



# N° 23

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

Cari amici,

questo nuovo numero di "The Heritage of Tibet news" esce poco dopo un importante evento spirituale e sociale. Stiamo parlando delle riuscite visite effettuate da Sua Santità il Dalai Lama in due nazioni asiatiche di tradizione buddhista: il Giappone e la Mongolia. In entrambi i casi, nonostante la scontata e scomposta reazione di Pechino che *comme d'habitude* ha cercato in tutti i modi di impedirle, l'Oceano di Saggezza ha potuto impartire insegnamenti, partecipare a incontri pubblici, incontrare personalità politiche di primo piano riscuotendo il solito grande successo personale sia sul piano religioso sia su quello sociale. Purtroppo a questa buona notizia se ne affiancano due tragiche. Un altro tibetano si è immolato con il fuoco lo scorso 8 dicembre nel villaggio di Machu (Amdo) e continua la barbara opera di distruzione del complesso monastico di Larung Gar con la deportazione di molti dei monaci e delle monache che vi risiedevano. Con sgomento dobbiamo prendere atto che il dramma del popolo tibetano è sempre meno visibile sugli organi di informazione. Tornando invece, *si parva licet componere magnis*, alle notizie positive siamo lieti di annunciarvi che continua il nostro lavoro sulla tradizione tibetana dei *tulku*. Al libro pubblicato l'anno scorso si è aggiunta una mostra fotografica che abbiamo inaugurato il 10 dicembre presso il "Centro Mandala" di Milano e di cui diamo notizia in questo bollettino. Stiamo inoltre lavorando anche a un documentario sul medesimo argomento che dovrebbe essere pronto per il mese di febbraio. Nell'augurarvi buone feste, vi diamo appuntamento al 2017. Come al solito, non perdiamoci di vista.

*10° giorno del decimo mese dell'Anno della Scimmia di Fuoco (9 dicembre 2016)*

**Piero Verni**

**Giampietro Mattolin**





*Kyoto, Giappone, 9 novembre 2016:* il Dalai Lama è arrivato ieri in Giappone per una visita che durerà diversi giorni. Al suo arrivo, ha tenuto una breve e informale conferenza stampa in cui ha ribadito di sentirsi particolarmente impegnato nel tentativo di sviluppare i valori interiori affinché il mondo possa trasformarsi in un luogo più felice e pacifico. Oggi si è trasferito nello storico tempio buddhista Higashi Honganji e qui, dopo aver ricordato al folto pubblico (circa 500 persone), l'importanza di essere "buddhisti del XXI secolo", Sua Santità ha recitato il *Sutra del Cuore* e parlato del profondo significato di questo testo.



*Osaka, Giappone, 10 novembre 2016:* il Dalai Lama ha visitato nella mattinata il liceo *Seifu* dove è stato accolto dal personale insegnante e da più di tremila studenti. Parlando ai ragazzi, Sua Santità ha ricordato l'importanza della gioventù nel processo di crescita interiore e materiale della società e di come i giovani rappresentino la speranza in un futuro migliore. L'Oceano di Saggezza ha inoltre sottolineato come sia fondamentale studiare il Buddhismo, in particolare la psicologia buddhista, non solo da un punto di vista religioso ma anche da quello laico. Prima di accomiarsi, il Dalai Lama ha voluto tenere una lunga sessione di domande e risposte con gli studenti. Nel pomeriggio Sua Santità ha concesso una prima intervista alla *Asahi TV* e una seconda alla *TBS News*.



*Osaka, Giappone, 11-13 novembre 2016:* dal 11 al 13 novembre, nel Auditorium del liceo *Seifu*, Sua Santità ha trasmesso un insegnamento su "Guida allo stile di vita del Bodhisattva", un testo del maestro indiano Shantideva particolarmente caro al Dalai Lama. Sua Santità ha sottolineato l'importanza di sviluppare una mente compassionevole e di studiare con particolare attenzione le parole dei maestri della Via di Mezzo (*Madhyamika*) sia dal punto di vista filosofico sia da quello spirituale. Infine ha parlato della pratica tantrica e della necessità di comprenderla in profondità per non dare adito a fraintendimenti.



*Koyasan, Giappone, 14-15 novembre 2016:* sotto una leggera pioggia autunnale, il Dalai Lama è giunto nell'importante monastero di *Koyasan*, sede principale della scuola buddhista *Shingon*. In una sala del tempio principale (*Kongobuji*), il Dalai Lama ha avuto un lungo scambio di idee con l'abate e con i monaci più anziani. Nel pomeriggio, nella sala delle assemblee del monastero, il Dalai Lama ha tenuto un breve discorso prima di trasmettere la iniziazione di *Achala*. Nel suo discorso introduttivo, Sua Santità ha tra l'altro detto, "La fede non è sufficiente per poter seguire il sentiero della

Saggezza. Si deve soprattutto conoscere cosa essenzialmente sia la vacuità". Spiegando le differenti visualizzazioni necessarie per la buona riuscita dell'iniziazione, Sua Santità ha ricordato l'importanza diella aspirazione a "... voler divenire un Buddha per la salvezza di tutti gli esseri senzienti".



