



N° 21

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

Cari amici,

tra pochi giorni Sua Santità il Dalai Lama sarà a Milano per una importante serie di insegnamenti, incontri, conferenze pubbliche (<http://www.dalailama-milano2016.com>). Il 20 ottobre, nel corso di un incontro pubblico con gli studenti delle università milanesi (www.unimib.it/dalailama) che si terrà alle ore 13,15 presso il Teatro Arciboldi, un rappresentante del Comune di Milano conferirà al Dalai Lama la cittadinanza onoraria. Come al solito la visita dell'Oceano di Saggezza, e in particolare il conferimento della cittadinanza onoraria di Milano, hanno suscitato le furiose proteste di Pechino. Per sottolineare l'importanza della presenza del Dalai Lama nel nostro Paese, questo numero della nostra newsletter è interamente dedicato al lavoro del leader tibetano. Sia per quanto riguarda le notizie sia per le recensioni librarie. Non abbiamo dubbi che la nostra scelta sarà gradita a tutti i nostri lettori. Come contributo abbiamo pensato di pubblicare il secondo capitolo (il primo era uscito nel numero scorso) del libro intervista con Sua Santità curato da Piero Verni (*La Visione Interiore*, Milano 1977) in cui il Dalai Lama affronta alcuni dei principali aspetti della spiritualità e della psicologia buddhiste.

Cerchiamo sempre di non perderci di vista.

10° giorno dell'ottavo mese dell'Anno della Scimmia di Fuoco (11 ottobre 2016)

Piero Verni

Giampietro Mattolin





Bruxelles, Belgio, 9 settembre 2016: dal 9 al 11 settembre, Sua Santità il Dalai Lama ha partecipato ai lavori della 31esima sessione del dialogo “Mente e Vita” (*Mind & Life*) che si è tenuta a Bruxelles. Gli incontri *Mind & Life* sono dedicati, tra l’altro, ad esplorare i principali aspetti del rapporto tra psicologia, vita quotidiana e spiritualità. La riflessione di quest’anno (*Power & Care*) verteva su come dovrebbero esprimersi le *leadership* che cercano di dare vita a un cambiamento positivo della

situazione mondiale. Nel suo intervento il Dalai Lama ha affermato, “Sono molto felice di partecipare a questo incontro di *Mind & Life* e ho molto apprezzato gli sforzi che sono stati fatti per realizzare questo evento. Stiamo tenendo incontri del genere da oltre 30 anni e vorrei rendere omaggio alla memoria di Francisco Varela che fu uno dei più ispirati promotori del progetto. Nel corso del mio primo viaggio in Europa, nel 1973, compresi che sebbene la maggior parte delle nazioni europee fossero molto sviluppate sotto il profilo economico, una parte consistente dei loro abitanti non era felice. Soffrivano per il troppo stress e la dura competizione quotidiana cui erano soggetti. Lo sviluppo economico produce una confortevole situazione dal punto di vista materiale ma non produce una altrettanto confortevole situazione dal punto di vista della mente. Sono convinto che condividere la conoscenza di differenti metodi per giungere alla pace interiore, indipendentemente dalle convinzioni personali, possa contribuire a creare un mondo migliore. A quel tempo venni messo in guardia da alcuni rappresentanti della nostra comunità monastica timorosi che la scienza potesse distruggere la religione. Ma io andai avanti, iniziai a partecipare a molte discussioni su questa materia e adesso sono qui con voi, in Europa.



Bruxelles, Belgio, 12 settembre 2016: il Dalai Lama si è incontrato con alcuni rappresentanti della “Young President’s Organisation”, una associazione internazionale di giovani amministratori delegati di aziende. La principale domanda posta al leader tibetano riguardava come applicare nel loro lavoro l’ideale di una natura compassionevole. Rispondendo alla domanda, Sua Santità ha tra l’altro affermato, “In ultima analisi,

la qualità di ogni azione umana dipende dalla motivazione. Se siete spinti dall’odio, dalla paura o dalla gelosia, tutto quello che farete avrà un risultato negativo. In effetti, però, l’esplosione di emozioni negative quali la rabbia, sembra essere una reazione spontanea a un determinato evento. In quanto esseri umani possediamo una intelligenza che ci consente di sviluppare una compassione imparziale. Quando siamo motivati da tale compassione il risultato delle nostre azioni sarà molto più duraturo di quanto non sia quello motivato dalla rabbia. Tutto quello che farete spinti da questa compassione imparziale non sarà mai oggetto di rimpianto. Quello che vi sto

dicendo non ha necessariamente a che vedere con la pratica religiosa poiché si basa sul senso comune e sulla nostra esperienza". Sua Santità ha poi raccontato la storia di un monaco che in Tibet era stato imprigionato per oltre 18 anni. Una volta terminato di scontare la sua pena riuscì a fuggire in India dove il Dalai Lama lo incontrò e gli chiese di raccontargli la sua storia. Il monaco rispose che in prigione sperimentava quasi sempre una condizione di pericolo. Quando Sua Santità gli domandò cosa volesse dire, il monaco gli rispose che aveva sempre paura di perdere l'attitudine compassionevole nei confronti dei suoi carcerieri. "Questo atteggiamento", ha sottolineato il Dalai Lama, "è il risultato di una autentica pratica spirituale. Una tale compassione è espressione di una grande forza interiore che porta con sé fiducia in noi stessi e capacità di essere sinceri. Se voi vi relazionerete con i vostri impiegati con questo genere di compassione, avrete successo". Il Dalai Lama ha inoltre chiarito che vi sono dei casi in cui è necessario usare determinazione e anche parole dure. Ma si dovrebbe farlo senza mai perdere la propria attitudine compassionevole. Rispondendo a una domanda relativa alle difficoltà che si incontrano nel corso della vita, Sua Santità ha detto, "Quando ero bambino non avevo alcuna voglia di studiare ma cominciai ad essere interessato a conoscere le materie dei miei studi dopo i dieci anni. Quando ne avevo 16 persi la mia libertà a causa dell'invasione cinese. A 24 persi anche la mia nazione. Durante gli ultimi 57 anni, in quanto rifugiato, ho dovuto passare attraverso ogni sorta di problemi. Secondo le ricerche di un mio amico cinese, tra il 1956 e il 1962, oltre 300.000 tibetani furono assassinati. Di fronte a un tale dolore, mi è stato di grande aiuto il consiglio di un maestro indiano dell'8° secolo, Shantideva. Egli raccomanda di affrontare i problemi con molta attenzione. Se li si può risolvere, non c'è motivo di preoccuparsi basta fare quello che deve essere fatto. Se non li si può risolvere non aiuta esserne spaventati". Nel pomeriggio Sua Santità si è poi trasferito nell'importante università di Lovanio dove ha partecipato, davanti ad oltre un migliaio di giovani, ad un incontro inter religioso con esponenti musulmani, ebrei, cattolici e protestanti.



