



N°39

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

Cari amici,

questo numero di "The Heritage of Tibet news" (che finalmente vi arriva puntuale il 10° giorno del mese tibetano) esce alla vigilia dell'arrivo in Italia di un grande maestro tibetano, il VII Kyabje Yongzin Ling Rinpoche, la reincarnazione del principale tutore di Sua Santità il XIV Dalai Lama (su cui l'*Oceano di Saggezza* ha scritto un *namthar* molto bello ed ispirato, *The Life of My Teacher*, che abbiamo recensito nel numero 31 di questa newsletter). Il giovane lama (è nato il 18 novembre 1985) sarà all'Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia dal 10 al 17 di maggio per un insegnamento e un ritiro sul *Lam Rim Chenmo*. Invitiamo caldamente tutti i nostri lettori che fossero in grado di muoversi in quei giorni, di partecipare. Sempre a maggio, il 5 e il 6 a Rimini, si terrà inoltre l'assemblea annuale dell'Associazione Italia-Tibet che festeggerà i 30 anni di vita. Consentiteci di fare a questa importante realtà e al suo instancabile lavoro per la difesa del Tibet e del suo popolo, i nostri più affettuosi complimenti ed auguri. Per quanto l'Associazione ha fatto in questi lunghi 30 anni e per tutto quello che sicuramente sarà in grado di fare in futuro. Non perdiamoci di vista.

Piero Verni

Giampietro Mattolin

10° giorno del terzo mese dell'Anno del Cane di Terra (25 aprile 2018)





Clement Town, Uttarakhand, India settentrionale, 26 marzo 2018: nel monastero di Mindroling (uno dei principali della scuola Nyingma, per ulteriori informazioni vedi news successiva) si è celebrato l'annuale ciclo di danze rituali (cham) in onore del guru Padmasambhava che i tibetani venerano come un secondo Buddha. Per assistere a questa che è considerata la principale cerimonia dell'intero anno monastico, sono convenuti a Mindroling numerosi lama, tulku, monaci, monache e laici

sia tibetani sia stranieri. I *cham* sono una tradizione di danze rituali peculiare al Buddismo *vajrayana*. Sorta di meditazione in "movimento" fanno parte integrante della tradizione tantrica. Sono eseguite per lo più da monaci e rappresentate nei cortili dei monasteri.



Clement Town, Uttarakhand, India settentrionale, 29 marzo 2018: l'intera comunità del monastero di Mindroling, sia religiosa sia laica, ha celebrato un tenciug (cerimonia di lunga vita) in onore di Sua Eminenza Khochhen Rinpoche, il direttore del monastero e principale artefice della sua ricostruzione in India alla metà degli anni '60 dello scorso secolo. Nato nel 1937 nel Tibet orientale fu riconosciuto da bambino come la reincarnazione di Namdrol Sangpo Rinpoche, abate del monastero di Khochhen, dall'VIII Minling Khenchen, una delle più importanti autorità spirituali della scuola Nyingma. Ha cominciato i suoi studi nel monastero di Mindroling (Tibet centrale) e nel 1959 fuggì in India insieme a Sua Santità Minling Trichen Rinpoche, detentore del lignaggio

di *Mindroling*. Nel 1965, dopo aver scelto un appezzamento di terreno nei pressi di Dhera Dun, con un piccolo gruppo di monaci iniziò la costruzione di *Mindroling* in esilio. Nel giro di pochi anni il nuovo monastero fu terminato e divenne in breve uno dei centri di studio, di pratica e di meditazione più importanti in India. Nel 1976, l' XI detentore del trono di *Mindroling*, *Kyabje Trichen Dorje Chang*, si trasferì con la sua intera famiglia a vivere nel nuovo *gonpa* da poco definitivamente terminato. L'incessante lavoro di Sua Eminenza *Khochhen Rinpoche* ha fatto sì che il monastero si sia notevolmente sviluppato nel corso dei decenni e oggi possa ospitare diverse centinaia di monaci. Intorno al complesso monastico vive anche una folta comunità di profughi tibetani laici di tradizione *nyingma*. Il 29 ottobre 2002 Sua Santità il XIV Dalai Lama, si è recato a *Mindroling* (monastero che ha avuto una speciale relazione con il lignaggio dei Dalai Lama a partire dal Grande Quinto) per consacrare un imponente stupa costruito all'interno del perimetro del monastero.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 16 aprile 2018: questa mattina il Dalai Lama ha parlato nel cortile del tempio Thekchen Chöling ad una folla di oltre 1500 visitatori giunti da diverse nazioni del mondo per incontrarlo e rendergli omaggio. “Da tempo penso che quando si riuniscono qui fratelli e sorelle di paesi diversi”, ha esordito, “non sia semplicemente per