*Tokyo, Giappone, 16 novembre 2016:* in mattinata il Dalai Lama ha avuto un caloroso incontro con gli studenti del liceo *Setagaya Gakuen*. Innumerevoli bandiere tibetane sventolavano dai tetti e da numerose finestre dell'edificio, quando il leader tibetano ha attraversato il complesso scolastico prima di entrare nel Auditorium per l'incontro con i giovani ai quali ha detto tra l'altro, "Voi siete il fondamento delle nostre

speranze. Il passato è il passato e niente e nessuno potrà cambiarlo. Ma per il futuro c'è ancora la possibilità di sperare. Forse molte delle persone più anziane che sono qui, incluso me stesso, non potranno vedere un mondo più felice e pacifico. Ma voi fate parte della generazione che nei prossimi trenta o quaranta anni potrà contribuire alla creazione di una società più giusta e armoniosa". Una lunga sessione di domande e risposte ha concluso l'incontro con gli studenti. Nel pomeriggio il Dalai Lama ha tenuto, in una sala del Parlamento giapponese, un incontro con una folta rappresentanza di deputati e con i membri del "Gruppo Parlamentare Giappone-Tibet". Nel suo discorso, dopo aver affrontato temi generali di politica e filosofia, il Dalai Lama è entrato nel merito della questione tibetana. "Non stiamo chiedendo l'indipendenza dalla Cina... sia per ragioni economiche sia di altra natura. Chiediamo però che sia garantito il diritto alla preservazione della nostra cultura, della nostra lingua e del nostro ambiente naturale".



*Yokohama, Giappone, 17 novembre 2016:* il Dalai Lama ha dedicato l'intera mattinata agli incontri con diversi gruppi di fedeli che erano convenuti in questa cittadina per vederlo. Parlando a una rappresentanza di 150 tibetani, ha ricordato loro come il vasto corpo degli insegnamenti buddhisti sia preservato oggi solamente in lingua tibetana, mentre il sanscrito è ormai una lingua del passato e non vi siano

traduzioni complete delle parole del Buddha e dei commenti

né in cinese né in hindi. Quindi ha sottolineato come nel mondo oggi ci sia un forte interesse verso le tradizioni buddhiste, specie quella di *Nalanda*. Dunque è essenziale che la lingua tibetana continui ad esistere. Ha inoltre messo l'accento su come sia importante, per il Buddhismo, non sperare di ottenere la liberazione grazie all'intervento salvifico di un Dio creatore ma sia necessario raggiungerla tramite la conoscenza e l'addestramento mentale. Infine ha ricordato ai tibetani di preservare la loro spiritualità, la loro cultura e la loro lingua. Incontrando poi una folta delegazione di buddhisti coreani, il cui leader si era scusato perché il Dalai Lama stesse seduto su di una comune sedia in mezzo a loro, Sua Santità ha detto che, "Perfino il Buddha parlava seduto su di una roccia o in una foresta. Non ordinò mai a nessuno di portargli del cibo e girasse con la sua personale ciotola per raccogliere le offerte". Dopo il pranzo, il Dalai Lama ha ricevuto un altro gruppo di fedeli

coreani, a cui ha spiegato di quanto fosse rimasto colpito nel leggere di quando al Primo Dalai Lama venne detto che sarebbe andato nella Terra Pura e di cosa il Dalai Lama rispose: “Non voglio andare nella Terra Pura, ma continuare ad essere di aiuto a quanti ne hanno bisogno”. Trasferitosi poi nell’avveniristica sala convegni di Yokohama, ha tenuto un discorso sul tema “Compassione, la chiave per la felicità”. Dopo alcune riflessioni sulla necessità di sentirsi tutti parte della medesima famiglia umana, il Dalai Lama è entrato nel vivo della sua argomentazione parlando di quanto sia importante lo studio, la riflessione, la logica per affrontare i differenti aspetti dell’esistenza in modo da riconoscere quello che può condurre alla felicità e alla cessazione del dolore. A chi gli aveva chiesto come potesse mantenere la sua felicità, il Dalai Lama ha risposto: “Meditando sulla compassione e sulla vacuità. A volte posso essere triste ma quando medito su questi aspetti lacrime di gioia sgorgano dai miei occhi. La gioia autentica non proviene dalle esperienze sensoriali. Faccio un esempio: la musica. Mentre è suonata ci rende felici ma quando finisce torniamo quelli di prima. Al contrario il tipo di gioia che scaturisce dalla meditazione sulla vacuità non termina mai”.



*Ulaanbator, Mongolia, 19 novembre 2016:* lasciato il Giappone il Dalai Lama è giunto in Mongolia dove è stato ricevuto ai piedi del suo aereo da Khambo Lama Choi Gyatso e altri importanti lama mongoli. Erano presenti anche un rappresentante della ambasciata indiana in Mongolia e il rappresentante di Sua Santità a Mosca, Telo Tulku. Un grande numero di monaci e lama attendevano Sua Santità

nella zona degli arrivi dell’aeroporto e il Dalai Lama si è intrattenuto brevemente con loro. Quindi ha rilasciato una breve intervista alla televisione mongola in cui ha espresso la sua felicità nel poter essere nuovamente in Mongolia dopo la sua ultima visita del 2011. Trasferitosi poi nel monastero *Gandan Tegchenling*, ha incontrato la locale comunità monastica nella Sala delle Assemblee del monastero. Dopo aver ricevuto da Khambo Lama Choi Gyatso a nome dell’intera congregazione la tradizionale offerta del mandala, Sua Santità ha conferito la trasmissione orale della sua “Lode ai 17 Maestri di Nalanda”. Nel pomeriggio una grande folla, sfidando il freddo polare, è convenuta di fronte al tempio di Avalokitesvara per incontrarlo. Il Dalai Lama ha ricordato l’importanza dello studio del significato dei testi buddhisti e promesso che negli insegnamenti dei giorni successivi avrebbe spiegato come farlo. Infine ha incontrato oltre mille monaci mongoli che si erano raccolti nel *Yiga Choeling Dratsang* per ascoltare le sue parole. Dopo aver brevemente parlato dei suoi incontri con il mondo scientifico, Sua Santità è tornato su di un argomento a lui particolarmente caro. “Avere, come spesso è avvenuto in passato, solamente la fede non è sufficiente; è necessario che questa poggi sulla conoscenza e sulla ragione. Questo voglio dire quando parlo di ‘buddhisti del 21° secolo’. E’ indispensabile che la fede e le tradizioni religiose siano viste anche alla luce delle conoscenze moderne. Quindi voglio consigliare di essere ‘buddhisti del 21° secolo’ anche a voi mongoli”. Infine Sua Santità ha risposto a una lunga serie di domande prima di accomiarsi dai presenti.



