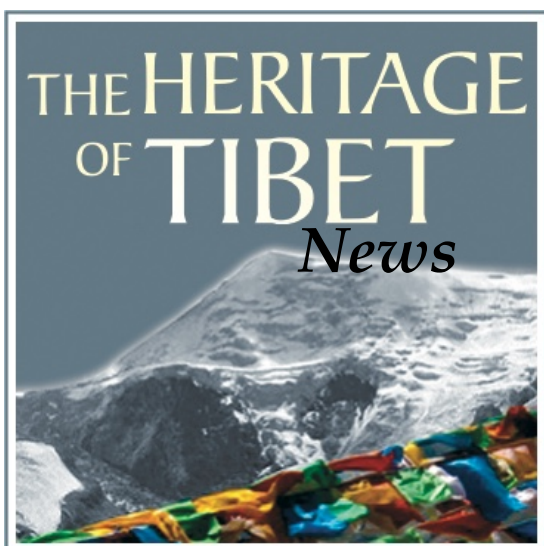




N° 29

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

Cari amici,

Sua Santità il Dalai Lama nei giorni scorsi ha dato, nel tempio Thekchen Chöling di Dharamsala, un importante insegnamento ai giovani tibetani. L'energia e la forza delle parole che Sua Santità ha rivolto alle nuove generazioni del Tibet in esilio, ha toccato profondamente anche noi. Nonostante le innumerevoli difficoltà che la millenaria civiltà del Tibet sta affrontando in questi anni, vogliamo essere coerenti con l'ottimismo dell'Oceano di Saggezza e continuare a ritenere possibile una soluzione positiva del dramma tibetano. Che il futuro di quei ragazzi e di quelle ragazze i quali per tre giorni hanno ascoltato con religiosa attenzione il loro leader, possa essere ricco di speranza e, soprattutto, non svolgersi necessariamente in esilio. Questo potrà accadere se il Dalai Lama e il suo popolo non saranno lasciati soli. Se la comunità internazionale -vale a dire tutti noi- appoggerà il nobile lavoro di questo Premio Nobel per la Pace, comprendendo che il prezioso patrimonio della millenaria civiltà del Tibet, oltre che le donne e gli uomini del Paese delle Nevi, arricchisce l'intera umanità. Per quanto ci riguarda, intendiamo continuare a fornire la nostra modesta testimonianza con sempre più convinzione e fiducia.

Oggi più che mai, cerchiamo di non perderci di vista.

10° giorno del quarto mese dell'Anno dell'Uccello di Fuoco (4 giugno 2017)

Piero Verni

Giampietro Mattolin





Londra, Regno Unito, 19 maggio 2017: il 17° Karmapa Ogyen Trinley Dorje, è arrivato in Inghilterra per il suo primo viaggio in questa nazione, dove nei prossimi giorni impartirà insegnamenti e parteciperà a diverse cerimonie pubbliche. “Sono molto felice di avere l’opportunità di visitare il Regno Unito”, ha detto il Karmapa, “ fin dai tempi del mio predecessore abbiamo avuto una forte connessione karmica con questa nazione. Era da tempo che desideravo venire in questi luoghi e ora finalmente questo mio desiderio si avvera”. Tra gli altri impegni previsti, Ogyen Trinley Dorje darà un insegnamento su “Gli 8 Versi dell’Addestramento mentale”, impartirà l’iniziazione di Chenrezig e visiterà diverse istituzioni culturali e religiose.



Contea di Kangtsa, Amdo, Cina, 19 maggio 2017: Jamyang Losel, un monaco tibetano di 22 anni del monastero di Gyerteng, si è dato fuoco per protestare contro l’occupazione cinese del Tibet. Il giovane religioso è morto poco dopo essere stato condotto in ospedale. E’ il 150° tibetano a compiere questo tragico ed estremo gesto di ribellione nei confronti delle dure condizioni di vita imposte alla popolazione dalle autorità cinesi. Anche in questo caso, purtroppo, né la grande stampa internazionale né le burocrazie politiche hanno dato al tragico gesto il rilievo che meriterebbe.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 19 maggio 2017: Sua Santità il Dalai Lama, incontrando una delegazione di studenti provenienti da alcune università canadesi e statunitensi, ha sottolineato come sia necessario un cambiamento radicale nelle relazioni tra la Cina e il Tibet. Il leader tibetano ha parlato della necessità di dar vita ad una vera e propria “rivoluzione culturale” al riguardo. “la prima Rivoluzione Culturale si basò sulla rabbia e sull’odio. Quello di cui oggi abbiamo invece bisogno”, ha detto il Dalai Lama, “è di una rivoluzione culturale che si basi sul principio della compassione. Più onestà e amore per la verità ridurranno la rabbia e renderanno possibile la reciproca comprensione”. Parlando più in generale dei valori etici e dell’importanza dell’impegno al riguardo delle nuove generazioni, ha tra l’altro affermato, “Dovreste lavorare per la creazione di un mondo più pacifico. E, dal momento che la natura ultima dell’essere umano è compassionevole, sarà possibile raggiungere questo traguardo. Se la nostra natura fosse basata sull’odio, non avremmo speranze”.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 20 maggio 2017: il Primo Ministro del Governo tibetano in esilio, Lobsang Sangay, parlando al "Indo-Tibet Summit 2017" tenutosi a Nuova Delhi, ha affermato che il Dalai Lama potrebbe decidere cosa fare relativamente alla sua successione in un tempo abbastanza breve, "Sua Santità ha più volte detto che deciderà quando avrà raggiunto i 90 anni, ma io ritengo che questa decisione potrebbe avvenire prima". Affrontando poi il problema delle

pretese cinesi che debba essere il governo di Pechino ad avere il diritto di legiferare in materia, Lobsang Sangay ha aggiunto, "Il Partito Comunista afferma che la religione è veleno. Non sono credenti. Distruggono i monasteri e costringono i monaci a tornare allo stato laicale. Su quali basi, dunque, si ritengono legittimati a scegliere il prossimo Dalai Lama?".



Bangalore, Karnataka, India meridionale, 22 maggio 2017: Parlando al "Social Justice and Dr. B.R. Ambedkar", un seminario organizzato dal dipartimento "Social Welfare" del governo del Karnataka, il Dalai Lama ha tenuto un discorso in cui ha messo in evidenza come la religione dovrebbe essere un fattore di promozione sociale e di uguaglianza tra gli uomini. Accennando al sistema delle caste che seppur abolito per legge, continua ad avere un

suo peso nella società hindu, il Dalai Lama ha detto che dovrebbe essere considerato un retaggio di tempi remoti e quindi essere abbandonato. Sottolineando l'importanza dell'educazione nell'ambito del progresso sociale ha tra l'altro affermato, "L'educazione delle masse porterà a comprendere quanto sia importante l'idea di eguaglianza tra tutti gli esseri. E questo, a sua volta, farà nascere un senso di fiducia in noi stessi. E attraverso di essa si potrà raggiungere una autentica eguaglianza". Sua Santità ha inoltre ricordato di sentirsi un "figlio dell'India" e come il suo corpo e la sua mente siano nutriti dal cibo e dalla conoscenza indiani. Al discorso di Sua Santità erano presenti il primo ministro del Karnataka Siddaramaiah, H. Anjaneya, ministro degli affari sociali e del benessere delle classi disagiate, e un gran numero di altri esponenti politici indiani.



Nuova Delhi, India, 24 maggio 2017: parlando ad un forum organizzato dal quotidiano Indian Express nella capitale indiana, Sua Santità ha ribadito di essere ottimista riguardo alla soluzione del problema tibetano. "le cose cambiano", ha tra l'altro detto il leader tibetano, "Abbiamo avuto l'era di Mao, quella di Deng, quella di Jiang Zemin, quella di Hu Jintao e adesso c'è Xi Jinping. Si tratta del medesimo partito, dello stesso regime ma

ciononostante sono avvenuti numerosi cambiamenti. In modo particolare durante il periodo di Deng Xiaping, c'è stata una grande apertura all'economia di mercato. E come

risultato di questa politica economica il divario tra ricchi e poveri è aumentato immensamente”. Continuando nel suo discorso, il Dalai Lama ha inoltre detto, “Quindi, stesso partito e medesima ideologia ma in realtà, di fronte a circostanze differenti, le cose sono cambiate. Io sono sempre ottimista, le cose stanno mutando. Negli ultimi 60 anni abbiamo visto enormi cambiamenti e molti altri ce ne saranno in futuro”.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 27 maggio 2017: Sua Santità ha conferito oggi l'importante iniziazione di Avalokitesvara a una folla di oltre 9000 persone. Il Dalai Lama ha messo in evidenza come il principale scopo della cerimonia fosse quello di controllare e disciplinare la mente per poter ridurre le emozioni negative e ottenere la felicità. Nel corso del suo insegnamento l'Oceano di Saggezza ha inoltre affermato, “E' fondamentale avere una profonda conoscenza degli

insegnamenti del Buddha, specialmente quello sulle “Quattro Nobili Verità” e relazionandosi su di esso entrare in contatto con le tradizioni che credono in un Dio creatore. Noi tibetani, in quanto buddhisti del 21° secolo, dovremmo coltivare di più la nostra comprensione. Sovente molti di noi non analizzano compiutamente gli insegnamenti”. Infine Sua Santità ha consigliato anche ai discepoli di nazioni che seguono la tradizione *pali* come Sri Lanka, Birmania e Thailandia, di esaminare a fondo le parole del Buddha e divenire anche loro “buddhisti del 21° secolo”.



