrambe queste tecniche meditative proprio come il vasaio lavora l'argilla, prima bagnandola e poi modellandola secondo le sue esigenze. Sarebbe meglio, all'inizio, non trascorrere troppo tempo in meditazione. Non possiamo generare compassione per tutti gli esseri in una notte. E non potrà nemmeno accadere in un mese o in un anno. Se, prima del giorno della nostra morte, saremo in grado di diminuire le nostre tendenze egotiche e di sviluppare un po' più di attenzione per gli altri, avremo usato nel migliore dei modi la nostra esistenza. Invece se cerchiamo in ogni modo di ottenere l'Illuminazione in poco tempo, ci stancheremo ben presto della nostra pratica. E la sola vista del cuscino di meditazione ci darà fastidio e non avremo alcuna voglia di sederci sopra. Quindi iniziate gradualmente e pian piano cercate di accelerare.

La grande compassione

Si dice che la condizione di Buddha possa essere ottenuta all'interno di un'unica esistenza umana. Ma questo è accaduto con dei praticanti eccezionali che comunque avevano dedicato molte delle loro vite precedenti a prepararsi per questa opportunità. Possiamo provare ammirazione per queste persone e usare il loro esempio per stimolare in noi la perseveranza piuttosto che un comportamento estremo. E' meglio seguire una via di mezzo tra la pigrizia e il fanatismo. Dovremmo cercare di mantenere, qualsiasi cosa ci accada, gli effetti positivi della meditazione in modo che questa possa ispirare le nostre azioni e i nostri comportamenti quotidiani. Così facendo, qualsiasi cosa facciamo fuori dalla formale seduta meditativa, diviene parte del nostro training. Non è difficile provare simpatia per un bambino malato o sentire dolore per la morte di un coniuge. Il problema è che dovremmo cominciare ad aprire i nostri cuori nei confronti di coloro verso i quali normalmente proviamo invidia, quelli che si godono una vita ricca e privilegiata. Ma, se grazie alla pratica meditativa abbiamo raggiunto una comprensione più profonda di cosa veramente sia la sofferenza, saremo in grado di esprimere compassione anche verso quel genere di persone. E in seguito saremo anche in grado di provare un sentimento compassionevole verso tutti gli esseri, vedendo con chiarezza come tutti dipendano dal vizioso ciclo della vita. In questo modo, ogni rapporto con gli altri diventerà un'occasione per incrementare la nostra compassione. Questa è la via per aprire i nostri cuori nella vita di tutti i giorni anche fuori dalle sessioni meditative. La vera compassione ha il calore e la spontaneità delle cure che una madre amorevole porta al suo bambino malato. Per tutto il giorno questa madre dedica le sue azioni e i suoi pensieri al proprio figlio. E' questa l'attitudine che cerchiamo di sviluppare nei confronti di ogni essere vivente. E quando siamo in grado di sperimentarla abbiamo generato la "grande compassione". Una volta che si è divenuti profondamente motivati dalla grande compassione e dalla gentilezza amorevole, con il cuore pieno di pensieri altruistici, ci si può dedicare ad aiutare tutti gli esseri a liberarsi dalla sofferenza che essi sperimentano all'interno del vizioso circolo della vita fatto di nascite, morti e rinascite, di cui tutti noi siamo prigionieri. La nostra sofferenza non è limitata alla situazione attuale. Secondo il Buddhismo la condizione umana è relativamente confortevole. Però se faremo un cattivo uso di questa opportunità, in futuro potremo avere problemi ancora maggiori. La compassione ci consente di astenerci da uno stile di vita egocentrico. Ci fa conoscere una grande gioia e ci mette in grado di non cadere nel tranello di un atteggiamento interessato solo alla nostra personale felicità. Dobbiamo continuamente sforzarci di sviluppare e perfezionare virtù e saggezza. Grazie a una compassione del genere potremo in futuro ottenere tutte le condizioni necessarie per raggiungere l'Illuminazione. Quindi è necessario coltivare la compassione fin dai nostri primi passi sul sentiero spirituale. Abbiamo dunque parlato di quelle pratiche che ci mettono in grado di astenerci da un comportamento malsano. Abbiamo discusso su come lavora la nostra mente e su come dobbiamo intervenire su di essa per poter compiere quelle azioni che ci faranno raggiungere i risultati agognati. E abbiamo visto come sia simile la pratica di aprire il nostro cuore. Non esistono metodi segreti per sviluppare compassione e gentilezza amorevole. Dobbiamo solo orientare nel modo giusto le nostre menti e, con pazienza e perseveranza, riusciremo a fare crescere la nostra attenzione per il benessere degli altri.

