N°38

(*http://www.heritageoftibet.com*)

Cari amici,
questo numero di "The Heritage of Tibet news" (che a causa di impegni, imprevisti, vacanze pasquali, etc., esce ancora una volta con colpevole ritardo) è interamente dedicato al lavoro e all'insegnamento di Sua Santità il Dalai Lama. E' il nostro modesto contributo, in un momento drammatico in cui il mondo è attraversato da sempre più minacciosi venti di guerra, ad un uomo, un Maestro, un amico spirituale la cui opera è uno dei pochi veri ed efficaci antidoti alle tante brutture di cui siamo quotidianamente testimoni. Il pensiero e le azioni del Dalai Lama indicano a tutti noi una direzione che potrebbe essere fondamentale per uscire dallo stato di profonda crisi (morale, politica, ambientale) in cui versa il nostro Pianeta. Una direzione di cui vorremmo essere un, sia pur microscopico e infinitesimale, amplificatore.
Non perdiamoci di vista.

Piero Verni
Giampietro Mattolin

10° giorno del secondo mese dell'Anno del Cane di Terra (26 marzo 2018)

Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 12-16 marzo 2018: si è svolto a Dharamsala il 33° incontro del "Mind & Life Institute", una istituzione che da oltre 30 anni organizza incontri tra Sua Santità il Dalai Lama e gruppi di scienziati, psicologi, educatori, terapeuti, etc. in cui si confrontano le ipotesi di dialogo tra l'elemento spirituale (in particolare quello buddhista) e l'universo della ricerca scientifica. Nato dall'incontro avvenuto nel 1987 tra il Dalai Lama, il neuroscienziato Francisco Varela (1946-2001) e l'avvocato Adam Engle, il "Mind & Life Institute" è divenuto uno degli ambiti principali in cui la ricerca scientifica si misura con le antiche conoscenze religiose in modo particolare quelle relative allo studio e allo sviluppo della mente. Il 33° incontro, il cui tema era "Reimagining Human Flourishing" ha visto la partecipazione di numerosi studiosi, scienziati e operatori culturali tra cui la dottoressa Susan Bauer-Wu (attuale presidente del "Mind & Life Institute"), Daniel Goleman studioso delle attività cerebrali e delle scienze comportamentali, l'antropologo francese Michel Boivin, lo psichiatra Richard Davidson, la psicologa Kimberly Schonert-Reichl, la neuroscienziata Amishi Jha, il monaco buddhista Matthieu Ricard e altri ancora. Sua Santità ha partecipato a tutte le cinque giornate in cui si è articolato l'incontro ed è sovente intervenuto parlando di una pluralità di temi. Parlando della messa in pratica degli insegnamenti e delle terapie, il Dalai Lama ha tra l'altro detto: "Diffidenza, stress e paura sono tutti legati alla rabbia e la rabbia è a sua volta legata a un atteggiamento egocentrico. E questo atteggiamento non cambia in qualche settimana o qualche anno. Ho 82 anni e ci lavoro da 70!. Ridurre lo stress è utile, ma superficiale; dobbiamo indagare le cause che ne stanno alla base. Nella pratica contemplativa buddhista ci sono antidoti specifici, raccomandati per specifiche emozioni negative, ma il loro effetto tende ad essere solo temporaneo. Per avere un effetto complessivo duraturo è necessario sviluppare una più profonda comprensione della realtà". Parlando invece dell'etica secolare, argomento di primario interesse nel pensiero del Dalai Lama, Sua Santità ha spiegato: "Sono uno dei 7 miliardi di esseri umani che oggi sono vivi. Ognuno di noi ha la responsabilità di pensare all'umanità e al bene del mondo perché riguarda il futuro di ciascuno di noi. Non siamo nati su questo pianeta, in questo momento, per creare problemi, ma per portare qualche beneficio. Questo è un obiettivo che mi impegno a perseguire, così come cerco di promuovere l'armonia religiosa e mantenere viva la cultura tibetana perché è solo in Tibet che le tradizioni dell'Università indiana del Nalanda, con la sua profonda comprensione della realtà e del funzionamento della mente e delle emozioni, sono state preservate intatte. Siamo riusciti in questa impresa grazie allo studio rigoroso e all'impiego della logica e della ragione. Non sono interessato a fare proseliti per il buddhismo in sè, ma a mettere a disposizione di tutti le conoscenze rilevanti che può trasmettere. E sono grato per l'interesse che "Mind & Life" ha dimostrato negli anni". Infine, nel breve discorso di chiusura, l'Oceano di Saggezza salutando e ringraziando i presenti ha così concluso: "Sono contento di aver dato un piccolo contributo. Il tempo scorre. Se lo usiamo stupidamente, lo sprechiamo, ma se possiamo essere di servizio allora ha senso. I nostri fratelli e sorelle umani, che sono fisicamente, mentalmente ed emotivamente uguali a noi, sono quelli che possiamo effettivamente aiutare. Ecco perché una offerta sincera per garantire la lunga vita di un insegnante è quella di offrirgli

l'opportunità di essere utile". Fisicamente ora ci stiamo separando, ma mentalmente continueremo ad essere insieme. Ci vediamo la prossima volta".

Jammu, Jammu & Kashmir, India settentrionale, 18 marzo 2018: giunto a Jammu per tenere un discorso ai neo laureati della locale università, il Dalai Lama al mattino ha incontrato numerosi tibetani e abitanti delle aree del Ladakh e dello Zanskar di fede buddhista. Dopo aver ricordato i numerosi maestri tibetani che nel passato visitarono quelle zone, il Dalai Lama ha inoltre detto, "Avete mantenuto in vita le nostre millenarie tradizioni buddhiste, ma oggi dovete essere buddhisti del XXI secolo. Questo significa che dovete capire quello che il Buddha ha insegnato e per capire dovete studiare. La recita dei mantra e le preghiere non sono sufficienti. Il Buddha stesso disse ai suoi seguaci di non accettare nulla, neppure le sue parole, senza indagare ed esaminare. Tutte le varie tradizioni religiose sono fonte di ispirazione, se gli insegnamenti vengono seguiti con sincerità. Per questo le rispetto e le ammiro. L'India è la prova vivente che l'armonia tra le religioni è possibile, ed è una tradizione che vi esorto di mantenere viva anche qui nello Jammu e nel Kashmir". Concluso l'incontro, Sua Santità ha raggiunto la Central University di Jammu, dove è stato ricevuto dal Vice Rettore, il professor Ashok Aima, che lo ha poi accompagnato nell'aula dove sarebbero state consegnate le lauree. La cerimonia è iniziata con il canto dell'inno nazionale indiano, una preghiera recitata dagli studenti e la dichiarazione del cancelliere che la convocazione era ufficialmente aperta. Il Vice Rettore ha letto una relazione sui risultati raggiunti dall'Università da quando è stata inaugurata, nell'agosto 2011, fino ad oggi e infine i laureandi sono saliti sul palco per ricevere i diplomi dalle mani del Dalai Lama che per l'occasione indossava un ampio turbante di cotone rosso. Infine, Sua Santità, ha pronunciato il discorso conclusivo. "Fratelli e sorelle, giovani studenti che avete appena conseguito la laurea: voi siete il futuro del mondo e il futuro dell'India. Spesso faccio una distinzione tra la generazione del XX secolo, a cui appartengo, e la vostra generazione del XXI secolo. Il XX secolo è stato devastato dalla violenza e dalla guerra. La domanda che ci si deve porre è se questa violenza, e persino l'uso di armi nucleari, abbiano portato a un mondo migliore. Penso che la risposta sia 'no'. Duecento milioni di persone, secondo alcune stime, sono morte di morte violenta. E la conclusione è che, per quanto buone possano essere le vostre motivazioni o i vostri obiettivi, se si sceglie di fare ricorso alla violenza e all'uso della forza, le conseguenze sono imprevedibili. In questo XXI secolo, l'India deve contribuire a creare un'era di pace, non solo attraverso la preghiera, ma anche attraverso l'azione. Questo secolo dovrebbe essere un'era di dialogo. Esisteranno sempre delle differenze tra noi, ma cercare di risolvere i problemi con l'uso della forza non fa che innescare una reazione a catena di violenze. Lo abbiamo già visto nella crisi irachena. Considero l'ex Presidente George Bush un essere umano cordiale, per il quale nutro grande affetto. Dopo la tragedia dell'11 settembre gli scrissi, esprimendo le mie condoglianze e la speranza che qualsiasi decisione avesse adottato sarebbe stata non violenta. Ma alla fine, seppur con il desiderio di portare la democrazia in Iraq, ha dichiarato guerra a quel paese con conseguenze negative di vasta

