



N° 19

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

Cari amici,

questo 19° numero di "The Heritage of Tibet news" esce pochi giorni dopo l'81° compleanno di Sua Santità il Dalai Lama e alla quasi vigilia di un suo importante viaggio in Italia che avverrà ad ottobre ed a cui la nostra prossima newsletter sarà quasi per intero dedicata. L'anno che è trascorso è stato denso di impegni per il Dalai Lama che ha ricevuto, sia dal suo popolo sia dai suoi numerosi discepoli internazionali, gli auguri per aver "brillantemente" raggiunto e superato questo importante traguardo anagrafico. Noi, sia come "Anno del Dalai Lama" sia come progetto "L'Eredità del Tibet", stiamo lavorando ad una serie di eventi per far conoscere sempre più il messaggio del Dalai Lama e di cui vi parleremo nel nuovo numero della nostra newsletter. A proposito, ci pigliamo anche noi una breve vacanza e torneremo da voi con il numero 20 di "The Heritage of Tibet news" l'11 settembre.

Buona estate a tutti i nostri lettori e, come al solito, non perdiamoci di vista.

10° giorno del quarto mese dell'Anno della Scimmia di Fuoco (14 luglio 2016)

Piero Verni

Giampietro Mattolin





Indianapolis, USA, 25 giugno 2016: il Dalai Lama è stato ospite d'onore dell'incontro "Etica laica nell'educazione" a cui prendevano parte numerosi operatori sociali, psicologi, e psicoterapeuti tra i quali Daniel Goleman amico di lunga data di Sua Santità. Nel suo discorso introduttivo il Dalai Lama ha tra l'altro detto: "Abbiamo bisogno di incrementare un programma che incoraggi lo sviluppo di un cuore accogliente perché, se lo si ha, la salute di un individuo

migliora così come sono più felici i suoi rapporti con gli altri. Di converso, se siamo preda dell'ansia e della paura non avremo nessuno di questi benefici. E ricordatevi: ritengo che tutto questo dovrebbe accadere qui ed ora non nella prossima vita".



Indianapolis, USA, 26 giugno 2016: la nota artista americana Lady Gaga ha intervistato il Dalai Lama che si trovava a Indianapolis per partecipare all'annuale incontro dei sindaci statunitensi. Nel corso della lunga intervista, mandata in streaming su Facebook, Lady Gaga ha avuto parole di grande simpatia nei confronti del leader tibetano e di solidarietà per la lotta non violenta del suo popolo. Rispondendo ad una domanda relativa al disagio esistenziale delle giovani generazioni,

il Dalai Lama ha detto: "Nonostante la nostra natura umana sia compassionevole, l'educazione moderna è focalizzata su obiettivi materiali ed esteriori. Dobbiamo sempre affrontare dei problemi ma c'è una grande differenza se li affrontiamo con una mente rilassata. In superficie possiamo anche alterarci ma quello che fa realmente la differenza è la nostra capacità di mantenere la calma nella profondità della nostra mente". L'incontro tra Lady Gaga e il Dalai Lama e il suo notevole eco mediatico, non è sfuggito a Pechino che prima con parole minacciose ha messo in guardia l'artista di non intervistare Sua Santità poi, con una scelta che sarebbe ridicola se non fosse tragica in quanto espressione di una mentalità ermeticamente chiusa ad ogni dissenso, ha dichiarato Lady Gaga persona non gradita in Cina e proibito ogni suo concerto.





Mungod, stato del Karnataka, India meridionale, 1 luglio 2016: Di ritorno dal suo lungo viaggio negli USA, il Dalai Lama è arrivato nell'importante insediamento di Mungod, in cui vivono diverse migliaia di tibetani e dove sono stati ricostruiti alcuni dei principali monasteri del Tibet. Tra questi, quello di Ganden, dove risiede la massima autorità della scuola Gelug (il Ganden Tripa) e Drepung, sede dei primi quattro Dalai