*Ulaanbator, Mongolia, 19 novembre 2016:* dopo aver incontrato l'ambasciatore indiano in Mongolia, il Dalai Lama è arrivato alla grande sala del Complesso Buyant Uhaa dove lo attendeva una immensa folla di oltre 12.000 persone mentre altre migliaia si erano radunate fuori, nonostante una temperatura gelida, non avendo trovato posto all'interno.

Mentre il Dalai Lama era impegnato nei rituali preparatori della iniziazione che stava per impartire ("Il permesso di Lama Tzongkhapa in rapporto alle Divinità delle Tre Famiglie"), la folla recitava il mantra del "Sutra del Cuore". Dando una generale introduzione al pensiero buddhista, Sua Santità ha ricordato come il Buddha Shakyamuni abbia parlato delle due verità, quella relativa e quella ultima per aiutare gli esseri viventi a liberarsi dal ciclo ininterrotto delle esistenze. "Il Buddha non disse che possiamo raggiungere la liberazione solamente tramite le benedizioni ma mise in evidenza la necessità di sviluppare una forte conoscenza e saggezza. Questo è il modo corretto per mettere in pratica i suoi insegnamenti. Quindi abbiamo bisogno di studiare gli oltre 300 volumi che costituiscono il Kangyur e il Tangyur in modo da sostenere la nostra fede buddhista con la conoscenza. L'insegnamento sulla vacuità è comparabile alla asserzione fatta dalla fisica quantistica che niente possiede una esistenza oggettiva. Quindi la sola fede in Buddha non è sufficiente, dobbiamo usare il ragionamento analitico per comprendere nel modo appropriato il suo insegnamento".



*Ulaanbator, Mongolia, 21 novembre 2016:* in mattinata il Dalai Lama si è incontrato con 150 membri del Jetsun Dhampa Centre specializzato in attività umanitarie e di conforto ai malati. "Nelle nostre società tradizionali" ha detto, "i monaci non fornivano alla gente questo genere di aiuto materiale. Ma farlo è di immenso beneficio. Una volta quando stavo visitando l'Arunachal Pradesh ascoltai le lamentele di alcune

persone riguardo al fatto che mentre i cristiani fornivano aiuti pratici i buddhisti non lo facevano". Sua Santità ha poi partecipato alla "Conferenza Internazionale su Buddismo e Scienza" dove ha sottolineato la sua gioia di poter partecipare a un simile evento in Mongolia dopo quelli che si erano tenuti in occidente, India e Giappone. "A volte mi descrivo come mezzo buddhista e mezzo scienziato. Per oltre 30 anni ho discusso con scienziati provenienti in particolare dai campi della neurobiologia, cosmologia, fisica - particolarmente fisica quantistica- e psicologia. La letteratura buddhista può dare un contributo importante a queste discipline quindi le nostre discussioni sono state molto proficue". Infine, parlando delle storiche relazioni tra il popolo tibetano e quello mongolo, il Dalai Lama ha ricordato come, anche prima che si sviluppasse il reciproco interesse per il Buddismo, mongoli e tibetani erano come fratelli. E nel corso del tempo entrambi condivisero la pratica della pura tradizione di Nalanda.



*Ulaanbator, Mongolia, 21 novembre 2016:* in mattinata, presso la Casa della Cultura, il Dalai Lama ha concesso due brevi interviste a televisioni locali. In un messaggio ai giovani mongoli ha tra l'altro detto: "Tibet e Mongolia hanno avuto amichevoli relazioni per oltre 1000 anni, specialmente da quando entrambi i paesi sono divenuti buddhisti. Purtroppo, nonostante i grandi miglioramenti sul piano materiale, nel mondo la gente manca ancora di pace interiore. In questo periodo vediamo anche guerre e conflitti scatenati in nome della religione. Quindi è più che mai importante che ci impegniamo per assicurare la pace e l'armonia tra i popoli". Infine, partecipando alla conferenza "Valori Universali e Buddismo nel 21° Secolo", Sua Santità ha ricordato i suoi tre principali impegni. Promuovere i valori della pace, della compassione e della felicità; la difesa dell'ecosistema; l'impegno per la preservazione della civiltà tibetana. Nel pomeriggio il Dalai Lama ha concluso questa sua nuova permanenza in Mongolia incontrando la locale comunità tibetana e molti mongoli venuti per salutarlo. Il 23 novembre, prima di lasciare la Mongolia, il Dalai Lama ha tenuto una affollata conferenza stampa.



*Dharamsala, India settentrionale, 1 dicembre 2016:* al ritorno dal suo viaggio in Giappone e Mongolia, il Dalai Lama ha incontrato un migliaio di tibetani arrivati in India dal Tibet per poter partecipare alla iniziazione di Kalachakra che il leader tibetano impartirà a Bodh Gaya nel gennaio 2017. "So che avete dovuto superare molte difficoltà per arrivare qui e sono veramente molto felice di incontrarvi. Il Tibet appartiene di diritto ai tibetani e questi debbono essere fieri della loro

peculiare cultura, lingua e tradizione. Con questo non voglio dire che dovete combattere il popolo cinese ma trattarlo con rispetto e amicizia. Soprattutto i 400 milioni che si dichiarano buddhisti. Non sono un demone o un separatista, come sostengono gli esponenti dell'ala dura di Pechino. Non chiedo la separazione dalla Cina ma che al Tibet sia riconosciuta una genuina autonomia in grado di preservare cultura, religione, lingua e ambiente naturale del Tibet".