vedermi. Voglio dimostrare quanto sia brillante il mio cervello parlando con voi. Noi buddhisti preghiamo per il benessere di tutti gli esseri senzienti, ma dobbiamo pensare a qual è il vero significato di questa azione. Se pensiamo agli animali, agli insetti o ai pesci, non c'è molto che possiamo fare per loro, a parte pregare. Tuttavia, gli altri 7 miliardi di esseri umani su questo pianeta sono come noi. Hanno lo stesso tipo di cervello che abbiamo noi. Sono gli unici che possiamo realisticamente aiutare. Gli scienziati dicono che la natura umana è essenzialmente compassionevole, il che è positivo perché diversamente non ci sarebbe speranza. Inoltre, gli scienziati hanno osservato che la rabbia, la paura e l'odio costanti indeboliscono il nostro sistema immunitario, mentre avere un cuore compassionevole è molto meglio anche per la nostra salute. Ecco perché è importante usare il cervello per promuovere questi valori”. Continuando nel suo ragionamento, ha infine concluso dicendo, “Oggi il mondo si trova ad affrontare una crisi di emozioni e credo che l'antica conoscenza indiana del funzionamento della mente possa essere di grande utilità nell'affrontarla. Quando ho iniziato a studiare questi argomenti, memorizzando i testi classici, che all'epoca non capivo, ero riluttante e pigro. Tuttavia, più tardi mi sono reso conto di quanto questa conoscenza sia preziosa per raggiungere la pace della mente. Richiede anche fiducia in se stessi e determinazione, per le quali è importante essere onesti e sinceri. Mentalmente ed emotivamente noi esseri umani siamo tutti uguali. Tutti noi sperimentiamo la rabbia e l'odio, anch'io, ma abbiamo anche il potenziale per coltivare la compassione, il perdono e la tolleranza. Le emozioni distruttive si basano sull'ignoranza; in base alle osservazioni fatte da un mio amico, il terapeuta cognitivo Aaron Beck, i giudizi negativi derivanti dalla rabbia sono al 90% una proiezione mentale. Emozioni costruttive come l'amore e la compassione sono sostenute dalla ragione, per cui possiamo usare il nostro cervello per svilupparle e rafforzarle”.



Washington D.C., USA, 18 aprile 2018: Tenzin Dorje, Commissario della *United States Commission on International Religious Freedom*, ha chiesto al governo di Pechino di rilasciare tutti i “prigionieri di coscienza” attualmente detenuti nelle carceri cinesi, compreso Gedhun Choeky Nyima che quando era un bambino di 6 anni (17 aprile 1995) il Dalai Lama aveva riconosciuto come undicesima reincarnazione del prestigioso lignaggio dei *Panchen Lama*. Dopo tale riconoscimento, le autorità cinesi avevano preso in custodia il piccolo e i suoi genitori e li

avevano portati in una località sconosciuta che si sono sempre rifiutati di rivelare. Il villaggio nativo di *Gedhun Choeky Nyima* è stato isolato per anni e ancora oggi non è facile accedervi per i viaggiatori stranieri. *Amnesty International* definì *Gedhun Choeky Nyima* “il più piccolo prigioniero

politico del mondo”. Nel corso degli anni, nonostante la pressione di risoluzioni parlamentari, di governi, di mobilitazioni di ampie fasce dell’opinione pubblica internazionale, Pechino non ha mai svelato la sorte di quel bambino che oggi dovrebbe avere 23 anni. Il condizionale è d’obbligo perché in tutto questo tempo vi sono state ricorrenti voci che *Gedhun Choeky Nyima* possa essere morto come conseguenza diretta o indiretta della sua detenzione. Sperando che queste voci non siano vere, il Commissario Tenzin Dorje ha esortato il governo cinese a rompere il muro di silenzio eretto attorno alla sorte di *Gedhun Choeky Nyima*, liberarlo e farlo tornare a una vita normale dopo oltre venti anni di soggiorno coatto.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 21 aprile 2018: Sua Santità il Dalai Lama ha ricevuto gli artisti che partecipano allo *Shoton*, l’annuale festival di teatro tibetano (*Ache Lhamo*) che si è aperto ieri a Dharamsala all’interno del perimetro del *Tibetan Institute of Performing Arts* (TIPA) e durerà cinque giorni con la partecipazione di 10 gruppi teatrali provenienti da vari insediamenti di profughi tibetani in India e

Nepal. Il Dalai Lama, tra l’altro, ha voluto ribadire come questa forma d’arte sia peculiare della civiltà del Tibet e non sia presente in alcun altro luogo del mondo. “Non ho mai visto un cinese in grado di cantare le arie del Teatro Tibetano perché si tratta di qualcosa assolutamente unico... qualcosa che appartiene solo alla cultura del Tibet”, ha detto tra l’altro Sua Santità parlando a oltre un centinaio di artisti, “Quindi sono molto felice che tutti voi siate così impegnati nello sforzo di preservare questa arte espressiva”.