portata per l'intera regione araba. L'unico modo per creare un mondo pacifico è quello di risolvere i problemi attraverso il dialogo basato sul rispetto dei diritti e delle opinioni altrui. Se non limitiamo l'uso della forza e la propagazione delle armi nucleari, il XXI secolo diventerà un secolo di disastri. I 7 miliardi di esseri umani che oggi sono vivi vogliono tutti essere felici. Nessuno vuole soffrire o mettere a repentaglio la propria vita. Se ci chiediamo 'com'è fondamentalmente la natura umana', oggi ci sono scienziati che sostengono che è compassionevole; hanno dimostrato che ancor prima di sapersi esprimere a parole, i bambini manifestano una netta preferenza per chi si dimostra disponibile rispetto a chi appare ostile. E l'esperienza conferma un'altra scoperta scientifica: provare costantemente rabbia o paura distrugge il nostro sistema immunitario, mentre una mente calma e il buon cuore sono gli alleati della nostra salute. Tutti gli esseri umani iniziano la loro vita nutriti dalla gentilezza amorevole della propria madre, anche quelli che, da adulti, creano dei problemi. Che la nostra natura umana di base sia compassionevole è un segno di speranza. Il sistema educativo moderno ha obiettivi in gran parte materiali e riserva poco tempo all'insegnamento dei valori umani. In passato, la trasmissione dei valori era appannaggio delle istituzioni religiose, ma oggi è giunto il momento che le istituzioni educative si occupino non solo di sviluppare il cervello, ma anche di incoraggiare il buon cuore. L'India ha una lunga tradizione di laicità e secolarismo, di rispetto per tutte le religioni; l'India ha addirittura una costituzione secolare. Lo vediamo anche qui, nello Jammu e nel Kashmir: qui indù, musulmani, cristiani e buddhisti convivono fianco a fianco. La millenaria tradizione indiana di *ahimsa*, motivata dalla *karuna*, sostiene questo approccio secolare, che è qualcosa di unicamente indiano. In un mondo in cui un miliardo dei 7 miliardi di esseri umani non hanno alcuna fede religiosa, l'approccio secolare dell'India è estremamente importante. Mi considero uno studente del pensiero indiano antico perché, nell'VIII secolo, l'imperatore tibetano invitò in Tibet il principale maestro dell'Università del Nalanda, Shantarakshita, affinché vi stabilisse correttamente il buddhismo. L'analisi scrupolosa e l'uso della logica che Shantarakshita ci ha insegnato dimostrano che attraverso uno studio rigoroso possiamo sviluppare una mente chiara e acuta. Anche il Buddha ha sempre incoraggiato un saggio scetticismo. Non ho ricevuto un'istruzione moderna e il mio inglese è zoppicante; sono in gran parte autodidatta, ma nelle mie conversazioni e discussioni con gli scienziati contemporanei riesco sempre a esprimere il mio punto di vista e a trovare le contraddizioni in quello degli altri". L'educazione moderna è molto sviluppata, ma non basta da sola a ridurre la violenza e a portare la pace. I suoi obiettivi, meramente materiali, non sono sufficienti. La competizione e la rabbia non portano la pace e noi invece abbiamo bisogno della pace, a partire dai nostri cuori. Quello che credo possa essere utile è l'integrazione nell'educazione moderna dell'antica saggezza indiana riguardante il funzionamento della mente e delle emozioni. Così come impariamo che l'igiene fisica preserva la nostra salute, dobbiamo anche adottare un senso di igiene emotiva. Gli antichi praticanti di *shamatha* e *vipashyana*, la concentrazione e l'intuizione, hanno imparato ad affrontare con successo le emozioni". Se voi che appartenete al XXI secolo fate uno sforzo e riuscite a combinare elementi dell'antica conoscenza indiana con la moderna educazione, saprete dare un reale contributo alla creazione di un mondo migliore. Mi congratulo vivamente con quelli di voi che si sono laureati e hanno completato gli studi. Ora inizierà la vostra vita reale. Non sarà facile, la vita è complicata. Ma se potete essere onesti e

sinceri, sarete trasparenti e in grado di usare appieno la vostra intelligenza e dare un contributo positivo al mondo".

Sarnath, Uttar Pradesh, India centrale, 19-21 marzo 2018: il Dalai Lama si è recato a *Sarnath* per partecipare al 92° incontro annuale della "Associazione delle Università Indiane" (AIU) che si è tenuto nei locali del *Central Institute for Higher Tibetan Studies* (CIHTS). Poco prima delle dieci, il presidente dell'AIU, professor P. B. Sharma, e il segretario generale Furqan Qamar, insieme al vice rettore del CIHTS Geshe Ngawang Samten, hanno accompagnato Sua Santità nella vicina sala conferenze. Là, un gruppo di studenti ha intonato l'inno dell'istituto, quindi un altro gruppo di studentesse e monache ha recitato in sanscrito il *Mangalacharan*, seguite da un gruppo di monaci che hanno ripetuto la stessa invocazione in tibetano, a cui si è unito anche Sua Santità. Nel suo discorso di benvenuto, Geshe Ngawang Samten, a nome di tutti i membri dell'Università CIHTS, ha espresso profonda gratitudine a Sua Santità per aver accettato il loro invito. Ha dato il benvenuto a tutti coloro che erano presenti e ha sottolineato che questa è la prima volta che un incontro AIU ha luogo nelle vicinanze di *Varanasi*, presumibilmente la più antica città dell'India. Ha anche ricordato a tutti che *Sarnath* è il luogo in cui il *Buddha* ha dato il suo primo insegnamento dopo aver ottenuto l'illuminazione, ed ha espresso la speranza che dalle discussioni che si terranno nei tre giorni dell'incontro, potranno emergere intuizioni e idee da mettere concretamente in pratica. Dopo una serie di discorsi dei principali esponenti dell'AIU, ha preso la parola Sua Santità. "Il mondo sta diventando sempre più piccolo e interdipendente; l'economia globale non ha confini; il cambiamento climatico colpisce il mondo intero", ha tra l'altro detto il Dalai Lama, "La nostra vita dipende dall'acqua, che però sta diventando sempre più scarsa. In questa nuova realtà dobbiamo trovare nuovi modi di pensare e di agire. La violenza e la guerra sono comportamenti obsoleti e devono cessare. Quando nel passato gli uomini si combattevano con spade, lance o armi che ormai non si usano più, i conflitti non erano così gravi, non potevano fare troppi danni, ma oggi ci sono diverse migliaia di armi nucleari innescate e pronte all'uso. Ho visitato sia Hiroshima sia Nagasaki, i due luoghi dove le armi nucleari sono state usate contro gli esseri umani e non dimenticherò mai di aver visto un orologio, le cui lancette, per metà fuse dall'intensità del calore, si erano fermate nell'istante preciso dell'attacco. Alcuni anni fa, in occasione di un incontro tra i premi Nobel per la pace a Roma, abbiamo sentito parlare delle conseguenze pratiche di un conflitto nucleare di vasta portata: assolutamente terrificanti per i danni che avrebbe arrecato al mondo e alla gente. Ho quindi proposto una risoluzione per ridurre ed eliminare tali armi, fissando un calendario preciso per raggiungere questo obiettivo. Ma non è successo nulla. Dovremmo riflettere sulla contraddizione insita nel fatto che se un uomo uccide un altro uomo va in prigione, ma quando un uomo è responsabile della morte di centinaia di persone, in guerra, è considerato un eroe. La violenza è il risultato della rabbia e della paura e sono questi aspetti che dobbiamo ridurre". La mattina del secondo giorno del convegno, Sua Santità ha avuto una riunione con gli insegnanti del CIHTS. Ha ricordato che *Kapila*

Vatsyayan aveva fondato l'Istituto, cinquant'anni fa, per contribuire a mantenere viva la cultura tibetana. Ha osservato inoltre che, quando le persone si sono rese conto delle carenze della moderna istruzione subito è cresciuto l'interesse per le antiche tradizioni indiane. L'uso della logica e del ragionamento sviluppati nel passato oggi si ritrovano esclusivamente nella tradizione tibetana e i tibetani sono di fatto gli unici depositari dell'antica comprensione indiana del funzionamento della mente e delle emozioni. Dopo questo incontro il Dalai Lama si è trasferito nella sala dove si teneva l'incontro dell'AIU. Invitato a condividere con il pubblico le sue impressioni sulla riunione Sua Santità dopo aver premesso che non aveva niente di speciale da aggiungere se non che gli piaceva vedere i volti sorridenti del pubblico e di non vedere l'ora di ascoltare le opinioni e i suggerimenti degli altri relatori, ha comunque tenuto un breve discorso. "Una cosa, però, che vorrei dirvi è che dormo sempre nove ore e mi alzo intorno alle 3 del mattino. Poi passo circa tre ore in meditazione, per lo più analizzando la natura del sé e indagando su dove sia l'io. Ieri non ho accennato al fatto che gli scienziati hanno trovato delle prove, grazie a esperimenti con i bambini ancora incapaci di parlare, che suggeriscono che la natura umana di base è compassionevole. Allo stesso tempo hanno dimostrato che la rabbia costante, l'odio e la paura danneggiano il nostro sistema immunitario e minano la nostra salute. Gentilezza e buon cuore, invece, la favoriscono e questo per me è un vero e proprio segno di speranza. Ho anche visto bambini palestinesi ed ebrei giocare felicemente insieme in una scuola Pestalozzi in Svizzera, senza timori o riluttanza reciproca. È solo dopo aver trascorso del tempo nel sistema educativo moderno che i bambini cominciano a sviluppare il senso di un 'noi' e di un 'loro', per cui sembra che l'educazione reprima la nostra natura umana di base. Dobbiamo imparare a mantenere viva la nostra compassione spontanea e a estenderla e svilupparla in modo che possa abbracciare l'intera umanità. La vita moderna e l'educazione moderna sono focalizzate su obiettivi esteriori, mentre la pace della mente riguarda la mente al suo interno". Al termine della comunicazione del Dalai Lama si sono susseguiti molti interventi che hanno affrontato diverse questioni relative all'educazione e all'apprendimento infantile. Durante un breve scambio di opinioni con i vice rettori, Sua Santità ha chiarito che per igiene emotiva intende la capacità di affrontare le emozioni negative prima che diventino incontrollabili. Al Dalai Lama è stato chiesto poi il suo punto di vista sulla disparità di genere. Ha citato il Buddha, per quanto riguarda il fatto che gli uomini e le donne sono uguali, permettendo a entrambi l'ordinazione e ha aggiunto che la persistente disparità di genere è come la discriminazione tra le caste: un retaggio del feudalesimo che permane anche dopo la fine del sistema feudale. Oggi, invece, viviamo in un mondo democratico che dovrebbe essere di pari diritti per tutti. L'incontro è stato chiuso dal professor P. B. Sharma che ha ringraziato tutti anche per la pazienza, dal momento che l'incontro è durato più del tempo che era stato stabilito e ha espresso ancora una volta la sua gratitudine a Sua Santità per la sua presenza.

Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 27 marzo 2018: fonti della *Central Tibetan Administration* hanno confermato che Sua Santità sarà in Svizzera il prossimo settembre per partecipare ai festeggiamenti per il *golden jubilee* del "Tibet Institute" di Rikon, una delle più antiche istituzioni europee dedicate allo studio delle tradizioni religiose e della cultura del Tibet. "Siamo infinitamente grati a Sua Santità il XIV Dalai Lama per aver accettato il nostro invito a partecipare ai diversi eventi che si terranno a Rikon, Winterthur e Zurigo dal 21 al 24 settembre 2018", ha scritto in un comunicato il comitato esecutivo del "Tibet Institute". Quella in Svizzera sarà la prima visita fuori dall'Asia che il Dalai Lama effettuerà da quando lo scorso novembre era stato annunciato che il leader tibetano avrebbe drasticamente ridotto i suoi spostamenti.

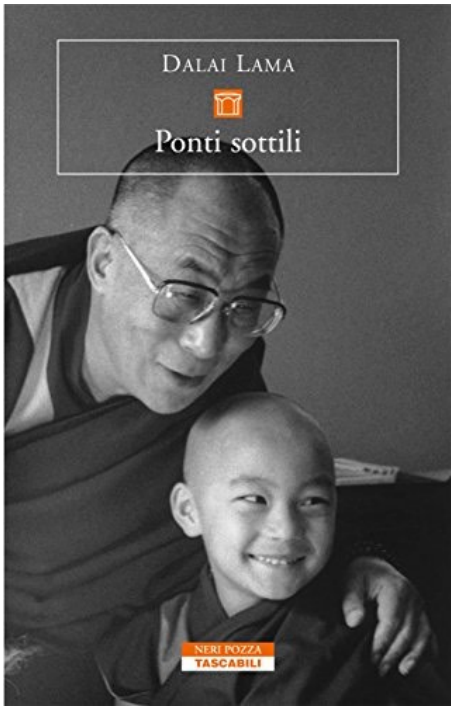
Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 27 marzo 2018: si è tenuta, in tono un po' minore rispetto al previsto, la celebrazione *Thanks India* che i tibetani hanno organizzato per ringraziare popolo e governo indiani per l'ospitalità che da 60 anni accordano al Dalai Lama e agli oltre centomila rifugiati. Originariamente la cerimonia era stata programmata a Nuova Delhi ma in seguito a pressioni del governo dell'India preoccupato di non irritare Pechino, è stato deciso di spostare la celebrazione a *Dharamsala*. Nonostante una circolare governativa in cui si chiedeva a ministri e personalità di grado elevato di non partecipare, alla cerimonia hanno partecipato in qualità di ospiti d'onore il Ministro della Cultura, del Turismo e dell'Aviazione Civile, Mahesh Sharma e il Segretario Generale Nazionale del *Bharatiya Janata Party* (partito attualmente al governo), Ram Madhav. Un momento particolarmente toccante è stato quando Sua Santità ha abbracciato e benedetto Naren Chandra Das, l'ultimo sopravvissuto dei fucilieri dell'Assam Rifles che lo accolsero e scortarono al confine indiano nel 1959. La giornata ha visto alternarsi momenti artistici (particolarmente apprezzata una esecuzione di danze indiane tenuta dalle artiste del *Tibetan Institute of Performing Arts*) ai discorsi di uomini politici e personalità spirituali. Nel suo discorso il Dalai Lama ha detto, "Sono fuggito dal Tibet in circostanze difficili e da allora è stato un misto di felicità e tristezza. Quando siamo arrivati qui non avevamo idea di cosa ci sarebbe successo. Oggi, a quasi 60 anni di distanza, abbiamo un'idea più chiara di ciò che il futuro può riservare. Gli altri oratori che mi hanno preceduto hanno già ricordato le relazioni speciali tra India e Tibet. Ci consideriamo studenti e gli indiani sono i nostri guru. Guardiamo all'India con rispetto e ammirazione, come alla Terra dei Nobili. C'è un forte legame tra noi. La nostra cultura in Tibet si è formata su ciò che abbiamo imparato dai maestri del *Nalanda*, come *Shantarakshita*. Sotto la sua guida abbiamo tradotto le parole del Buddha nei circa cento volumi del *Kangyur* e i trattati esegetici dei successivi

maestri indiani negli oltre duecento volumi del *Tengyur*. Quando penso alle cinque scienze maggiori e alle cinque minori, mi rendo conto di quanto siano importanti fra tutte la logica e l'epistemologia. Dobbiamo essere scettici, non soccombere alla fede cieca. Lo stesso Buddha ha suggerito ai suoi seguaci di non accettare ciò che diceva per fede, ma di esaminarlo attentamente come fa l'orafo quando deve saggiare l'oro. I maestri del *Nalanda* hanno seguito questo approccio, usando la ragione e la logica nella ricerca della verità". Un'ultima danza tradizionale (il cui significato simboleggia l'unità delle tre province del Tibet) eseguita dalle artiste del *Tibetan Institute of Performing Arts* ha concluso la giornata.

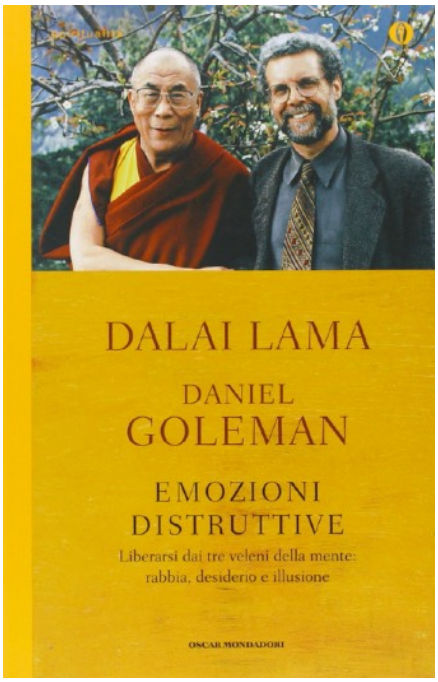
(si ringraziano: *https://www.dalailama.com*; *www.phayul.com*)

L'angolo del libro, del documentario e del film

Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama, *Benevolenza, chiarezza e introspezione*, Roma 1986: forse il primo libro del Dalai Lama ad essere stato un notevole successo editoriale. Uscito nella prima edizione in lingua inglese nel 1984, questo testo curato da Jeffrey Hopkins è una lucida e comprensibile spiegazione dei temi basilari della riflessione buddhista sia filosofica sia spirituale. Dalla natura della mente alle quattro nobili verità, dalle tecniche meditative alla visione tibetana della morte, dalla concezione buddhista dell'assenza di un Sé individuale al sentiero che conduce all'Illuminazione, questo libro del Dalai Lama costituisce una esemplare introduzione all'insegnamento del Buddha. Inoltre due preziosi capitoli, *Valori religiosi e società umana, La compassione nella politica mondiale*, anticipano già le linee essenziali in cui si articolerà negli anni successivi il pensiero del Dalai Lama relativamente alle questioni etiche, morali e politiche.



Dalai Lama, *Ponti Sottili*, Milano 2005: il Dalai Lama incontra alcuni studiosi di neuroscienza, psicologia cognitiva, chimica e informatica (tra cui J. W. Hayward e F. J. Varela che hanno curato la pubblicazione del testo) per riflettere insieme su questioni fondamentali quali la natura della mente, la nascita della coscienza, il futuro dei computer, i livelli di conoscenza, l'altruismo e la compassione, etc. Un testo stimolante, un *ponte sottile* gettato tra differenti ambiti di esperienza e visioni del mondo, tra scienza e spiritualità, etica laica ed etica religiosa. Una lettura affascinante, un approccio efficacemente creativo sia all'universo scientifico sia a quello spirituale.
(edizione elettronica iBooks e Kindle)



Dalai Lama - Daniel Goleman, *Emozioni distruttive*, Milano 2008: Daniel Goleman, studioso di intelligenza emotiva e scienze comportamentali, nel marzo 2000 ha coordinato una serie di incontri tra il Dalai Lama e un gruppo di psicologi, filosofi e neuroscienziati occidentali basati principalmente sui temi della ricerca dell'equilibrio interiore, le tecniche meditative e il superamento delle "emozioni distruttive", causa principale del dolore dell'essere umano. Uno sguardo gettato sulle profondità della psiche e dell'anima, sul lato oscuro che alberga in ognuno di noi ma che possiamo però trasformare in veicolo di chiarezza e comprensione.
(edizione elettronica iBooks e Kindle)

Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:

INSEGNAMENTI E RITIRO SUL LAM RIM CHENMO

L'Istituto Lama Tzong Khapa è felice di annunciare che nel periodo dal **10 al 17 maggio 2018**, H.E. il 7° Kyabje Yongzin Ling Rinpoche sarà a Pomaia per dare insegnamenti sul Lam Rim Chenmo. Ling Rinpoche sarà accompagnato dal Suo maestro Ghesce Thubten Rabgyé.
È una preziosa opportunità da non perdere, per tutti coloro che non lo hanno mai incontrato direttamente.
Le iscrizioni saranno aperte da lunedì 29 gennaio 2018 contattando la Segreteria allo 050 685654 oppure scrivendo a: segreteria@iltk.it

Biografia di H.E. il 7° Kyabje Yongzin Ling Rinpoche
H.E. il 7° Kyabje Yongzin Ling Rinpoche è nato a McLeod Ganj, Dharamsala, Himachal Pradesh, India, il 18 novembre 1985.
Nel 1987 Sua Santità il XIV Dalai Lama lo riconobbe come la reincarnazione del 6° Kyabje Yongzin Ling Rinpoche (1903 – 1983), che era stato il suo tutor più anziano. Il Dalai Lama si riferisce a lui definendolo "il mio Guru radice".
Recentemente, a novembre 2016, ha conseguito il titolo di Ghesce presso L'Università Monastica Drepung Loseling, nell'India meridionale. Il Venerabile Ling Rinpoche sta completando il tradizionale anno di ulteriori studi presso il il Collegio Tantrico del Ghyuto di Dharamsala. Continua ad essere consigliato e guidato da Sua Santità il XIV Dalai Lama e sarà il principale detentore della tradizione di Lama Tzong Khapa.