Lama. Il Ganden Tripa, Sharpa Choeje Rinpoche e

moltissimi altri lama e laici hanno dato un caloroso benvenuto a Sua Santità. Il Dalai Lama si è trattenuto in questi luoghi per circa una settimana durante la quale ha dato insegnamenti e conferito la piena ordinazione monastica a diverse decine di novizi. Inoltre il 6 luglio, data in cui l'Oceano di Saggezza ha compiuto 81 anni, una imponente folla di monaci di tutte le tradizioni tibetane oltre a moltissimi laici ha offerto al Dalai Lama una elaborata cerimonia di "Lunga Vita". Nel suo discorso di ringraziamento Sua Santità ha messo in risalto l'importanza dell'armonia tra le differenti fedi religiose e tra l'altro ha detto, "L'armonia tra le religioni è qualcosa per cui sto lavorando duramente. Vi prego quindi di unirvi a me in questo sforzo".



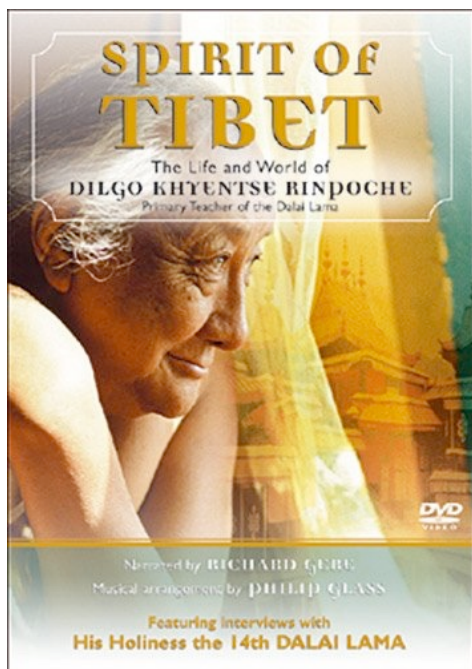


Rawalsar, stato del Himachal Pradesh, India settentrionale, 13 luglio 2016: il piccolo villaggio di Rawalsar che circonda l'omonimo lago (che i tibetani chiamano Tso-pema) sorge in un luogo da sempre considerato sacro dal buddhismo del Tibet in quanto strettamente associato alla vita di Guru Rinpoche. Qui il Dalai Lama ha dato insegnamenti relativi a un testo scritto dal famoso maestro nyingmapa Patrul Rinpoche e conferito

*l'iniziazione di Rigzin Dhondup. Per l'occasione erano convenuti non solo un gran numero di profughi tibetani ma anche centinaia di donne e uomini che vivono nei vicini distretti di Kinnaur e Spiti-Lahul da sempre abitati da popolazioni di religione buddhista ed etnicamente molto vicini alle genti del Tibet. Sua Santità è stato accolto con grande calore nel monastero Orgyen Heruka, appartenente alla tradizione Nyingma, e dopo aver reso omaggio alla statua di Guru Padmasambhava che si trova al centro dell'altare principale, ha tenuto un discorso alle oltre seimila persone giunte sulle rive di questo sacro lago. Tra le altre cose ha detto ai presenti, "Siamo tutti qui insieme per questa speciale occasione, in questa speciale località con il suo importante monastero Nyingma fondato da Dudjom Rinpoche. Sono già stato molte volte in questo luogo e sono veramente felice di esserci tornato di nuovo. Domani sarà il decimo giorno del quinto mese quindi in mattinata offrirò uno *tsog* e nel pomeriggio conferirò l'iniziazione di Rigzin Dhondup. Darò anche insegnamenti relativi al testo di Patrul Rinpoche 'Il Tesoro del Cuore degli Illuminati'. Patrul Rinpoche è stato un lama che si è dedicato con tutto sé stesso a praticare quanto insegnato nella 'Guida allo stile di vita del Bodhisattva' che io udii e ricevetti da Khunnu Lama Rinpoche. Il punto centrale di questo insegnamento consiste nel rimarcare che abbiamo bisogno di trasformare noi stessi relativamente ai pensieri, alle parole e ai bisogni. Percorso interiore che richiede presenza mentale, introspezione e consapevolezza".*