*Nuova Delhi, India, 6 dicembre 2016:* il 17° Gyalwa Karmapa, Urgyen Trinley Dorje, ha visitato lo stato dell'Arunachal Pradesh nell'India orientale. Una grande folla ha dato il benvenuto alla massima autorità della scuola Karma Kagyu che visitava la regione per la prima volta. Durante i 4 giorni della visita il Primo Ministro Pema Khandu e il Ministro dell'Unione Kirren Rijju, hanno accompagnato il Karmapa

nei suoi spostamenti. Inutilmente Pechino ha protestato contro la presenza del 17° Karmapa sostenendo che si trattava di un atto ostile nei confronti della Cina. Prontamente Pema Khandu ha risposto, "Il 17° Karmapa, così come Sua Santità il Dalai Lama, sono onorati ospiti dell'India che considera la loro libertà di movimento un affare interno

indiano e il governo cinese non ha alcuna autorità per interferire in questo genere di decisioni”.



*Dharamsala, India settentrionale, 8 dicembre 2016:* la Central Tibetan Administration (CTA) ha reso noto che un tibetano di nome Tashi Rabten si è auto immolato con il fuoco a nel villaggio di Tseushel nella contea di Machu (Tibet orientale). Rabten era il cugino di Tsering Kyi, uno studente di 20 anni che si era pure immolato con il fuoco nel 2012. Si è avuta

notizia che i famigliari di Tashi Rabten sono stati arrestati. Con quella odierna sale a 145 il numero delle autoimmolazioni con il fuoco avvenute in Tibet, a partire dal febbraio 2009, in segno di protesta contro l’occupazione cinese.



*Milano, Italia, 10 dicembre 2016:* presso il “Centro Studi Tibetani Mandala” (Via P. Martinetti 7, Milano - [www.centromandala.org](http://www.centromandala.org)), alla presenza del lama Paljin Tulku, è stata inaugurata la mostra fotografica “Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet” che rimarrà esposta fino al 29 gennaio 2017. Il curatore Piero Verni e i fotografi Vicky

Sevegnani e Giampietro Mattolin hanno spiegato i tratti essenziali del loro lavoro e il lungo percorso che ha portato alla realizzazione di questo evento. Al termine delle brevi comunicazioni degli autori, Vicky Sevegnani ha tagliato un nastro steso davanti ai pannelli fotografici, aprendo ufficialmente la mostra.





## *L'angolo del libro, del documentario e del film*



*Corso di lingua tibetana moderna*, Donatella Rossi e Nyima Dhondup, Milano 2016; la diffusione del Buddhismo di tradizione tibetana in molte regioni dell'Asia e dell'Occidente, ha reso la lingua tibetana particolarmente importante per un grande numero di persone che vogliono poter comunicare sia con i Maestri che trasmettono la dottrina dell'Illuminato sia con le diverse migliaia di tibetani dell'esilio che vivono in India e nelle varie comunità tibetane sparse per il mondo. Particolarmente apprezzabile lo sforzo dell'editore Hoepli che ha pubblicato il primo libro scritto direttamente in italiano per poter studiare questa non semplice lingua nella sua versione moderna. E' un manuale pratico e, per quanto possibile, accessibile a tutti coloro che sono autenticamente interessati alla materia, frutto del lavoro congiunto

della professoressa Donatella Rossi (Dipartimento di Studi Orientali dell'Università Sapienza di Roma) e dello studioso tibetano Nyima Dhondup (Istituto Universitario di Napoli e l'Università Sapienza di Roma). Il testo si articola in lezioni ed esercizi (coadiuvati da un prezioso cd-audio allegato al volume) relativi alla grammatica, alla scrittura, alla lingua parlata. Un accurato e completo glossario tibetano-italiano e italiano-tibetano arricchisce ulteriormente questo volume che sarà una guida preziosa per tutti coloro che vorranno cimentarsi con l'affascinante sfida di imparare una delle principali lingue asiatiche nella sua versione contemporanea.



*La lingua tibetana classica*, Fabian Sanders, Milano 2016; Altrettanto importante del precedente, è il volume che l'editore Hoepli ha dedicato invece alla lingua tibetana classica curato dal professor Fabian Sanders (Università Ca' Foscari di Venezia e Kater Project dello Shang Shung Institute). Il tibetano classico è una lingua letteraria e dotta, in uso in Tibet da più di un millennio e destinata in primo luogo a fornire uno strumento espressivo sofisticato per i vari aspetti -dottrinali, filosofici, rituali storici e letterarie delle tradizioni buddhiste. Il tibetano classico è la lingua indispensabile per poter seguire gli insegnamenti dei maestri del Buddhismo vajrayana e per studiare l'ampio patrimonio di testi filosofici e religiosi della tradizione buddhista conservato nella sua interezza solamente in lingua tibetana. Questo volume affronta tutti i

principali aspetti dello studio della lingua: l'alfabeto e la sillaba, i fondamenti di morfologia lessicale, la struttura e le parti del discorso, i casi grammaticali e i connettori sintattici, i verbi. Ogni connettore, costruzione, forma o prassi espressiva della lingua è illustrata da una presentazione teorica seguita da una selezione di esempi presentati in ordine crescente di complessità e tratti da un vastissimo repertorio letterario sempre accompagnato dall'indicazione della fonte. Da segnalare, tra l'altro, il fatto che i testi che vengono affrontati spaziano in un ampio e variegato orizzonte composto da differenti epoche, aree geografiche, scuole e classi dottrinali, in modo da fornire un panorama quanto più vario possibile di stili e forme espressive, e facilitare l'acquisizione di un patrimonio lessicale adatto a comprendere i principali argomenti trattati nei testi classici.