Parigi, Francia, 13 settembre 2016: nella capitale francese il Dalai Lama ha concesso un'intervista ai giornalisti dell'agenzia France-Presse e di altre testate francesi. Alla domanda se avesse interesse ad incontrare Papa Francesco, l'Oceano di Saggezza ha risposto dicendo che, a partire dal 1973 (anno in cui incontrò Paolo VI) ha cercato di incontrare ogni nuovo pontefice della Chiesa cattolica. Nel caso del papa attuale l'incontro non è ancora avvenuto e avrebbe piacere di stringere la

mano di Papa Francesco, aggiungendo però che l'incontro con la gente comune è ancora più importante. Il Dalai Lama ha inoltre ricordato come da quando, ormai cinque anni fa, ha lasciato ogni carica politica, è completamente coinvolto nel tentativo di salvare la cultura, la lingua e l'ecosistema del Tibet. Ha sottolineato inoltre come la sua proposta della "Via di Mezzo" possa essere nell'interesse sia del popolo tibetano sia di quello cinese. "I giorni della totale vittoria di una parte e di una totale sconfitta dell'altra sono finiti. Nel

nostro caso specifico abbiamo bisogno di una mutua riconciliazione altrimenti nessuno potrà avere successo". Rispondendo a un quesito riguardo il drammatico fenomeno dei migranti che fuggono dai loro Paesi per cercare rifugio nelle nazioni europee, il Dalai Lama ha ricordato come, "... noi tibetani trovammo rifugio in India ma la nostra aspirazione è quella di tornare un giorno in Tibet. Le genti che provengono dall'Africa e dal Medio oriente devono poter trovare asilo. I bambini devono poter studiare e i giovani imparare un lavoro in modo che quando torneranno a casa potranno ricostruire le loro nazioni". In una intervista separata con Yann Barthes, dell'emittente *TF1*, Sua Santità ha detto di comprendere la preoccupazione con cui le giovani generazioni guardano al futuro ma ha specificato che dovrebbero farsi coraggio considerando quanta gente è sempre più stanca della violenza e preoccupata invece della difesa dell'ambiente. "La cosa importante è non ammainare la bandiera della fiducia e non perdere la speranza". Riguardo a una domanda di Yann Barthes sul futuro dell'istituzione del Dalai Lama, l'Oceano di Saggezza ha ricordato come la tradizione buddhista sia molto più antica del lignaggio dei Dalai Lama. E ha sottolineato come la situazione non sia ancora chiara. Un'ipotesi, nel caso che il popolo tibetano volesse un altro Dalai Lama, sarebbe quella di scegliere il successore quando l'attuale è ancora vivo. In una successiva conferenza stampa pubblica, Sua Santità ha parlato anche del futuro del nostro pianeta. "Il futuro ci riguarda tutti. Dobbiamo più che mai sentirci uniti, tutti noi che facciamo parte dei sette miliardi di persone che compongono l'umanità... sentire che facciamo parte della medesima famiglia". Nel tardo pomeriggio il Dalai Lama ha incontrato al Palais du Congres diverse migliaia di tibetani venuti a Parigi da tutti gli angoli della Francia e molti anche dall'estero. "Grazie al *karma* e alle preghiere siamo nati tibetani e oggi abbiamo l'opportunità di ritrovarci in questo luogo. Ne sono felice" ha detto il Dalai Lama rivolto ai presenti, "La nostra storia è antica di migliaia di anni e la nostra cultura e religione profonde. Oggi in Tibet se la gente accende il camino in casa non è libera nemmeno di farne uscire il fumo. Ed è responsabilità di quanti di noi vivono all'estero, fare comprendere al mondo quanto succede in Tibet. Siamo ormai in esilio da 57 anni ed è più che mai importante tenere viva la nostra identità e la nostra cultura. Non per motivi di mero attaccamento ma perché molti aspetti di esse possono essere di beneficio al mondo".



Strasburgo, Francia, 15 settembre 2016: il Dalai Lama ha nuovamente visitato la sede di Strasburgo del Parlamento Europeo dove, il 15 giugno 1988, rese pubblica la storica "Proposta". In questa, per la prima volta lasciava cadere la richiesta dell'indipendenza del Tibet in cambio di una "genuina autonomia" all'interno della Repubblica Popolare Cinese per i territori abitati principalmente da etnie tibetane (l'attuale regione del Tibet più le cosiddette Prefetture Autonome

Tibetane del Qinghai, dello Sichuan e dello Yunnan). L'attuale visita è iniziata con un incontro con il presidente del P.E., Martin Schultz ed è continuata con l'audizione di Sua Santità da parte del Comitato per gli Affari Esteri del Parlamento Europeo. Accolto con

simpatia e calore da Elmar Brok, Presidente della Commissione, il Dalai Lama ha tenuto un articolato discorso in cui ha affrontato diverse tematiche tra le quali la convivenza tra i popoli, la difesa dell'ecosistema e, ovviamente, il dramma del Tibet. Sua Santità ha tra l'altro voluto sottolineare come la creazione dell'Unione Europea sia per lui un importante punto di riferimento. "In quanto essere umano ritengo che tra noi non ci debbano essere differenze in quanto tutti apparteniamo alla medesima famiglia. E' per me un grande onore poter essere qui con voi. Sono un ammiratore dello spirito della Unione Europea. Riguardo ai problemi che esistono in Tibet vorrei sottolineare che non chiediamo la separazione dalla Repubblica Popolare Cinese, non siamo scissionisti come ci accusano di essere gli esponenti dell'ala dura del Partito Comunista. A partire dal 2011 ho abbandonato qualsiasi responsabilità politica che oggi è nelle mani di un leader eletto democraticamente. Ho 81 anni anche se alcuni amici affermano che ne dimostro molti meno e me ne chiedono il segreto. Ritengo risieda nel controllo della mente e delle emozioni negative. La natura fondamentale dell'essere umano è compassionevole e tutti abbiamo il potenziale che ci consente di raggiungere una autentica pace interiore. E credo che la pace mondiale possa essere costruita solo sulla base di questa pace interiore. Nella mia vita mi sono dedicato a tre impegni principali che vorrei condividere con voi. Il primo consiste nel promuovere un senso di comunanza dell'umanità, aiutare a comprendere che in quanto esseri umani siamo tutti uguali. In genere penso si metta troppa attenzione a differenze secondarie (le diverse religioni, nazionalità, condizioni sociali...) mentre dimentichiamo quanto ci unisce. Come ho detto prima, ammiro lo spirito dell'Unione Europea e vorrei che qualcosa di simile potesse esserci in Asia". Sua Santità ha poi parlato del suo secondo impegno, quello di promuovere l'armonia tra le differenti religioni sottolineando come tutte abbiano l'amore alla base del proprio credo e ha portato l'India come esempio di convivenza tra fedi e spiritualità differenti. Infine ha parlato del suo terzo impegno, quello relativo alla preservazione della cultura del Tibet, che ha descritto come una cultura di pace, non violenza, della lingua e dell'ambiente naturale tibetano. Dopo aver lasciato tra gli applausi la sede del Comitato per gli Affari Esteri, il Dalai Lama si è recato nella sede del Consiglio d'Europa (l'organizzazione internazionale fondata nel 1949 con lo scopo di promuovere la democrazia e i diritti umani) al cui ingresso è stato accolto da Rafael Benitez, il capo del Protocollo che ha accompagnato Sua Santità al Palais de l'Europe. Qui il Dalai Lama è stato ricevuto in forma ufficiale dal Segretario Generale Thorbjørn Jagland e, dopo aver firmato il Libro d'Oro del Consiglio d'Europa, si è incontrato con Pedro Agramunt, Presidente dell'Assemblea Parlamentare. Infine, dopo aver reso omaggio al busto di Vaclav Havel suo vecchio amico e sostenitore, Sua Santità si è incontrato con i membri della Commissione per i Diritti Umani del P.E. a cui, tra l'altro, ha detto, "E' mio dovere ringraziare tutti i nostri amici europei a nome dei sei milioni di tibetani". Infine il Dalai Lama è stato ricevuto in forma ufficiale dal Sindaco di Strasburgo, Roland Ries, ed ha tenuto un breve discorso a oltre un migliaio di giovani presenti nel salone del municipio della città alsaziana.