Nuova Delhi, India, 22 aprile 2018: Sua Santità è arrivato a Nuova Delhi per tenere un discorso al *Nehru Memorial Museum and Library Auditorium* dove è stato ricevuto da Shakti Sinha, direttore della Biblioteca, e da Virendra Gupta a nome del *Antar Rashtriya Sahayog Parishad* (ARSP), organizzatori dell’evento. All’interno dell’auditorium, il giornalista e fotografo Vijay Kranti ha

dato il benvenuto a Sua Santità e lo ha presentato a un pubblico di circa 300 persone. Nella sua breve introduzione, Shakti Sinha ha detto che i tibetani hanno mantenuto vive le tradizioni delle università indiane di Taxila, Nalanda, Odantapuri e altre. Tradizioni la cui essenza è ritenere che la compassione può essere sviluppata nella pratica. Ha poi preso la parola il Dalai Lama che ha regalato ai presenti una serie di considerazioni su molteplici aspetti della realtà odierna. “Fratelli e sorelle sono estremamente felice di avere questa opportunità di confrontarmi con voi. Grazie per avermi invitato”. Con queste parole Sua Santità ha iniziato il suo discorso sul ruolo della cultura e dell’etica nella promozione della pace e dell’armonia. “La cultura si sviluppa a partire dallo stile di vita delle persone, che è spesso influenzato da fattori come il clima. Tra le grandi civiltà del passato, tra cui quelle dell’Egitto e della Cina, l’India sembra aver prodotto i pensatori e praticanti spirituali più brillanti. Sono uno studente della tradizione di *Nalanda* e ho notato che maestri come

Nagarjuna, *Chandrakirti*, *Buddhapalita* e *Bhavaviveka* erano grandi pensatori e filosofi, così come *Dignaga* e *Dharmakirti* erano grandi medici. Nell'VIII secolo, l'imperatore tibetano invitò in Tibet *Shantarakshita*, allora massimo studioso di *Nalanda*. Insieme al suo studente principale, *Kamalashila*, introdussero il Buddhismo della tradizione di *Nalanda*, dando la massima enfasi all'uso della ragione. Il fisico nucleare indiano *Raja Ramana* una volta mi disse che le idee alla base della fisica quantistica sembrano essere nuove, ma che le conclusioni a cui giungono si possono trovare già negli scritti di *Nagarjuna*. Per il suo approccio logico, considero il *Buddha* non solo un maestro spirituale, ma anche un grande pensatore, uno scienziato. Oltre a ciò che ha scoperto riguardo alla realtà, il *Buddha* ha sottolineato l'importanza della gentilezza e della compassione, mostrando che questo tipo di consapevolezza può essere estesa a tutti gli esseri senzienti. Ciò che ha insegnato rimane rilevante nel mondo contemporaneo. Anche prima del *Buddha*, la ricca cultura indiana comprendeva pratiche per sviluppare una mente calma e la visione profonda, pratiche che egli stesso coltivò durante i sei anni in cui visse da eremita". Venendo poi ai grandi problemi che deve affrontare il mondo moderno, Sua Santità ha tenuto a elogiare l'antica tradizione dell'India della non-violenza, *ahimsa*, basata su una motivazione compassionevole, *karuna*. Infine il Dalai Lama ha concluso il suo intervento con queste parole, "Il nostro mondo ha bisogno di *ahimsa*, *karuna* e secolarismo, ma non li otterremo semplicemente con le preghiere. Dobbiamo agire. Concentrata sugli obiettivi materiali, l'educazione moderna deve incorporare la non-violenza e la compassione, così come un'ampia comprensione del funzionamento della mente e delle emozioni. Così come abbiamo imparato a curarci della nostra igiene fisica, abbiamo bisogno di coltivare una analoga igiene delle emozioni per avere mente e corpo sani. Credo che solo l'India possa combinare la conoscenza della mente e delle emozioni della sua tradizione millenaria con un'educazione materialistica moderna".