L'angolo del libro, del documentario e del film

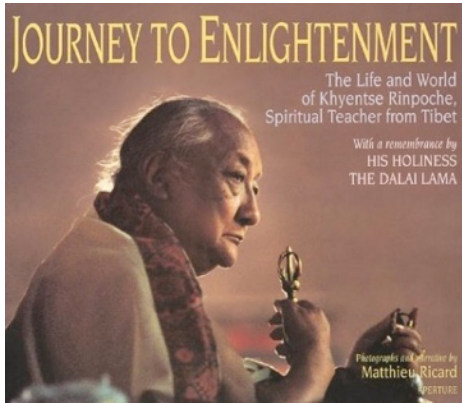


Spirit of Tibet, the life and world of Dilgo Kyentse Rinpoche, DVD, Inghilterra 2006

Un DVD (la prima edizione del film, in VHS, è del 1998) sulla vita e sul mondo di Dilgo Kyentse Rinpoche, uno dei principali maestri tibetani dello scorso secolo (1910-1991). Yogi, maestro di meditazione, poeta e scrittore, Dilgo Kyentse Rinpoche, è stato tra l'altro anche uno dei maestri radice dello stesso Dalai Lama il cui affettuoso ricordo di Kyentse Rinpoche è uno dei momenti più emozionanti del documentario realizzato da Matthieu Ricard. La vita di questo lama è ricostruita dalla sua nascita nella valle di Denkok, un angolo del Tibet orientale fermo nel tempo e lontano nello spazio, fino alla sua morte avvenuta in un Bhutan rimasto ancora in larga misura fedele alle sue tradizionali radici buddhiste. Tra i due poli, il film ricostruisce con poesia, chiarezza ed intensità l'intera

esistenza di Dilgo Khyentse Rinpoche. Dagli anni trascorsi in Tibet, alla fuga in Bhutan e in India a causa dell'invasione cinese del Paese delle Nevi, il suo insegnamento in occidente e i suoi tre viaggi in Tibet negli anni '80. Un affresco filmico potente, emozionante, spesso lirico che incanta e cattura lo spettatore dal primo all'ultimo istante. Una esemplare finestra su di un un uomo veramente speciale ed il suo mondo. Altrettanto speciale. Da non perdere.

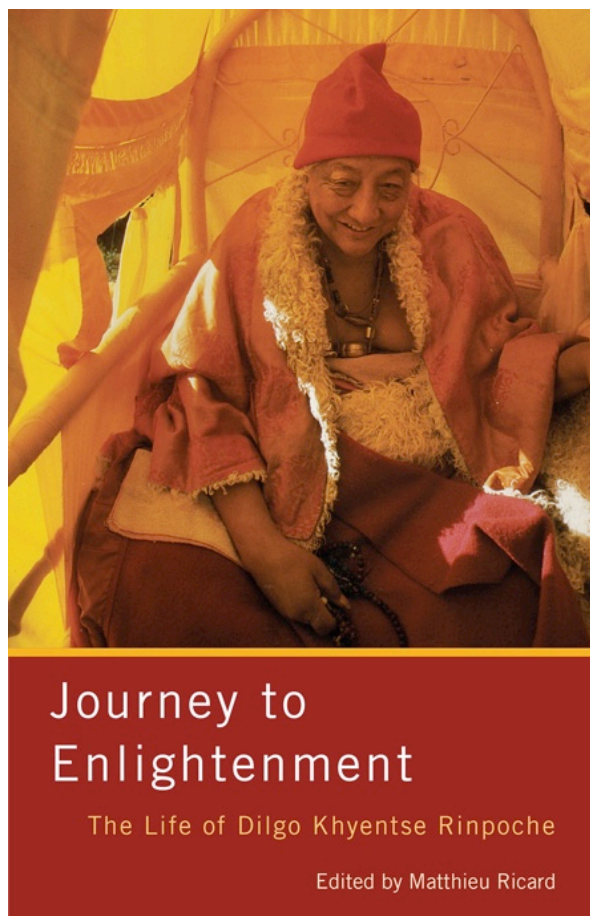




Journey to Enlightenment, the Life of Dilgo Khyentse Rinpoche, compiled by Matthieu Ricard, Inghilterra 1996

