N°34

(http://www.heritageoftibet.com)

Cari amici,
questo 34° numero di "The Heritage of Tibet news" esce alla vigilia di un avvenimento che riteniamo di notevole importanza. L'arrivo in Italia di Sua Santità Chetsang Rinpoche, detentore del lignaggio Drikung-kagyu. Sarà nel nostro Paese su invito della "Mountain Partnership", una organizzazione che opera all'interno della FAO su tematiche ambientali riguardanti in particolare i popoli delle aree montane. Chetsang Rinpoche, che è uno degli ambasciatori di "Mountain Partnership", terrà inoltre a Roma l'8 dicembre (per i particolari vedere la rubrica "Riceviamo e pubblichiamo") un incontro con la stampa e con il pubblico che riteniamo di particolare interesse per i nostri lettori. Assolutamente da segnalare anche la celebrazione indetta per il 10 dicembre a Milano dalla "Comunità tibetana in Italia ONLUS", per ricordare l'assegnazione a Sua Santità il Dalai Lama del Premio Nobel per la Pace 1989 (per i particolari vedere la rubrica "Riceviamo e pubblichiamo"). Auguriamo infine ai nostri lettori un felice Natale inteso sia come ricordo dell' antica festa del "Natalis Solis Invicti" sia come ricorrenza cristiana.
Non perdiamoci di vista.
10° giorno del decimo mese dell'Anno dell'Uccello di Fuoco (28 novembre 2017)

Piero Verni
Giampietro Mattolin

Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 6-7 novembre 2017: lo "United States Insitute of Peace" ha offerto a 25 suoi giovani dirigenti, per lo più provenienti da zone di guerra, l'opportunità di recarsi a Dharamsala per incontrare Sua Santità il Dalai Lama. *Kundun* ha rivolto ai ragazzi e alle ragazze parole di speranza e di ottimismo. Tra le altre cose, Sua Santità ha detto, "Gli scienziati hanno finalmente trovato le prove che dimostrano che la natura umana è essenzialmente compassionevole. Essere accuditi con amore dalla propria madre è un'esperienza che accomuna tutti noi 7 miliardi di esseri umani. E basta il buon senso per rendersi conto che, sulla base della nostra uguaglianza, essere amici diventa più semplice. Penso quindi che esistano basi concrete per essere ottimisti". Ciò che davvero permetterà un cambiamento nel mondo è una migliore comprensione delle nostre emozioni e del loro funzionamento e, sulla base di questa comprensione, la loro gestione, fondata sull'etica secolare. Sono convinto che possiamo modificare le nostre emozioni grazie all'uso dell'intelligenza, giungendo a una vera consapevolezza. Dal momento che è evidente che l'uso della forza non fa altro che generare nuova violenza, dobbiamo adottare un approccio più umano e possiamo farlo riconoscendo innanzitutto che non siamo altro che fratelli e sorelle. E' così che possiamo rendere questo secolo un secolo di pace". Il secondo giorno dell'incontro, insieme a due ragazze (Aluel Atem del Sudan meridionale e Paula Porras della Colombia), il Dalai Lama ha partecipato via Internet a una puntata del programma "The Stream" che viene trasmessa quotidianamente dal canale in lingua inglese della emittente *Al Jazeera*.

Dehradun, Uttarakhand, India settentrionale, 10 novembre 2017: oggi, giorno del *Lhabab Düchen* (anniversario della discesa di Buddha Shakyamuni dal paradiso Trayastrimsa), Sua Santità il 42° Sakya Trizin Ratna Vajra Rinpoche, è arrivato al Sakya College dove ha cominciato la trasmissione di un importante insegnamento del tantra radice in due sezioni di Hevajra.