Toronto, Canada, 29 maggio 2017: Il XVII Karmapa Ogyen Trinley Dorje è giunto oggi in Canada proveniente dal Regno Unito. Accolto all'aeroporto di Toronto da rappresentanti della *Karma Kagyu Association of Canada* (KKAC) e da un folto gruppo di tibetani, il Karmapa ha iniziato il suo primo viaggio nella repubblica canadese partecipando a un ricevimento organizzato in suo onore dal direttivo della KKAC. Il XVII Karmapa rimarrà in

Canada per circa un mese dando insegnamenti ed iniziazioni a Toronto, Montreal, Ottawa, Calgary e Vancouver.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 29 maggio 2017: in un incontro avvenuto nella sua residenza privata di Dharamsala con gli studenti della *Emory University*, il Dalai Lama ha sottolineato come si debba pensare all'umanità come ad un'unica famiglia. “A differenza dei tempi antichi”, ha detto tra l'altro Sua Santità, “nel mondo contemporaneo ogni nazione dipende dalle altre. Io rispetto il presidente USA Donald

Trump, il leader del mondo libero. Ma la sua politica “America First” relega il resto del mondo in secondo piano. Però il futuro dell'America dipende dal resto del mondo!”.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 3 giugno 2017: Chering Dorje, ministro per il Ladak, dello stato indiano di Jammu e Kashmir, ha annunciato che Sua Santità il Dalai Lama trascorrerà sei settimane in Ladak tra fine giugno e inizio di luglio. “Ci stiamo organizzando in vista dell’arrivo del leader tibetano il prossimo 28 giugno”, ha detto Dorje nel corso di una

conferenza stampa, “e niente rimarrà intentato per rendere il più gradevole possibile la sua permanenza di un mese e mezzo in Ladak”. La popolazione ladaka, in grandissima parte buddhista, sta preparandosi ad accogliere il Dalai Lama che visiterà Leh il 25 luglio.



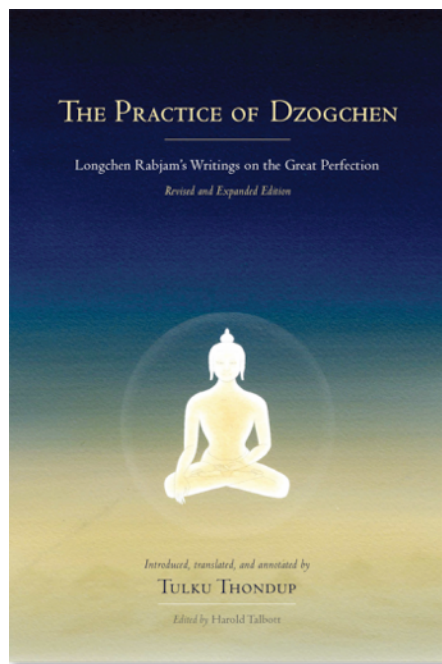
Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 5-7 giugno 2017: il Dalai Lama ha tenuto, nello Tsuglakhang di McLeod Ganj (Upper Dharamsala) un insegnamento di tre giorni particolarmente dedicato alla gioventù tibetana. Circa tremila studenti e una folla di oltre ottomila tibetani hanno seguito con attenzione le parole del Dalai Lama che ha affrontato diversi temi del

pensiero filosofico buddhista. Il primo giorno, prima che gli insegnamenti cominciassero, i membri del *Buddhism Introductory Committee of Dharamsala* (BICD) hanno tenuto una breve sessione di dibattito filosofico alla presenza di Sua Santità. Subito dopo che il Dalai Lama si era seduto sul trono, un gruppo di studenti del TCV ha recitato alcuni versi per la lunga vita dell’Oceano di Saggezza. Al termine il Dalai Lama ha detto loro, “Memorizzai questo testo quando avevo dieci anni quindi ho potuto unirmi a voi nella recita; è di estrema importanza conoscere il modo in cui funziona la mente. La pace mentale non è un qualcosa che può arrivare dall’esterno. La si deve raggiungere dall’interno. I problemi che affrontiamo nelle nostre esistenze nascono dalla tendenza delle nostre menti ad essere indisciplinate... e questo produce effetti negativi come la violenza o le disuguaglianze sociali. La risposta positiva a tutto questo è una mente calma e disciplinata. Le persone religiose pregano per la pace. Ma le preghiere da sole non sono sufficienti. Solo coloro che avranno raggiunto la pace interiore saranno in grado di portare una autentica pace nel mondo. Come dice il vecchio adagio, ‘I Buddha non lavano le azioni improprie con l’acqua né rimuovono le sofferenze degli esseri con le mani e nemmeno trasferiscono le loro realizzazioni sugli altri. Insegnando la vera realtà delle cose, liberano gli altri. I Buddha ci aiutano rivelando la verità’”. Nel corso dei tre giorni il Dalai Lama ha parlato di molte cose, dalle origini della diffusione del Buddhismo in Tibet alla unità nella diversità tra le differenti religioni... da quello che si deve mantenere delle antiche tradizioni a quello che invece deve essere abbandonato... dalla necessità di studiare i rapporti di causa-effetto nel corso dell’esistenza all’importanza di confrontarsi con la scienza contemporanea. Ha inoltre trasmesso il testo di *Nagarjuna* “Commentario sulla Bodhicitta” e quello di *Gyalsey Thokme Sangpo*, “Le 37 Pratiche del Bodhisattva”. Parlando dei recenti attentati avvenuti a Londra, il Dalai Lama ha detto, “E’ qualcosa di completamente sbagliato. Noi qui possiamo anche sentirci tranquilli ma altrove nel mondo esplode la violenza. Ci sono stati gli eventi terroristici in Inghilterra e in altri posti milioni di esseri umani muoiono di fame. In tutte queste crisi sono coinvolti esseri umani. Ma noi dobbiamo continuamente

ricordarci che la nostra natura fondamentale è compassionevole. Siamo aperti, amichevoli e gioiosi come bambini perché dovremmo divenire aggressivi e violenti da adulti?”. Nel terzo ed ultimo giorno, il Dalai Lama ha tra l’altro ricordato ai giovani presenti come il futuro del Buddhismo vajrayana sia nelle loro mani. “Io faccio parte di una generazione che se ne sta andando, con solo pochi anni ancora da vivere. Se morirò sapendo di avere lasciato il Dharma in buone mani, lascerò il mio corpo felice. Voi giovani siete la nostra speranza. I tibetani in Tibet sono riusciti a preservare la nostra profonda tradizione, la nostra religione e la nostra lingua, nonostante una durissima repressione. Noi tibetani in esilio, dobbiamo essere i loro rappresentanti e rendere omaggio al loro coraggio lavorando duramente per preservare la nostra tradizione, cultura e religione”.



L'angolo del libro, del documentario e del film



Tulku Thondup (introduced, translated, and annotated by), *The Practice of Dzogchen, Longchen Rabjam's Writings on the Great Perfection*, Boston & London 2014: curando questo importante testo su uno degli insegnamenti più elevati del pensiero buddhista, lo *Dzogchen*, Tulku Thondup offre al lettore un autentico scrigno ricolmo di tesori di conoscenza spirituale. Il libro è diviso in tre parti; la prima è una introduzione allo *Dzogchen* che include numerose citazioni dai *sutra*, dai *tantra* e dagli scritti di importanti maestri principalmente appartenenti alla scuola *Nyingma*. La seconda parte presenta una dettagliata narrazione della vita di Longchen Rabjam (1308-1363), che riorganizzò in un insieme coerente di pratiche e di insegnamenti, i lignaggi risalenti al tempo della Prima Diffusione del Buddhismo in Tibet dando vita così alla tradizione *Nyingma* come noi la conosciamo. La terza parte, infine, contiene una scelta di scritti di Longchen Rabjam sullo *Dzogchen* e sui *sutra* e i

tantra che ne costituiscono il fondamento. Come sempre, Tulku Thondup riesce ad affrontare temi complessi con un linguaggio semplice, chiaro e accessibile che consente al lettore di cogliere il senso e la lettera dell'insegnamento buddhista. Da evidenziare l'estrema attenzione posta da Tulku Thondup nel rendere in inglese termini tibetani sovente difficilmente traducibili. Quindi un libro assolutamente riuscito. Un aiuto prezioso per tutti coloro che voglio incontrare questo sofisticato aspetto dell'insegnamento buddhista. (edizione elettronica iBooks e Kindle)



Sogyal Rinpoche, *Il Libro Tibetano del Vivere e del Morire*, Roma 2015: la nuova edizione di un classico della letteratura buddhista contemporanea. Sogyal Rinpoche, uno dei lama che è più coinvolto nel portare la conoscenza del Buddhismo in occidente, parla dei grandi misteri del Vivere e del Morire alla luce della tradizione tibetana e delle tecniche meditative relative al momento in cui il *continuum* mentale abbandona l'involucro fisico che lo ha accompagnato nella presente esistenza. La notevole conoscenza dell'autore del mondo occidentale contemporaneo, ha contribuito a rendere questo libro comprensibile anche a quanti non sono degli "addetti ai lavori" ma lo stesso si interrogano sul senso della Vita e della Morte. Parlando di questo testo, il maestro Namkai Norbu ha detto: "Un magnifico esempio di un'antichissima tradizione spirituale, resa attuale e accessibile in tutta la sua

straordinaria ricchezza. Una guida alla vita attraverso la comprensione della morte".

Appuntamenti
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



Thupten Changchup Ling
CH-6939 Arosio
Tel : 0041 91 600 32 15
E-mail : tcling@ticino.com
Website: www.buddhismo-sakya.com



Visita di
SUA SANTITÀ IL 42° SAKYA TRIZIN RATNA VAJRA RINPOCHE
ad Arosio dal 11 al 13 luglio 2017

Siamo profondamente grati che SUA SANTITÀ IL 42° SAKYA TRIZIN abbia accettato di conferire questa iniziazione al nostro centro.