Istituto Lama Tzong Khapa
Via Poggiberna, 15
56040 - Pomaia (Pisa)
https://www.iltk.org

SOSTIENI L'EVENTO CON CARTA DI CREDITO ATTRAVERSO *PAYPAL* O CON BONIFICO BANCARIO
Beneficiario: ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA
CARIFI
IBAN:IT28R0616025100000000565C00
BIC:CRFIIT3FXXX
Causale: Donazione Evento Ling Rinpoche 2018

Iniziazione di Lunga vita di Buddha Amitayus

Venerabile Ghesce Ngawang Dhondup

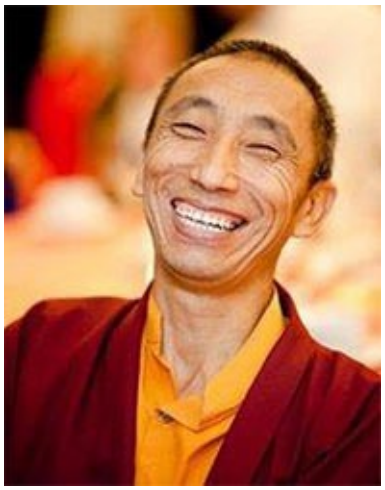
Amitayus, il Buddha della Vita Infinita, è una delle tre Divinità di Lunga Vita e in quanto tale rimuove gli ostacoli generali alla Lunga Vita. Spesso viene raffigurato assieme alle altre due Divinità, che sono: Tara Bianca, che rimuove gli Ostacoli Interni alla Lunga Vita e Ushnisha Vijaia che rimuove gli Ostacoli Esterni alla Lunga Vita.

I motivi per cui si raccomanda la pratica di Amitayus sono molteplici. Fra i principali, la pacificazione di spiriti negativi che creano interferenze e/o ostacoli, lo sviluppo di Bodhicitta o Mente Altruistica, che potenzia la Vera Compassione, e che è la base per un'autentica realizzazione. Con l'Iniziazione, noi otteniamo il permesso di fare la suddetta pratica, otteniamo la protezione della Divinità in oggetto e l'energia di quest'ultima arriverà a noi più velocemente e vastamente, con tutti i benefici che questo comporta.

Questa iniziazione Kriya Tantra non comporterà impegni ma il consiglio è di recitare quotidianamente il mantra della Divinità.Verrà fornita anche una breve Sadhana per coloro che vorranno recitarla.

Istituto Samantabhadra, via di Generosa 24 Roma
info e prenotazioni: samantabhadra@samantabhadra.org
tel 3400759464

Mandala - Centro Studi Tibetani
Via P. Marinetti 7, 20147 Milano
tel: 3400852285
centromandalamilano@gmail.com



Ven. GESHE GEDUN THARCHIN

LO YOGA DEL SOGNO E DEL SONNO - UNA VIA DI PURIFICAZIONE

Purificare il corpo, la parola e la mente per conoscere se stessi e le proprie potenzialità.

Il Ven.Geshe Gedun Tharchin, è nato nel 1963 in Nepal da genitori tibetani. Ha avuto l'educazione di base in una scuola tibetana e ha completato il classico addestramento nel Buddhismo Tibetano al Collegio Jangtse dell'UNIVERSITA' MONASTICA GADEN di Tibet in India. Ha ricevuto l'ordinazione a novizio dal Lama Yong-Zin-Ling Rinpoche e l'ordinazione completa da Sua Santità il quattordicesimo Dalai Lama.

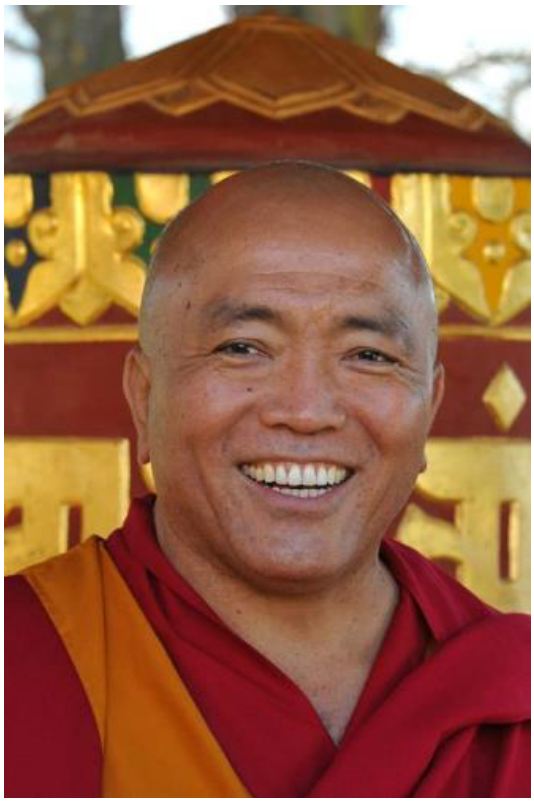
Ha ricevuto la completa trasmissione del Sutrayana e Mantrayana nel Buddhismo della tradizione Geluk, da questi due grandi maestri e da molti altri istruttori a Gaden e a Gyudmed durante 18 anni del corso intensivo di formazione.

Si è specializzato nei cinque grandi trattati del Buddhismo: la Prajnaparamita, la Madyamika, l'Abhidharma, la Pramana e il Vinaya, conseguendo così i gradi di Karam, Lopon e Lharam del Gelukpa University. Nel 1993 gli è stato conferito il titolo di Geshe Lharampa in occasione della cerimonia della grande preghiera di "Monlam Chenmo". Dal 1996 insegna filosofia e meditazione Buddhista in molti centri in Italia e all'estero.

sabato 21 aprile
ore 14.00 - 17.00

centro buddhista tibetano
TARA BIANCA
Drolkar Cid Tsog

(http://tarabianca.org)



Incontro con il Venerabile Ghesce Tenzin Tenphel

DATE: 14 aprile ~ 15 aprile
TIME: -
VENUE: Centro Tara Bianca
ADDRESS: Via Fegino, 3 - Genova

Prossimo seminario con ven. ***Khenpo Tashi Sangpo Amipa***

20 - 22 aprile 2018: LE QUALITÀ DEL GURU & LA PRATICA JINLAB TSAR SUM / DOMENICA USCITA IN UN LUOGO DI POTERE DEL TICINO on ven. Khenpo Tashi Sangpo Amipa

In questo mese vi sono gli anniversari di S.S. Jigdal Dagchen e di Khenchen Sherab. Per questa occasione saranno dati insegnamenti concernenti le qualità del Guru provenienti dal grande maestro Dzogchen Patrul Rinpoche.

Verrà inoltre trasmesso il JINLABTSAR SUM di Jetsun Drakpa Gyaltsen, una breve pratica che ci permette di riceverele benedizioni del Guru.

Domenica, tempo permettendo, andremo a visitare un luogo di energia del Ticino dove potremo praticare tutti insieme - **REGISTRAZIONE**

* *Orario: venerdì 20:30 – 21:30, sabato 10:00 – 12:00 e 13:30 – 15:30, domenica da definire*

THUPTEN CHANGCHUP LING
Centro Buddhista della Tradizione Sakya
CH-6939 Arosio / Alto Malcantone
Svizzera
Tel: 0041 / 91 / 600 32 15

E-mail: tcling@ticino.com
Website: www.buddhismo-sakya.com

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

Insegnamenti del Maestro Geshe Lobsang Sherab

27-28 aprile
25-26 maggio
8-9 giugno
(Le date sono per ora provvisorie, consultare il sito per gli aggiornamenti)

I corsi di Geshe Lobsang Sherab del venerdì si terranno dalle 18.30 alle 20.00. Quelli del sabato dalle 09.30 alle 12.00 (con possibile prolungamento nel primo pomeriggio, consultare il sito per gli aggiornamenti).

Tema generale del corso del **venerdì sera** sarà quest'anno il controllo della mente, commentando il **capitolo V del trattato di Shantideva** "Una guida allo stile di vita del Bodhisattva" dedicato a **L'attenzione discriminante**. Nel suo prezioso commentario al testo di Shantideva, Geshe Yeshe Tobden afferma:
"La mente non controllata è come un elefante pazzo e selvaggio, ma i danni che esso può arrecare sono senz'altro minori di quelli che può causare la nostra mente. Comunque, se lo legheremo, questo elefante non sarà più in grado di nuocere e allo stesso modo la mente non sarà più in grado di creare problemi se la legheremo con la corda della consapevolezza. Questa deve essere presente in ogni nostra azione, momento dopo momento e, come l'elefante legato, così la mente controllata con la consapevolezza non ci potrà far paura e non accumulerà che virtù."