Nuova Delhi, India, 22 aprile 2018: Sua Santità il Dalai Lama ha rilasciato la seguente dichiarazione dopo che la Corea del Nord ha annunciato dei passi verso il disarmo e la distensione: "Accolgo con favore l'annuncio della Corea del Nord riguardo alla immediata sospensione dei test nucleari e missilistici. Sono particolarmente incoraggiato dal fatto che questo passo avvenga nel

contesto degli sforzi volti a raggiungere un accordo attraverso il dialogo. Mi auguro che l'imminente incontro tra i due leader coreani, seguito da un vertice con il Presidente degli Stati Uniti, possa svolgersi in uno spirito di amicizia, compromesso e trasparenza, che consenta di risolvere le controversie del passato. Sono ottimista sul fatto che questi colloqui porteranno alla creazione di un clima di fiducia tra le due Coree e che condurranno alla fine alla denuclearizzazione della penisola coreana. Tale processo, se coronato dal successo, rappresenterà un modello per un approccio umano alla pace in quella regione e avrà un profondo impatto sull'eliminazione delle armi nucleari in tutto il mondo. Come sostenitore dichiarato della smilitarizzazione in tutto il mondo e dell'eliminazione di tutte le armi nucleari, spero che questi sviluppi positivi contribuiscano

agli sforzi messi in atto per eliminare queste armi terribili e garantire una pace autentica e duratura nel nostro mondo”.



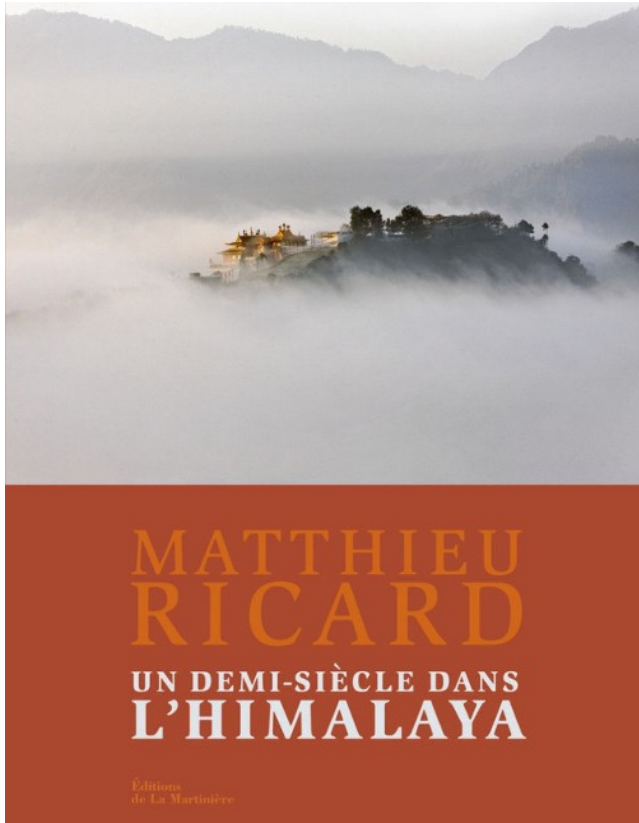
Nuova Delhi, India, 22 aprile 2018: Sua Santità il Dalai Lama ha presenziato alla cerimonia del conferimento delle lauree del Lal Bahadur Shastri Institute of Management (LBSIM) di Dwarka (un sobborgo di Nuova Delhi). Sua Santità il Dalai Lama è stato ricevuto dal Direttore, il dottor Srivastava e dal Presidente del Consiglio dei Rettori Anil Shastri. Poiché Sua Santità lo

*aveva conosciuto personalmente, si è avvicinato senza indugio al busto di Lal Bahadur Shastri (1904-1966), collocato su un piedistallo all'ingresso dell'Istituto, per offrire una sciarpa bianca in segno di omaggio. Dopo aver indossato le vesti e il copricapo accademici, Sua Santità ha partecipato alla tradizionale processione nell'auditorium. Sul lato del palco, si è unito al figlio di Shastri, Anil, per accendere una lampada votiva e offrire fiori davanti a un ritratto di Lal Bahadur Shastri. Nel suo discorso ai laureati, il Dalai Lama ha tra l'altro detto, "L'istruzione moderna è nel suo complesso orientata verso obiettivi materiali, finalizzata a esperienze sensoriali, a piaceri esteriori di breve durata, piuttosto che allo sviluppo della nostra mente principale o coscienza mentale. Le antiche tradizioni indiane avevano una conoscenza più completa del funzionamento della mente, compresa la comprensione delle emozioni e di come gestirle, e da ciò deriva la pratica dell'*ahimsa* motivata da *karuna*: la non-violenza motivata dalla compassione".*



(si ringraziano: <https://www.mindrolling.org>; <https://www.dalailama.com>; www.phayul.com)