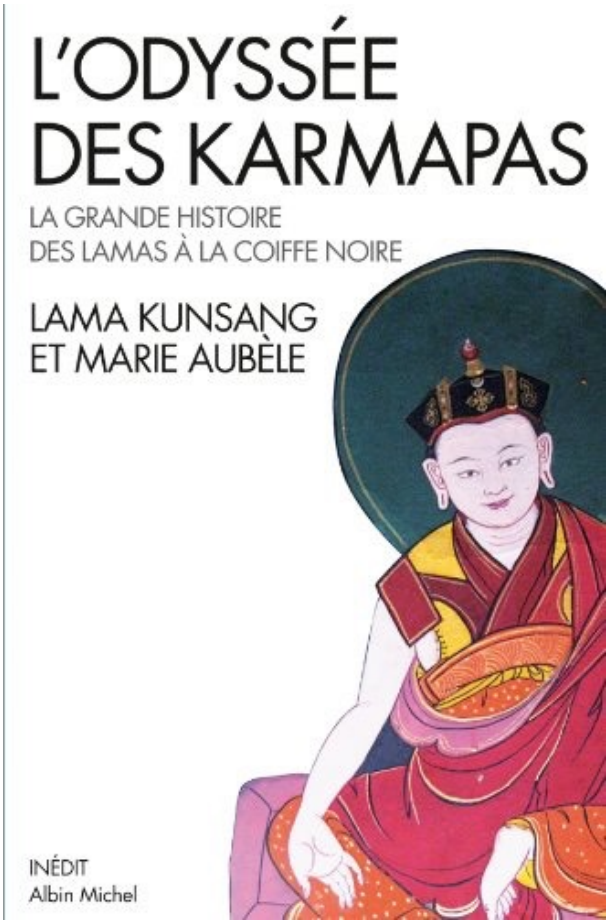
Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 18 novembre 2017: Sua Santità il Dalai Lama si è recato oggi a Nuova Delhi per tenere un discorso presso la *Salwan Public School* di Rajinder Nagar. Gli studenti di questa e altre unidici scuole della capitale indiana hanno dato un caloroso benvenuto a Sua Santità. Dopo aver spiegato il significato delle offerte di luce (rappresentano il sorgere della saggezza che rimuove le tenebre dell'ignoranza) il Dalai Lama ha preso parte alla cerimonia di accensione di una

lampada votiva. Dopo essere stato introdotto da Kirpal Singh, presidente dei consiglio di istituto della scuola, Sua Santità ha tenuto un discorso seguito con estrema attenzione dal corpo docente, dagli studenti e dai loro famigliari. "Cari fratelli e sorelle maggiori e giovani fratelli e sorelle", ha esordito *Kundun*, "Sono un uomo del XX secolo e i miei genitori, i miei maestri e molti dei miei amici ormai non ci sono più. Ma quando incontro ragazzi e ragazze come voi, mi sento di nuovo giovane. Mancano otto decenni alla fine di questo secolo e chi di voi appartiene al XXI ha l'opportunità e la responsabilità di creare un mondo migliore, più pacifico e compassionevole. Molti della mia generazione non vivranno abbastanza a lungo per vederlo, ma riponiamo in voi le nostre speranze". Dopo aver condiviso una profonda riflessione sulla interdipendenza dei fenomeni, Sua Santità ha così concluso il suo discorso, "Come esseri umani siamo tutti uguali: siamo uguali dal punto di vista fisico, mentale ed emotivo. Dare peso a ciò che ci differenzia conduce solo a problemi. Dal momento che la natura umana è fondamentalmente compassionevole, comportarsi di conseguenza - con gentilezza e buon cuore - ci rende più felici e a nostro agio". Prima di rientrare in hotel, Sua Santità ha fatto visita al suo vecchio amico Lal Krishna Advani, importante uomo politico indiano (tra l'altro è stato vice primo ministro dal 2002 al 2004) e che i primi di novembre ha festeggiato il suo novantesimo compleanno.