Le Parole del Dalai Lama

Compassione Globale

Credo che ad ogni livello, familiare, nazionale e internazionale, la chiave per un mondo migliore sia la crescita della compassione. Non abbiamo bisogno di essere religiosi o di credere in qualche determinata ideologia. Abbiamo solo bisogno di sviluppare le nostre qualità positive. Ritengo che la felicità individuale possa contribuire in modo profondo ed efficace al miglioramento dell'intera umanità. Condividiamo tutti un identico bisogno d'amore e sulla base di questa comunanza è possibile considerare ogni persona che incontriamo, in qualsiasi circostanza, come nostro fratello o sorella. Non importa quanto nuovo ci sia il suo volto o quanto diversi possano essere vestiti o comportamento, non c'è alcuna differenza tra noi e gli altri. E' folle evidenziare quanto esternamente ci separa dal momento che la nostra natura interiore è la medesima. Specialmente quando guardiamo alla situazione globale, ci apparirà chiaro quanti e quali vantaggi derivano dal non prendere in considerazione queste differenze superficiali. In fin dei conti esiste un'unica umanità che abita questo piccolo pianeta. Se vogliamo proteggere questa casa che appartiene a tutti, ognuno di noi deve sperimentare un forte senso di altruismo e compassione. Solo questo sentimento sarà in grado di rimuovere i motivi egoistici che sono la causa delle discordie tra gli uomini. Quando si ha un cuore aperto e sincero ci si sente naturalmente forti e fiduciosi e non vi è più alcun motivo di avere paura del prossimo. Il bisogno di un'atmosfera aperta e cordiale sta diventando, in modo particolare a livello globale, sempre più urgente. In questa età moderna, dal punto di vista economico non esistono più confini. Da una nazione all'altra, da un continente all'altro, il mondo è inestricabilmente connesso. Ogni Paese dipende dagli altri. Se una nazione vuole sviluppare la propria economia deve per forza interagire con quelle degli altri. E lo sviluppo di un'economia va a vantaggio di tutte le latre. Alla luce di tutto questo, mi sembra importante sviluppare una totale rivoluzione del nostro modo di pensare ed agire. Ogni giorno che passa diventa sempre più chiaro che un buon sistema economico debba fondarsi su di un autentico senso di responsabilità universale. In altre parole, abbiamo bisogno di un genuino sostegno ai volori della fratellanza e sorellanza universali. Non trovate? E non si tratta solo di un ideale religioso o etico. Piuttosto è la realtà della vita moderna. Se riflettete bene, diventa ovvio che abbiamo ovunque bisogno di compassione e altruismo. Questo aspetto diventerà ancora più evidente osservando come vanno le cose del mondo sia nel campo economico sia in quello politico e militare. Ad una serie infinita di crisi sociali, si aggiunge anche un lungo elenco di calamità naturali. Anno dopo anno siamo testimoni di un cambiamento climatico gravido di conseguenze. Alcune aree sono devastate da terribili alluvioni mentre altre rischiano di morire a causa di prolungate siccità. Per fortuna la sensibilità ecologica sta crescendo rapidamente. Stiamo cominciando a comprendere che la protezione dell'ambiente riguarda la nostra stessa possibilità di sopravvivere su questo pianeta. In quanto esseri umani dobbiamo rispettare tutti gli appartenenti alla nostra famiglia umana, i nostri vicini, i nostri amici e così via. Compassione, gentilezza amorevole, altruismo e un forte senso di fratellanza e sorellanza non sono solo la via per lo sviluppo dell'umanità ma anche per la stessa salvezza del

pianeta. Il successo o il fallimento dei nostri discendenti dipende principalmente dalla volontà e dalla determinazione delle generazioni di oggi. Se noi stessi non utilizziamo i nostri poteri e le nostre intelligenze, nessuno potrà garantire il nostro futuro e quello dei nostri figli. E' un fatto incontrovertibile. Non possiamo addossare tutte le colpe solo ai politici o a quella gente che consideriamo responsabile delle diverse situazioni. Abbiamo anche noi le nostre responsabilità. Solo quando tutti accetteremo questa evidenza che potremo fare realmente qualcosa. Urlare e criticare non è sufficiente. Un vero cambiamento deve avvenire all'interno di un individuo. Solo in seguito, lui o lei, potrà dare il suo contributo. L'altruismo non è solo un ideale religioso, è un'indispensabile esigenza dell'intera umanità. Se guardiamo alla storia, vediamo che un buon cuore è sempre stato la chiave per raggiungere quelli che sono in genere ritenuti dei grandi traguardi nel campo dei diritti civili, del lavoro, della politica e della religione. Una motivazione positiva non appartiene esclusivamente alla sfera religiosa ma a tutti coloro che hanno a cuore il benessere altrui, quello della comunità, dei più poveri e sfortunati. Questo genere di motivazione fa parte del bagaglio interiore di quanti sentono un vero interesse nei confronti del prossimo. Le loro azioni sono ancora oggi ricordate dalla storia e quando oggi ne sentiamo parlare, nonostante appartengano ormai al passato, ci sentiamo felici e soddisfatti. Ricordiamo con ammirazione colui o colei che ha fatto un grande e nobile lavoro. Possiamo vedere alcuni esempi di un comportamento del genere anche nella nostra generazione. Allo stesso modo la storia ricorda anche quanti si sono macchiati di ogni genere di delitti, di sevizie, di torture perpetrate ai danni di individui e popoli. Questi casi riflettono la parte oscura della nostra comune eredità umana. E questo tipo di azioni avvengono quando si è in presenza di odio, rabbia, gelosia e sconfinata avidità. La storia è il collettore degli effetti dei pensieri negativi e positivi degli esseri umani. E' evidente. Ma, riflettendo sulla storia, possiamo vedere chiaramente come se vogliamo un futuro più giusto e felice dobbiamo esaminare adesso la nostra mente e riflettere su cosa ci potrà dare nel futuro. Il potere delle attitudini negative non deve però essere sovrastimato.

LA COMPASSIONE E LA VIA PER RISOLVERE I CONFLITTI

Nella presente dimensione globale, è essenziale riuscire a cooperare soprattutto nei settori economici ed educativi. L'idea che le differenze internazionali siano ostacoli insormontabili è stata messa in discussione dall'unificazione europea, un evento veramente positivo che non si è verificato tanto per motivi religiosi od etici quanto per necessità. Nel mondo sta crescendo una consapevolezza globale che ritiene essenziale, nelle attuali circostanze, avere delle relazioni reciproche più cordiali per riuscire a sopravvivere. E' proprio necessario sviluppare una responsabilità universale basata sulla compassione e un senso di fratellanza e sorellanza. Il mondo è pieno di conflitti dovuti a motivi ideologici, religiosi, perfino famigliari. E si basano tutti sul fatto che ognuno vuole qualcosa. Ma se cerchiamo di trovare la causa della maggior parte dei conflitti, scopriamo che le cause sono molteplici. Anche prima di riuscire a comprendere le cause di tutti i nostri conflitti, abbiamo il potenziale di poter vivere in armonia. Ogni causa è relativa. Nonostante ci siano numerosi motivi di divisione ve ne sono però altrettanti per unirsi. Ed è venuto il tempo per evidenziare questi ultimi. E per farlo, ancora una volta, abbiamo bisogno dell'affetto e della razionalità fondata sulla compassione. Per esempio, si possono avere differenti opinioni ideologiche o religiose ma se ci si rispetta reciprocamente e ci si

mostra compassionevoli allora queste differenze diventano del tutto secondarie. E' un assoluto diritto credere e provare beneficio da un determinato credo e dobbiamo accettare e rispettare il fatto che esistono molteplici punti di vista. In campo economico è addirittura un bene perché consente a tutti di sopravvivere. La compassione consente di guardare la vita da una prospettiva più ampia e facilita l'esistenza. Ancora una volta la compassione è il fattore chiave.

DISARMO

Oggi, sotto certi aspetti, la situazione è divenuta più facile. La Guerra Fredda tra la ex Unione Sovietica e gli Stati Uniti è terminata. Invece di cercare nuovi nemici dovremmo pensare seriamente ad un disarmo globale. Dico sempre ai miei amici americani, "La vostra forza non si basa sulle armi nucleari ma sulle nobili idee di libertà, indipendenza e democrazia dei vostri antenati. Quando mi trovavo negli Stati Uniti nel 1991, ebbi l'opportunità di incontrarmi con l'allora Presidente George Bush. In quell'occasione discutemmo del Nuovo Ordine Mondiale ed io gli dissi, "Un Nuovo Ordine Mondiale basato sulla compassione è un'ottima cosa ma uno senza compassione non credo lo sarebbe". Ritengo che sia giunto il tempo di pensare e parlare del disarmo. Con il crollo dell'ex Unione Sovietica ci sono stati alcuni segnali di riduzione degli arsenali e, per la prima volta, anche di denuclearizzazione. Il nostro obiettivo graduale dovrebbe essere quello di liberare il mondo -il nostro piccolo pianeta- dalle armi. Non intendo ogni genere di armi. Qualcuna dovremmo tenerne fino a quando ci saranno degli individui o dei gruppi pericolosi. Per poterci difendere da loro potremmo creare un sistema di polizia internazionale comandata localmente, che non appartenga ad uno specifico governo ma che sia controllata collettivamente da un organismo come le Nazioni Unite o un altro organismo del genere. In questo modo, non avendo alcun Paese un suo proprio esercito, non ci sarebbe pericolo di conflitti internazionali e nemmeno di guerre civili. Sfortunatamente la guerra è rimasta parte della storia dell'umanità ma adesso è il momento di cambiare il pensiero che ha prodotto e continua a produrre i conflitti armati. Certa gente considera la guerra qualcosa di eroico, pensano che attraverso di essa si possa divenire degli eroi. Si tratta di una mentalità molto radicata. Recentemente nel corso di un'intervista mi hanno chiesto, "Gli occidentali sembrano molto spaventati dalla morte mentre gli orientali ne hanno molta meno". Un po' per scherzo io risposi, "Mi sembra che per la mente occidentale la guerra sia estremamente importante. Guerra significa morte violenta e non per cause naturali. Quindi sembrerebbe che siate voi a non temere la morte poiché siete così affezionati alla guerra. Noi orientali, in particolare i tibetani, non possiamo nemmeno prendere in considerazione la guerra e il combattere poiché non producono altro che disastri come morti, feriti e distruzioni. Quindi le nostre menti hanno un concetto della guerra del tutto negativo. E dunque sembrerebbe che siamo noi quelli a temere di più la morte, non crede?". Purtroppo, a causa di alcuni fattori, la gente continua ad avere una scorretta idea della guerra. Si tratta di idee molto pericolose per la comunità internazionale e dunque dovremmo seriamente pensare al disarmo. Queste considerazioni mi sono sembrate particolarmente giuste durante e dopo la Guerra del Golfo. Naturalmente tutti condannarono Saddam Hussein e non vi era dubbio che fosse molto pericoloso -commise molti errori e si comportò male in molti modi. Inoltre è un dittatore e quindi pericoloso. Comunque senza il suo apparato militare e le sue armi, Saddam