Luogo: Centro buddhista THUPTEN CHANGCHUP LING, Arosio, Svizzera
per come raggiungerci e modalità di iscrizione vedi il nostro sito www.buddhismo-sakya.com

Programma: Insegnamento e iniziazione in inglese con traduzione in italiano
Martedì 11, ore 20 cerimonia di benvenuto e insegnamento: "Introduzione al Vajrayana"
Mercoledì, 12 ore 14, iniziazione Hevajra Causa, 1° parte
Giovedì, 13 ore 14, iniziazione Hevajra Causa, 2° parte *



MANDALA-CENTRO STUDI TIBETANI

(www.centromandala.org)

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano (tel. 3400852285)

La via facile che porta all'onniscienza

Il **ven Lama Paljin Tulku Rinpoche** prosegue gli insegnamenti e il commentario al testo del primo Panchen Lama Lozang Chokyi Gyaltsen vissuto intorno al 1600.

Considerata da tutte le scuole tibetane un'opera fondamentale per chi vuole imparare la meditazione essa unisce la base teorica e le istruzioni pratiche per ottenere la mente della Illuminazione.

Infatti la teoria senza la pratica non porta alla realizzazione, ed è proprio l'esperienza diretta, attraverso la purificazione di corpo, parola e mente, che ci permette di comprendere gradualmente la dottrina in un percorso di crescita interiore...

Giovedì 22 giugno 2017, ore 20.30 - 22.00

	17 giugno 2017, ore 17.30 presso il Centro Mandala via Martinetti 7 - Milano FELICE COME UN BUDDHA 8 passi per condurre una vita con cura e gentilezza. Dialogo tra Stefano Bettera e il Ven. Lama PaljinTulku Rinpoce Moderatrice Lia Folcia segue rinfresco



CENTRO DROL-KAR SABSEL THEKCHOK LING

(www.sabsel.com/it)

MAHAMUDRA, RITIRO DI MEDITAZIONE - Ven. Ghesce Jampa Ghelek



Data inizio incontro: venerdì 14 luglio 2017

Data fine incontro: domenica 16 luglio 2017

Luogo: San Cipriano di Serra Riccò (Genova)

Istituto/Centro di riferimento: *Centro ritiri Vajrayogini*

Orari: Il corso inizierà alle ore 9 di venerdì e terminerà alle ore 18 di domenica

Offerta minima consigliata: 40 euro

Insegnante: *Ven. Ghesce Jampa Ghelek*

Nel 1999 ha ricevuto il dottorato di Ghesce Lharampa, presso l'Università monastica di Sera Je, rivelandosi il primo del suo corso di studi. In seguito ha approfondito la sua preparazione nel tantra, ed è perciò qualificato nel dare iniziazioni e commentari.

Quota corso € 40,00

Quota pasti € 10,00 al giorno (comprendono pranzo e cena)

È richiesta la prenotazione Entro il 30/6

Rivolgersi alla segreteria per maggiori informazioni:

segreteria@sabsel.com o cell. 327 9569380

Incontro con un Lama Tibetano

I temi affrontati saranno tratti da diverse scritture buddhiste ma verranno proposti in un'ottica ampia, con riguardo alle problematiche del nostro tempo e della nostra vita quotidiana.

Dunque trarremo spunto dalla millenaria saggezza buddhista per comprendere i modi di affrontare meglio le difficoltà e le sofferenze che permeano il nostro vivere attraverso un percorso di indicazioni concrete per migliorare il nostro approccio con le stesse ed ottenere una serenità di fondo anche nelle situazioni che maggiormente ci mettono a dura prova.

Il buddhismo offre consigli applicabili anche in contesti non strettamente religiosi e rivolti al sorgere di un'etica secolare, un modo di vivere e rapportarsi agli altri in armonia e rispettosamente, così da poter costituire le basi di un vivere civile e privo di laceranti conflitti.

Data inizio corso: giovedì 15 giugno 2017

Data fine corso: giovedì 15 giugno 2017

Orari: Dalle ore 20.30 - (per informazioni riguardo l'offerta telefonare segreteria 327 9569380)

Luogo: corso Torino 19/1b - Genova

Insegnante: *Ghesce Lobsang Tenkyong*

E' fuggito in India nel maggio 1982 e lì rimane fino al 2005 . Dal momento dell'arrivo fino al 2001 ha studiato nel monastero di Sera. In quell'anno ha ottenuto il grado di Geshe Lharampa, il più alto titolo di studi conseguibile all'interno della tradizione gelug-pa . Poi va a studiare al collegio tantrico del Gyume dove riceve l'educazione Tantrica .Dal dicembre 2005 risiede in Italia.



RITIRO DI TARA BIANCA - Ven. Ghesce Lobsang Tenkyong

Data inizio incontro: lunedì 21 agosto 2017

Data fine incontro: giovedì 31 agosto 2017

Luogo: San Cipriano di Serra Riccò (Genova)

Istituto/Centro di riferimento: *Centro ritiri Vajrayogini*

Orari: In aggiornamento

Offerta minima consigliata: Offerta Libera

Insegnante: Ven. Ghesce Lobsang Tenkyong

E' fuggito in India nel maggio 1982 e lì rimane fino al 2005 . Dal momento dell'arrivo fino al 2001 ha studiato nel monastero di Sera. In quell'anno ha ottenuto il grado di Geshe Lharampa, il più alto titolo di studi conseguibile all'interno della tradizione gelug-pa . Poi va a studiare al collegio tantrico del Gyume dove riceve l'educazione Tantrica .Dal dicembre 2005 risiede in Italia.



ISTITUTO SAMANTABHADRA

CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO བུ་ཁྱེད་ལ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་མཁའ་། FONDATO NEL 1981

<http://www.samantabhadra.org>

S.E. Chokyi Nangwa Rinpoche

La visione Shentong della Vacuità

Mercoledì 14, ore 18:30 - 20:30

La tradizione Jonang del buddhismo tibetano ha mantenuto intatto il lignaggio di Kupang, Dolpopa e Taranata preservando la propria tradizione in mondo ininterrotto; dal XV secolo ha lasciato le regioni del Tibet centrale di U e di Tsang ed ha prosperato nelle remote regioni dell'Amdo. I Jonang hanno mantenuto e trasmesso la conoscenza e la pratica del Kalachakra tantra, la Ruota del Tempo, secondo il riferimento filosofico della Madhyamika Shentong, conosciuta recentemente in occidente come "vacuità dell'altro da sé". Secondo la tradizione Jonang questa è la corretta interpretazione della Madyamika di Nagarjuna; in approssimativa sintesi si afferma che la realtà condizionata non ha consistenza indipendente, è vacua di esistenza intrinseca, mentre l'essenza della mente, ovvero la natura di Buddha, è immateriale e immutabile, pura consapevolezza interiore, ed è l'origine, la manifestazione, di ogni fenomeno. In essenza è ciò che costituisce gli esseri viventi ed ogni fenomeno: realizzarla significa ottenere il completo risveglio, come ha dimostrato Buddha Shakyamuni.

H.E. Choekyi Nangwa Rinpoche è nato nel Tibet nel 1963. All'età di 15 anni fu ordinato come monaco, il Venerabile Lama Kalden eseguì la cerimonia di taglio dei capelli. H.E. Choekyi Nangwa Rinpoche ha iniziato a ricevere Iniziazioni e a praticare Kalachakra sotto la guida del maestro di Vajra Lama Pelsang. Successivamente studiò quasi tutto l'insegnamento dei Tantra e dei Sutra della tradizione Jonang sotto la guida del suo maestro principale H.E. Dorjee Chang Lama Yonten Pelsangpo, il 46 ° Maestro di Vajra detentore della tradizione Jonang. All'età di 25 anni, grazie alla gentilezza del X Panchen Rinpoche, per due anni ha avuto occasione di studiare i principi di tutte le tradizioni tibetane buddhiste al Beijing Buddhist College.

Nel 1986, Choekyi Nangwa Rinpoche è stato riconosciuto da H.E. Lama Yonten Pelsangpo come reincarnazione di Tselminpa Sonam Sangpo - uno dei grandi discepoli di Kunkhen Jonangpa Chenpo Sherap Gyaltzen (1292-1361) - che a sua volta è la reincarnazione di Ngeton Bhakula.

Dal 1993, H.E. Choekyi Nangwa Rinpoche è in esilio in India. Successivamente ha studiato i cinque testi buddhisti principali nell'università monastica di Gaden nell'India meridionale. In molte occasioni, ha ricevuto insegnamenti ed Iniziazioni da S. S. il Dalai Lama, in particolare del Kalachakra e delle 100 istruzioni del Jonang Kunga Drolchok (1507-1566).

Nel 1998, S.S. il 14 Dalai Lama ha gli ha offerto la conduzione del monastero di Sangye Choeling a H.H. Khalkha Jetsun Dhampa per la rinascita e la promozione della tradizione Jonang e ha anche ribattezzato il monastero Jonang Takten Phuntsok Chosling. A quel tempo Sua Santità ha nominato Choekyi Nangwa Rinpoche come abate del monastero. Attualmente è Abate del monastero Jonang Takten Phuntsok Chosling. Si occupa di tutti i monaci e insegna loro la tradizione Jonang. Inoltre trasmette insegnamenti sul Kalachakra agli studenti del centro di meditazione Kalachakra.