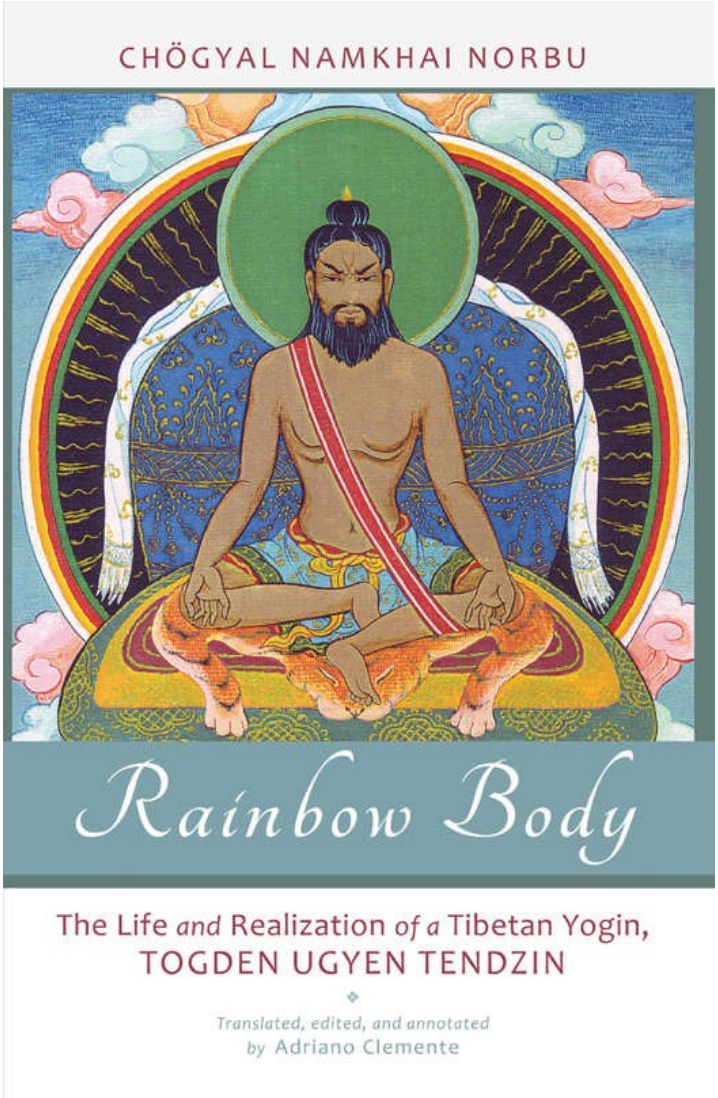
Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 19 novembre 2017: il Dalai Lama si è recato ad incontrare, nella zona meridionale di Nuova Delhi, i bambini e il gruppo dirigente della "Smile Foundation", un'organizzazione non governativa che ha lo scopo di aiutare bambini, adolescenti e donne estremamente poveri o di casta bassa attraverso l'educazione, un'assistenza medica di qualità e programmi di formazione professionale. Ogni anno la fondazione si fa carico di oltre 400 mila bambini e delle loro famiglie attraverso iniziative che coinvolgono 950 villaggi rurali e slum in 25 stati dell'India. All'arrivo, Sua Santità è stato accolto da Santanu Mishra, presidente e fondatore della Smile Foundation, che lo ha accompagnato sul palco dove la giornalista televisiva Rini Khanna lo ha presentato a un pubblico di circa mille persone. Nel suo discorso, principalmente incentrato sul tema della compassione e della responsabilità universale, il Dalai Lama ha tra l'altro detto, ""Dall'indipendenza dell'India, l'educazione ha permesso la crescita e lo sviluppo di questo paese, tuttavia ancora oggi esiste un profondo divario tra i ricchi e i poveri. E i poveri continuano ad essere lasciati ai margini. E' importante però che imparino ad avere fiducia in loro stessi". A una domanda relativa quale personaggio ritenesse fonte di ispirazione, il Dalai Lama ha risposto Buddha Shakyamuni e il grande maestro del Nalanda Nagarjuna perché gli ha permesso di capire la necessità di superare il divario tra realtà ed apparenze da cui sorgono le nostre emozioni distruttive.

Bhubaneswar, Odisha, India centro-orientale, 20-21 novembre 2017: Sua Santità il Dalai Lama è arrivato il 20 nello stato indiano di Odisha (Orissa) dove è stato accolto da numerosi ministri del governo locale. *Kundun* si è subito recato alla residenza del Primo Ministro Naveen Patnaik con cui ha avuto una cordiale conversazione e un proficuo scambio di opinioni. Al termine dell'incontro, il Dalai Lama ha tenuto nel giardino della casa del Primo Ministro una conferenza stampa in cui, tra l'altro, ha espresso parole di elogio nei confronti di Naveen Patnaik e ha ringraziato lo stato di Odisha per la solidarietà mostrata nell'accogliere un folto gruppo di profughi tibetani. La mattina del 21, Sua Santità, si è recato in visita al campus del "Kalinga Institute of Social Sciences" (KISS) dove era atteso da una folla di ragazzi e ragazze sorridenti, alcuni con cartelli di benvenuto. Al suo arrivo, è stato ricevuto da Achyuta Samanta, fondatore dell'Istituto, e dall'intero gruppo dirigente. Al Dalai Lama è stata offerta una ghirlanda di fiori da mettere sulla statua del Buddha, una targa e una pianta quale ricordo della sua visita. Introdotto a un vasto pubblico di oltre 25.000 studenti da Achyuta Samanta (che gli ha inoltre consegnato il "KISS Umanitarian Award"), il Dalai Lama ha tenuto un discorso in cui, tra l'altro, ha detto: "Sono convinto che il tipo di futuro che vivremo sta nelle nostre mani. Il passato è passato e non possiamo cambiarlo, ma il futuro non è ancora arrivato. I giovani come voi hanno l'opportunità e la responsabilità di rendere il mondo un posto migliore. Nonostante numerosi e importanti progressi, il XX secolo è stato un'epoca di violenze, un tempo in cui, tristemente, la brillante intelligenza di molti scienziati è stata messa al servizio di scopi distruttivi, come la progettazione e la costruzione delle armi nucleari che hanno colpito per due volte il Giappone. Anche se le uccisioni sono proseguite all'inizio di questo XXI secolo, bisogna fare tutto ciò che è necessario per rendere questo secolo un'epoca di pace. Le emozioni negative, come la rabbia e la gelosia, distruggono la pace e dunque se davvero vogliamo ottenere la pace nel mondo dobbiamo trovare un modo per contrastarle. E' importante chiedersi se ci si sente felici quando si è in collera. La rabbia e il risentimento conducono molto facilmente alla violenza. Come possiamo allora ridurre la rabbia? Incrementando il nostro senso di amore e compassione". La mattinata si è conclusa nell'auditorium del "Kalinga Institute of Industrial Technology" (KIIT) dove il Dalai Lama si è rivolto a circa duemila persone, in massima parte intellettuali, professori e scienziati. Nel pomeriggio Sua Santità ha incontrato un folto gruppo di rifugiati tibetani provenienti dal vicino campo profughi di Phuntsokling. Il responsabile dell'insediamento ha presentato la sua relazione, ricordando che il Phuntsokling fu inaugurato nel 1963, su un appezzamento di terra di 3 chilometri quadrati, dove risiedeva una comunità comprendente anche 300 monaci e monache. Oggi si compone di 5 villaggi e ha una popolazione di circa 2000 persone, sono state costruite scuole e strutture per gli anziani, grazie al sostegno della comunità tibetana in svizzera, e provvede all'erogazione di 4 borse di studio universitarie per studenti tibetani presso la "KIIT University". Sua Santità ha concluso il suo saluto alla comunità dei profughi con queste parole di speranza, "Viviamo da rifugiati ma abbiamo mantenuto vive le nostre tradizioni. Il nostro spirito è forte e tenace. Verrà un tempo in cui i tibetani, in Tibet e in esilio, torneranno a vivere insieme". Una breve cerimonia per la generazione di *bodhicitta*, officiata dal Dalai Lama, ha concluso l'incontro.