Hussein non potrebbe essere stato quel genere di dittatore. E chi gli diede le armi? Anche i suoi fornitori devono essere considerati responsabili. Alcune nazioni occidentali gli vendettero armi senza pensare alle conseguenze. Aver a cuore solo il denaro, guadagnare dalla vendita di materiale bellico è terribile. Una volta incontrai una signora francese che aveva vissuto per molti anni a Beirut. Con profonda tristezza mi disse che negli anni della guerra civile ad una periferia di Beirut c'erano persone che si arricchivano vendendo quelle armi con le quali dall'altra parte della città si uccidevano degli innocenti. Allo stesso modo da una parte di questo pianeta c'è chi conduce un'esistenza opulenta grazie ai profitti ottenuti con la vendita di armi mentre dall'altra parte del medesimo pianeta degli innocenti sono uccisi a causa di questo commercio. Quindi il primo passo da fare è mettere al bando il commercio delle armi. A volte io stuzzico i miei amici svedesi dicendo, "Quanto siete meravigliosi. Durante l'ultima guerra mondiale siete rimasti neutrali e non avete mai smesso di apprezzare l'importanza dei diritti umani e della pace. E' fantastico, però al medesimo tempo vendete grandi quantitativi di armi. Non pensate che sia un po' ipocrita questo comportamento?". Al tempo della Guerra del Golfo io feci un voto. Per il resto della mia vita avrei cercato di portare avanti l'idea del disarmo. E per quanto riguarda il mio Paese, ritengo che il Tibet dovrebbe divenire una zona completamente smilitarizzata. Ancora rispetto al disarmo la chiave è la compassione.

Pluralismo Religioso

Se non si conosce il valore delle altre religioni è difficile rispettarle. Il reciproco rispetto è la base su cui poggia la vera armonia. Dovremmo cercare l'armonia non per motivi economici o politici ma perché comprendiamo il valore delle altre tradizioni ed io mi sono sempre sforzato di promuovere la concordia tra le religioni. E' molto positivo che la fede religiosa promuova i fondamentali valori umani. Le principali religioni del mondo insegnano tutte l'amore, la compassione e il perdono. La via in cui lo fanno è, ovviamente, diversa ma dal momento che più o meno condividono i medesimi scopi -condurre una vita felice, divenire una persona compassionevole, e creare un mondo migliore- il fatto che seguano sentiri differenti non dovrebbe essere un problema. Quello che importa è il loro obbiettivo finale, vale a dire l'amore, la compassione e il perdono. Quindi tutte le maggiori religioni hanno la stessa capacità di aiutare il genere umano. Dal momento che esistono molteplici tipi di persone è logico che ognuno si scelga la religione più vicina alla sua predisposizione. Dobbiamo considerare la varietà di sentieri spirituali come una ricchezza. Adesso vorrei parlare dell'armonia tra le religioni cominciando a definire due livelli di spiritualità.

IL PRIMO LIVELLO DELLA SPIRITUALITA':
FEDE E TOLLERANZA

Ovunque la fede, per gli esseri umani, rappresenta il primo livello della spiritualità e questo vale per tutte le maggiori religioni del mondo. Credo che ognuna di esse svolge un suo importante ruolo ma per poter offrire un reale contributo all'umanità si devono considerare due importanti fattori. Il primo è che i praticanti delle diverse religioni -cioè tutti noi- siano sinceri. Gli insegnamenti spirituali devono essere parte integrante delle nostre vite e non separati da esse. A volte entriamo in una chiesa o in un tempio per

pregare ma quando usciamo non rimane nulla di quel sentimento religioso. Questo non è il modo giusto di praticare. Il messaggio della religione ci dovrebbe accompagnare sempre e i suoi insegnamenti dovrebbero essere presenti dentro di noi in modo che quando abbiamo bisogno delle loro benedizioni e della loro forza interiore siano là ad aiutarci. Saranno con noi nei momenti difficili perché non ci hanno mai abbandonato. Solo quando la religione è divenuta parte integrante della nostra esistenza può esserci realmente di beneficio. Dobbiamo vivere questi insegnamenti non solo a livello intellettuale ma anche attraverso la nostra esperienza più profonda. A volte riusciamo a comprendere il messaggio dei differenti sentieri spirituali solo a livello superficiale o astratto e quindi non riusciamo a beneficiarne interamente. Così dobbiamo praticare sinceramente e integrare la religione nella nostra vita. Il secondo fattore è collegato ai rapporti tra le differenti religioni. Oggi, come mai in passato, grazie allo sviluppo tecnologico e alla natura dell'economia globale siamo sempre più interdipendenti. Nazioni e continenti sono ormai intimamente connessi e quindi vi è anche una forte interazione tra gli esseri umani. In una condizione del genere è importantissimo accettare il pluralismo delle varie vie religiose. Nei secoli scorsi, quando le comunità vivevano in un relativo isolamento, poteva essere utile l'idea che ci fosse solo una religione. Ma oggi ci troviamo di fronte ad una situazione completamente mutata ed è indispensabile accettare il fatto che esistono molteplici religioni. Inoltre affinché si possa sviluppare un reciproco rispetto queste religioni devono intrattenere contatti frequenti e diretti. E questo è il secondo fattore che consentirà alle varie religioni di essere effettivamente di beneficio all'umanità. Quando vivevo in Tibet, non avevo alcun contatto con i fedeli di altre religioni e quindi la mia attitudine verso di esse non era molto positiva. Ma dopo che ebbi l'opportunità di incontrare esponenti di altre fedi e imparare attraverso la mia esperienza diretta, comincia a cambiare. Ho compreso quanto siano importanti tutte le religioni e quale potenziale abbiano per contribuire alla costruzione di un mondo migliore. Negli ultimi secoli le religioni hanno dato un contributo meraviglioso al miglioramento degli esseri umani e anche oggi vi sono innumerevoli persone che traggono notevoli benefici dal fatto di essere cristiani, islamici, ebrei, buddhisti, indù e così via. Per fornire un esempio del valore degli incontri inter religiosi potrei citare i miei con Thomas Merton. Grazie ad essi potei comprendere che persona meravigliosa fosse e mi consentirono di avere una dimostrazione diretta del potenziale della fede cristiana. Un'altra volta incontrai, nel monastero spagnolo di Montserrat, un monaco cattolico. Mi avevano detto che viveva come eremita da molti anni su di una collina dietro al monastero. Quando arrivai egli lasciò il suo eremitaggio per incontrarmi. Il suo inglese era perfino peggiore del mio e questo mi diede il coraggio di parlargli! Quando ci trovammo l'uno di fronte all'altro gli chiesi, "In tutti questi anni cosa hai fatto su quella collina?". Lui mi guardò e rispose, "Ho meditato sulla compassione e sull'amore". Dopo che ebbe pronunciato queste poche parole io compresi quello che voleva dire dal suo sguardo e sviluppai una sincera ammirazione per quella persona e per altri come lui. Esperienze del genere mi hanno confermato che ogni religione è in grado di migliorare l'essere umano indipendentemente dalle differenze dottrinarie o filosofiche. Tutte le tradizioni spirituali hanno il loro meraviglioso messaggio da trasmettere. Il punto da sottolineare è che per quanti credono in un creatore -Dio- questo insegnamento è molto efficace. I cristiani, ad esempio, non credono nella reincarnazione e dunque ritengono che non esistano vite passate o future. Accettano solo l'esistenza presente. Comunque

ritengono che ci sia stata donata da Dio e questo li avvicina moltissimo a lui. Inoltre li induce a pensare che si dovrebbero amare tutti gli esseri umani perché sono sue creature. Il futuro di tutti dipende da Dio e quindi siamo tutti uguali senza alcuna differenza. Ovviamente è criticabile la fede di quanti dicono agli altri di amare Dio ma che a loro volta non amano il prossimo. Colui o colei che crede in un Creatore deve dimostrare la sincerità del suo amore per Dio attraverso l'amore per tutti gli esseri umani. Si tratta di un approccio potente, non è vero? Se esaminiamo ogni religione da differenti punti di vista, non solo da quello filosofico, arriveremo di certo alla conclusione che senza alcun dubbio tutte le fedi possono aiutare l'umanità. E' proprio una cosa ovvia. Tramite gli incontri con i praticanti di vie spirituali diverse dalle nostre è possibile sviluppare una mente aperta e un reciproco rispetto. Stretti contatti con le altre religioni mi hanno aiutato ad apprendere nuove idee, nuovi metodi, nuove tecniche e nuove pratiche che io ho incorporato nella mia. Analogamente alcune dei miei amici cristiani hanno adottato alcuni metodi buddhisti, ad esempio la pratica della meditazione su di un unico punto o altre tecniche che aiutano a sviluppare la tolleranza, la compassione e l'amore. Si ottengono grandi benefici da questi incontri di praticanti di differenti sentieri spirituali. Si sviluppano sia l'armonia sia la conoscenza reciproca. Molti esponenti di governo e leader politici parlano spesso della coesistenza e della mutua comprensione. Perché non dovremmo farlo noi religiosi? Io credo che sia proprio giunto il momento. Nel 1987 ad Assisi, in Italia, rappresentanti di molte religioni si sono incontrati per pregare insieme. Devo dire che non sono certo che il termine *preghiera* sia il termine più esatto per descrivere quanto successe. Comunque l'aspetto importante di quell'incontro fu che esponenti di fedi differenti si riunirono in uno stesso luogo e, ognuno in accordo con il proprio credo, pregarono. E cose del genere continuano ad accadere e penso sia uno sviluppo molto positivo. Nondimeno abbiamo bisogno di sforzarci ancor più per sviluppare l'armonia tra le religioni poiché senza un tale sforzo non saremo in grado di risolvere i tanti problemi che affliggono l'umanità. Se la religione fosse l'unico rimedio per risolvere i conflitti e quello stesso rimedio divenisse lui stesso un altro motivo di tensione, sarebbe un dramma. Oggi, come del resto in passato, si combatte in nome della religione, delle differenze tra le religioni ed è una cosa veramente triste. Ma se analizziamo a fondo la questione, possiamo comprendere che una volta il quadro complessivo era completamente diverso. Non siamo più isolati ma, al contrario, siamo tutti interdipendenti. E' di fondamentale importanza comprendere che oggi una stretta relazione tra le diverse fedi è divenuta essenziale e i diversi gruppi spirituali possono lavorare insieme per il beneficio del genere umano. Così sincerità e fede da una parte e tolleranza e cooperazione dall'altra fanno parte del primo livello della pratica spirituale.