Ingresso a Offerta libera

Informazioni: 3400759464 | samantabhadra@samantabhadra.org



Ghesce Thubten Dargye

Iniziazione di Palden Lhamo

Sabato 24, ore 11:00 - 16:30 (ultimo giorno di Saka Dawa e luna nuova)

Palden Lhamo tra tutte le divinità protettrici che possiamo invocare affinché intervengano in nostro favore, è colei che ci aiuta in modo più tempestivo. Essa protegge in modo particolare i praticanti di *Dharma*. *Palden Lhamo*, consorte di *Mahakala*, è la divinità protettrice del *Tibet* e di tutto il lignaggio dei *Dalai Lama* ed è molto amata e popolare tra i tibetani e i praticanti del buddhismo tibetano. Il lago a lei dedicato a sud est di *Lhasa*, chiamato *Lhamo Latso*, era considerato il lago delle visioni o degli oracoli ed era il più sacro del *Tibet*. I *Lama* più altamente realizzati venivano sulle sue rive per avere indicazioni sul futuro e ottenere visioni che li aiutassero a trovare le future reincarnazioni del *Dalai Lama* – tra questi il reggente *Reting Rinpoche* che ha ricevuto istruzioni riguardanti l'attuale *Dalai Lama*. *Palden Lhamo* è quindi anche molto legata alla divinazione e alla visione del futuro e il suo aiuto è invocato anche in questo ambito. Elimina gli ostacoli interni ed esterni che spesso si presentano sul sentiero spirituale, creando le condizioni favorevoli al progresso e all'ottenimento di realizzazioni spirituali; aiuta anche ad aumentare la saggezza essendo una manifestazione irata di *Sarasvati*.

Offerta consigliata 20 € (pranzo incluso)

Per facilitarci nella organizzazione vi preghiamo di prenotare.

Informazioni: 3400759464 | samantabhadra@samantabhadra.org

Kailash

Il Gioiello delle Nevi

Axis Mundi

“Cominciamo il circuito della della montagna sacra sotto un torbido cielo di tempesta: si gela. Il sentiero dei pellegrini monta su un pianoro sassoso il quale d’un tratto si restringe in una forra che si insinua fra muraglie gigantesche. Verso le undici raffiche di vento fendono la muraglia grigia e nello squarcio celeste purissimo scintilla al sole la piramide divina” (Tucci Giuseppe, *Tibet Ignoto*, Roma 1978, pag. 82)

Così, il 23 luglio 1935, il tibetologo ed orientalista Giuseppe Tucci descriveva il suo primo incontro con il *Kailash* (Il Gioiello delle Nevi), la più sacra montagna del Tibet e forse del mondo intero. Tutte le popolazioni dell'area tibeto-himalayana la venerano come dimora degli dei e centro dell'universo. Per i jainisti è il luogo in cui il grande saggio Rishabha, il primo dei 24 *Tirthankara*, ottenne la liberazione. Gli indù lo considerano il mistico paradiso di Shiva dove il dio siede in perenne meditazione con la sua consorte Parvati, la figlia dell'Himalaya. Per i tibetani di fede *Bon* è il "gigante di cristallo" sul quale *Thonpa Shenrab* (fondatore della religione *Bon*) discese sulla terra dal cielo. Per i tibetani buddhisti infine, il *Kailash* (che chiamano *Kang Rinpoche*, il “Prezioso Venerabile”) è la dimora della divinità tantrica *Samvara* e della sua consorte *Vajravarahi* ed è associato con lo stesso *Buddha Sakyamuni*, con *Padmasambhava* e con *Milarepa* il più grande mistico dell’intera storia del Tibet. Il *Kailash* è considerato da indù e buddhisti il Centro dell’Universo, da qui il suo nome sanscrito *Meru*, autentico *Axis Mundi* posto all’incrocio tra il mondo visibile e quello invisibile, tra il mondo fisico e quello metafisico.

I quattro principali fiumi dell’Asia hanno le loro sorgenti entro 100 chilometri da questa montagna. L’Indo a nord, il Brahmaputra ad est, il Karnali (uno dei principali affluenti del Gange) a sud e il Sutlej ad ovest. Alle pendici del *Kailash*, che con i suoi 6714 metri d’altezza non raggiunge le dimensioni ciclopiche di altre vette himalayane, giungono pellegrini dall’India, dal Tibet e dall'intera regione dello Himalaya. La maggior parte arriva a piedi dopo viaggi estenuanti di settimane o di mesi. Sono stanchi, esausti, provati da un'esperienza a volte durissima. Ma sono anche felici. I più devoti e coraggiosi si bagnano nelle acque cristalline e gelide del santo lago *Manasarovar* (Lago della Coscienza) che si trova poco distante dalla montagna. Tutti invece percorrono velocemente, recitando preghiere e formule scaramantiche, le rive dell’altro lago della zona, il *Raksas Tal* (Lago dei Demoni) che la tradizione ritiene popolato da spiriti e oscure forze negative. Si prosternano in segno di omaggio di fronte alla sagoma triangolare del *Kailash* e in tre o quattro giorni di cammino compiono la circoambulazione rituale della base del monte (52 chilometri). Le rive del *Manasarovar* e del *Raksas Tal* sono un vero e proprio crocevia dell'Asia. Vi si incontrano nomadi tibetani, famiglie di commercianti indiani jainisti, *sadhu* e anacoreti indù, lama di alto rango e semplici monaci di tutti i monasteri del Tibet, mamme e papà (con figli al seguito) della nascente borghesia indiana che arrivano da Delhi, Bombay o Calcutta, contadini provenienti da ogni regione del Tibet. Donne e

uomini di differenti fedi religiose. Che parlano lingue tra loro incomprensibili. Che appartengono a mondi sociali e culturali sovente agli antipodi gli uni degli altri. Un mosaico, un crogiolo di alterità individuali e collettive che è in grado di ritrovarsi e riconoscersi, sia pure per un attimo, nell'insondabile mistero della fede che la potenza della Montagna Sacra ispira, rafforza, esalta.

Ci sono montagne che sono soltanto montagne...

Amo la montagna. Tutte le montagne. Amo i tagli di luce tersa come il cristallo che la montagna regala nelle giornate di sole e amo le ombre delle sue tempeste. Niente come questo agglomerato di energia solida, siano le titaniche vette dell'Himalaya o quelle più modeste delle Alpi europee, riesce a toccare le corde profonde nel mio intimo e a risvegliare gli archetipi più potenti del mio inconscio. Il silenzio, gli spazi, la purezza dei colori, sono sempre lì, in qualsiasi montagna ci si perda o ci si ritrovi. Certo ognuna ha un suo tratto speciale. Così come ciascuno di noi è rapito a suo modo dalla montagna. I pellegrini che arrivano ai piedi del Kailash sono spinti, l'ho già detto, da una fede profonda, totale, incommensurabile nel senso letterale del termine. Una fede la cui origine ebbe inizio in epoche remote e che il Kailash è in grado di suscitare come nessun'altra montagna. Perché proprio il Kailash? Non raggiunge le altezze del *Chomo Longma* (che noi occidentali a torto chiamiamo Everest), non possiede l'imponenza del *Kanchenjunga* e nemmeno la inebriante eleganza dell'*Annapurna* o del *Macha Puchari*. Eppure è al Kailash che da millenni guardano i fedeli che vi giungono da ogni dove.

Nel suo illuminante libro *La Via delle Nuvole Bianche* Lama Anagarika Govinda, uno dei pochi occidentali che nel secolo scorso sia riuscito realmente ad entrare in contatto con lo "spirito" dell'Asia, scrive: "Ci sono montagne che sono soltanto montagne e ci sono montagne che hanno personalità. La personalità di una montagna non è soltanto una strana forma che la rende diversa dalle altre, proprio come un viso con una strana sagoma o azioni strane non fanno di un individuo una personalità. La personalità consiste nel potere di influenzare gli altri e questo potere è dovuto alla risolutezza, all'armonia e alla focalizzazione su un punto del carattere. Se in un individuo queste qualità sono presenti nel loro massimo grado di perfezione, allora tale individuo è un potenziale leader dell'umanità, come governante, come pensatore oppure come santo, e lo riconosciamo come ricettacolo del potere divino. Se queste qualità sono presenti in una montagna la riconosciamo come ricettacolo del potere cosmico e la chiamiamo una montagna sacra" (Lama Anagarika Govinda, *La Via delle Nuvole Bianche*, Roma 1981, pag. 235).

Il Kailash è una di queste montagne. Forse la più "potente" di tutte. Una tradizione del buddhismo indiano afferma che la regina Maya, la madre di Gotama Siddharta che diventerà poi l'Illuminato, sognò che il talamo su cui dormiva veniva magicamente portato da uno stuolo di esseri superiori sulle rive del lago *Manasarovar* per essere purificato, con il lavacro in quelle acque sacre, da ogni impurità mondana e così il futuro Buddha poté entrare in lei nella forma di un elefante bianco apparso in una nuvola proveniente proprio dal monte Kailash. Come si evince da questa "storia meravigliosa", la

sacralità del Kailash è associata al buddhismo fin dall'inizio, fin dal magico concepimento di Gotama Siddharta che nel corso della sua esistenza sarà in grado di comprendere l'autentico meccanismo che governa l'esistenza del cosmo e degli esseri umani, raggiungere la conoscenza definitiva in grado di dissipare il velo dell'ignoranza e divenire il Buddha, l'Illuminato, il *Tathagata*, "Colui che è andato oltre l'apparente" e ha visto la realtà così come essa è.