Kolkata, Bengala, India centro-orientale, 23 novembre 2017: in mattinata Sua Santità si è incontrato con la comunità tibetana di Kolkata. "Dal 1959, in quanto rifugiati", ha detto l'Oceano di Saggezza, "Noi tibetani siamo stati in grado di far conoscere al mondo la nostra cultura. Ovunque viviamo, in India, in Europa, in Australia o in America, abbiamo mantenuto la nostra identità. Quelli di noi che vivono nel mondo libero rappresentano quanti vivono in Tibet. Sono veramente grato ai tibetani per mantenere vivo lo spirito del Tibet. Non appena arrivati in India, con l'aiuto del governo indiano, abbiamo creato scuole per i nostri bambini. E dopo, negli insediamenti nell'India meridionale abbiamo ricreato centri di studio che si rifanno alla tradizione di Nalanda che fu portata in Tibet da Shantarakshita nell'VIII secolo e da Atisha nell'XI. Entrambi provenivano dal luogo in cui ci troviamo adesso… dal Bengala. Una delle caratteristiche della tradizione è quella di basarsi sulla logica e la ragione". Prima di celebrare una cerimonia per la generazione di *bodhicitta*, il Dalai Lama ha ricordato l'importanza del concetto di vacuità. Non un ideale nichilista ma la consapevolezza che ogni fenomeno nasce e si sviluppa in relazione con altri e quindi è "vuoto" di ogni natura inerente. Concetto, ha sottolineato il Dalai Lama, simile ad alcune considerazioni della fisica quantistica. Il Dalai Lama era a Kolkata su invito della "Indian Chamber of Commerce" (ICC) e ha quindi incontrato oltre 250 membri dell'organizzazione. Nel suo discorso Sua Santità ha toccato diversi temi, dall'importanza di generare un sentimento di compassione universale all'armonia tra le religioni, dalla situazione politica tibetana alla situazione ecologica dell'altopiano del Tibet. Infine ha parlato dell'importanza della cultura tradizionale indiana e sulla speranza che l'India possa armonizzare una educazione e uno sviluppo moderni con il suo prezioso retaggio filosofico. "Quindi", ha concluso Sua Santità, "io dedicherò il resto della mia vita a far rivivere la coscienza della antica saggezza indiana e cercherò di farlo attraverso l'educazione e la consapevolezza". Un convinto applauso dei presenti ha salutato queste parole del leader tibetano. Prima di accomiatarsi definitivamente dal suo pubblico, l'Oceano di Saggezza ha voluto ancora una volta inviare un messaggio di speranza. "Non pensate di non poter fare molto per ambiare le cose. Il cambiamento è sempre frutto delle azioni di un *individuo* ispirato che può influenzare dieci altri *individui*. I quali, a loro volta, possono influenzarne altre decine e così via. E' questo il modo in cui si diffondono le idee e si costruisce il mutamento positivo".