Strasburgo, Francia, 16 settembre 2016: il Dalai Lama ha partecipato a un dibattito con diversi scienziati che si è tenuto nella città universitaria di Strasburgo sul tema dei rapporti tra scienza moderna e tecniche meditative. Accolto da numerosi esponenti del mondo accademico, Sua Santità è entrato nell'auditorio gremito in ogni ordine di posti da professori e studenti. Neuroscienze, coscienza sensoriale, rapporti tra universo materiale e spiritualità, pratica della

meditazione, consapevolezza mentale, sono stati i principali temi affrontati nella discussione. Parlando dei diversi tipi di meditazione, il Dalai Lama ha detto, "Distinguo sempre tra meditazione concentrativa e analitica. La differenza consiste nel diverso porsi della mente nei confronti dell'oggetto. Da un punto di vista tradizionale le quattro consapevolezze sono spiegate nel modo seguente. La consapevolezza del corpo si relaziona con la comprensione della natura del dolore; la consapevolezza del sentire si relaziona con la comprensione dell'origine del dolore; la consapevolezza della mente si relaziona con la cessazione del dolore; la consapevolezza della comprensione della realtà per come essa è realmente corrisponde alla comprensione del Sentiero".



Wroclaw, Polonia, 20 settembre 2016: il Dalai Lama ha iniziato la sua visita a questa città polacca (capitale europea della cultura 2016) con una intervista al canale televisivo TVN incentrata principalmente su alcuni dei principali aspetti del Buddhismo e su alcune tematiche del mondo contemporaneo quali l'immigrazione, il terrorismo e l'Islam. Proprio una domanda su questa religione ha fornito l'occasione al Dalai Lama per esporre la sua opinione che l'autentico Islam sia portatore di un messaggio di

amore e fratellanza. Dopo l'intervista, Sua Santità accompagnato dal sindaco Rafal Duktiewicz si è recato ad un convegno culturale dove erano presenti eminenti figure del mondo accademico e religioso. Particolarmente apprezzata l'esibizione di un gruppo musicale formato da cantanti e musicisti egiziani, iraniani e curdi. Invitato a prendere la parola, Sua Santità ha detto, "Fratelli e sorelle, quale monaco buddhista generalmente non presta molta attenzione ai piaceri sensoriali come la musica, ma devo dire che ho realmente apprezzato l'esibizione di questi musicisti. Mi ha ispirato un senso di solidarietà tra tutti noi facendomi ricordare l'unicità della specie umana e come il messaggio di tutte le grandi religioni sia basato sull'amore, la tolleranza, il perdono e l'auto disciplina. Questo è il motivo per cui credo fermamente che, nonostante le differenze nei nostri rispettivi punti di vista, siamo tutti fratelli e sorelle spirituali". Uscito dai locali del convegno (tenutosi in una splendida sala del 13° secolo), il Dalai Lama, sempre accompagnato dal sindaco, ha visitato il Museo cittadino che ospitava la mostra "Perdono

e Riconciliazione” dedicata al cardinale Kominek. Usciti dal Museo sia il sindaco sia il Dalai Lama hanno tenuto due brevi discorsi alla numerosa folla che era ad attenderli. Dopo il pranzo, l’Oceano di Saggezza ha visitato il centro “Magazzino della Storia”, recentemente inaugurato e che si trova nel luogo in cui avvennero gli scioperi degli anni ’80 guidate dal movimento *Solidarnosch*. E a questo proposito, Sua Santità, ha ricordato la profonda impressione che gli aveva fatto il leader di quel movimento, Lech Walesa, anche lui Premio Nobel per la Pace.



Wroclaw, Polonia, 21 settembre 2016: di prima mattina il Dalai Lama ha avuto un caloroso incontro con una trentina di mongoli e tibetani residenti in Polonia. “Il Tibet è conosciuto come *Tetto del Mondo* ma anche come la terra di Avalokitesvara. Noi tibetani abbiamo la nostra lingua, con la sua peculiare scrittura, che è il modo migliore per trasmettere gli insegnamenti del Buddha. In passato alcuni tibetani esitavano a dire che venivano dal Tibet, oggi non più. Abbiamo

ragione di essere fiduciosi di noi stessi. Abbiamo il seme della compassione e dobbiamo rafforzarlo tramite la ragione e l’addestramento mentale”. Rivolgendosi ai mongoli ha ricordato come il Buddhismo arrivò in Mongolia dapprima attraverso la Via della Seta. Poi, in una seconda fase, il lama Phagpa lo portò dal Tibet. E la dottrina del Buddha si diffuse ulteriormente quando il III Dalai Lama visitò la Mongolia. Inoltre ha ricordato ai presenti come il XIII Dalai Lama non solo trascorse molto tempo in Mongolia ma era anche in grado di parlare il mongolo. Dopo questo incontro, Sua Santità ha visitato, nella cittadina di Swidnica, la storica “Chiesa della Pace” dove nel 1648 venne firmato il trattato di Westfalia che poneva termine alla sanguinosa “Guerra dei Trent’anni” (1616-1648) che aveva tanto duramente segnato vaste parti di Europa. Il Dalai Lama è stato accolto all’ingresso della chiesa dall’arcivescovo Waldemar Pytel e dal sindaco di Swidnica, signora Beata Moskal-Slaniewska. Al termine di una celebrazione aperta dall’esecuzione di alcuni brani di Handel per organo, il Dalai Lama ha firmato un “Appello per la Pace”.



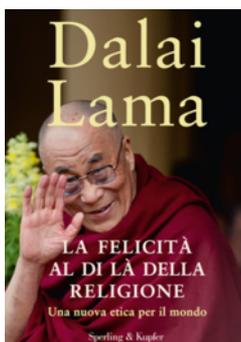
Dharamsala, India settentrionale, 6 ottobre 2016: Sua Santità ha concluso oggi un importante insegnamento sui “400 versi di Aryadeva sulla Via di Mezzo” iniziati il 3 ottobre. Diverse migliaia di persone, tra le quali numerosi buddhisti occidentali, hanno seguito questa serie di lezioni di cardinale importanza per la comprensione del Buddhismo. Sua Santità ha spiegato in dettaglio come, secondo la dottrina del Buddha, la radice ultima della sofferenza risiede nell’errata concezione

che ritiene esistere un Io autonomo e indipendente, e i metodi per poter superare questa

forma di ignoranza fondamentale. Il Dalai Lama ha spiegato come le cose siano prive di una loro intrinseca esistenza e in che modo la mente possa ridurre e infine annullare il potere di queste emozioni negative. Come suggerimento finale, Sua Santità, ha ricordato ai presenti quanto sia necessario essere consapevoli di quale cammino stiamo percorrendo mentre siamo impegnati nella pratica.