## **Appuntamenti**

*Riceviamo e volentieri pubblichiamo:*

### **ISTITUTO KALACHAKRA LUGANO**

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

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

**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.*

*Per fare ciò non dobbiamo eliminare il pensiero ordinario, ma farvi ricorso attraverso l'unione dei mezzi abili e della conoscenza trascendente che ci aiuta a comprendere l'aspetto vuoto e illusorio della realtà, ma ci permette anche di vivere appieno e senza traumi le meraviglie del suo aspetto apparente. Tutti hanno la possibilità di vivere meglio la realtà convenzionale facendo un percorso di trasformazione spirituale che attraversa le 10 terre, o stati mentali, del Bodhisattva, in un cammino basato sullo sviluppo della compassione per il bene, temporale e ultimo, degli esseri senzienti.*

*Nel corso di ogni serata sarà presa in considerazione l'essenza di una di queste 10 tappe, intesa come il motore di un'evoluzione che si basa sulla interpretazione dei testi che riportano l'antica saggezza tibetana, ma che poggia anche su specifici esercizi di meditazione che verranno insegnati in loco e potranno facilmente essere ripetuti a casa.*

Prossimo incontro **mercoledì 21 dicembre** dalle 19.00 alle 20.30

### **CENTRO DROL-KAR SABSEL THEKCHOK LING**

*([www.sabsel.com/it](http://www.sabsel.com/it))*

*RITIRO URBANO DI NATALE - Venerabile Losang Tharcin (Lorenzo Rossello)*

*Data inizio incontro: domenica 25 dicembre 2016*

*Data fine incontro: lunedì 26 dicembre 2016*

*Luogo: corso Torino 19/1b - Genova*

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

*Orari: in definizione*

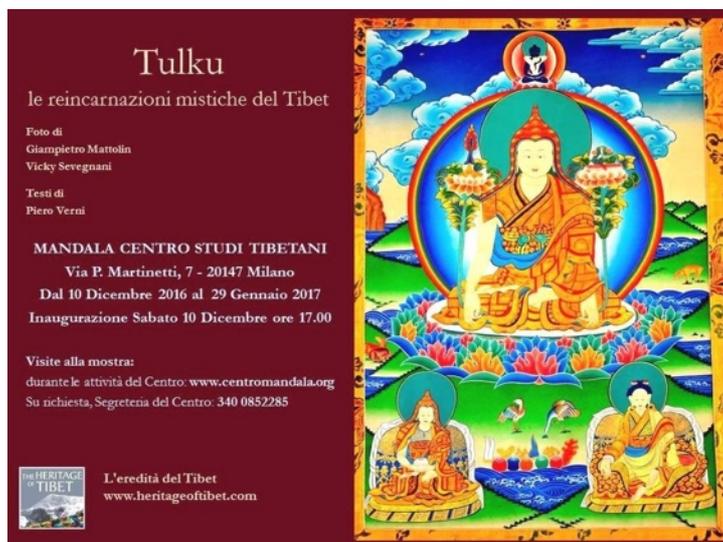
*Offerta minima consigliata: Offerta libera*

*Insegnante: Venerabile Losang Tharcin (Lorenzo Rossello)*

*Il ven. Losang Tharcin è stato uno dei primi studenti a partecipare e a completare un corso pluriennale di insegnamenti sul buddhismo mahayana di tradizione tibetana organizzato all'Istituto Lama Tzong Khapa.*

*Obbligatoria la prenotazione entro il 15 dicembre telefonando al 327 9569380 (Angela)*

**MANDALA - CENTRO STUDI TIBETANI**  
([www.centromandala.org](http://www.centromandala.org))



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 Buddhismo vajrayana, vale a dire la forma dell'insegnamento del Buddha diffusa in Tibet, regione himalayana e Mongolia.

*Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, è una mostra fotografica frutto di un viaggio durato oltre 30 anni che il giornalista Piero Verni e i fotografi Vicky Sevegnani e Giampietro Mattolin hanno compiuto lungo l'orizzonte delle comunità tibetane dell'India e della regione tibeto-himalayana.

I 55 pannelli che compongono la mostra raccontano al visitatore di alcuni tra i più importanti maestri reincarnati tibetani dello scorso secolo e contemporanei. Da Sua Santità il XIV Dalai Lama (a cui è dedicata una specifica sezione) a Chatral Rinpoche (una vera leggenda del Buddhismo tibeto-himalayano morto nel 2015 all'età di 103 anni), dal Sakya Trinzin (il detentore di uno dei principali lignaggi del Buddhismo tibetano) a Khamtrul Rinpoche (fotografato una prima volta bambino nel 1984 e poi adulto nel marzo 2015), da Situ Rinpoche (catturato dall'obiettivo durante l'importante cerimonia del "Cappello Rosso") a Kandro Rinpoche (attuale detentrica della antica linea di insegnamenti femminili delle Jetsunma), da Lama Paljin Tulku (uno dei pochi occidentali formalmente riconosciuto come la reincarnazione di un maestro tibetano) a Kirti Rinpoche abate dell'omonimo monastero uno dei più importanti dell'intero Tibet orientale... questi e gli altri esponenti della tradizione spirituale del Tibet presenti nei pannelli della mostra, sono preziosi frammenti che ci parlano di quell'autentico tesoro rappresentato dalla religione e dalla civiltà del Tetto del Mondo. Un tesoro che non arricchisce solamente le donne e gli uomini del Paese delle Nevi ma anche tutti noi.

## Il Dalai Lama ci parla (4)

*Santità, quale è la posizione del Buddhismo Vajrayana riguardo alla morte?*

Prima o poi tutti moriremo... anche se è una cosa che non ci fa piacere, anche se magari vorremmo che non fosse così... questa è però la cruda realtà. Quindi è estremamente importante essere consapevoli di questo fatto. Il problema è non farsi cogliere impreparati dalla morte...