IL SECONDO LIVELLO DELLA SPIRITUALITA': LA COMPASSIONE COME RELIGIONE UNIVERSALE

Il secondo livello della spiritualità, trascende le differenze religiose ed è quello della compassione. E' più importante del primo poiché una religione, non importa quanto meravigliosa possa essere, è accettata solo da un certo numero di fedeli. Inoltre forse la maggioranza dei cinque o sei miliardi di persone che abitano il nostro pianeta non segue nessuna religione. A seconda della loro tradizione famigliare potranno dichiararsi appartenenti a questa o a quella fede -"Sono indù", "Sono buddhista", "Sono cristiano",

ma nel loro intimo molti di loro non praticano alcuna religione. Va bene lo stesso. Credere o non credere fa parte della libera scelta di ogni individuo. Nessuno dei grandi maestri del passato, Buddha, Mahavira, Gesù, Maometto, riuscì a convertire l'intera umanità. Nessuno potrà mai farlo. Chiamare i non credenti atei ha poca importanza. Secondo alcuni studiosi occidentali anche i buddhisti sarebbero atei poiché non accettano l'esistenza di un Creatore. A volte uso un termine per definire questi non credenti. Uso la parola *estremo*, li chiamo non credenti estremi. Non sono solo non credenti ma sono anche estremi nel ritenere che ogni forma di esperienza spirituale è priva di valore. Comunque non dobbiamo dimenticare che anche queste persone fanno parte dell'umanità e che anche loro, come tutti, desiderano essere felici ed aspirano ad una vita pacifica e serena. E' questo il punto importante. Penso che vada bene rimanere un non credente ma dal momento che si fa comunque parte dell'umanità, in quanto esseri umani hanno bisogno di affetto e compassione. Questo è l'insegnamento essenziale di tutte le tradizioni religiose. Senza compassione anche la via spirituale può risultare nociva. Dunque la vera pratica, sia per le persone religiose sia per i non credenti, è lo sviluppo del buon cuore. Io considero la compassione una sorta di religione universale. Ogni essere umano, senza distinzioni, ha bisogno di affetto e compassione poiché sono loro a darci la forza, la speranza e la pace interiore. Per tutti noi la compassione è indispensabile. Come ho già accennato, alcuni dei miei fratelli cristiani, sia laici sia monaci, mi hanno detto che usano metodi e tecniche buddhiste per sviluppare la compassione e perfino per incrementare la loro fede cristiana. Dico sempre ai miei amici occidentali, che è sempre meglio cercare di rimanere fedeli alla propria tradizione. Cambiare religione non è mai facile e spesso causa notevole confusione. Comunque coloro che realmente sentono che l'approccio buddhista è più efficace e si adatta meglio alle loro disposizioni mentali dovrebbero riflettere con attenzione. Una volta convinti che il Buddhismo è la via più congeniale allora dovrebbero seguirla. La cosa importante da ricordare è questa: a volte le persone criticano aspramente le religioni che hanno abbandonato, come se dovessero giustificare il fatto di aver cambiato fede. Questo è un atteggiamento da evitare assolutamente. La religione da cui provenite può non essere più efficace per voi ma questo non vuol dire che non possa essere utile ad altri. Onorare la vostra precedente religione vuol dire anche riconoscere la libertà degli altri a pensarla diversamente da voi. E' un aspetto veramente importante da ricordare.

Fondamenta del Buddhismo

Mentre ritengo che la compassione e l'affetto siano valori universali che travalicano i confini delle differenze religiose, nel Buddhismo però la pratica della compassione implica particolari metodi e fini che non solo rientrano in quello che ho spiegato fino ad ora ma fanno anche parte della visione del mondo buddhista e della sua peculiare via all'illuminazione. Sarà bene quindi che io fornisca alcune spiegazioni della filosofia buddhista.

LE QUATTRO NOBILI VERITA'
E IL RAPPORTO DI CAUSA ED EFFETTO

Il cuore dell'insegnamento buddhista è costituito dalle Quattro Nobili Verità che sono il fondamento del Buddhismo. Esse sono la verità del dolore, della sua origine, della possibilità di mettere fine alla sofferenza e del sentiero che lo consente. Si tratta di insegnamenti che si basano sulla conoscenza della natura umana, vale a dire sulla istintiva aspirazione ad evitare il dolore e a cercare la felicità. Il dolore che vogliamo evitare e la felicità che ricerchiamo non sono casuali ma hanno entrambi cause e condizioni precise. Le Quattro Nobili verità spiegano come funziona questo meccanismo. Per poterlo comprendere dobbiamo innanzitutto esaminare a fondo quello che lo causa. Per esempio, si può pensare che dolore e sofferenza non abbiano altra origine che il caso ma il Buddhismo afferma che non è vero. Oppure si può pensare che un essere trascendente sia il responsabile di tutto quello che vi capita ma anche questa possibilità è negata dal Buddhismo. O ancora potreste ritenere una qualche sostanza primordiale all'origine di tutte le cose ma di nuovo il Buddhismo non è d'accordo. Tramite la ragione, il Buddhismo sostiene che le esperienze attraverso le quali passiamo nel corso della nostra esistenza non sono frutto della casualità né provengono da qualche fattore indipendente e non sono nemmeno il risultato di una combinazione di queste due ipotesi. Invece l'insegnamento buddhista parla di rapporto di causa ed effetto, *l'origine interdipendente*, vale a dire che ogni cosa ed evento, incluse ovviamente la nostra felicità e il nostro dolore, sono il risultato di una molteplice serie di cause e condizioni.

COMPRENDERE IL RUOLO PRIMARIO DELLA MENTE

Se guardiamo con attenzione agli insegnamenti delle Quattro Nobili Verità, scopriamo quanto sia importante il ruolo che la mente, o coscienza, svolge nella nostra esperienza. Secondo il Buddhismo ci sono diversi livelli di dolore. Ad esempio quella del dolore comune che tutti noi sperimentiamo. Un secondo livello include quelle che comunemente vengono considerate le sensazioni piacevoli. Queste in realtà fanno parte del reame della sofferenza in quanto contengono il seme dell'insoddisfazione. Vi è anche un terzo livello di dolore che viene chiamato la pervasa sofferenza del condizionamento e che riguarda la nostra stessa vita di esseri non illuminati che siamo soggetti a pensieri e sentimenti negativi ed alle conseguenze karmiche. *Karma* significa azione ed è quello che ci costringe all'interno del ciclo delle esistenze e è considerato il terzo genere di dolore. Se prendete in esame questi tre tipi di sofferenza potrete facilmente vedere come tutti si fondino sugli stati mentali che sono essi stessi sofferenza. Se guardiamo a come i testi buddhisti spiegano l'origine della sofferenza, possiamo vedere nonostante si parli di karma e dell'illusione che ne motiva le azioni, siamo sempre in presenza di azioni commesse da un *agente*. Poiché vi è sempre un motivo dietro ad ogni azione, in ultima analisi il karma può essere compreso in termini di stato mentale, un indisciplinato stato mentale. Dunque, quando i buddhisti si riferiscono alla verità dell'origine del dolore parlano di uno stato della mente indisciplinato e selvaggio che ci impedisce di raggiungere l'illuminazione ed è la causa della nostra sofferenza. Quindi l'origine del dolore, le sue cause e il dolore stesso possono essere infine compresi solo in termini di stati mentali. Quando parliamo di fine della sofferenza, ci riferiamo ad un essere vivente, un *agente* con una sua consapevolezza. Il Buddhismo considera la fine del dolore come il più elevato livello di felicità che però

non dovrebbe essere confusa con il piacere materiale. Non stiamo infatti parlando di felicità a livello di sentimenti od emozioni, al contrario ci riferiamo all'essere assolutamente liberi dal dolore e dall'illusione. Questo per noi rappresenta il livello più elevato di felicità. Di nuovo si parla di uno stato mentale, un livello di realizzazione. Infine, per poter capire l'esperienza della sofferenza del dolore e del sentiero che conduce alla loro cessazione -le Quattro Nobili Verità- dobbiamo comprendere la natura della mente.