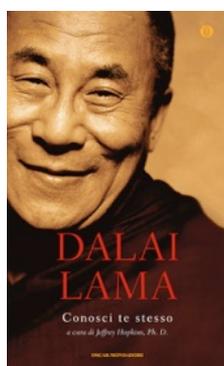


L'angolo del libro, del documentario e del film



La felicità al di là della religione: una nuova etica per il mondo, Dalai Lama, Milano 2012; un testo di grandissima attualità alla luce di quanto sta accadendo sul nostro pianeta. “Io stesso sono un religioso ma la religione non può, da sola, fornire una risposta a tutti i nostri problemi”. Partendo da questo assunto il Dalai Lama spiega come sia fondamentale per l’essere umano giungere ad un livello di consapevolezza etico che vada oltre la religione e i suoi dogmi. Una visione di grandissima apertura intellettuale che in un momento come l’attuale può essere un efficacissimo antidoto ai tanti e contrapposti integralismi che feriscono

in profondità le nostre società e le esistenze di tutti noi. (versioni elettroniche, iBooks e Kindle).



Conosci te stesso, Dalai Lama, Milano 2010; in questo libro (nella versione italiana dal titolo forse inutilmente socratico, quello originale è: *How to Practice: The Way to a Meaningful Life*) tradotto dal tibetano e curato in maniera impeccabile dal professor Jeffrey Hopkins, il Dalai Lama espone i tratti essenziali del cammino che conduce verso la liberazione in modo semplice ed accessibile. Una lettura di grande utilità anche perché riferita alla capacità di applicare l’insegnamento buddhista nella nostra vita quotidiana. (versioni elettroniche iBooks e Kindle)



Un mondo in armonia, Dalai Lama, Milano 2011; riflettendo sulla disarmonia che affligge tanti comportamenti umani sia sociali sia individuali, il Dalai Lama propone un antidoto alle devastazioni (povertà, malattie, inquinamento, etc.) che affliggono questo nostro pianeta. Questo antidoto, secondo il leader tibetano, è rappresentato dalla pratica della compassione, della gentilezza, dalla capacità di ascoltare gli altri e noi stessi. Da segnalare l’acuta e intelligente prefazione di Daniel Goleman (versioni elettroniche iBooks e Kindle)



Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:

ISTITUTO KALACHAKRA LUGANO

(<http://www.kalachakralugano.org>)

Insegnamenti del ven. **Geshe Lobsang Sherab**

Gli Stadi della meditazione, del grande maestro Kamalashila

Lettura e commento del 2° trattato del Bhavanakrama del grande maestro Kamalashila, uno dei testi più importanti per lo sviluppo delle pratiche di concentrazione e visione profonda.

Insegnamenti del ven. **Lama Paljin Tulku Rimpoche**

Buddhismo in pillole: un percorso attraverso le dieci terre dei Bodhisattva

Il Buddha ha spesso parlato della ineluttabile brevità e precarietà di una vita che spesso gli uomini attraversano avvolti in un velo di ignoranza. Si pone fine a questa confusione con la saggezza. Gli ostacoli e le contraddizioni della vita materiale e spirituale di ogni giorno, possono infatti essere superati rafforzando la nostra interiorità, in modo da affrontare e trasformare le situazioni più difficili, le ansie e le paure, le conflittualità e le tensioni, con la consapevolezza di un Bodhisattva.

CENTRO DROL-KAR SABEL THEKCHOK LING

(www.sabsel.com/it)

I diversi aspetti della pratica di TARA BIANCA - Ven. Lama Jampa Monlam

Data inizio incontro: giovedì 10 novembre 2016

Data fine incontro: domenica 13 novembre 2016

Luogo: corso Torino 19/1b - Genova 16129 (Italy)

Istituto/Centro di riferimento: **Drol-Kar Sabsel Thekchok Ling**

Orari: giovedì e venerdì alle ore 20.30-22.00, sabato alle ore 14.30-17.00 e domenica ore 10.00-12.30

Offerta minima consigliata: 25,00 euro

MANDALA - CENTRO STUDI TIBETANI

(www.centromandala.org)

FESTA DI INAUGURAZIONE E PROGRAMMI DEL NUOVO ANNO SOCIALE

Domenica 16 ottobre, dalle ore 15.00

Domenica 16 ottobre 2016 riprendono le attività al Centro Mandala: alle 15.00 ci sarà la suggestiva cerimonia della presa di Rifugio; a seguire, il nostro Maestro, ven Lama Paljin Tulku Rinpoce, darà un insegnamento che prevederà al termine la consueta cerimonia di buon auspicio per il beneficio di tutti gli esseri.

Un rinfresco concluderà la giornata, che è aperta a tutti e a ingresso libero. Vi aspettiamo!

Il Dalai Lama ci parla...

Prima di procedere oltre possiamo tornare per qualche minuto sul significato del concetto di Dharma nel Buddhismo?

Certamente... vede, per comprendere il Buddhismo è indispensabile capire che secondo il Buddha il compito degli esseri umani è quello di liberarsi dall'ignoranza e trovare il sentiero che conduce verso questa liberazione... ogni essere vivente desidera la felicità e rifugge dalla sofferenza. Questo desiderio di felicità è veramente comune a tutti, all'erudito come all'ignorante, all'asiatico come all'europeo, all'uomo come alla donna. Ma, lo abbiamo visto parlando delle Quattro Nobili Verità, a causa principalmente delle emozioni negative gli esseri senzienti vivono invece nella sofferenza. Quindi, se vogliamo migliorare la qualità della nostra vita, dobbiamo scoprire le cause del dolore e, dopo averle comprese, cercare di superarle. Il Dharma è il sentiero che consente questo superamento. Quindi, come potrà ben capire, il concetto di Dharma è essenziale nel Buddhismo... se non seguiamo il Dharma non riusciremo a liberarci dalla sofferenza. Conducendo un'esistenza in accordo con il Dharma potremo incrementare la qualità della nostra vita presente così come di quelle future...

Santità, con il termine Dharma si riferisce solo al Buddhismo o anche alla via spirituale in generale?

Buddhismo è un termine coniato dagli occidentali... noi, per indicare il sentiero del Buddha diciamo Buddhadharma. Riteniamo che esistano diversi Dharma e che tutti, se praticati correttamente, conducano alla liberazione dal dolore. Io, ovviamente, in quanto monaco buddhista posso parlare del Buddhadharma. Ma credo che potremo approfondire questi aspetti quando parleremo dei rapporti tra Buddhismo e le altre religioni. Tornando invece al Buddhadharma, possiamo dire che il suo cuore, la sua quintessenza, è quella di ritenere l'essere umano in grado di comprendere le cause della propria sofferenza e potere, tramite le apposite tecniche, superarla.

Quindi l'accento è messo sulle responsabilità personali dell'individuo... in altri termini possiamo affermare che l'essere umano è l'unico responsabile della propria liberazione... che nessuno potrà liberare qualcun altro.