L'angolo del libro, del documentario e del film



Matthieu Ricard, *Un demi-siècle dans l'Himalaya*, Paris 2017: è un volume grande, pesante (dimenticate di leggerlo a letto!) con il pregevolissimo materiale iconografico non sempre stampato come meriterebbe. Ma è un libro che tutti coloro interessati alla civiltà del Tibet dovrebbero leggere e sfogliare con estrema attenzione. L'Autore è forse il principale esponente di quella generazione di allora giovani occidentali (stiamo parlando della fine degli anni '60 dello scorso secolo) che si recarono in India e negli stati himalayani attirati dalle sirene di una vita nomade, percorsa lungo gli orizzonti di un "altrove assoluto" e che in questo "viaggio all'Eden" incontrarono i *lama* del Tibet e il loro messaggio spirituale. Molti rimasero folgorati da questo incontro ma solo alcuni decisero di immergersi completamente in quella esperienza e mutare il proprio modo

di pensare e di essere. Da quella *vague* generazionale uscirono alcuni tra i più importanti tibetologi contemporanei. Tra cui Robert Turman, Jeffrey Hopkins, Alex Berzin, Elliot Sperling, Glenn Mullin e appunto Matthieu Ricard, che di questo gruppo è forse l'elemento più interessante. Di formazione scientifica e figlio di una pittrice (Yahne Le Toumelin) e di un noto filosofo francese (Jean François Revel con cui ha scritto il suggestivo testo, *Il monaco e il filosofo*, vedi "The Heritage of Tibet" N°8) Ricard, ispirato dal bel documentario di Arnaud Desjardins *Le Message des Tibétains*, si recò per la prima volta in India nel giugno 1967 e qui, nella regione di Darjeeling, incontrò quello che sarebbe divenuto il suo "*guru radice*", il *lama* tibetano Kanguyur Rinpoche. Dopo alcuni anni di andirivieni tra Darjeeling e la Francia, dove presso l'istituto Pasteur continuava a studiare genetica molecolare, nel 1972 Matthieu Ricard si diplomò con il professor François Jacob. Nonostante avesse davanti una promettente carriera scientifica, il giovane laureato vi rinunciò e decise di stabilirsi definitivamente in India per studiare con il suo maestro. Cominciò quindi per Matthieu Ricard un lungo, appassionante, fruttuoso viaggio all'interno dell'universo del Buddhismo *vajrayana* e dell'universo tibeto-himalayano che dopo 50 anni non è ancora terminato e nel corso del quale ebbe il privilegio di incontrare alcuni dei più eccelsi Maestri spirituali. Dal XVI Karmapa, a Rinpoche altamente realizzati quali Dudjom, Chatral, Kunu, Pawo e altri ancora le cui immagini arricchiscono questo libro straordinario. Dopo che nel 1975 il suo "*guru radice*" ebbe lasciato il corpo, Ricard

riprese i rapporti con un altro *lama* che aveva conosciuto a Darjeeling nel 1972: Dilgo Kyentse Rinpoche (1910-1991). Eremita, poeta, artista, dotato di una immensa cultura e profondo meditatore, Dilgo Kyentse Rinpoche è stato uno dei più rinomati esponenti buddhisti dello scorso secolo. Animatore del movimento *rimé* (non settario), detentore dei principali lignaggi della scuola *Nyingma* (che nell'arco di una ventina d'anni trasmise a Sua Santità il XIV Dalai Lama), una autentica leggenda tra le popolazioni del Tibet e della regione dell'Himalaya. Nel 1979 Matthieu Ricard ebbe l'incredibile privilegio di ricevere da parte di Kyentse Rinpoche l'invito a rimanere con lui in quella che si annunciava la parte finale dell'esistenza del Maestro. Con gioia Ricard accettò l'invito e visse con Kyentse Rinpoche fino a quando, nelle prime ore del mattino del 28 settembre 1991, la respirazione di questa incommensurabile guida spirituale cessò e "... son esprit se fondit dan l'espace absolu". Dunque, per oltre un magico decennio Matthieu Ricard rimase con Dilgo Kyentse Rinpoche nel suo monastero bhutanesi e lo accompagnò nei suoi viaggi in India, Nepal, Tibet, Europa, USA. Un'esperienza unica per un occidentale (che alla fine del 1979 aveva ricevuto l'ordinazione monastica ed è divenuto anche il traduttore ufficiale in francese di Sua Santità il Dalai Lama) sia dal punto di vista del viaggio interiore sia da quella del viaggio esteriore. Un'esperienza che continua ancora oggi quando Matthieu Ricard vive per lo più nel monastero di Sechen (valle di Katmandu), in stretto contatto con la *yangsi* (nuova reincarnazione) di Dilgo Kyentse e con quelle di altri suoi *lama*. Nel corso di questi cinquant'anni, Matthieu Ricard ha pubblicato numerosi libri (tra i quali ricordiamo: *Journey to Enlightenment, the Life of Dilgo Kyentse Rinpoche*, compiled by Matthieu Ricard, Inghilterra 1996) e un fantastico documentario (*Spirit of Tibet, the life and world of Dilgo Kyentse Rinpoche*, Inghilterra 2006; per entrambi cfr. "The Heritage of Tibet" N°19). Senza però nulla togliere agli altri suoi lavori, questo *Un demi-siècle dans l'Himalaya* possiamo considerarlo come il momento più alto dell'opera di Matthieu Ricard. Uno stimolante ed evocativo intreccio di parole e immagini, dove le prime ci raccontano questo "mezzo secolo trascorso in Himalaya" e ci fanno cogliere tutto lo spessore, la magia, la profondità di quella esperienza e le seconde ci rimandano intatto il fascino di quei Maestri e di quei luoghi. Un *bravò* di cuore a Matthieu per aver vissuto questa eccezionale avventura e per avercela magistralmente raccontata.