*Vale a dire?*

Vale a dire che se noi cominciamo a riflettere sulla certezza della morte... su quanto sia precario il momento presente... allora faremo ogni possibile sforzo per prepararci al futuro. I praticanti buddhisti, in special modo i praticanti del Tantra, sperimentano ogni giorno la morte nelle loro meditazioni. È un poco come morire ogni giorno a livello mentale. Se ci abituiamo a pensare alla morte fin dall'inizio... fin da quando la nostra vita è piena, fin da quando siamo in ottima salute, quando poi arriveremo al momento decisivo... al termine della nostra attuale esistenza saremo in grado di affrontarlo con intelligenza... saremo in grado, come dire, di controllare la nostra attività mentale. Vede, la meditazione sulla morte si fonda sulla teoria del Karma... come abbiamo visto in precedenza, noi buddhisti riteniamo che vi sia un continuum mentale, una sottile forma di coscienza che si reincarna esistenza dopo esistenza, vita dopo vita. Quindi da questo punto di vista prepararsi alla morte è molto importante perché, in un certo senso, l'esperienza della morte è una delle principali che ci aspettano. Se quella presente è soltanto una delle innumerevoli vite che noi sperimentiamo, da una parte non è così importante attaccarci nevroticamente ad essa e dall'altra siamo consapevoli che con le nostre azioni attuali... con la nostra presente condizione mentale prepariamo quelle future. Quindi tramite le nostre meditazioni sulla morte e sulla impermanenza dei fenomeni ci prepariamo ad affrontare il momento del cambiamento di stato con una attitudine interiore di apertura, di tranquillità, di chiarezza. Se la morte ci coglierà in questo stato, piuttosto che in uno di panico... di attaccamento nevrotico, allora potremo essere in grado di attraversare quel delicato periodo intermedio che separa la fine di una esistenza dall'inizio della successiva con la necessaria apertura e chiarezza mentale. Vede, se è importante vivere sereni lo è ancora di più morire sereni. Nel Buddhismo abbiamo molti insegnamenti relativi alla preparazione alla morte... sono contenuti sia nei sutra sia nei tantra. E tutti questi insegnamenti insistono sul fatto che dobbiamo assolutamente essere consapevoli dell'esistenza della morte lungo tutto l'arco della nostra vita. Se riflettiamo, se meditiamo, su questa evidenza comprenderemo meglio la natura impermanente dei fenomeni... sarà più facile per noi sviluppare un certo grado di non attaccamento alle cose materiali. Potremo vedere con maggiore chiarezza come la qualità della nostra esistenza dipende molto più che dai fattori materiali dal livello della nostra consapevolezza mentale, interiore. Forse non è piacevole ricordarlo ma fra una sessantina di anni al massimo, e forse anche meno, nessuno di noi sarà più vivo... nessuno di quanti leggeranno queste interviste esisterà più... almeno non con il presente corpo fisico. Spesso questo sfugge alla coscienza ordinaria... o meglio c'è una parte di noi stessi, una parte della nostra mente che non vuole riflettere su questo fatto. Ma non essere consapevoli della presenza della morte è un gravissimo errore... rimuovere l'idea della

morte non solo non è di alcun aiuto ma ci incoraggia ad essere pigri per quanto riguarda la nostra pratica spirituale... c'è una sorta di pigrizia innata in ognuno di noi che ci inganna più o meno consapevolmente... una sorta di voce interiore che ci dice di rimandare le nostre meditazioni... che avremo tempo più avanti per occuparci della nostra crescita. Questi sentimenti di pigrizia possono essere molto potenti... possono ingannarci e allontanarci dal sentiero spirituale. Ma se noi ci ricordiamo quotidianamente che tutto quanto sperimentiamo è impermanente... che la morte può coglierci in ogni momento e che non siamo certi di nulla se non del fatto che comunque arriverà... ecco, penso che questa consapevolezza possa essere di grande aiuto per farci iniziare subito e senza indugi il nostro cammino spirituale, la nostra pratica religiosa. Ritengo di poter affermare che se non contempliamo seriamente la morte sarà difficile prendere sul serio il Dharma. Evitare di pensare al dolore, alla sofferenza e alla morte non eviterà certo di incontrare questi aspetti della vita nel corso delle nostre esistenze... al contrario potremo cambiare, potremo evitarli solo comprendendone le cause. Solo meditando sull'origine del dolore e sulla natura dell'impermanenza potremo migliorare le nostre vite. Non si tratta di essere pessimisti ma semplicemente di prendere atto di una realtà! Qualcuno potrebbe pensare che un praticante buddhista, meditando quotidianamente sulla morte, esprima una concezione della vita negativa o pessimista. Non è così... al contrario riflettere sulla morte e sull'impermanenza rende molto più significative le nostre vite, più fruttuose... e, come ho detto prima, ci consentirà di giungere a quel traguardo preparati e senza rimpianti.

*Potremmo allora affermare che tutta la nostra vita altro non dovrebbe essere che una preparazione alla morte? Che dal momento in cui veniamo al mondo inizia una sorta di "conto alla rovescia" rispetto alla nostra fine?*