E' così. Ognuno è responsabile della propria liberazione, nessuno potrà mai liberarsi al posto di qualcun altro. Anche il Buddha, anche i grandi maestri potranno solo insegnare il sentiero, potranno essere fonte di ispirazione, potranno aiutare il praticante ma alla fine sarà lui a dover percorrere fino in fondo la via che conduce alla liberazione. Per usare dei termini moderni possiamo dire che il messaggio del Buddhismo è un messaggio di liberazione che pone l'accento sulla responsabilità dell'individuo mettendone in evidenza il suo enorme potenziale di intelligenza e di comprensione.

E pensare che c'è, soprattutto in Occidente, qualcuno che ritiene il Buddhismo una filosofia pessimista...

Questo è un giudizio totalmente sbagliato. Forse il discorso sulla sofferenza, sul dolore della condizione dell'essere umano ha potuto ingenerare delle confusioni. Si deve invece capire che il Buddhismo è una religione piena di fiducia nell'essere umano. Anzi noi

riteniamo che non solo la liberazione interiore è possibile ma, come ho detto prima, rappresenta il vero fine degli esseri umani. Non c'è assolutamente nulla di "pessimista" nella concezione spirituale del Buddhismo. Così come non potremmo definirla "ottimista". Il Buddhismo cerca di analizzare la condizione umana "così come essa è", perché solo attraverso un'analisi reale di questa condizione essa potrà essere compresa e quindi modificata.

Dunque una tradizione spirituale estremamente concreta, basata sull'esperienza reale molto più che su dogmi astratti o ideologie religiose.

L'esperienza concreta, reale, effettiva è sicuramente la base della concezione buddhista. Noi dobbiamo essere in grado di affrontare, di capire, noi stessi e il mondo che ci circonda senza filtri o proiezioni dovute ai nostri desideri o alle nostre paure. Questa è la base, il fondamento per la liberazione dall'ignoranza, dai preconcetti, dalle false concezioni. Sicuramente il Buddhismo è estremamente concreto, legato alla conoscenza effettiva delle cose.

Un altro aspetto del Buddhismo che è stato spesso mal compreso in Occidente è quello relativo al Karma o, per meglio dire, alla "legge del Karma".

Da un certo di vista è estremamente semplice spiegare la legge del Karma, in modo che non ci possano essere fraintendimenti. Piacere e sofferenza sono il prodotto delle nostre azioni precedenti, quindi se vi comportate in modo corretto le cose andranno bene se invece sarete responsabili di comportamenti scorretti le cose si metteranno male. Questa è una spiegazione molto elementare che è un po' quella accettata dalla maggioranza dalla gente semplice di tutti i Paesi buddhisti. Guardando le cose in maniera più approfondita possiamo subito vedere come la legge del Karma debba essere intesa quasi alla stessa maniera in cui la fisica parla di azioni e reazioni. In campo scientifico non è nemmeno ipotizzabile una reazione che non sia prodotta da una qualche causa e la reazione sarà generalmente proporzionale all'azione che l'ha generata. Quindi conoscendo e analizzando le cause possiamo, grosso modo, prevedere quali e di quali entità saranno le reazioni e, di conseguenza, potremo anche attrezzarci per intervenire e tentare di modificarne i risultati. La legge del Karma agisce in modo analogo e il Dharma consente al praticante di mitigare e annullare gli effetti negativi delle esistenze precedenti. Vede, tornando ancora al paragone con la scienza, noi sovente vediamo scienziati che si adoperano per tentare di minimizzare i guasti che altri scienziati, prima di loro, hanno causato. Prenda un certo tipo di inquinamento. E' indubbio che il progresso scientifico, oltre a diversi positivi cambiamenti materiali, ha causato anche un preoccupante aumento dell'inquinamento di questo pianeta. Secondo alcuni studiosi è addirittura a rischio la vita del nostro mondo. Alcuni anni or sono ho potuto partecipare a una conferenza sullo stato dell'ambiente (la conferenza di Rio del 1992, N.d.C.) e ho potuto entrare in contatto con numerosi ecologi e ascoltare le loro relazioni. Alcune erano semplicemente terrificanti per il quadro che fornivano dello stato dell'ambiente in diversi luoghi del nostro pianeta. Quindi ad una analisi superficiale potremmo dire che la scienza e gli scienziati sono i responsabili dell'inquinamento. Ma poi vediamo che per curare questi danni ambientali ci si deve rivolgere ad altri scienziati e ad altri aspetti della scienza. Quindi da una parte lo sviluppo scientifico è responsabile di un certo

inquinamento dall'altra, per uscire da questa situazione, si fa sempre ricorso ai ritrovati della scienza. Per semplificare: certe fabbriche inquinano ed altre fabbriche producono materiali per combattere l'inquinamento delle fabbriche inquinanti.

E il Karma funziona più o meno allo stesso modo?

Più o meno. Attraverso le nostre azioni passate produciamo determinati effetti... attraverso le nostre azioni presenti modifichiamo i risultati delle azioni passate e creiamo i presupposti delle azioni future. Ma il soggetto rimane sempre lo stesso: le nostre azioni. E infatti il termine Karma significa proprio azione. Secondo il Buddhismo queste azioni si dividono in fisiche, verbali e mentali e dal punto di vista delle loro conseguenze le suddividiamo in virtuose, non virtuose e neutre. Quindi il Karma è prodotto da un agente, un essere vivente. Dunque creiamo continuamente del Karma... un qualche genere di Karma attraverso le nostre azioni. Un aspetto importante da comprendere, però, è che al di là dell'azione è estremamente rilevante la motivazione con la quale si compie un'azione.

In che senso?

Nel senso che è fondamentale la motivazione che sta dietro alle azioni a determinare se queste avranno ripercussioni positive o negative.

Santità, sta dicendo che a seconda della diversa motivazione una medesima azione potrà essere considerata positiva o negativa?

Esattamente. Le faccio un esempio. Adesso noi stiamo parlando... lei è venuto da lontano, dall'Italia per conoscere il mio parere su diverse questioni. L'intervista che mi sta facendo verrà probabilmente letta da molte persone ed io quindi aumenterò la mia notorietà. Dunque io sto parlando con lei... e posso farlo partendo da due differenti attitudini mentali. Se le mie parole sono ispirate dal desiderio di entrare in contatto con gli altri, di far conoscere al mondo la tradizione buddhista... se le mie parole sono ispirate dall'amore verso i miei fratelli e le mie sorelle che condividono con me questa esistenza umana... se tutto questo avviene avrò un certo tipo di risultato. Potremmo dire che la motivazione alla base di questi miei discorsi è positiva, è basata sull'amore verso gli altri e quindi i frutti di questa azione saranno positivi. Ma potrebbe anche essere diverso. Quello che le sto dicendo potrebbe avere un'altra motivazione. Potrei essere orgoglioso di parlare davanti a un microfono... potrei pensare a tutti coloro che conosceranno le mie opinioni... potrei esprimermi unicamente per soddisfare il mio ego, il mio egocentrismo. In questo secondo caso magari qualcuno potrà comunque trarre del beneficio da quanto le sto dicendo ma per me, per la mia mente, *per il mio Karma*, si tratterà di un'azione negativa che avrà ripercussioni negative per il mio futuro. Una cattiva motivazione lascerà comunque delle tracce negative nella mia mente che avranno la meglio sugli effetti positivi che la stessa azione potrà avere verso il mio uditorio. Per questo la motivazione è così importante. Viceversa, se io compio un'azione apparentemente negativa ma la mia motivazione è pura, assolutamente ispirata dall'amore verso gli altri, i frutti delle mie azioni saranno positivi.