Lama Kunsang et Marie Aubèle, *L'Odyssée des Karmapas, la grande historia des lama à la coffe noire*, Paris 2013: una buona introduzione agli elementi generali della scuola *Karma-kagyu* (e del *Vajrayana* nel suo complesso) con particolare riferimento al lignaggio dei *Karmapa*, uno dei più importanti dell'intero Buddhismo del Tibet. Di notevole importanza una sintetica, ma chiara ed esauriente, biografia di tutti i XVII *Karmapa* (particolarmente interessante quella del XVI) che consente al lettore di seguire le vicende di questa scuola attraverso i secoli. Infine da segnalare l'utilissima tavola sinottica di tutti i principali lignaggi della scuola *Karma-kagyu* e la spiegazione del simbolismo dei diversi cappelli neri caratteristici della tradizione dei *Karmapa*. Un esauriente glossario e un accurato elenco dei libri, dei film e dei siti Internet relativi all'argomento in questione, completano un volume che ci sembra un buon esempio di letteratura divulgativa ma nel contempo seria ed informata.
(edizione elettronica iBooks e Kindle)



Chögyal Namkhai Norbu (translated, edited & annotaded by Adriano Clemente), *Rainbow Body: the Life and Realization of a Tibetan Yogin*, USA 2013: la storia di Togden Ugyen Tendzin (1888-1962), un grande *yogin* tibetano che realizzò il *corpo d'arcobaleno*, vale a dire che al momento della morte il suo organismo si trasmutò nei cinque elementi fisici essenziali. Questa pratica viene considerata una delle più importanti realizzazioni dello *Dzogchen*, l'insegnamento più elevato della scuola *Nyingma* del Buddhismo *vajrayana*. Chögyal Namkhai Norbu, nipote di Ugyen Tendzin, narra la vita e l'insegnamento di questo grande maestro e attraverso la narrazione biografica fornisce un quadro dettagliato dell'universo spirituale e storico in cui lo *yogin* visse. Molto interessanti sono anche i numerosi accenni alla figura di un altro grande esponente della spiritualità tibetana, Adzom Drugpa (1842-1924), rinomato Maestro di *dzogchen* e principale guru di Ugyen Tendzin. Particolarmente suggestiva la narrazione di come furono trovati (in una sorta di cella in cui era stato confinato dalle autorità cinesi) i resti del corpo di Ugyen Tendzin dopo che aveva realizzato il *corpo d'arcobaleno*. Cogliamo l'occasione di queste brevi note per fare i nostri più affettuosi auguri a Chögyal Namkhai Norbu che fra poco festeggerà il suo 80° compleanno.

(edizione elettronica iBooks e Kindle)

ERRATA CORRIGE: ci siamo accorti con dispiacere che nella rubrica "L'angolo del libro, del documentario e del film" del numero scorso di "The Heritage of Tibet news", ci è sfuggito un grave refuso (segnalatoci da una nostra attenta lettrice che ringraziamo); nelle prime righe della recensione della sua biografia, definiamo erroneamente Chetsang Rinpoche "… uno dei due detentori del lignaggio *Drukpa-kagyu*" e non *Drikung-kagyu* come è invece corretto (e come poi facciamo nella parte restante del testo). Ce ne scusiamo con Chetsang Rinpoche e con i nostri lettori.

Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:

Sua Santità ***Chetsang Rinpoche***, detentore del lignaggio *Drikung-kagyu* del Buddhismo *vajrayana* e ambasciatore della organizzazione "Mountain Partnership" (http://www.fao.org/mountain-partnership/en/) parlerà sul tema:

ECOLOGIA E AMBIENTE : ATTUALITA' DELLA PROSPETTIVA BUDDHISTA

la conferenza si terrà a Roma venerdì 8 dicembre, alle ore 17, presso l'***Hotel Sant'Anselmo*** *(Piazza Sant'Anselmo 2)* e sarà aperta ai rappresentanti della stampa e al pubblico.