Matthieu Ricard, scrittore e fotografo, è stato il principale discepolo occidentale di Dilgo Khyentse Rinpoche con cui ha studiato per oltre 14 anni. In questo libro dall'imponente apparato fotografico, è ricostruita tutta l'avventura terrena di uno dei più grandi maestri spirituali del Tibet. L'edizione rilegata a cui facciamo riferimento è stata pubblicata dalla casa editrice Aperture nel 1996. Quella in brossura è uscita,

sempre per lo stesso editore, nel 2000 con il titolo "The Spirit of Tibet". Infine la versione elettronica (con un ridotto apparato fotografico) è stata pubblicata dalle edizioni Shambala nel 2015 ed è disponibile sia per iBooks sia per Kindle. Anche questo libro, come il documentario di cui parliamo sopra, è uno strumento indispensabile per conoscere la vita e il pensiero di un grande Maestro tibetano di cui il Dalai Lama ha detto: "Dilgo Khyentse Rinpoche è uno dei miei più venerati insegnanti. Non solo dovremmo ammirare la sua eccelsa conoscenza, saggezza e realizzazione ma, cosa ancora più importante, dovremmo cercare di seguire il suo esempio ed emulare le sue qualità".



Il mandala di sabbie colorate

E' l'alba quando entriamo nella sala delle assemblee del monastero ancora immersa nell'oscurità e dove cinque o sei monaci sono raccolti intorno a una grande tavola di legno a forma circolare posta di fronte all'altare principale. Alla incerta luce delle candele stanno tracciando, con polveri colorate e gesso, un cerchio diviso al suo interno in differenti settori. Questo abbozzo occupa adesso solo una minima parte della superficie della tavola, ma entro alcune ore si amplierà in un disegno estremamente elaborato e di notevoli proporzioni. Sono le prime fasi di un lavoro lungo e difficile che vedrà emergere a poco a poco dal nulla simboli, allegorie, figure umane e divine. I monaci stanno creando un mandala.

Mandala è un termine sanscrito (letteralmente vuol dire "cerchio" o "sfera") che in questi ultimi anni è entrato a far parte anche delle lingue occidentali in seguito all'irruzione sempre più massiccia delle religioni orientali nelle società europee e nord-americane. Ma ben pochi sanno cosa sia effettivamente un mandala e per quali motivi questi monaci si affatichino in un'opera che, senza esagerazione, può essere definita titanica. Spesso questi disegni sono stati considerati dei semplici motivi ornamentali o, peggio ancora, li si è voluti leggere come una sorta di "diagrammi magici" dotati di non si sa bene quali poteri occulti. La realtà è invece ben diversa e molto più profonda.



Dei tanti esempi fatti per spiegare a un pubblico non orientale lo scopo e il senso dei mandala, forse il più semplice e chiaro è quello della carta geografica. Pensiamo per un attimo a una mappa con le sue indicazioni, i suoi segni convenzionali, i suoi colori, i suoi nomi. Se vogliamo viaggiare in territori sconosciuti dobbiamo consultare la nostra mappa; per poterlo fare però, dobbiamo essere in grado di interpretarne il linguaggio: riconoscere nelle linee larghe le autostrade, negli spazi colorati in marrone le dorsali montuose, in quelli blu i laghi o il mare e così via. Banalizzando al massimo potremmo affermare che un mandala assolve al medesimo compito di una mappa, solo che è una carta geografica del viaggio interiore, di quel percorso meditativo che conduce, o almeno dovrebbe, all'autentica realizzazione di sé. Una mappa di cui si debbono conoscere e interpretare correttamente i differenti simboli e il codice complessivo. Tutto questo parlando con una certa libertà di linguaggio. Da un punto di vista più formale si deve dire che il mandala (*kyilkhor* in tibetano) è un diagramma con al centro un cerchio e all'esterno quattro aperture o "porte" situate nelle direzioni cardinali. All'interno di questo schema generale, in genere si trovano una divinità principale, a cui il mandala è dedicato, e una serie di personaggi minori e di elementi simbolici collegati a quella particolare figura del pantheon buddhista. Esistono dunque innumerevoli mandala. Ognuno esprime la personale energia della divinità principale che, sarà bene ricordarlo, non è un dio nel senso politeista del termine, ma una rappresentazione concreta e visibile di una determinata attitudine della mente; un archetipo primordiale presente da tempo immemorabile nella psiche individuale e collettiva dell'intera umanità.