Ci può fare un esempio di quest'ultimo caso?

Mettiamo che un uomo stia camminando per strada e veda un gruppo di persone che stanno usando violenza a qualcuno che non può difendersi o fuggire... un anziano, una

donna, un bambino. Bene in quel caso se quest'uomo dovesse intervenire fisicamente per salvare un essere indifeso e la sua motivazione fosse assolutamente pura, anche compiendo un'azione violenta le conseguenze karmiche per lui sarebbero positive. Ovviamente mantenere una motivazione pura nel corso di azioni negative è molto difficile e per poterlo fare si deve possedere un autocontrollo veramente speciale. Si trattava di un esempio limite, ma credo che serva per spiegare come sia importante comprendere quale motivazione debba effettivamente essere alla base del nostro comportamento. Tornando alla legge del Karma si dovrebbero affrontare tutti gli aspetti del suo operare, i vari tipi di reami in cui si può rinascere, i differenti generi di esseri senzienti che trasmigrano nell'esistenza ciclica... ma queste sono cose molto complesse per le quali sarebbe meglio rimandare i suoi lettori ai numerosi libri in cui vengono spiegate in dettaglio.

Allora continuiamo a rimanere nell'ambito della vita quotidiana...

Vede, come abbiamo in parte già detto, il Buddha ha insegnato che ognuno è il maestro di se stesso. In ultima analisi tutto dipende da come noi agiamo... da come ci siamo comportati nelle esistenze passate e da come stiamo agendo in questa presente. E si tratta di un insegnamento molto utile anche da un punto, come dire... sociale. Perché se abbiamo veramente compreso la legge del Karma vuol dire che naturalmente cercheremo di astenerci dalle azioni negative... magari non saremo in grado di produrne di positive ma almeno ci limiteremo a quelle neutrali. Io lo dico sempre, se proprio non siamo in grado di fare del bene asteniamoci almeno dal fare del male. Un atteggiamento del genere praticato su larga scala consentirebbe agli stati di risparmiare le spese per gli organi di polizia (ride)! Ma, scherzi a parte, questo è un aspetto da tenere in grande considerazione perché l'unica forma di controllo che può veramente funzionare in una società è quella basata sull'autodisciplina, sull'autocontrollo, sul senso della responsabilità verso noi stessi e verso gli altri. Nessuna imposizione operata dall'esterno, nemmeno la più crudele e feroce, potrà assicurare ad una società la stabilità che deriva da comportamenti regolati da una consapevole autodisciplina che poggia sulla conoscenza e sulla compassione.

Compassione... questo è un altro termine cardinale nel Buddhismo.

Sì, soprattutto nella tradizione Mahayana... ma prima di parlarne forse dovrei spiegare come il Buddhismo è articolato in una serie di scuole e correnti. Cercherò di farlo in maniera semplice e comprensibile. L'idea base dell'insegnamento del Buddha è che tutti i fenomeni sono impermanenti, vuoti e privi di sé. Questo è un terreno comune a tutte le correnti e scuole buddhiste. Però quando si tratta di approfondire il discorso sulla mancanza del sé e sulla vacuità vi sono alcune differenze che hanno portato alla costituzione di quattro scuole principali che esprimono, sia pure all'interno di una comune concezione generale, dei punti di vista leggermente differenti su determinate questioni particolari. Queste quattro scuole sono le seguenti: Vaibhasika, Sautrantika, Cittamatra e Madhyamika. Quest'ultima, nelle sue due sottodivisioni di Svatantrika e Prasangika, è quella a cui fa maggiormente riferimento il Buddhismo diffuso in Tibet. A parte questa divisione in quattro scuole, il Buddhismo è anche diviso in tre grandi Yana (veicoli).

Hinayana, Mahayana e Tantrayana...

Esattamente... Buddha Sakyamuni durante la sua esistenza ha dato insegnamenti piuttosto diversi tra loro a seconda delle persone a cui si rivolgeva. Cercava di comprendere quale era il livello e lo sviluppo mentale del suo uditorio e insegnava in conseguenza con esso. Il cuore dell'insegnamento era, ovviamente, identico ma le modalità erano differenti. Grosso modo questi differenti livelli li ritroviamo nelle tre grandi divisioni di Piccolo Veicolo (Hinayana), Grande Veicolo (Mahayana) e Veicolo del Tantra (Tantrayana o Vajrayana). Il Piccolo Veicolo concentra la sua attenzione sulla meditazione su di un unico punto, sulla disciplina interiore e sulla ricerca della liberazione individuale. Il suo ideale è l'*arahat*, il saggio che si ritira a meditare in qualche luogo isolato e raggiunge così la propria Illuminazione. Il Grande Veicolo invece, ritiene estremamente importante non tanto e non solo la nostra propria liberazione quanto la liberazione di tutti gli esseri senzienti... la motivazione alla base della pratica del seguace del Mahayana è quella totalmente altruistica. Non si chiede l'ispirazione unicamente per la propria liberazione, ma per quella di tutti gli esseri. L'ideale del Grande Veicolo è quello del *bodhisattva*, l'essere che rinuncia alla sua Illuminazione definitiva e rimane nel mondo per aiutare, con la forza della sua saggezza e del suo esempio, *tutti* gli esseri... per insegnare ad essi il sentiero che conduce alla liberazione. Si ritiene che i praticanti di entrambi questi veicoli debbano passare attraverso un certo numero di reincarnazioni prima di ottenere l'Illuminazione, mentre si dice che tramite la pratica del Tantra si possa liberarsi nel corso di un'unica esistenza.

Come mai?

Perché quest'ultimo veicolo usa tecniche meditative molto dirette e potenti e infatti il praticante del Tantra ha bisogno di preparazioni particolari per padroneggiare compiutamente le grandi energie psichiche che evoca. Vediamo però di fare ordine in questo panorama che può sembrare troppo confuso. Tutte le scuole e tutti i sentieri buddhisti accettano quattro principi che sono generalmente conosciuti con il nome di Quattro Sigilli.

Ce li può elencare Santità?