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

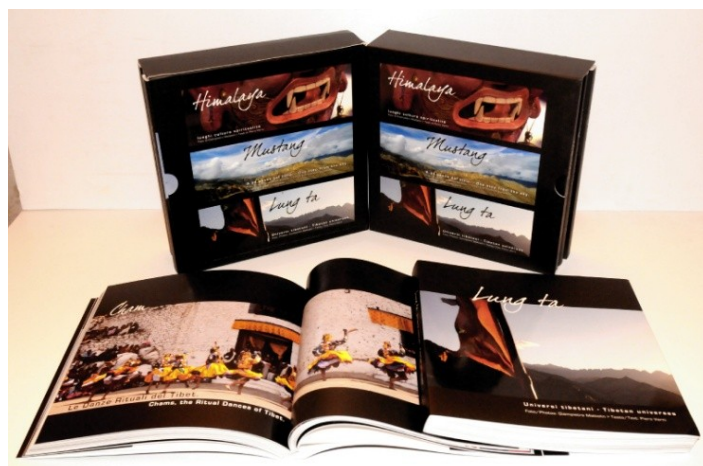
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

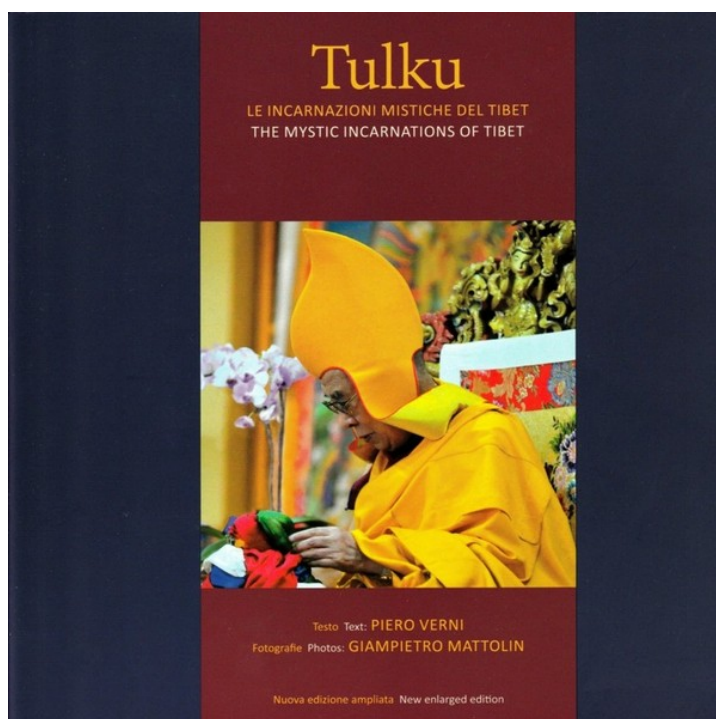
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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

*"Piero Verni è un noto studioso del Tibet e del popolo tibetano.
Spero che i lettori di questa biografia la trovino interessante e ne
traggano beneficio."*