Manasarovar e Raksas Tal

Ho accennato sopra ai due laghi che fanno in qualche modo da corona al Kailash, il *Manasarovar* e il *Raksas Tal*. Due autentici gioielli della natura, due specchi d'acqua di una bellezza struggente sia quando sono calmi e limpidi sia quando sono sferzati dai gelidi venti himalayani. Il colore delle loro acque spazia dal blu lapislazzulo al verde cupo, al viola. Ma per il fedele che giunge alle pendici meridionali del Kailash, i due laghi non sono solo una festa per gli occhi ma esprimono anche un profondo significato simbolico. Il primo, di cui si afferma che abbia la forma del sole, esprime le energie luminose, "positive" che conducono all'Illuminazione interiore; il secondo, che parrebbe avere la forma curva di una luna crescente, incarna le forze oscure, quella energia "negativa" che se non viene trasmutata nel suo opposto dalle pratiche meditative e mistiche incatena l'essere umano al dolore dell'esistenza condannandolo al ciclo ininterrotto di nascite, morti e rinascite. Anche la dislocazione geografica dei due bacini idrici è solidale con il loro simbolismo legato alla luce e all'oscurità, al giorno e alla notte. Infatti il *Manasarovar* si trova ad oriente, là dove giungono le prime luci del giorno mentre il *Raksas Tal* occupa la posizione occidentale da dove si allungano le prime ombre della notte. Sarebbe però un errore ritenere che il *Raksas Tal* sia considerato meno sacro del *Manasarovar*. E' vero che nei dintorni di quest'ultimo nel corso dei secoli sono sorti diversi monasteri e cappelle votive mentre nelle adiacenze del *Raksas Tal* non vi è traccia di insediamenti umani, ma il tantrismo (sia indù sia buddhista) ha insegnato che non si deve rigettare alcuna energia. Nel pensiero e nello *yoga* tantrico anche le forze ritenute "negative" hanno una loro specifica ragion d'essere. Avendo ben compreso le loro valenze, il praticante deve lavorare su di esse mettendo in opera un vero e proprio processo di alchimia interiore ed esteriore fino a quando sarà in grado di tramutarle nel loro contrario. Nella visione tantrica, così incredibilmente moderna, ogni cosa è in una relazione dialettica con il proprio contrario. Il maschile e il femminile, la forma e l'assenza di forma, la luce e l'oscurità, il dinamismo e la staticità. L'equilibrio di questi contrari produce l'armonia e la comprensione di questo equilibrio è la conoscenza ultima. Per questo i pellegrini non evitano il "Lago dei Demoni" anche se, come detto, quando ne costeggiano le rive non smettono di recitare mantra e preghiere. Certo pochi sono coloro in grado di padroneggiare le altezze siderali della filosofia tantrica ma in tanti riescono a coglierne almeno quegli elementi essenziali in grado di migliorare la qualità dell'esistenza quotidiana.

Gli indù, ma anche diversi buddhisti, ritengono che fu lo stesso dio supremo Brahma a creare il *Manasarovar* e l'albero trascendente Jambu che vi cresce al centro. Albero non

visibile all'occhio umano avvolto dall'ignoranza metafisica ma chiaramente distinguibile a coloro che sono riusciti a dissipare le tenebre della notte di Maya e ottenere lo sguardo della conoscenza ultima. E i frutti di questo vero e proprio "Albero della Vita", secondo i fedeli, purificano le acque del Manasarovar rendendole miracolose e curative.

Kailash oggi

Quello che per millenni era stato uno spazio sacro aperto ad ogni fedele volesse venerarlo, con l'occupazione del Tibet da parte di Pechino (1950/51) è divenuto un luogo ermeticamente sigillato e impossibile da raggiungere. In modo particolare nel decennio allucinato e terribile della Rivoluzione Culturale (1966-1976) nessuno poteva nemmeno avvicinarsi al Kailash e ai suoi laghi. I monasteri e i piccoli templi che vi si trovavano vennero prima chiusi e poi distrutti dalle Guardie Rosse. Dopo la morte di Mao e la caduta della Banda dei Quattro, i nuovi dirigenti comunisti cinesi cominciarono a intuire che il Tibet avrebbe potuto divenire una meta turistica in grado di portare preziosa valuta straniera nelle casse di Pechino stremate da quasi trenta anni di maoismo così, gradualmente, il Paese delle Nevi venne riaperto ai viaggiatori provenienti da ogni parte del mondo. Prima si trattò di una apertura piuttosto cauta a gruppi selezionati (e controllati) di turisti poi si decise di accettare l'arrivo di un turismo di massa che vedeva nel Tetto del Mondo una nuova meta esotica e in qualche misura misteriosa. Nonostante il flusso turistico debba fare i conti con le restrizioni dovute al ricorrente accendersi di piccole o grandi rivolte dei tibetani contro l'occupazione cinese, da diverso tempo le presenze turistiche in Tibet si contano in milioni di unità. Per altro a quello internazionale si è aggiunto un forte flusso di turismo interno che è ormai divenuto largamente maggioritario. Nel 2011 i turisti sono stati poco meno di nove milioni e per il 2012 si prevede di arrivare al numero record di 12 milioni. Sono cifre enormi che certo non stanno aiutando la preservazione di quel poco che resta del patrimonio artistico tibetano e dell'identità culturale della gente. Cosa ancora più spiacevole, a causa delle drammatiche condizioni di vita in cui versano, i tibetani raccolgono solo le briciole dell'imponente flusso di denaro che un turismo di tale entità porta sul Tetto del Mondo. Per fortuna il *Gioiello delle Nevi*, ancora oggi non facilmente raggiungibile, è rimasto per il momento fuori da questo *tsunami* umano.

Il Kailash fu riaperto ufficialmente nell'autunno del 1981 quando, fra settembre e ottobre, una sessantina di pellegrini indiani divisi in tre distinti gruppi ebbero il permesso di recarsi alle pendici della Montagna Sacra. Dal 1985 anche visitatori occidentali furono ammessi nell'area del Kailash-Manasarovar e più o meno all'inizio del millennio cominciarono ad arrivare anche i primi cinesi, quasi sempre devoti del Buddha e non turisti. In questi ultimi trenta anni templi e monasteri sono stati ricostruiti e il flusso di pellegrini tibetani è ripreso ininterrotto. Anche se in condizioni sociali e politiche drammatiche, il cuore mistico della Montagna Sacra ha ripreso a pulsare. Il circuito intorno al *Kailash* che Tucci si apprestava ad iniziare in quella lontana mattina del luglio 1935 è di nuovo affollato di fedeli. Il pellegrino che guardasse il cielo attraverso i profili

colorati delle bandierine di preghiera potrebbe illudersi per un istante che niente sia cambiato.

Lung-ta, il Cavallo del Vento.

(da: *Lung-ta, universi tibetani*, testi di Piero Verni - fotografie di Giampietro Mattolin, Dolo, Venezia, 2012)



TRASFORMARE LA MENTE

(Sua Santità il XIV Dalai Lama)

I TRE GIOIELLI

Lo abbiamo appena detto: senza prendere rifugio, gli insegnamenti non possono essere considerati come buddhisti. Questo rende estremamente importante per noi comprendere bene cosa rappresentino questi “tre rifugi”, vale a dire il Buddha, il Dharma e il Sangha (la Suprema Assemblea). Si dice che il Signore Buddha sia stato un essere speciale e santo vissuto in India circa duemila cinquecento anni or sono. Però non possiamo restringere la definizione di *buddha* solo a quell’importante figura storica. Per spiegare correttamente il “gioiello del Buddha”, dapprima dobbiamo introdurre il gioiello del Dharma. Una volta compreso cosa questi rappresenta, capiremo che un buddha è qualcuno in grado di praticare il Dharma e divenire così un essere provvisto di tutte le qualità del Dharma che derivano dalla rinuncia e dalla realizzazione. In effetti è sulla base del gioiello del Dharma che possiamo comprendere realmente cosa si intenda per *Tre Gioielli*.

Per capire cosa si intenda con “gioiello del Dharma”, dobbiamo essere consapevoli che il Dharma è duplice, quello delle scritture o della trasmissione e quello della realizzazione o dell’esperienza. Il più importante è quest’ultimo, il Dharma della realizzazione o dell’esperienza. Possiamo anche affermare che il gioiello del Dharma si riferisce a due delle quattro nobili verità: la verità della cessazione del dolore e la verità del sentiero che conduce a questa cessazione. Quindi la comprensione di queste due verità forma naturalmente la base per introdurre cosa si intenda per gioiello del Dharma.

Dal momento che il gioiello del Dharma racchiude le qualità della cessazione e del sentiero, diamo un’occhiata alle qualità della cessazione del dolore. Quest’ultima frase, “cessazione del dolore”, si riferisce ai casi in cui un’imperfezione viene eliminata e rimossa tramite l’uso di un antidoto appropriato. Ne consegue, logicamente, che dobbiamo comprendere con precisione cosa debba essere eliminato e rimosso, quali antidoti usare per liberare noi stessi e quali mezzi o metodi ci daranno la libertà. Ci aiuterà sapere che quando il Buddha girò per la prima volta la ruota del Dharma, cominciò con l’insegnare le quattro nobili verità.

Esse costituiscono la pietra miliare e il fondamento di tutti gli insegnamenti buddisti. E sono: la verità del dolore, la verità dell’origine del dolore, la verità della cessazione del dolore, la verità del sentiero che conduce a questa cessazione. La sistematica spiegazione delle quattro nobili verità è qualcosa che dobbiamo apprendere. Dato che intendo entrare in alcuni dettagli, comincerò parlandovi dei dodici anelli dell’origine dipendente.