In un certo senso è vero... non c'è alcun essere vivente che dopo essere nato si allontana dalla morte. Invece per tutti il momento della morte si avvicina sempre di più ogni giorno, ogni ora, ogni secondo che passa. Come dice lama Tzong Khapa, il processo dell'avvicinarsi della morte ha inizio subito dopo il concepimento. Quindi lei ha ragione... è una specie di "conto alla rovescia" di cui dobbiamo essere assolutamente consapevoli. In realtà è come quando dobbiamo partire per un lungo viaggio. Dobbiamo fare con cura i piani e i preparativi altrimenti avremo dei problemi. Questo non significa, ovviamente, che la nostra esistenza debba essere "ossessionata" dal pensiero della morte. Questo sarebbe del tutto sbagliato... piuttosto ritengo che dovremmo impiegare metà del nostro tempo a preparare la vita futura e l'altra metà a prenderci cura di quella attuale. Dovrebbe essere chiaro che la consapevolezza della morte è la base dell'intera pratica spirituale... se non sviluppiamo questa consapevolezza tutti gli altri aspetti del nostro percorso interiore ne potranno risentire. Credo che parlare di questi argomenti... per esempio discutere dell'impermanenza o della ineluttabilità della morte sia relativamente facile... facile almeno per quanti accettano i presupposti della religione buddhista: le Quattro Nobili Verità. Ma praticare effettivamente queste meditazioni nella vita di tutti i giorni è un'altra cosa. E' molto più difficile e complesso. Si tratta, come le ho detto, di sperimentare, la morte quotidianamente... di "entrare" in questo stato durante le meditazioni... e non sempre possiamo notare dei cambiamenti significativi nel nostro livello di consapevolezza... sovente invece ci sembra proprio di non procedere di un passo, di rimanere fermi al punto di partenza...

*Come mai?*

Intanto perché questi cambiamenti mentali non sono facili da ottenere... occorre tempo, determinazione e molta pazienza dal momento che anche quando avvengono hanno bisogno di tempi piuttosto lunghi per aver luogo. Non stiamo certo parlando di settimane o di mesi. E poi perché non sempre è facile rendersi conto dei mutamenti avvenuti... dobbiamo guardare dentro noi stessi con molta attenzione, con grande perspicacia per comprendere cosa sia mutato e in che misura.

*Santità, lei ha detto che è essenziale per una persona poter morire serena...*

Vede, quando si esala l'ultimo respiro... cioè quando sopraggiunge la morte così come è intesa comunemente, è fondamentale che la mente possa essere in uno stato di calma e di serenità... è come se si trattasse dell'ultima occasione che abbiamo... ed è una occasione che non dovremmo perdere. Può essere di grande aiuto al morente avere intorno i famigliari e dei religiosi che possano infondergli una energia positiva... in Tibet, tradizionalmente, si cercava di creare una situazione di questo genere intorno a colui che stava per lasciare il suo corpo. E' anche importante che nella stanza in cui sta morendo una persona ci siano delle immagini del Buddha o di altre divinità in modo da trasmettergli tutta l'energia e la pace che queste immagini possiedono. L'importante comunque è che il trapasso avvenga nelle migliori condizioni possibili... che la mente della persona che sta entrando nella morte sia serena, calma e priva di emozioni negative quali l'odio, l'attaccamento e la paura.

*Potrebbe, anche se per sommi capi, descriverci le fasi principali del processo della morte in accordo con la tradizione tibetana?*

Dopo la morte si entra nello stadio intermedio, il *Bardo*... ma ancor prima della morte propriamente detta appaiono dei sintomi che indicano il tipo di rinascita che si prenderà nella esistenza successiva.

*Che genere di sintomi?*

E' come se il calore corporeo si concentrasse, o per meglio dire, si ritirasse in una specifica parte del corpo... a seconda di come il calore corporeo si ritira si può avere una generica impressione della successiva rinascita. Generalmente viene considerato segno di una reincarnazione positiva il ritirarsi del calore dal basso verso l'alto mentre il contrario è ritenuto negativo. Questo parlando da un punto di vista molto generale... però, quando si affronta il tema della morte si dovrebbe avere una certa conoscenza della struttura complessiva dell'organismo... di come il Buddhismo concepisce l'organismo...

*Vale a dire?*

Nel senso che oltre al corpo fisico il Buddhismo, sia per quanto riguarda le spiegazioni fornite nei sutra sia quelle contenute nei tantra, parla di una fisiologia "mistica" che non può essere osservata ad occhio nudo ma che esercita lo stesso una serie di importanti funzioni... ovviamente non possiamo condensare in poche parole queste dottrine estremamente elaborate... qui sarà sufficiente accennare al fatto che questa fisiologia parla di innumerevoli, venti interni, gocce di fluido, canali... sono tutte caratteristiche "sottili"

dell'organismo... caratteristiche di grande importanza. Per esempio, riguardo ai canali... essi sono diverse decine di migliaia ma i principali sono tre, uno centrale che si muove dalla testa fino al termine della spina dorsale e due laterali che scorrono a destra e a sinistra. Riguardo ai venti, anche qui ne troviamo descritti un gran numero ma i più importanti sono dieci, cinque primari e cinque secondari... le gocce di fluido vengono considerate come i due costituenti essenziali, il bianco e il rosso. Ora il differente movimento all'interno dell'organismo di tutti questi elementi fa sì che il processo della morte possa variare da soggetto a soggetto. Ma è importante considerare che vi sono diverse fasi nel processo della morte... e durante questi stadi tutta una serie di fattori si dissolvono per gradi. Mi sta seguendo?

*Sì e no...*

Vedrò di spiegarmi meglio. In questi diversi stadi in cui si suddivide il processo della morte ci sono venticinque fattori che si dissolvono...

*Venticinque fattori? Santità, può parlarcene più in dettaglio?*

Certamente... si tratta dei "cinque aggregati": la forma, le sensazioni, la facoltà discriminante, gli elementi composti e la coscienza. Poi vengono i "quattro costituenti", vale a dire acqua, aria, terra e fuoco. Quindi seguono le "sei sorgenti": i sensi della vista, dell'udito, dell'olfatto, del gusto, del tatto e della mente. Infine abbiamo i "cinque oggetti", cioè le forme, i suoni, gli odori, i sapori e le cose che possiamo toccare... e per ultime arrivano le "cinque saggezze ordinarie", la saggezza fondamentale pura come lo specchio, la saggezza fondamentale dell'equanimità, la saggezza fondamentale discriminante, la saggezza fondamentale del compimento delle azioni e la saggezza fondamentale della natura dei fenomeni...