(P.V.)



Appuntamenti
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



30 ANNI DI

Associazione Italia-Tibet
མི་དཀར་གྱི་འབྲེན་པ་ལྷན་ཁག་གི་འཛིན་སྐྱོང་ལྷན་ཁག་

CON IL PATROCINIO DEL
COMUNE DI RIMINI

INCONTRI ALLA CINETECA COMUNALE RIMINI

TIBET

TRA SPIRITUALITÀ, CULTURA E STORIA

18 APRILE ORE 17.00
Proiezione filmato d'epoca "Dalai Lama Anni '50"
Incontro con il Ven. maestro Khen Rimpoche Thupten Tenzin,
Abate del collegio tantrico del Gyuto.
"Vivere nella costante presenza consapevole"
in collaborazione con 

5 MAGGIO ORE 15.30
La Cina e la Questione Tibetana nel 2018
Ngodup Dorjee - Rappresentante del Dalai Lama in Europa
Ven. Thubten Wangchen - Parlamentare governo tibetano in esilio
Carlo Buldrini - Attivista e scrittore
Claudio Cardelli - Presidente Associazione Italia-Tibet
Gunther Cologna - Direttore d'area EURAC Bolzano
Piero Verni - Giornalista e scrittore

Nel corso del convegno verranno mostrati filmati e documenti

INGRESSO LIBERO- CINETECA COMUNALE
VIA GAMBALUNGA, 27 RIMINI
INFO 3334574574



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 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:CRFIT3FXXX

Causale: Donazione Evento Ling Rinpoche 2018



Mandala - Centro Studi Tibetani

Via P. Marinetti 7, 20147 Milano

tel: 3400852285

centromandalamilano@gmail.com

RITIRO URBANO - sabato 2 e domenica 3 giugno

AVALOKITESVARA: IL GRANDE COMPASSIONEVOLE

La leggenda dice che dall'unione tra Avalokitesvara e Tara sia nato il popolo tibetano: per questo motivo il bodhysattva della compassione è considerato il protettore del Tibet e i tibetani recitano incessantemente il suo mantra durante le deambulazioni rituali intorno ai monumenti sacri o facendo girare la ruota Mani nel corso della giornata. Numerosi personaggi storici sono stati considerati emanazioni di Avalokitesvara e tutti sappiamo che quest'origine viene attribuita anche all'attuale XIVo Dalai Lama.

Considerato la manifestazione nel Sambhogakaya del Buddha Amitabha, Avalokitesvara è un prezioso riferimento nella meditazione che conduce alla compassione per tutti gli esseri senzienti. Il ritiro, condotto dal venerabile Lama Paljin Tulku Rinpoce , sarà incentrato sullo studio delle qualità che vengono attribuite al Grande Compassionevole e sui modi con cui ognuno può esercitarsi a praticarle nella vita di tutti i giorni.

Informazioni e iscrizioni in Segreteria





Dettaglio eventi

Data: 11 maggio 2018 18:30 – 20:30

Luogo: Istituto Samantabhadra

Categorie: Dharma

Cari Amici,

con gioia Vi comunichiamo che *venerdì 11 maggio dalle ore 18:30 alle 20:30* il venerabile **Dagpo Rinpoche** darà un Insegnamento sul Mantra di Avalokitesvara **Om Mani Padme Hung**.

Insegnamento ad offerta libera.

Per facilitare l'organizzazione dell'eccezionale evento si prega di prenotare presso la segreteria dell'Istituto.



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



Introduzione alla Meditazione con il lama residente Geshe Konchog Kyab

Geshe Konchog Kyab è arrivato recentemente presso il *Centro Tara Bianca* e desidera invitarvi a un'ora di meditazione introduttiva in cui spiegherà parte dei programmi che intende applicare durante la sua permanenza.

L'appuntamento è gratuito e aperto a tutti coloro che vogliono avvicinarsi alla meditazione e al Buddhismo Tibetano.

Dopo la pratica meditativa, per chi lo desidera, sarà possibile fermarsi al centro per pranzare insieme e conoscere meglio il Centro e le persone che lo frequentano.