CELEBRAZIONE DEL 28° ANNIVERSARIO DEL PREMIO NOBEL PER LA PACE A S.S. IL DALAI LAMA DEL TIBET, LA GIORNATA MONDIALE DEI DIRITTI UMANI E LA CERIMONIA DI RINGRAZIAMENTO

10 dicembre 2017, centro "Ghe Pel Ling", Via Euclide N° 17 - Milano

09,00: Ricevimento degli ospiti e relatori
09,30: Preghiera di lunga vita per S:S: il Dalai Lama
09,45: Introduzione di Chodup Tsering (Presidente della Comunità Tibetana in Italia)
09,55: Discorso del Ven. Tenzin Khenrab Rinpoche (Guida spirituale del Ghe Pel Ling)
10,10: Intervento di Piero Verni (scrittore e giornalista)
10,30: Intervento del dott. Claudio Cardelli (Presidente Associazione Italia-Tibet)
10,50: Intervento dell'on. Bruno Mellano (ex deputato del Partito Radicale Transnazionale)
11,20: Intervento del dott. Paolo Pobbiati (Amnesty International Italia)
11,45: Intervento del Ven. Gheshe Tenzin Tenphel (Istituto Lama Tzongkhapa)
11,55: Consegna dono alle Associazioni
12,20: Canto dell'inno della Pace e dell'inno nazionale tibetano
12,50: Discorso di ringraziamento di Tsering Namgyal (Vice Presidente CTI)
13,00: Pranzo per gli ospiti e i relatori

5 dicembre
***orario:* 19.15 - 20.30**
IL SENTIERO COMPLETO
Chiarire l'intento del saggio (Thupa Gongsal), di Sakya Pandita

Il sentiero completo è un ciclo di studio e pratica che include la spiritualità Buddhista nella sua totalità. È un percorso sistematico che permetterà ai partecipanti di acquisire le conoscenze fondamentali per poter percorrere la via verso l'illuminazione in modo completo. Il tema del primo anno, *Chiarire l'intento del saggio*, tratta principalmente le 6 perfezioni e le tappe dello sviluppo spirituale e ci introduce in modo chiaro e completo all'essenza dei Sutra Mahayana.

20.30 - 21.00 : Meditazione

8-10 dicembre
orario: *venerdì* ***20:30 – 21:30,*** *sabato e domenica* ***10:00 – 12:00 e 13:30 – 15:30***

Seminario su "IL PREZIOSO ORNAMENTO DELLA LIBERAZIONE" (*Tharpa gyen)* DI GAMPOPA "; venerdì 8 e sabato 9, il Ven. Khenpo Tashi spiegherà il primo capitolo, relativo alla natura di Buddha, di questo fondamentale testo del Maestro Gampopa. Domenica 10 dicembre, con Mike Bortolotti, approfondimento del primo capitolo del *Tharpa Gyen* con il supporto di altri testi sull'argomento.
Ore 15.00 Rituale per la benedizione delle ceneri della nostra cara amica nel Dharma Marisa.

16 dicembre
Cerimonia di fine anno al Centro (giorno di Mahakala) con Khenpo Tashi
Ore 17.00: Rituale di Mahakala
Ore 18.30: Piccolo banchetto di fine anno per festeggiare tutte le belle attività che abbiamo svolto in quest'anno.

THUPTEN CHANGCHUP LING - www.buddhismo-sakya.com - tcling@ticino.com

Istituto Kalachakra
Via dei Somazzi 17
6932 Lugano-Breganzona
+41 79 651 23 53
info@kalachakralugano.org

Venerdì 1 dicembre 2017
alle 18.30: "L'attenzione discriminante": la necessità di controllare la mente, commentario al quinto capitolo de "La via del Bodhisattva" di Shantideva, con *Geshe Lobsang Sherab*.

Sabato 2 dicembre 2017
alle 09.30: introduzione al Lamrim: "Coltivare i prerequisiti della calma mentale", con *Geshe Lobsang Sherab*.

Venerdì 15 dicembre 2017
alle 18.30: "L'attenzione discriminante": salvaguardare le virtù morali, commentario al quinto capitolo de "La via del Bodhisattva" di Shantideva, con *Geshe Lobsang Sherab*.

Sabato 16 dicembre 2017
alle 09.30: celebrazione e puja in memoria del parinirvana di Lama Je Tzong Khapa, fondatore della scuola Ghelupa del Buddhismo tibetano; a seguire introduzione al Lamrim: "L'effettivo modo di realizzare la calma mentale", con *Geshe Lobsang Sherab*.