Quindi, riprendendo il nostro paragone, il mandala è la mappa a disposizione di colui che intraprende la via della ricerca interiore per potersi orientare durante il suo non facile viaggio. Il praticante viene iniziato dal suo maestro ad "entrare" in un determinato mandala, a identificarsi con la divinità che siede al centro del diagramma e, tramite delle opportune visualizzazioni, a "lavorare" con tutti gli oggetti e le figure simboliche che si trovano collocate nei vari punti del mandala stesso. "Lavorare" significa venire in contatto con quelle energie psichiche espresse, tramite la forza del simbolismo, dalle figure e dagli oggetti presenti nel mandala. Una volta stabilito questo contatto sarà possibile far proprie quelle energie e usarle come una sorta di carburante per procedere lungo la strada. Questo tipo di procedimento è, a grandi linee, il medesimo per tutti i tipi di mandala, che possono essere dipinti o fatti con sabbie colorate, pietre e chicchi di riso. I mandala che non vengono dipinti sono creati per apposite cerimonie e poi distrutti con un gesto il cui significato più evidente rimanda a uno dei cardini della filosofia buddhista: l'impermanenza di ogni fenomeno.

I monaci del monastero bhutanesi in cui mi trovo, stanno dando vita a un mandala di sabbie colorate che verrà utilizzato in un ciclo di cerimonie che comincerà l'indomani e durerà per una settimana. Il lavoro ferve ormai da alcune ore. La luce del sole entra a fiotti da una apertura quadrata del tetto e non c'è più alcun bisogno di candele. I monaci lavorano in silenzio e l'unico rumore è quello prodotto dai piccoli imbuto di metallo, vuoti all'interno e seghettati all'esterno, che sfregati l'uno contro l'altro fanno cadere il sottile filo di polvere (contenuta nelle loro parti cave) che lentamente compone figure e linee. Sembra proprio un'opera di magia estetica. Sotto i miei occhi prendono vita sempre nuovi elementi del diagramma. Una divinità, una ruota colorata, un chortén stilizzato, la maschera di una divinità irata, il volto ieratico di un Buddha. Come per incanto tutti emergono dal magma

di colori per comunicare con il nostro inconscio. E il cerchio policromatico si allarga sempre di più e sempre più numerose sono le "immagini profonde" che lo compongono. Ci parlano con una tale irruenza simbolica che è difficile mantenere quel minimo distacco indispensabile per poter studiare e comprendere quanto sta avvenendo.

Era ovvio che un tale ribollire di archetipi, segni, cifrari subliminali finisse con l'attirare l'attenzione di quell'incredibile cartografo ed esploratore dei mondi interiori che fu Carl Gustav Jung. Il grande psicologo svizzero studiò a lungo i mandala tibetani e nel complesso riuscì a capire le loro funzioni e i significati generali. Secondo la teoria di Jung i mandala, nelle loro strutture collettive, sono immagini antichissime patrimonio di tutto il genere umano fin dalle epoche preistoriche. Forme mandaliche si trovano nelle più arcaiche pitture come nei sogni dei pazienti degli analisti, nel simbolismo delle culture tradizionali d'Occidente come d'Oriente. Le sue ricerche portarono il padre della psicologia analitica a concludere che il mandala è un archetipo dell'ordine interiore, dell'integrazione psichica e dell'unità del Sè che appare spontaneamente, come naturale compensazione, nei casi di disturbi della personalità e di frammentazione dell'Io.

Il Buddismo tibetano, anche se attraverso altri codici culturali, esprime concetti analoghi quando, tramite i differenti simboli e personaggi dei mandala, conduce il praticante all'incontro con le principali energie che giacciono nel profondo della psiche. Entrando mentalmente nel mandala il viaggiatore spirituale esplora tutti i livelli dell'esperienza psichica. Può così ripercorrere il cammino che conduce dalla personalità ordinaria, scissa e