*La gradualità di questo processo di dissoluzione è uguale per tutti coloro che entrano nel processo della morte?*

No. Dipende da come si arriva al momento della morte. In caso di malattie prolungate che hanno gravemente deteriorato il paziente o, ancora di più, in occasione di morti violente dovute ad incidenti improvvisi od omicidi le differenti fasi del processo avverranno in modo estremamente rapido... nel caso di una morte più dolce, che avviene lentamente e in un organismo non eccessivamente devastato, le otto differenti fasi si manifesteranno gradualmente e il morente potrà così mettere in pratica gli insegnamenti sulla morte che ha ricevuto nel corso della sua esistenza. Per dirla in poche parole...in tutte queste fasi avvengono determinate dissoluzioni e la coscienza sperimenta una serie di visioni ognuna caratteristica di un determinato stadio. Se, grazie agli insegnamenti ricevuti, è possibile mantenere attiva la coscienza durante le fasi della dissoluzione potremo in qualche modo influire sulla nostra successiva incarnazione e ricordare molti aspetti della precedente. Al termine delle otto fasi, alla nostra coscienza appare una visione della mente primigenia, la mente fondamentale da cui promanano tutte le altre... una mente che da un tempo senza inizio è presente in ogni individuo e che continuerà nel processo delle successive reincarnazioni... processo che avrà fine solo con il raggiungimento dell'Illuminazione.

*In che modo la visione di questa mente appare alla coscienza del morente?*

Sotto la forma di una chiara luce, chiamata anche la "mente di chiara luce"... se si muore nelle condizioni favorevoli di cui ho parlato, generalmente si dimora nello stato della "mente di chiara luce" più o meno per tre giorni ma vi sono casi di grandi meditatori che sono riusciti a dimorare in questo stato per settimane ed anche mesi... e questo in virtù proprio dell'aver sperimentato durante le loro meditazioni l'intero processo della morte per anni e anni. Anche qui in esilio, in India, abbiamo avuto dei casi del genere... e questo nonostante il torrido clima indiano...

*Sta parlando di persone che hanno conservato un organismo non deteriorato anche in assenza della vita?*

Esattamente... persone il cui corpo era clinicamente morto, in cui non vi era più il respiro, eppure che per settimane non dava segni di decomposizione. Ovviamente sono molto rari i maestri e i meditatori in grado di avere un tale controllo mentale, però ve ne sono e ve ne sono stati in passato.

*Quando termina la visione della "mente di chiara luce"?*

A parte questi casi particolari, in genere dopo circa tre giorni... trascorsi i quali la coscienza inizia a ripercorrere in senso inverso gli otto stadi che avevano accompagnato la dissoluzione. E a seconda di quella che dovrà essere la nostra successiva rinascita si fermerà nello stadio corrispondente.

*Secondo il Buddismo vajrayana quanto dura il viaggio della coscienza nello stadio intermedio?*

Da un minimo di sette a un massimo di quarantanove giorni... dopo una settimana, infatti, se la coscienza trova la situazione adatta alla nuova incarnazione, in accordo con il proprio karma, la rinascita può già avere luogo... in caso contrario continuerà a rimanere nello stadio intermedio ma non oltre un periodo di quarantanove giorni... entro i quali dovrà per forza incarnarsi nuovamente.

*Santità, da quanto ci ha detto potremmo concludere che la morte è in effetti una esperienza psichica... forse addirittura una "affascinante" esperienza psichica?*

Vede, dovremmo capire che la morte non è altro che la separazione della coscienza da un determinato corpo fisico. Abbandonato questo corpo fisico la coscienza, tramite le modalità che le ho sommariamente descritto prima, entra in un altro... si tratta di un processo senza inizio e che potrà terminare solo con il raggiungimento della condizione di Buddha. E' solo la nostra ignoranza, il nostro attaccamento egocentrico, la nostra assenza di prospettiva a caricare la morte di tutti i tragici significati di cui normalmente la carichiamo. Per questo, tornando al tema con cui abbiamo iniziato questa conversazione sulla "morte", ho sottolineato quanto sia importante confrontarsi per tempo con questo "argomento", con questa "esperienza". Lei ha detto che potremmo addirittura considerare l'esperienza della morte come "affascinante"... se la affronteremo preparati potrà sicuramente rivelarsi, non so se affascinante, ma certamente costruttiva... nel senso che ci preparerà ad una migliore rinascita. Ma se la morte ci coglierà invece impreparati, di sorpresa, allora potrà essere anche un'esperienza terribile... le visioni che incontreremo durante il *Bardo* potranno terrorizzarci e l'intera successiva rinascita potrà essere

negativamente segnata da queste esperienze. Quindi è di fondamentale importanza prepararsi al momento della morte... comprendere bene cosa essa sia, cosa realmente significhi... soprattutto, lo ripeto ancora una volta perché è veramente importante capirlo, dobbiamo sperimentare il processo della morte durante le nostre meditazioni... dobbiamo "morire" centinaia di volte durante la nostra pratica per essere in grado di farlo consapevolmente quando quel momento arriverà sul serio. E' un addestramento difficile che necessita dedizione, impegno e costanza e proprio per questo si deve iniziare prima possibile, quando abbiamo ancora molto tempo davanti a noi.

*Quindi, se vogliamo capire il senso della vita dobbiamo prima comprendere quello della morte?*

Credo che cogliere realmente il senso della vita voglia dire cercare di ottenere uno stato completamente libero da malattia, sofferenza e caducità... uno stato di assoluta liberazione e totalità. Per arrivare a questo dobbiamo comprendere molte cose e, innanzitutto, cosa rappresenta la morte... cosa essa effettivamente sia e come possiamo attraversarla nel migliore dei modi.

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