Tutti i fenomeni sono impermanenti; ogni cosa e avvenimento contaminato non conduce alla soddisfazione; tutti i fenomeni sono vuoti e mancano di un sé; solo l'ottenimento del nirvana, l'Illuminazione, porta la autentica pace. Come dicevo, questi quattro principi sono accettati da tutti i buddhisti e vengono di solito usati come parametri per definire se una scuola di pensiero o una corrente filosofica sia buddhista o no. Al di là di questo terreno comune però, il Buddha ha dato diversi tipi di insegnamento e tradizionalmente si parla di Tre Giri della Ruota della Dottrina. Il primo è quello avvenuto nel bosco di Sarnath, una località adiacente all'odierna Benares. Qui Buddha Sakyamuni, dopo aver ottenuto l'Illuminazione ed essere rimasto in silenzio per quarantanove giorni, espose le Quattro Nobili Verità a un gruppo di cinque anacoreti che erano stati suoi compagni quando ancora cercava il suo sentiero spirituale. Questo Primo Giro della Ruota della Dottrina, ne abbiamo accennato parlando delle Quattro Nobili Verità, è particolarmente legato alla rivelazione della sofferenza, ai metodi per superarla e alle caratteristiche di disciplina e moralità che deve possedere il praticante buddhista. I sutra, vale a dire le

raccolte dei discorsi del Buddha Sakyamuni, connessi a questo livello di insegnamento forniscono un quadro generale del Buddhadharma che fa perno in modo particolare sui "37 aspetti della via che conduce all'Illuminazione". Si tratta di una serie di norme per la pratica buddhista divise in sette categorie di cui forse la più conosciuta è l'ultima, "L'Ottuplice Nobile Sentiero" che descrive molto bene il cuore della condotta del praticante... retta visione, retto pensiero, retta parola, retta azione, retta esistenza, retto sforzo, retta consapevolezza, retta concentrazione.

Quest'ultimo punto riguarda la meditazione?

Sì riguarda la pratica meditativa che, come lei sicuramente saprà, è fondamentale nell'esperienza buddhista. Di solito quando parliamo di meditazione ci riferiamo a due distinti aspetti di questa pratica... la meditazione su di un unico punto o meditazione concentrativa e meditazione analitica. La prima è connessa alla calma mentale, al rilassamento interiore e a tutti gli stati mentali di questo genere. La seconda invece, come dice il suo stesso nome, riguarda la profonda analisi psicologica e filosofica di un determinato soggetto al fine di comprenderne pienamente l'intima essenza e l'intimo funzionamento. Per quanto riguarda la divisione in Tre Veicoli possiamo dire che l'Hinayana è particolarmente collegato al primo Giro della Ruota della Dottrina e all'esposizione delle Quattro Nobili Verità. Il Mahayana invece, si collega al Secondo Giro della Ruota della Dottrina che il Buddha insegnò in una località conosciuta come il Picco degli Avvoltoi, una collina che si trova nei pressi della località di Rajghir, nell'odierno stato indiano del Bihar. Qui il Buddha affrontò con particolare profondità il tema della mancanza di natura inerente dei fenomeni... il tema della vacuità, probabilmente uno degli aspetti dell'insegnamento buddhista più difficili da comprendere. Potremmo dire che questo discorso del Buddha allarga enormemente l'orizzonte della conoscenza buddhista... lo amplia e lo approfondisce. I sutra collegati a questo ciclo di insegnamenti affrontano con grande precisione i temi dell'ignoranza, dell'attaccamento, dell'estinzione della sofferenza e delle vie che conducono a questa estinzione. Viene in primo piano l'estrema importanza della compassione verso tutte le forme di vita esistenti... l'altruismo nel senso più nobile del termine... la vacuità viene analizzata con una profondità e una sottigliezza veramente eccezionali.

Potrebbe essere corretto affermare che con l'insegnamento del Picco degli Avvoltoi il Buddhismo compie una sorta di passo in avanti, di "avanzamento" per così dire?

Se per passo in avanti lei intende la capacità di progredire sul sentiero... in altri termini, con la prima enunciazione delle Quattro Nobili Verità il Buddha ha spiegato in termini generali i caratteri distintivi della sua via spirituale, del suo Dharma... è un insegnamento certamente profondo ma anche, in un certo senso, abbastanza comprensibile da tutti. Con il Secondo Giro della Ruota della Dottrina il Buddha compie quello che lei ha definito un passo in avanti... l'orizzonte si allarga... ad esempio dall'ideale dell'*arahat* si passa, per così dire, a quello del *bodhisattva*... il punto di arrivo non è più unicamente la propria Illuminazione... la liberazione individuale ma quella di tutti gli esseri senzienti... e il concetto di vacuità è indagato e spiegato in tutta la sua enorme profondità... così come è sviluppata la conoscenza del principio dei nessi cuasali. Certo possiamo parlare di un avanzamento ma solo nel senso che, dopo aver gettato le basi della pratica spirituale...

dopo aver rinsaldato, tramite l'Ottuplice Sentiero, le sue motivazioni e le sue realizzazioni il praticante amplia il suo orizzonte... amplia la sua pratica. Per questo il veicolo che è collegato al Secondo Giro della Ruota della Dottrina si chiama Mahayana, che appunto significa Grande Veicolo.

Però il praticante prima di affrontare, come dire, gli spazi e le profondità del Mahayana, deve prima formarsi attraverso le pratiche dell'Hinayana?

Assolutamente... non ci si può immergere nella "vastità" del Grande Veicolo senza prima aver praticato tutti gli insegnamenti dell'Hinayana... questo deve essere molto chiaro.

C'è poi un Terzo Giro della Ruota della Dottrina...

Sì, e in questo insegnamento il Buddha ha affrontato molti temi diversi, il più importante dei quali è quello relativo alla nostra natura Buddha... il potenziale di essere dei Buddha, dei risvegliati, che è dentro ognuno di noi. Vi sono poi numerosi insegnamenti relativi a elevate tecniche meditative... meditazioni che sviluppano la saggezza in grado di comprendere l'essenza della vacuità. E proprio rispetto alla vacuità il Terzo Giro della Ruota della Dottrina è estremamente importante... infatti molti praticanti avevano avuto dei problemi, delle difficoltà a comprendere una spiegazione della vacuità così radicale come quella contenuta nel Secondo Giro della Ruota della Dottrina... alcuni potevano cadere nelle confusioni del nichilismo... pensare che affermare che i fenomeni sono privi di natura inerente equivaleva a negare la realtà dei fenomeni stessi... il concetto di vacuità, *shunyata*, così come è spiegato nel *Sutra della saggezza* è veramente di una profondità estrema. Quindi non tutte le menti potevano comprenderlo... così il Buddha ha voluto offrire anche a questo tipo di psicologia un sentiero che fosse comprensibile. Dunque abbiamo visto come Hinayana e Mahayana sono essenzialmente basati sulle raccolte dei discorsi del Buddha chiamati sutra. Il veicolo chiamato Tantrayana o anche Vajrayana si basa invece sulle raccolte chiamate tantra. Questi testi raccolgono insegnamenti che Buddha Sakyamuni ha trasmesso sia nella sua forma per così dire "umana", "storica" sia nella forma della divinità a cui quella particolare raccolta di tantra è dedicato.

A volte si dice che l'insegnamento dei tantra rappresenti l'aspetto esoterico, "segreto" del Buddhismo...

Letteralmente il termine tantra significa "continuità" e, in senso un poco più ampio, anche "lignaggio". Perché continuità? Perché si riferisce con particolare attenzione alla continuità della mente... della coscienza. I tantra sono testi che affrontano molti aspetti della conoscenza e, nelle loro classi più elevate, sicuramente spiegano anche gli aspetti esoterici del Buddhismo. Non si tratta però di testi di magia nera come ho sentito affermare da qualcuno (ride)! Penso che si possa dire che il Secondo e il Terzo Giro della Ruota della Dottrina, grazie alla loro profondità costituiscono una sorta di ponte tra il Mahayana e il Vajrayana.