MENTE E NIRVANA

Il processo con cui la mente crea la sofferenza è descritto dal maestro indiano Chandrakirti nella *Guida alla Via di Mezzo*, soprattutto quando afferma, "Uno stato mentale indisciplinato fa sorgere l'illusione che sfocia in un'azione negativa che a sua volta crea l'ambiente negativo in cui una persona vive". Per cercare di cogliere la natura della libertà dal dolore, che i buddhisti chiamano *nirvana* possiamo riferirci ad un passaggio del famoso testo *Fondamenti della Via di Mezzo* in cui Nagarjuna in un certo senso equipara l'esistenza non illuminata (*samsara*) e l'esistenza illuminata (*nirvana*). Il punto è che Nagarjuna ci dice che non dovremmo pensare che la nostra natura sia intrinsecamente illuminata o no. Dalla prospettiva della vacuità illuminazione e ignoranza sono altrettanto prive di una realtà intrinseca. Quello che differenzia una dimensione illuminata dal suo contrario è la conoscenza e l'esperienza della vacuità. La conoscenza e l'esperienza del *samsara* è essa stessa il nirvana. Quindi la differenza tra *samsara* e *nirvana* è uno stato mentale. Partendo da queste premesse è facile chiedersi: il Buddhismo afferma che ogni cosa altro non è che una proiezione della mente? Questa è una domanda critica a cui i maestri buddhisti hanno dato differenti risposte nel corso della storia. Alcuni sostengono che in ultima analisi tutto, anche la nostra esperienza del dolore e della gioia, non è altro che una proiezione mentale. Altri invece hanno decisamente contestato questa forma estrema di soggettivismo. Questi maestri affermano che sebbene si possa, in un certo senso, spiegare tutto, inclusa la propria esperienza, come una creazione mentale, non significa che ogni cosa sia solo mente. Secondo loro si deve mantenere un certo livello di obiettività e credono che di fatto le cose esistano. Sebbene credano che la coscienza giochi un suo ruolo nel creare la nostra esperienza e il mondo, postulano comunque un mondo oggettivo. E vi è anche un terzo punto di vista che si dovrebbe comprendere in relazione con il concetto buddhista di nirvana. Nagabuddi, uno studente di Nagarjuna, afferma che, "L'Illuminazione o la libertà spirituale non è un dono che qualcuno può farci né il seme dell'Illuminazione è qualcosa che qualcun altro può darci". Questa affermazione implicitamente sostiene che il potenziale per l'Illuminazione esiste in tutti noi. Lo studente di Nagarjuna continua chiedendosi, "Cosa sono il nirvana, l'illuminazione la libertà spirituale?" , e si risponde, "La vera illuminazione non è altro che la piena realizzazione del proprio Sé". Questa natura è quello che il Buddhismo chiama la chiara luce o la luminosa natura interiore della mente. Quando è pienamente realizzata allora si ha l'Illuminazione, lo stato di buddhista. Possiamo vedere che quando si parla di Illuminazione e nirvana, i frutti del cammino spirituale, si parla di uno stato mentale. Allo stesso modo, quando parliamo delle illusioni che ci impediscono di realizzarci pienamente, stiamo ancora parlando di stati mentali, di confusi stati mentali. In particolare ci riferiamo alle illusioni che sono radicate in un errato modo di percepire noi stessi e il

mondo. L'unico modo per eliminare queste illusioni è quello di coltivare la visione interiore della vera natura della mente. Riassumendo, da un lato gli insegnamenti del Buddha equiparano uno stato mentale indisciplinato alla sofferenza e dall'altro una mente disciplinata alla felicità ed alla libertà spirituale. Questo è il punto essenziale.

PENSIERO VALIDO ED ERRATO

Il termine *Mente*, nel Buddhismo, è usato in un'accezione molto ampia che attraversa l'intero spettro dell'esperienza e include tutti i pensieri ed emozioni. Un aspetto naturale - suppongo che lo si possa definire legge psicologica- della nostra esperienza soggettiva è che due idee od emozioni opposte non possono coesistere. La nostra vita quotidiana ci dice che esistono pensieri validi ed altri come errati. Per esempio se un determinato pensiero corrisponde alla realtà, se la propria percezione delle cose è in sintonia con come realmente sono, si può parlare di pensiero valido. Ma vi sono anche pensieri ed emozioni del tutto errati. In alcuni casi si tratta solo di piccole esagerazioni ma in altri sono proprio l'opposto della realtà e allora dobbiamo definirli errati. I testi buddhisti, specialmente quelli che si occupano delle vie di conoscenza, utilizzano la distinzione tra pensieri validi ed errati per discutere dell'autentica percezione e dei suoi risultati. L'aspetto da sottolineare, in questo contesto, è che per poter raggiungere il nostro scopo dobbiamo avere validi pensieri ed emozioni. Nei testi buddhisti si afferma che la più elevata liberazione spirituale è il frutto di questi validi pensieri ed emozioni. Ad esempio, per il Buddhismo il principale fattore che conduce all'Illuminazione è costituito dall'autentica visione interiore della realtà, il modo valido per comprendere cose come la natura del mondo. Compassione, altruismo e *bodhicitta* -la mente di Illuminazione- sono parte integrante di questa visione interiore e quindi si basano tutte su di un valido pensiero. Sebbene la compassione e l'altruismo facciano parte più delle emozioni che del pensiero cognitivo, il processo che porta alla realizzazione della compassione universale ed alla bodhicitta, presuppone la capacità di discernere tra verità e menzogna. Si devono coltivare i corretti modi di vedere e sperimentare la realtà. Quindi possiamo affermare che la stessa buddhità sia la conseguenza di validi pensieri ed emozioni. Al contrario possiamo considerare l'esperienza non illuminata (samsara) il prodotto di un modo errato di sperimentare. Per esempio, secondo il Buddhismo la radice della nostra infelicità è l'ignoranza e la sua principale caratteristica è una sbagliata percezione di noi stessi e del mondo in cui viviamo. Ancora una volta, errati pensieri ed emozioni, errati modi di vedere e sperimentare, sono la causa dell'infelicità e di un'esistenza priva di Illuminazione. In conclusione, validi pensieri ed emozioni sono collegati alla felicità ed alla libertà spirituale mentre il loro contrario è collegato alla sofferenza ed a uno stato di non Illuminazione.

LE DUE VERITA'

Nell'addestrare la mente, sviluppiamo, aumentiamo e perfezioniamo i validi pensieri ed emozioni mentre riduciamo ed eliminiamo quelli errati. I numerosi modi di addestrare la mente hanno due aspetti principali. Uno è lo sviluppo della visione interiore o saggezza che sviluppa i validi pensieri ed emozioni. L'altro aspetto riguarda il metodo, o i *mezzi abili*. Questo modo di interpretare l'essenza degli insegnamenti del Buddha quali insegnamenti sulla saggezza e sul metodo corrisponde magistralmente alla visione di

Nagarjuna che afferma che l'intero insegnamento buddhista deve essere compreso attraverso le due verità, quella convenzionale e quella ultima. Anche il discorso sulle Quattro Nobili Verità deve essere visto alla luce delle due verità. Quando parliamo della natura di queste ultime, comunque, dovremmo comprendere che non si tratta di due reami separati e indipendenti. Ogni scuola filosofica ha sviluppato una sua peculiare interpretazione delle due verità. Io ne parlo dalla prospettiva della scuola indiana dei Madhyamika, verso la quale provo un particolare rispetto. Secondo il punto di vista Madhyamika, la realtà convenzionale è costituita dall'esperienza ordinaria nel reame della causa e dell'effetto. Vale a dire in quello della molteplicità, dove troviamo al lavoro differenti leggi di realtà. Definiamo quello che ci appare a questo livello, verità convenzionale, poiché corrisponde a quanto possiamo comprendere del mondo attraverso le nostre normali esperienze. Ma se indaghiamo più in profondità, troveremo che ogni cosa è il risultato di molteplici cause e condizioni. L'origine di tutto dipende da numerosi fattori. Ma questa realtà interdipendente cosa comporta? Che nulla, nemmeno noi stessi, possiede una realtà intrinseca o indipendente. E questa mancanza viene definita verità ultima. La ragione per cui la chiamiamo *ultima* risiede nel fatto che non coincide con la nostra percezione ordinaria e per trovarla abbiamo bisogno di profonde ricerche. Queste due realtà son in effetti le due facce di una medesima medaglia. Il principio delle due verità è fondamentale dal momento che si lega direttamente alla nostra comprensione del rapporto tra percezione e realtà. Nella letteratura buddhista indiana, troviamo una mole enorme di discussioni, dibattiti e analisi su come la mente, o coscienza, percepisce il mondo. Abbondano interrogativi quali, "Qual'è la natura della relazione tra la nostra esperienza soggettiva e gli oggetti?", oppure, "In che misura le nostre esperienze sono costituite dalla realtà che percepiamo?". Credo che il motivo dell'ampiezza di quelle discussioni risieda nel fatto che la risposta a simili domande gioca un ruolo cruciale nello sviluppo mentale.

I DUE ASPETTI DELLA BUDDHITA'

A questi due livelli della realtà corrispondono le due dimensioni del sentiero, il metodo e la saggezza. E dal momento che ci sono queste due dimensioni del sentiero vi sono anche due stati di buddhità. Uno è la forma corpo di un buddha e l'altro è il corpo di verità, il vero cuore della mente illuminata. Si ritiene che la forma corpo sia l'aspetto di un essere pienamente illuminato che esiste in relazione agli altri esseri umani. Grazie alle differenti forme che assume, un essere pienamente illuminato, si può impegnare in ogni genere di attività per aiutare il prossimo. Si considera invece che il corpo di verità di un buddha sia l'aspetto che esiste in relazione con gli altri buddha dal momento che il corpo di verità è accessibile solo a un essere pienamente illuminato. Ma è solo dopo aver assunto la "forma corpo" che un corpo di verità può manifestarsi ed impegnarsi in attività che siano benefiche per coloro che non sono illuminati. Quindi la condizione di buddhità può essere considerata come il raggiungimento sia dei propri interessi sia di quelli altrui. Colui che è divenuto un buddha deve aver compreso la vera natura della realtà e sviluppato pienamente il desiderio di aiutare il prossimo. Quindi un buddha è la manifestazione sia della saggezza sia della compassione.

(da: Dalai Lama, *L'Arte della Compassione*, Milano 2003)

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 tutta la potenza di questa “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

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.