DATE: 6 maggio 2018

TIME: 10:00 - 11:30

VENUE: Centro Tara Bianca

ADDRESS: Via Fegino, 3 - Genova

PHONE: 327 956 9380

WEBSITE: <http://tarabianca.org>

EMAIL: segreteria@tarabianca.org



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 leggeremo, 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 leggeremo 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

Il retroterra storico del Buddhismo

L'abile e compassionevole maestro Buddha Shakyamuni visse in India più di 2.500 anni or sono. Insegnò diverse tecniche e metodi di trasformazione spirituale in accordo alle differenti disposizioni, culture e mentalità degli esseri senzienti a cui parlava. Si sviluppò quindi una ricca tradizione sia filosofica sia spirituale che fu poi preservata ed arricchita da un ininterrotto lignaggio di grandi maestri Indiani quali Nagarjuna, Asanga e molti altri ancora. Questa tradizione dapprima si diffuse in India e in seguito fiorì anche in numerose nazioni asiatiche. In Tibet il Buddhismo iniziò a svilupparsi tra il settimo e l'ottavo secolo. Numerose grandi personalità parteciparono a questa diffusione tra cui l'abate indiano Shantarakshita, il maestro Padmasambhava e il re tibetano Trisong Detsen. Da questo periodo in avanti la crescita del Buddhismo in Tibet si fece sempre più rapida. Come già era accaduto in India, una serie ininterrotta di successivi lignaggi di maestri tibetani portarono la parola del Buddha in tutti gli angoli del Paese delle Nevi. Nel corso dei secoli, anche a causa della particolare configurazione geografica del Tibet, si crearono quattro principali scuole e questo produsse una certa divergenza nella scelta della terminologia e sull'enfasi accordata ai vari aspetti delle pratiche meditative buddhiste. La prima di queste quattro scuole è la Nyingma, chiamata anche "scuola dell'antica traduzione", il cui inizio risale al tempo di Padmasambhava. Al periodo del grande traduttore Rinchen Sangpo, risale invece l'evolversi delle altre tre scuole (conosciute collettivamente con il nome delle "scuole della nuova traduzione") vale a dire la Kagyü, la Sakya e la Gelug. Il tratto comune di queste quattro tradizioni è che sono tutte forme complete di Buddhismo. Non solo ognuna di esse mantiene l'essenza degli insegnamenti Hinayana ma anche quella del Buddhismo Mahayana e Vajrayana.

Il Sentiero Buddhista

Per coloro che non sono buddhisti o che sono nuovi agli insegnamenti potrebbe essere per me di beneficio dare una spiegazione generale del sentiero buddhista. Tutti noi, in quanto esseri umani con sentimenti e coscienza, istintivamente cerchiamo la felicità e vogliamo evitare la sofferenza. Insieme a questa tendenza innata abbiamo anche il diritto a raggiungere questi fondamentali traguardi. Indipendentemente dal fatto se avremo o no successo, tutte le azioni della nostra esistenza sono rivolte verso il raggiungimento di questi nostri desideri fondamentali. E' anche il caso di tutti noi che cerchiamo la liberazione spirituale, sia essa il nirvana o la salvezza sia che si creda o meno nella reincarnazione. E' ovvio che le nostre esperienze del dolore e del piacere, della felicità o dell'infelicità, sono tutte intimamente legate alle nostre attitudini, ai nostri pensieri, alle nostre emozioni. In effetti potremmo dire che tutte sorgono dalla mente. Dunque vediamo che negli insegnamenti delle maggiori tradizioni religiose del mondo, una particolare enfasi è posta sui sentieri spirituali basati sulla trasformazione del cuore e della mente. Un

elemento peculiare alla tradizione buddhista che permea il suo intero percorso spirituale, è la comprensione che esiste una profonda diseguaglianza tra la nostra percezione della realtà e il modo in cui le cose effettivamente esistono. Questa diseguaglianza che si trova proprio nel cuore del nostro essere conduce a una lunga serie di problemi psicologici, disturbi emotivi, frustrazioni: in una parola alla sofferenza. Perfino nella nostra vita di ogni giorno siamo continuamente esposti a situazioni in cui ci sentiamo ingannati e disillusi. Uno degli antidoti più efficaci a questo genere di situazioni è lo sviluppo consapevole della conoscenza, l'ampliamento delle nostre prospettive e il sentirci più in sintonia con il mondo. In questo modo saremo sempre più in grado di affrontare le avversità e di non essere in uno stato di continua frustrazione e delusione. Similmente, anche a livello spirituale, è di cardinale importanza allargare le nostre prospettive e sviluppare una genuina visione profonda della vera natura del reale. Così l'ignoranza fondamentale che permea la nostra percezione del mondo e dell'esistenza può essere eliminata. E' per questo che nel Buddhismo vi sono tante riflessioni sulla natura delle due verità che formano la struttura essenziale della realtà. E basandosi su questa comprensione vengono spiegati i differenti livelli del sentiero spirituale che possono essere tutti raggiunti sulla base di una genuina visione profonda. Quindi nel Buddhismo, quando iniziamo il sentiero spirituale che conduce all'illuminazione, abbiamo bisogno di coltivare un'autentica comprensione della più intima natura del reale. Senza di essa non è possibile ottenere le elevate realizzazioni spirituali e i nostri sforzi diventeranno solo delle mere fantasie senza alcun fondamento.