Il primo di questi dodici anelli è l’ignoranza fondamentale. Ma cosa si intende con il termine *ignoranza fondamentale*? In questo ambito, con ignoranza non ci si riferisce tanto ad una stolidità confusione o ad una semplice assenza di conoscenza. Ovviamente la parola *ignoranza* può avere molti significati ma quella a cui ci riferiamo nel presente contesto, è l’

ignoranza che costituisce la causa primaria dell'esistenza condizionata e produce un distorto ed errato stato mentale. Ora, la condizione di uno stato mentale, non importa se sia errato o meno, dipende dal fatto che quello che ritiene essere vero lo sia effettivamente. Questo è il criterio per distinguere uno stato mentale corretto da uno sbagliato ed è anche il criterio per determinare cosa sia di aiuto e cosa di danno.

Dal momento che l'ignoranza, come l'abbiamo definita, è principalmente una errata comprensione della vera natura delle cose, ne deriva che abbiamo bisogno di conoscere cosa in effetti sia quella realtà. Ed a causa di questo bisogno, dobbiamo prendere in esame tutti i fenomeni, sia quelli esterni sia quelli interni, e chiederci: "Il modo con cui ci appaiono, corrisponde alla loro effettiva natura o no? E questi due modi, come le cose sono realmente e come ci appaiono, sono identici?". Comunque la mettiate, vi è una discrepanza tra come le cose appaiono essere e come sono effettivamente. E allora è su queste basi che esistono quelle che noi definiamo le due verità. La verità relativa o convenzionale e quella assoluta o ultima.

Vi sono molti modi per spiegare il significato di queste due verità ma io preferisco riferirmi principalmente all'approccio della Via di Mezzo (Madhyamaka). Da questo punto di vista dobbiamo comprendere cosa sia la natura ultima, o terreno fondamentale, della realtà. Avendolo compreso, possiamo quindi identificare come ignoranza lo stato mentale che confonde la vera natura delle cose. E così, per aiutarci a comprendere correttamente il funzionamento delle quattro nobili verità, dobbiamo capire prima il rapporto che lega la verità relativa e quella assoluta.

TRASFORMARE LA MENTE: IL GIOCO DEGLI OPPOSTI

Adesso fatemi spiegare le cose da un'angolazione differente. Il fine degli insegnamenti buddhisti è trasformare la mente. Ma come può essere trasformata? Se dobbiamo cambiare o trasformare qualcosa nel mondo esteriore, cominciamo con il comprendere il modo in cui fattori incompatibili lavorino l'uno contro l'altro. E se si richiede un determinato risultato, dobbiamo ridurre il più possibile quello che gli si oppone. Oppure se un elemento non è richiesto, eliminarlo del tutto.

Prendiamo come esempio la malattia. Tra tutti gli elementi chimici e gli organismi che sono all'interno del nostro corpo, alcuni sono benefici ed altri dannosi. Una volta che abbiamo compreso come sono e funzionano, possiamo ingerire una sostanza che contrasti quelli che ci nuocciono, ci fanno ammalare e soffrire e alla fine ci consenta di guarire. Certo che se ci limitassimo a salmodiare, "Possano le cellule alla base della mia malattia essere eliminate", non le faremmo certo sparire. E non se ne andrebbero nemmeno se rimanessimo seduti a pensare, "Possano esse andarsene!". Dobbiamo invece cercare la medicina e ingerirla per ridurre o annullare la causa della malattia.

La trasformazione mentale segue lo stesso percorso: cercare l'antidoto all'interno della nostra mente. Ma dal momento che essa è immateriale quale potrebbe mai essere l'antidoto? Un modo differente di percepire le cose, un'attitudine mentale alternativa. Prendiamo un esempio dalla vita quotidiana. Quando vediamo o ascoltiamo qualcosa, il modo in cui la percepiamo -positivo o negativo- dipende in larga misura dallo stato

mentale in cui siamo. Entrambi, il positivo e il negativo, appartengono alla stessa coscienza ed entrambi sono focalizzati sul medesimo oggetto. Eppure il loro modo di percepire è completamente opposto.

Ora, se un determinato stato mentale deve essere indebolito o diminuito, dobbiamo per forza far ricorso ad uno contrario. Prendiamo in esame la rabbia, la bramosia o il rancore. Una volta che si è consapevoli delle conseguenze di queste emozioni e si cerca di ridurle, si devono coltivare i loro opposti, vale a dire l'amore e la tenerezza. Se pensiamo al rancore e alla bramosia, possiamo vedere come si tratti di stati mentali aggressivi e violenti. L'antidoto per essi è sviluppare un sincero sentimento altruistico. "Se tutti potessero essere felici! Se tutti potessero star bene!". Questa dimensione mentale è l'opposto di sensazioni quali la rabbia e il rancore ed aiuteranno a minarli.

Allora possiamo concludere che in presenza di attitudini contrarie, una elimina o riduce l'altra. Più si manifestano stati mentali quali la rabbia o il rancore più diminuiscono l'amore e la tenerezza. Viceversa più diventano forti questi ultimi più diminuiscono i primi. Quindi nell'ambito mentale, proprio come nel mondo materiale, per trasformare qualcosa dobbiamo usare le corrette contromisure.

PREVENIRE I PROBLEMI PRIMA CHE SORGANO

Un metodo per raggiungere questo scopo è far in modo di annullare qualcosa di negativo prima che si manifesti. Per esempio, il dolore è qualcosa che non vuole nessuno ma una volta che esso si presenta è importante avere un metodo per diminuirlo. Ma ancor meglio sarebbe riuscire a non farlo sorgere del tutto. Sia che si tratti dei problemi del mondo che ci circonda sia dei nostri problemi psicologici ed emotivi, possiamo prevenirli e impedire che si manifestino.

Vediamo come. Indipendentemente da quello di cui stiamo parlando, sia esso qualcosa di interiore od esteriore, non c'è nulla completamente indipendente da cause e condizioni. Tutto quello che accade, dentro o fuori di noi, segue la legge di causa ed effetto. Allora per eliminare un problema o una fonte di dolore, dobbiamo innanzitutto identificare le sue cause e cercare di non farle giungere a piena maturazione. Con un metodo del genere sarete in grado di prevenire qualcosa che altrimenti diverrebbe inevitabile.

Proprio come niente accade in modo indipendente, senza una causa o condizione, così nulla è il risultato di una sola causa o condizione bensì di molteplici fattori. E dunque, mentre cerchiamo il modo per evitare la sofferenza e ottenere la felicità, dovremmo chiederci, "Quale è la natura della sofferenza e quale è quella della felicità? Quali sono le loro cause e condizioni". Dovremmo chiarirle e, nel caso della sofferenza, bloccarle prima che si manifestino. Se non siamo in grado di farlo allora le cose accadranno e quando arriveranno a maturazione non avremo altra scelta che trovare un metodo per ridurre gli effetti.

Questa è la via indicata dall'insegnamento buddhista. Ovviamente felicità e sofferenza sono innanzitutto sentimenti ed emozioni sperimentate dalla nostra coscienza interiore. Ma anche degli stimoli esterni, come gli oggetti che vediamo, possono agire quali

condizioni che determinano felicità o sofferenza. In generale però, questi sentimenti appartengono all'area della nostra coscienza. Per questo è così importante comprendere le loro cause e condizioni e la loro autentica natura. Una sistematica analisi della nostra mente può fornirci un gran numero di dettagli!

Una volta trovato l'antidoto di cui parlavamo prima, possiamo impiegarlo come rimedio per rinforzare l'aspetto della mente che ci interessa. E così trasformiamo la mente.

COSA E' NECESSARIO PER LA TRASFORMAZIONE MENTALE

Affinché tutto questo avvenga, è necessario uno sforzo. Non possiamo aspettarci che le nostre menti cambino semplicemente mettendoci seduti e attendendo il cambiamento. Se guardiamo agli elementi negativi della mente, troviamo tre categorie: desiderio, avversione e ignoranza, i cosiddetti tre veleni. Per lungo tempo le nostre menti sono state abituate e assuefatte a questi veleni che ora sono profondamente radicati in esse. Per quanto possiamo parlare di "non avere desideri", di "non provare avversione" o di "essere liberi dall'ignoranza", liberarsi effettivamente di questi tre veleni è un qualcosa che a questo stadio non abbiamo ancora sperimentato. Anzi, non abbiamo nemmeno idea di cosa possa significare. Dal momento che siamo così estranei all'antidoto che ci serve per poter trasformare la mente, dobbiamo fare un notevole sforzo di volontà. Altrimenti sarà praticamente impossibile che avvenga un'autentica trasformazione mentale.

Per fare questo sforzo abbiamo bisogno di perseveranza e continuità. E prima che le si possa sviluppare, dobbiamo sentire che ce la possiamo fare e dirci, "E' qualcosa che posso raggiungere". Con una tale sensazione radicata profondamente nei nostri cuori, possiamo proseguire sul sentiero indipendentemente dalle avversità che incontreremo. Una volta che avremo compreso i pericoli che la mancata trasformazione della mente nasconde e chiarificato invece l'importanza positiva di tale trasformazione, avremo creato il terreno per una "ispirata" perseveranza. Con questo vorrei sottolineare da un lato l'importanza della comprensione del tipo di dolore e sofferenza che ci infliggono i nostri elementi mentali negativi e dall'altro l'enorme beneficio che le qualità positive ci possono portare.

Se la trasformazione della mente richiede uno sforzo questo, a sua volta, necessita di un profondo coinvolgimento radicato nei nostri cuori. In assenza di tutto questo, è piuttosto difficile per qualcosa o qualcuno riuscire a costringervi a trasformare la mente. In effetti se ci si prova, le cose potrebbero andare ancora peggio. Dopo tutto quello che definiamo mente è una cosa molto curiosa. Da una parte anche condizioni minime possono determinare dei cambiamenti. Ma dall'altra, se qualcuno cerca di forzarci, le nostre menti diventano sempre più recalcitranti. Invece se noi stessi siamo motivati, sia nel cuore sia nella mente, saremo in grado di procedere con uno sforzo invincibile e senza farci distrarre dalle difficoltà.