Mercoledì 20 dicembre 2017
alle 19.00: "L'evoluzione degli stati mentali di chi aspira a diventare Bodhisattva per raggiungere l'illuminazione", con *Lama Paljin Tulku Rimpoche*.

centro buddhista tibetano

TARA BIANCA

Drolkar Cid Tsog

http://www.sabsel.com/it (tel. 327 956 9380)

Il Bodhisattvacharyavatara di Acharya Shantideva

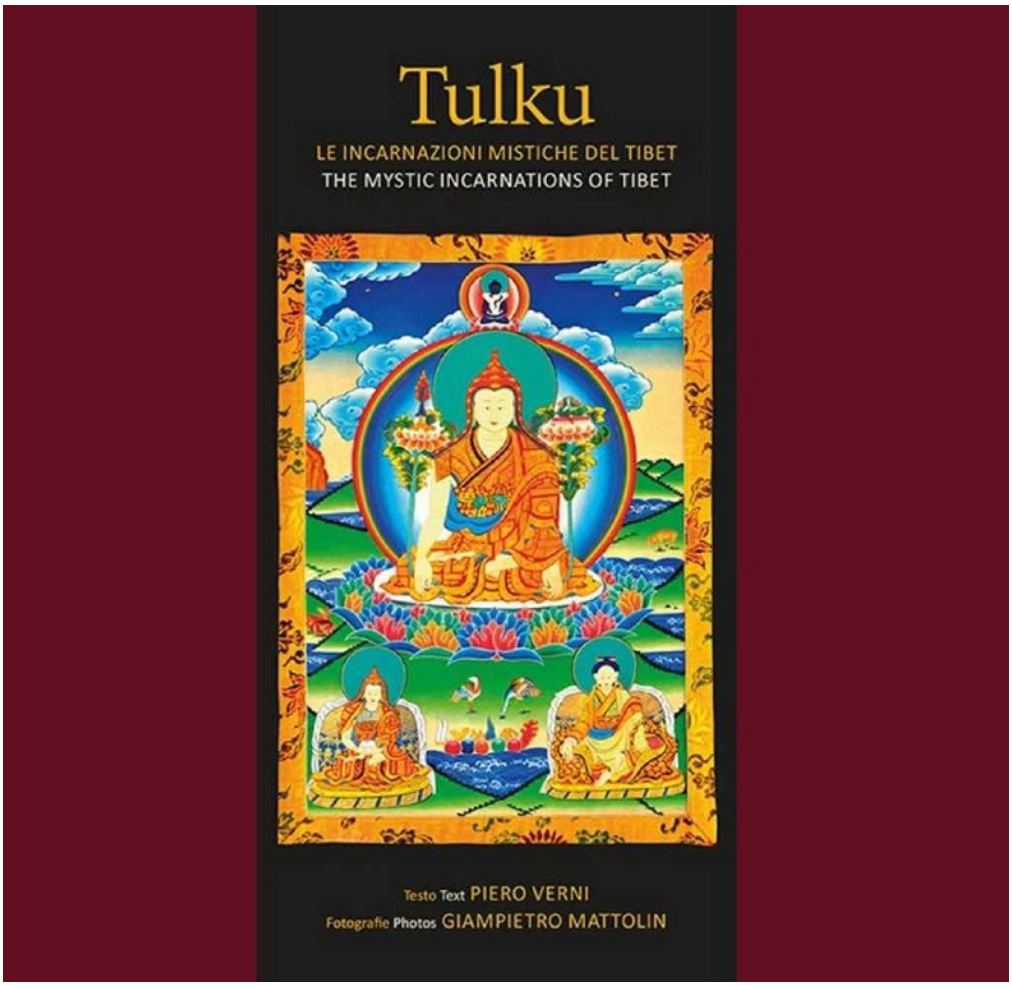
Data inizio incontro: venerdì 1 dicembre 2017
Data fine incontro: domenica 3 dicembre 2017
Luogo: via Fegino, 3, Genova
Istituto/Centro di riferimento: Centro Tara Bianca
Orari: Venerdì: ore 20:30-22:00 Sabato: ore 15.00-18.00 Domenica: ore 10.00-12.30
Offerta minima consigliata: 20 € ~ 10 €
Insegnante: Ven. Ghesce Tenzin Tenphel
Dal 1998 è Maestro residente dell'Istituto Lama Tzong Khapa, dove tiene numerosi corsi di buddhismo, brevi e di media durata e lezioni sui trattati canonici nei diversi programmi di studio proposti dall'Istituto. Ghesce Tenphel si reca periodicamente nei vari centri italiani per insegnare sia i Sutra che i Tantra ...