Sua Santità il XIV Dalai Lama



Il sorriso e la saggezza

Dalai Lama, Biografia autorizzata

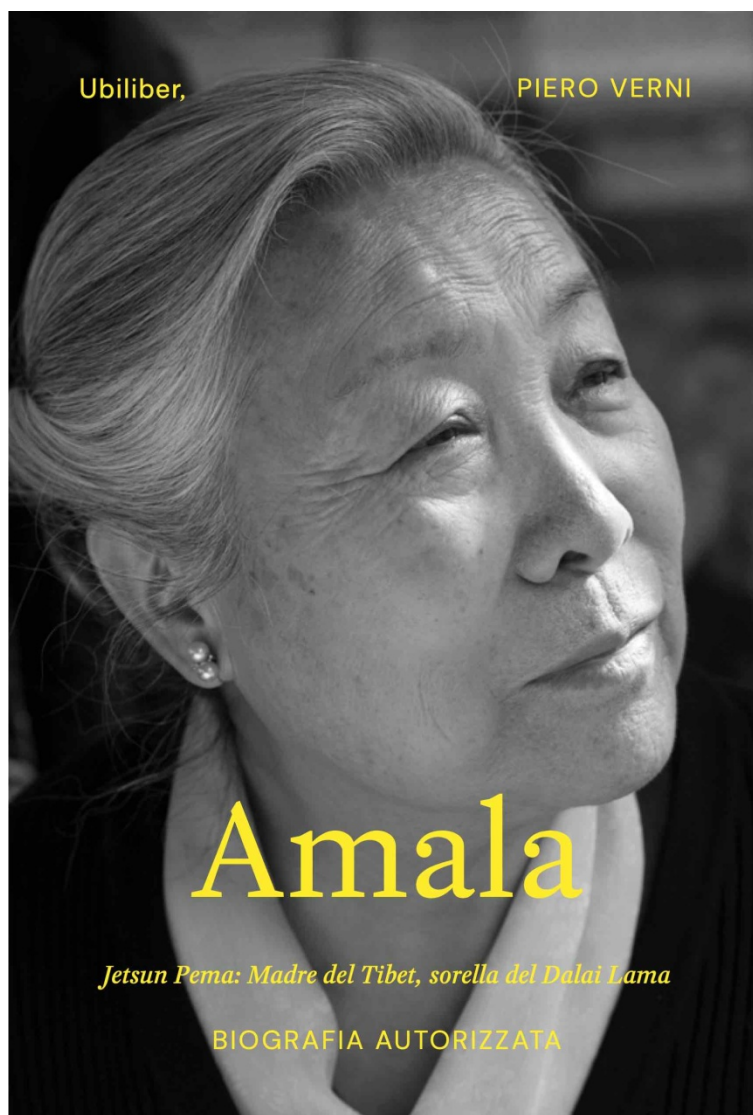
Piero Verni

nalanda  *spmt*



Edizione speciale, ampliata e aggiornata, per i 90 anni di Sua Santità
(per ordini: <https://nalandaedizioni.it> e tutte le principali librerie digitali italiane)

È uscito, per le edizioni Ubuliber, *Amala-Jetsun Pema: Madre del Tibet, sorella del Dalai Lama*, disponibile sia in versione cartacea sia elettronica.



In questa biografia, che ha tutto il sapore di un reportage giornalistico d'altri tempi, Piero Verni ha raccolto i ricordi personali di Jetsun Pema in una forma che consente al lettore sia di conoscere il percorso biografico di una delle più importanti voci femminili dell'Asia contemporanea sia di rileggere gli ultimi terribili settant'anni di storia del Tibet, rimasti per troppo tempo nell'ombra.

Amala, così la chiamano affettuosamente gli studenti e le studentesse che l'hanno conosciuta, significa "Madre del Tibet" ed è anche il titolo di questo ritratto biografico, che racconta la forza dirompente dell'amore attraverso la responsabilità civile e i gesti di una persona che ha fatto della compassione il suo stile di vita.

(<https://gategate.it/ubuliber/>)

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



 **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, Bhutan) 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-Kagyü), 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 Sapienza - Dalai Lama*, biografia autorizzata, Italia 2012; *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 edition*, seconda edizione, Venezia 2007; *Himalaya* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Arktis, Padova 2008; *Lung ta - 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 1996; *Lontano dal Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Bruxelles 1997; *In fuga dal Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Italia 2001, "Premio Bruce Chatten 2001"; *In marcia verso il Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Breagna 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 ta, 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 Maria Cuccodoro (italiano; 43; 21 min.; colore; Italia 2014); *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, di Piero Verni (italiano; 16-9; 20 min.; colore; Italia 2022).

Tre mostre fotografiche: *Cham, le danze rituali del Tibet*, 2013; *Amid, il paese del mio 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

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

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 Facebook

L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" ha creato la propria pagina Facebook (<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!