MOTIVAZIONE, RAGIONE, FEDE

Dal momento che la motivazione è ciò che guida e ispira i nostri comportamenti, dobbiamo osservare con attenzione le ragioni e i pensieri su cui si basa. Questo vuol dire fare una accurata comparazione tra i vantaggi e gli svantaggi legati alla nostra

motivazione e sulle conseguenze a breve e lungo termine, soprattutto quelle che possono causare problemi nel lungo periodo. In tutti i casi la nostra mente tende a relazionarsi con quanto le è familiare. Se vi è un motivo per dipendere da qualcosa, dovremmo analizzare per bene cosa sia quel motivo. Così la mente si sentirà più forte e più stabile. Al contrario, se non esiste alcuna valida ragione per fidarci di qualcosa, vuol dire che stiamo semplicemente coltivando una fede. A parte la semplice considerazione che questo “va bene perché va bene”, noi non siamo in grado di fornire altre spiegazioni. Io penso che dovremmo essere ben certi che le nostre azioni abbiano validi motivi per essere compiute.

La chiave per tale certezza è saper conoscere la vera natura delle cose. Sia che lo si faccia da un punto di vista relativo o assoluto, dobbiamo capire il modo in cui una cosa è quello che è. Senza questo genere di comprensione, nessuna idea rifletterà l'effettiva realtà delle cose.

Fondamentalmente, sia che i nostri pensieri si basino su di un valido ragionamento o meno, tendono comunque a divenire sempre più forti proporzionalmente a quanto ci sono familiari. Però, se una determinata fede non si basa su valide ragioni, sarà più difficile per noi aumentare la nostra convinzione in essa semplicemente attraverso la familiarità. E' quindi di estrema importanza comprendere come le cose sono effettivamente.

IL POTERE DELLA RAGIONE

Pensando a quello che ci aiuta o ci danneggia, dobbiamo convenire che tutti noi, senza alcuna distinzione, vogliamo essere felici ed evitare il dolore. E questo non riguarda solo la gente che vive adesso. Dalle origini dell'umanità fino ad oggi, ogni essere umano ha voluto essere felice e rifuggire dalla sofferenza. Anzi, ogni essere vivente in grado di poter provare piacere o dolore, vuole trovare la felicità ed evitare di soffrire.

Vi sono un dolore ed una felicità che derivano principalmente dal nostro senso di coscienza, per esempio, da quello che vediamo o ascoltiamo. Questo genere di sensazioni, positive o negative che siano, le condividiamo con gli animali. Le forme che possiamo vedere, i suoni che udiamo, gli odori che percepiamo, i sapori che gustiamo, le superfici che tocchiamo ci possono procurare esperienze sgradevoli dalle quali cerchiamo di rifuggire. Al contrario, possiamo invece sperimentare sensazioni piacevoli e desiderabili che ci danno molta soddisfazione. Cercare questo genere di soddisfazione è un impulso molto forte in tutte le specie animali; godere di buoni cibi e bevande, cercare la soddisfazione sessuale, provare piacere o fastidio a seconda delle differenti temperature, sono tutte esperienze che gli esseri umani condividono con gli animali.

Allora, se ci chiediamo quale sia la differenza tra esseri umani ed animali, la risposta sembrerebbe essere, la nostra facoltà intellettuale. Infatti abbiamo una tremenda capacità di pensare e ragionare e, insieme ad essa, una prodigiosa memoria. Non solo riusciamo a ricordare le esperienze che abbiamo fatto in questa vita, a volte notevolmente distanti nel tempo, ma possiamo anche comprendere e ricordare la storia delle passate generazioni. E allo stesso modo possiamo programmare il futuro. Non siamo quindi limitati alla consapevolezza del momento presente. Però non dimentichiamoci che alcuni animali sono in grado di ricordare gli avvenimenti passati e in qualche modo programmare il loro

futuro. Quando allevano i loro cuccioli, sembrano in grado di sapere di cosa avranno bisogno nei mesi a venire. E' molto, non trovate? Eppure non sono come gli esseri umani. Riuscire a comprendere la storia passata sembra essere una peculiarità della specie umana. Insomma, quello che traccia una linea di demarcazione tra gli esseri umani e le altre specie viventi, sembra essere questa capacità di un pensiero intelligente.

Ed ora lasciatemi discutere delle cose dal punto di vista di questa intelligenza critica. Ironicamente essa è quella che ci causa anche una grande sofferenza. Gli animali, infatti, vivono nel presente sperimentando solo la pena e il piacere che deriva dal loro senso di coscienza. Al contrario noi umani pensiamo ai più svariati concetti, abbiamo ogni genere di ricordi di eventi passati che possono farci soffrire e una serie di aspettative o timori riguardo al futuro che sovente ci causano attacchi di ansia. Basterà che riflettiate un attimo su tutto questo per convenire che si tratta della pura verità. Pensate a quanti possiedono quello di cui hanno bisogno, tutto è perfettamente in regola, eppure le loro menti sono sempre agitate e si sentono depressi e infelici.

Dunque, noi esseri umani abbiamo questa enorme facoltà intellettuale che però può farci soffrire e destabilizzare il nostro equilibrio mentale. Il genere di sofferenza che sperimentiamo attraverso i nostri cinque sensi è relativamente facile da eliminare. Ma quella che deriva dal nostro intelletto può essere eliminata solo utilizzando al meglio il potere della ragione. Quando siete infelici perché la vostra mente è in subbuglio è molto difficile mandar via quella sofferenza ricorrendo al piacere fisico o a quelli della coscienza sensoriale, come una bella musica. Questo è il motivo per cui vi sono persone ricche, fisicamente sane, con una bella famiglia e amici meravigliosi ma profondamente insoddisfatte. L'infelicità emotiva e psicologica che proviene dal nostro mondo interiore quale risultato del nostro intelletto, non può essere sconfitta ricorrendo ai piaceri del mondo esteriore.

Però le cose si possono modificare. Se possiamo scoprire un senso di benessere, realizzazione, appagamento *all'interno della nostra mente*, anche se le condizioni esteriori non saranno ideali, la nostra pace mentale sarà in grado di prevalere.

Facciamo l'esempio di una malattia fisica. Sarà per noi più facile reagire se sappiamo che esiste qualcosa che ci potrà guarire. Il vaccino contro il vaiolo può dare per pochi giorni alcuni piccoli disagi ma li sopportiamo volentieri perché siamo consapevoli dell'immunità che ci conferisce per il futuro. Così come un soldato è fiero delle cicatrici delle ferite riportate in trascorse battaglie in quanto testimonianze del suo coraggio. Allo stesso modo i praticanti spirituali debbono superare le asperità dell'inizio sapendo quali grandi traguardi interiori li attendono. Quindi la vostra attitudine mentale nei confronti del dolore fisico vi consente di accettare qualche modesta controindicazione della cura perché dite a voi stessi "che ne vale la pena". E' chiaro dunque che il piacere e il dolore che sperimentiamo a livello mentale possono prevalere su quelli legati ai sensi. Piacere e dolore mentali sono molto più forti, nel bene come nel male.

L'OSSESSIONE DEL PROGRESSO MATERIALE

Il livello sensoriale del piacere e del dolore di cui stiamo parlando è intimamente legato al progresso materiale. Fino ad oggi vi è stato un enorme progresso in questo campo e in futuro continuerà. Dato il livello a cui le sensazioni fisiche di piacere e dolore toccano le nostre vite, dovremmo comprendere che lo sviluppo materiale è positivo e utile. Al medesimo tempo però, dovremmo anche riconoscere che l'equilibrio o la confusione mentali hanno su di noi un potere enorme sia nel bene sia nel male. Ed eliminare la confusione mentale tramite condizioni esterne è molto difficile.

Dopo tutto la tranquillità della mente non la possiamo comperare o fabbricare con oggetti materiali. E' difficile che la pace e la felicità mentali siano il risultato di qualche intervento chirurgico. Naturalmente, quando le nostre menti sono particolarmente irrequiete ricorriamo a dei tranquillanti per avere un po' di sollievo e di momentaneo riposo. E così, senza più pensieri, ci rilassiamo. Ma come lo fanno i maiali quando si addormentano nel fango. In questo modo potremo regalare alle nostre menti un minimo di conforto ma al di là di quello, trovare pace e tranquillità mentali con l'aiuto di ingredienti esterni non fa per niente bene.

E' questo il punto cruciale: di tutti i generi di piaceri e dolori che proviamo in quanto esseri umani i più intensi sono quelli che sperimentiamo a livello della mente. Il progresso materiale per lo più allevia le sofferenze e assicura i piaceri che possiamo provare tramite i sensi. Ma è difficile che riesca a intervenire nell'ambito di quello che sperimentiamo nei nostri universi mentali.

Nella società contemporanea si tende a credere che possiamo realizzare tutti i nostri desideri attraverso cose materiali ed esterne; in particolare soldi e possedimenti sono considerati quanto di meglio ci sia per arrecarci protezione. Ma "felicità" e "sofferenza" sono esperienze e sentimenti individuali intimamente connessi con il nostro modo di pensare. Però sembra che non ci si renda conto di tutto questo. Anzi, invariabilmente leghiamo tutte le nostre speranze e ci rifugiamo in qualcosa di esteriore, pensando che in questo modo allevieremo il nostro dolore e ci garantiremo la felicità. Poniamo la nostra fiducia in oggetti materiali e così nascono in noi attaccamenti e ossessioni tanto tenaci.