I tantra sono divisi in diverse classi, ce ne può parlare?

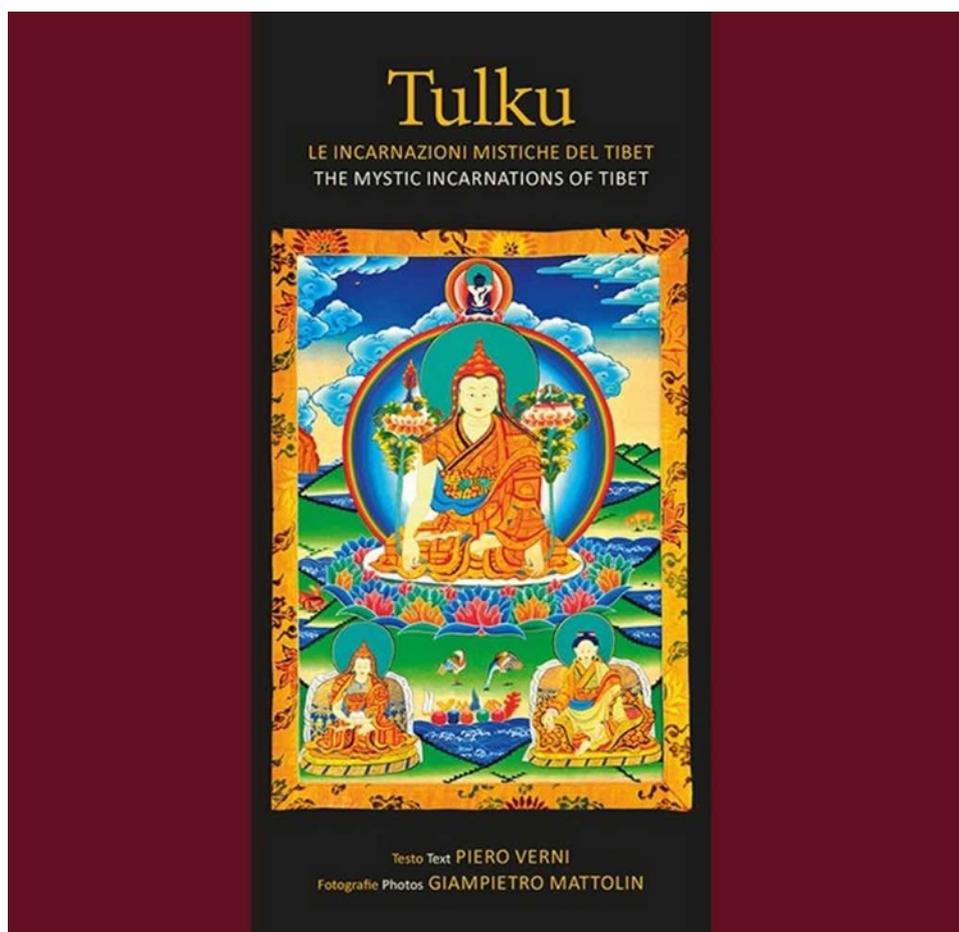
Sì, all'interno del sistema tantrico esistono quattro classi, il Kriya tantra, tantra dell'Azione; il Caryya tantra, tantra dell'Esecuzione; Yoga tantra, tantra dello Yoga;

Anuttarayoga tantra, tantra dello Yoga Supremo. Ognuna delle classi di tantra ha delle funzioni, dei rituali e delle meditazioni specifiche. Ma la effettiva profondità e potenza del tantra emerge pienamente solo nelle pratiche, nelle meditazioni e negli insegnamenti dell'ultima classe, quella del tantra dello Yoga Supremo. Le classi precedenti sono viste come degli stadi preparatori alle conoscenze e alle rivelazioni di quello finale. In effetti il livello dell'Anuttarayoga tantra è realmente elevato... ma non è certo questa la sede per entrare maggiormente nei dettagli di queste classificazioni.

Santità qualche minuto or sono ha fatto un accenno alla meditazione buddhista, potrebbe parlarcene più ampiamente?

E' un soggetto di studio immenso... abbiamo numerosissime tecniche meditative, ognuna adatta per una determinata circostanza. Dovremmo discuterne per giorni e giorni... e non credo questo sia possibile nel presente contesto. Ho accennato prima alla generale divisione in due tipi di meditazione. Qui forse potrei parlare della corretta posizione in cui si dovrebbe meditare e che è comune per tutti i differenti tipi. Cominciamo con la posizione della schiena. Questa dovrebbe essere tenuta il più possibile diritta anche se non dovremmo mai irrigidirci. Generalmente ci si siede su di un cuscino con le gambe incrociate nella classica posizione chiamata "del vajra". Se tenere le gambe completamente incrociate le une sulle altre risulterà troppo difficile e doloroso allora potremo incrociarle solo a metà in una posizione che dovrebbe essere più confortevole. Le mani sono unite... con il dorso della destra che poggia sul palmo della sinistra e i due pollici si toccano in modo da formare una sorta di triangolo adagiato sul grembo del meditante. Questa particolare postura delle mani ha differenti significati simbolici tra cui quello tantrico di rappresentare il Regno della Verità (Dharmadhatu). Le braccia non devono toccare il corpo... la testa è leggermente reclinata all'ingiù e la lingua dovrebbe premere leggermente contro il palato. Le labbra e i denti dovrebbero rimanere nella loro posizione naturale e gli occhi, leggermente socchiusi, guardare davanti seguendo la linea del naso... questo è molto facile quando si possiede un naso piuttosto lungo ma può costituire un problema se il naso è molto piccolo e corto (ride)! Spesso, soprattutto nei meditatori occidentali, vi è la tendenza a tenere gli occhi chiusi. Ma è uno sbaglio, non si dovrebbero chiudere gli occhi durante la meditazione. Durante le visualizzazioni se sei abituato a meditare con gli occhi socchiusi nessuna immagine potrà distrarti e potrai facilmente mantenere in qualsiasi situazione la immagine mentale sulla quale stai meditando. Viceversa se ti abitui a meditare con gli occhi chiusi, non appena dovrai aprirli perderai immediatamente l'immagine mentale della tua visualizzazione. Durante la meditazione il respiro deve fluire nel modo più naturale possibile... non dovrai respirare né troppo piano né troppo forte. Quando rischi di perdere la naturale calma meditativa per un qualsivoglia motivo è molto utile tornare a concentrarsi sul respiro... questo ti aiuterà a riprendere la calma. Un metodo molto efficace è proprio quello di concentrarsi sul flusso del respiro... una inspirazione e una espirazione... concentrati su questo flusso e vedrai che dopo poco tornerai ad uno stato di calma interiore. Questi sono suggerimenti che vanno bene come terreno fondamentale per ogni genere di meditazione.

dal libro *La Visione interiore* (a cura di Piero Verni), Milano 1997



Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di *Piero Verni e Giampietro Mattolin*; Venezia 2015, pag. 192, € 30

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.

E' uscita la ristampa del documentario:

Cham, le danze rituali del Tibet

di:

Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro

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

(€ 13,50 + spese di spedizione)

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.