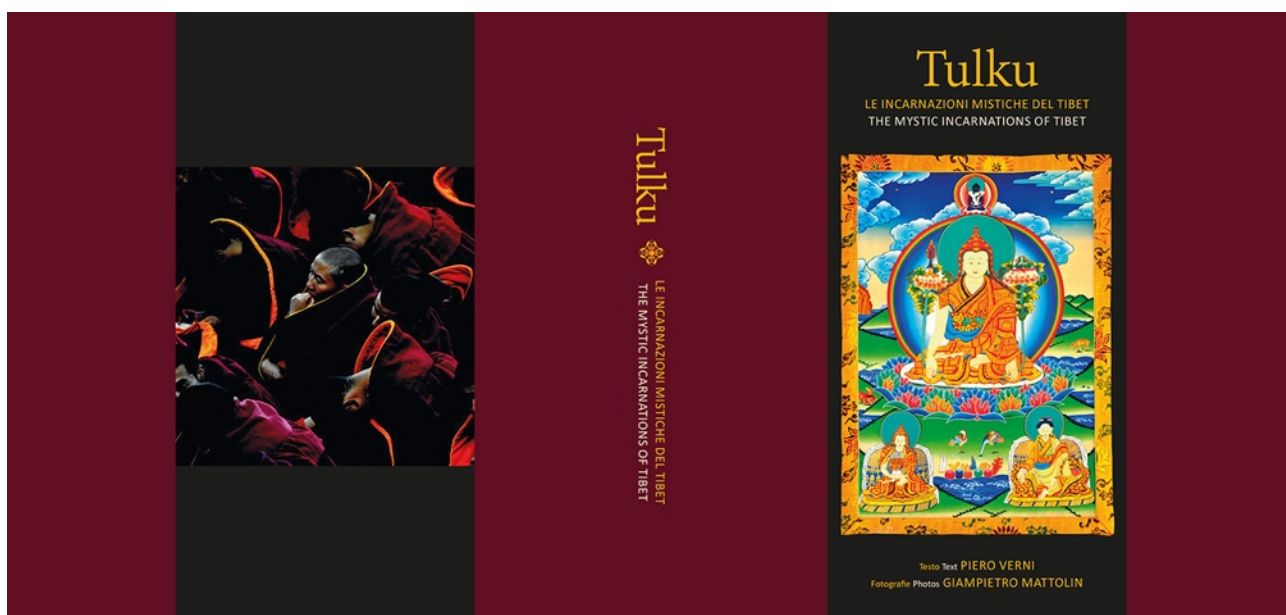
frammentata da mille emozioni contrapposte, alla reintegrazione nella pura consapevolezza della primordiale unità interiore.

E' ormai pomeriggio inoltrato. Il sole filtra obliquo all'interno della sala del monastero creando coni di luce oro e porpora. La grande opera è quasi terminata. Un enorme cerchio con decine di colori e centinaia di figure ricopre per intero la superficie del tavolo. Aiutandosi con i testi canonici i monaci danno gli ultimi ritocchi al loro lavoro. Limano qua e là qualche figura, qualche dettaglio, qualche ornamento. Dopo un ultimo accurato esame compiuto dall'abate, il mandala è ormai pronto per la cerimonia. Il frutto di tanta fatica viene circondato da una specie di paravento di legno alto circa mezzo metro che ha il compito di proteggere la preziosa realizzazione da correnti d'aria e colpi di vento. Come ulteriore precauzione, un telo viene posto sopra il mandala che riposerà così sino a domani quando, durante la cerimonia, potrà adempiere al compito per cui è stato creato. Poi, al termine della settimana di rituali, verrà dissolto nelle acque di un fiume.

Il mandala di sabbie colorate non è e non può essere permanente. Ieri è nato, oggi muore e domani altre dita amorose lo faranno rinascere. Infatti anche il mandala, come ogni altro aspetto dell'esistente, non può sfuggire alle inesorabili leggi della nascita, della morte e della rinascita.

(dal libro *Himalaya* di **Piero Verni** e **Giampietro Mattolin**)





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.

Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di Piero Verni e Giampietro Mattolin.
Venezia 2015, pag. 192, € 30 (per ordini: www.heritageoftibet.com)

Cham, le danze rituali del Tibet

un documentario *di*:

Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro

Italiano; 4:3; 21 min; colore; Italia 2014

(€ 13,50 + spese di spedizione, per ordini: www.heritageoftibet.com)



Filmato su chiavetta USB, in formato 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.

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 Buddhismo 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.