Il venerabile Gheshe Tenzin Tenphel prosegue nel suo commento al Bodhisattvacharyavatara, opera che Shantideva, maestro indiano dell'università monastica di Nalanda, scrisse in forma di versi nell'VIII sec. D.C..
Questo classico del pensiero buddista mahayana descrive in modo mirabile ed esaustivo il sentiero dei bodhisattva, gli esseri che, rinunciando alla pace della salvezza personale, operano per il beneficio di tutti gli esseri.
Il testo del Bodhisattvacharyavatara è uno dei testi più commentati e proposti dai Mestri tibetani, in ogni suo insegnamento il Dalai Lama vi fà riferimento per dare risalto ai benefici della mente altruistica. Shantideva descrive in dettaglio le sei perfezioni, o attitudini del bodhisattva: generosità, moralità, pazienza, sforzo entusiastico, concentrazione e saggezza.
Contributo suggerito 20 € per le tre sessioni, oppure 10 € a sessione
(L'incasso è atto a coprire le spese di viaggio del Maestro e per il compenso al traduttore)

Cari Amici,

Domenica 3 dicembre ospiteremo il "***Kalachakra Group***", gruppo di studio formatosi dopo gli insegnamenti del venerabile *Khentrul Rinpoche* presso il nostro centro, che ha organizzato il primo di una serie di eventi. L'intento è quello di poter conoscere le basi del *buddhismo* nella corretta sequenza, riassunta nelle tre ruote del *Dharma* insegnate da *Buddha Sakyamuni*, metterle a confronto per poi avere una visione d'insieme dei 4 stadi del *tantra* fino allo studio approfondito del *tantra* di *Kalachakra*, in modo da essere pronti a ricevere in futuro l'iniziazione da parte di *Khentrul Rinpoche*. E' consigliata la partecipazione alle persone che hanno partecipato agli insegnamenti di *Khentrul Rinpoche* e/o hanno un interesse per il *tantra* di *Kalachakra*.
Dal **5 al 7 dicembre** presso la **sede dell'UBI** in vicolo dei Serpenti 4a,, il venerabile monaco ***Raffaele Longo*** guiderà l'incontro "*Meditazione su respiro e consapevolezza*" che sarà di preparazione al ritiro di meditazione che si terrà presso la nostra sede **dal 8 al 10 dicembre**, dal titolo "*Alla scoperta della Mente*". Il ritiro è aperto a tutti, principianti e avanzati.
L'Istituto parteciperà dal ***7 al 9 dicembre*** *all'evento* ***MondoReligioni "Incontriamo le religioni del Mondo"*** *presso la Città dell'Altra Economia a Testaccio.*
Il nostro Maestro ***venerdì 8 dalle 17:15*** *condurrà una preghiera con sessioni di meditazioni sul tema della pace universale.*
Domenica 17 dicembre il nostro venerabile ***Maestro Ghesce Thubten Dargye*** impartirà l'iniziazione del ***Buddha* della *Medicina***. Nel *buddhismo* tibetano il potere del *Buddha* della *Medicina* è la benedizione più potente per curare e per risvegliare l'innata saggezza curativa che è presente in ogni individuo. Si ritiene che la recitazione del suo mantra sia molto efficace non solo per curare dalle sofferenze fisiche ma anche per purificarsi dal karma negativo.
Lunedì 18 dicembre il nostro amico spirituale, il venerabile ***Mario Thanavaro***, sarà presente per una serata a tema in preparazione del ritiro dell'Epifania "*Gli insegnamenti del Buddha per liberare la mente*". Il ritiro "*Uscire da illusioni ed inganni*" si svolgerà il 6-7 gennaio: In un'atmosfera amicale potremo ritrovare la forza di esplorare insieme aree che hanno bisogno di perdono e d'amore. E' un'opportunità per guarire, andando oltre la rigidità causata dal dolore e le idee preconcette. E' un percorso attraverso il rilassamento, il respiro, l'ascolto dell'insegnamento, la meditazione seduta e camminata, la condivisione.
Martedì 19 dicembre dopo l'ultima lezione di Ghesce la ci sarà una cena condivisa per scambiarci gli auguri per le feste natalizie.

Istituto Samantabhadra, Via di Gerosa 24 - Roma
tel. 3400759464; sito web: http:/www.samantabhadra.org; e-mail: samantabhadra@samantabhadra.org



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 Buddhismo 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*)

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 chamsono "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.

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.

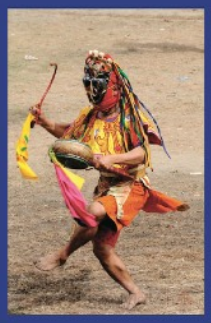
Questo documentario, tra i pochissimi dedicati a questo straordinario soggetto, affronta con un linguaggio chiaro e diretto i principali temi simbolici dei cham e tramite la forza dell'immagine in movimento riesce a trasmettere l'intensità, lo spessore, la profondità di questa vera e propria magia che danza.

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.

Cham

le danze rituali del Tibet

un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

www.heritageoftibet.com

www.heritageoftibet.com

L'Associazione Heritage Oltre i Confini presenta

un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

riprese: Piero Verni & Karma Chukey
testi: Piero Verni
montaggio: Mario Cuccodoro
voce: Giorgio Cervesi Ripa
23 minuti, colore, Italia 2014