Quando le nostre abitudini e l'intero nostro stile di vita dipendono esclusivamente da oggetti materiali, il risultato è che non siamo mai soddisfatti. Se continuiamo a procedere in questo modo, ciecamente e senza mai fermarci un attimo a riflettere su quello che stiamo facendo, indipendentemente dalla mole dei beni materiali che possediamo, le nostre menti non saranno mai soddisfatte. A livello sociale, questa mentalità ha prodotto gli enormi danni all'ecosistema che sono sotto i nostri occhi.

L'IMPORTANZA DELL'AFFETTO E DELL'AMORE

La nostra condizione in quanto esseri umani ci fa dipendere gli uni dagli altri. Siamo animali socievoli e dobbiamo vivere e interagire reciprocamente. Eppure sembra che abbiamo perduto ogni sentimento di affetto e il senso di questa interdipendenza. La nostra società non considera molto l'amore o quantomeno sembra non prestargli particolare

attenzione. Con i beni materiali in cima a tutti i desideri non c'è niente da dire sull'importanza dell'amore verso i nostri simili? Mancando di un simile sentimento amarevole, incanaliamo tutte le nostre energie nell'accumulare sempre più denaro. Ed essendo concentrati solo sullo sfruttare il più possibile gli altri, controllarli più che possiamo, essere sempre in una competizione serrata, alla fine ci troveremo impelagati in una situazione senza via di uscita. In un tale contesto il principio dell'amore verso i nostri simili diviene una moneta fuori corso. Eppure senza l'affetto e l'amore non esiste felicità all'interno della famiglia, tra le coppie e tra genitori e figli. Anche se milioni di persone possono vivere le une vicine alle altre, nei propri cuori ognuna si sentirà sola e abbandonata.

E il senso di gioia quando stiamo insieme? E il prendersi cura degli altri e sentire che sono nostri amici? E il senso di solidarietà e fiducia quando ci rapportiamo con il prossimo? Sembra che quasi non ci siano più. Sembra proprio che manchino, non siete d'accordo?

La realtà è che dobbiamo tutti vivere insieme su questo nostro piccolo pianeta e, soprattutto al giorno d'oggi, dipendiamo in modo totale gli uni dagli altri. Le circostanze ci impongono di guardare al bene dell'intera umanità e di tutto il pianeta. Eppure perseveriamo nelle nostre anguste visioni personali dominate dall'idea di "io" e "noi". Nel peggiore dei casi questa mentalità porta ad aperti conflitti. Quello che abbiamo perso, o non abbiamo mai avuto, è il sentimento della cooperazione, dello stare insieme. E questa situazione è foriera di ogni genere tragedie. Con la popolazione mondiale così numerosa, significa che siamo di fronte ad un vero problema.

IL SEGNO DI UN BUON ESSERE UMANO

Per gli esseri umani come noi siamo, penso che la priorità consista nel cercare i modi per evitare la sofferenza e trovare la felicità nelle nostre menti. Immaginate se fosse possibile compiere significativi progressi interiori insieme a quelli materiali. Sarebbe un fatto in grado di dare uno scopo effettivo alle nostre esistenze e, nel medesimo tempo, ottenere un importante e significativo sviluppo sociale.

Nella mia vita ho sperimentato molti momenti di gioia e tristezza ed ho anche incontrato notevoli difficoltà. Ma quando penso ai momenti difficili, vedo che vi è stata almeno una cosa che mi ha sempre aiutato a sperare nonostante le avverse circostanze. Nel profondo del mio cuore sentivo che la mia esistenza aveva uno scopo: il desiderio di aiutare il prossimo. E' stato qualcosa che mi ha aiutato enormemente nell'intero corso della mia vita. Quando ho dovuto affrontare momenti difficili, mi ha infuso coraggio e aiutato a sentire che la speranza non si deve mai perdere, che si può lavorare anche nelle condizioni avverse. E quindi ho provato un senso di soddisfazione tramite il quale sono in grado di trovare, in modo del tutto spontaneo e naturale, piccoli livelli di rilassamento, pace mentale e felicità. Senza dubbio ha contribuito al mio benessere psicofisico.

Una delle principali condizioni per consentire alle nostre menti di rilassarsi è l'attitudine all'affetto e all'amore di cui abbiamo parlato prima. Questa attitudine non è del tutto assente dal nostro bagaglio di esseri umani e nemmeno qualcosa di fondamentalmente nuovo che ci deve arrivare da fuori. Ad esempio, si dice che quando un bambino è ancora

nel grembo materno, possa già riconoscere la voce della madre. Questa capacità è naturalmente presente in lui e gli servirà per andare avanti nella vita. E grazie a questo senso di intimità con la madre, il bambino ne può riconoscere la voce fin dall'inizio.

Facciamo un altro esempio. In genere la prima parola che il neonato dice, qualsiasi sia la sua lingua, è "mamma". Una parola facile da pronunciare. Anche la sillaba "ma" di madre sembra evocare quel sentimento di vicinanza. Non servono altri termini basta quello.

A parte ogni altra considerazione, madre e figlio provano un amore reciproco. Si nasce circondati da questo speciale legame di amore che crea le premesse per una vita felice.

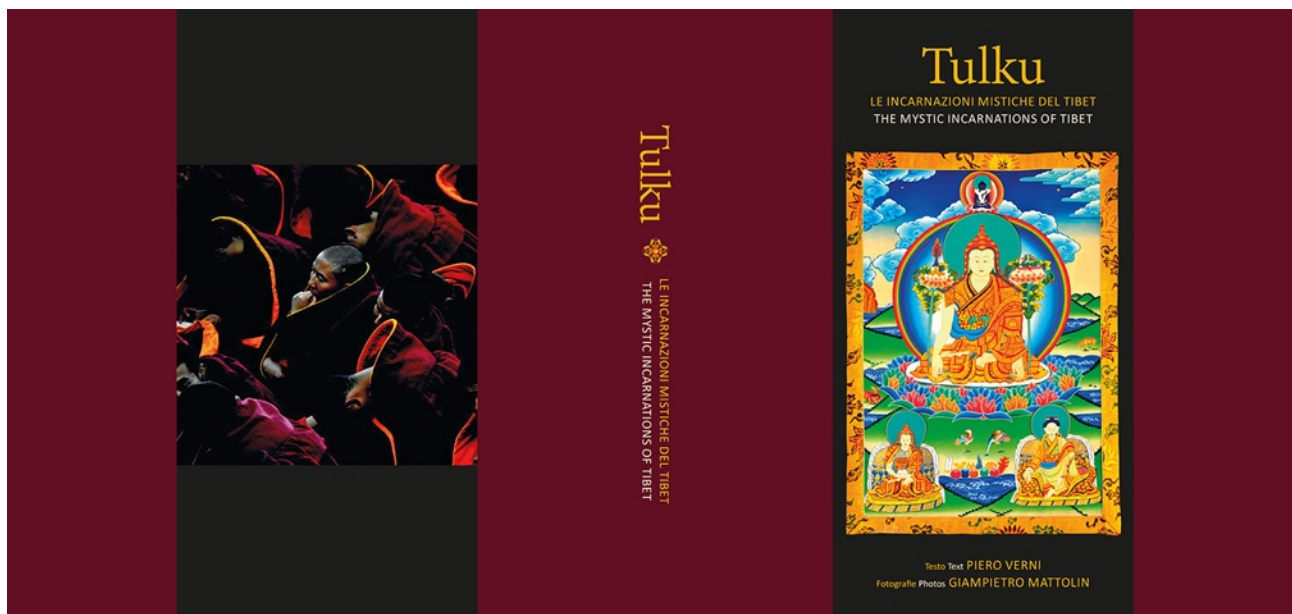
Il motivo per cui si può affermare che tutti possediamo amore e affetto è che sono naturalmente parte di noi. Quindi si devono incrementare questi sentimenti piuttosto che ignorarli o lasciarli morire. E' di vitale importanza, poiché l'amore è una delle qualità essenziali della mente, qualcosa di veramente prezioso e fondamentale per l'essere umano. Se lo capiremo potremo comportarci di conseguenza e sviluppare l'amore che comunque portiamo in noi fin dall'inizio.

Quando un individuo mette in pratica la sua capacità di amare, la propria vita sarà ammirevole e diventerà quello che definisco "un vero essere umano". E' questo il segno di un buon essere umano indipendentemente dal fatto se sia o meno un praticante spirituale. E stando così le cose, capirete bene quanto sia importante fare ogni sforzo per incrementare la nostra attitudine all'amore e all'affetto verso il prossimo.

Voglio ribadirlo ancora una volta. Gli esseri umani possiedono naturalmente la capacità di amare e quindi ritengo che il ruolo delle religioni sia quello di portare alla luce questo potenziale e di farlo crescere sempre più. Ed è la ragione per la quale vi sono così tante visioni spirituali e filosofie: sviluppare al massimo queste meravigliose qualità naturali. In sintesi, questa è la vera ragione per cui ci impegniamo in una pratica spirituale: divenire un buon essere umano; una persona paziente, tollerante, altruista, compassionevole, disciplinata e soddisfatta. Praticiamo una via religiosa per diventare un individuo del genere.

(da: Dalai Lama, *La Mente Illuminata*, Milano 2007)





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

“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' di nuovo disponibile il 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; per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

Cham <i>le danze rituali del Tibet</i>  <i>un film di</i> Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro	www.heritageoftibet.com www.heritageoftibet.com	<i>L'Associazione Heritage Oltre i Confini presenta</i> <i>un film di</i> Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro riprese: Piero Verni & Karma Chukey testi: Piero Verni montaggio: Mario Cuccodoro voce: Giorgio Cervesi Ripa 23 minuti, colore, Italia 2014
--	---	--

All'interno del 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.
--	--	--