La Legge di Causa ed Effetto e le Quattro Nobili Verità

Quando il Buddha diede il suo primo discorso pubblico dopo aver raggiunto la piena illuminazione, lo fece all'interno del quadro delle quattro nobili verità, vale a dire la verità della sofferenza, dell'origine della sofferenza, della cessazione della sofferenza e del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza. Il cuore dell'insegnamento delle quattro nobili verità è il principio di causa ed effetto grazie al quale si possono dividere le quattro verità in due coppie aventi ognuna una causa ed un effetto. La prima coppia riguarda cosa non dobbiamo desiderare e concerne la nostra sperimentazione della sofferenza. La seconda coppia riguarda la nostra felicità. In altri termini la prima verità, quella della sofferenza, è la causa della seconda, la verità dell'origine della sofferenza. Analogamente la terza verità, quella della cessazione della sofferenza (lo stato di liberazione o libertà dalla sofferenza), è la causa della quarta verità, il sentiero che conduce al superamento della sofferenza. Quindi la fine della sofferenza è il traguardo a cui deve tendere il praticante spirituale e rappresenta la vera libertà o felicità. Questi insegnamenti riflettono una profonda comprensione dell'autentica natura del reale.

Tre Generi di sofferenza

La verità della sofferenza si riferisce a qualcosa di più profondo che non alla nostra esperienza del dolore comune, quello fisico ad esempio. Questo viene riconosciuto come

indesiderabile anche dagli animali. Vi è un secondo livello di sofferenza conosciuto come *la sofferenza del cambiamento* che riguarda quelle che spesso vengono considerate sensazioni piacevoli. Basandoci sulla nostra esperienza quotidiana della natura transeunte di queste sensazioni piacevoli, possiamo riconoscere questo livello di sofferenza in quanto l'insoddisfazione deve sempre far parte di esse. Il terzo livello di sofferenza è chiamato *penetrante sofferenza del cambiamento* ed è molto più difficile per noi riconoscerlo e per poterlo fare dobbiamo riflettere ai livelli più elevati. Abbiamo ogni sorta di percezioni, pensieri, pregiudizi, paure e speranze. Tutto questo fa sorgere determinati stati mentali che a loro volta danno vita a numerose azioni molte delle quali sono distruttive e spesso causa di ulteriore confusione mentale ed angoscia emotiva. Dunque tutte queste emozioni e pensieri sono in relazione con determinate azioni mentali, verbali e fisiche. Però alcune azioni non sono causate specificatamente da uno stato mentale positivo o negativo; a volte sono la conseguenza di uno stato di indifferenza, uno stato mentale neutro. In genere questo tipo di azioni non sono molto potenti e hanno un impatto minimo. Al contrario le azioni causate da una motivazione o da un'emozione intensa -sia positiva sia negativa- condizionano fortemente sia il nostro stato mentale sia il nostro comportamento. Specialmente le emozioni negative lasciano una traccia fortissima tanto sul fisico quanto sulla mente di un individuo. Quindi, imparando dalla nostra esperienza quotidiana, possiamo comprendere come siano in relazione pensieri ed emozioni e di come influenzino il nostro comportamento. Questo ciclo di pensieri ed emozioni che causano comportamenti negativi i quali, a loro volta, danno vita a ulteriori pensieri ed emozioni rappresenta un processo che si autoalimenta senza richiedere sforzi da parte nostra. Il terzo livello della sofferenza si riferisce alla natura della nostra esistenza immersa in un ciclo di successive insoddisfazioni. Quando il Buddhismo parla della possibilità di porre fine alla sofferenza si riferisce alla libertà da questo terzo livello di dolore.

Il Potenziale per la Liberazione

La domanda che a questo punto potremmo farci è la seguente: "E' possibile cambiare la vera natura della nostra esistenza formata da elementi contaminati sia fisici sia psichici? E' possibile esistere senza rimanere intrappolati in questo tipo di esistenza condizionata?" Nel discutere questo genere di argomenti, il Buddhismo sostiene che è possibile la liberazione intendendo con questo la totale eliminazione di ogni aspetto negativo della nostra psiche, liberarsi da ogni genere di sofferenza. Questo è un aspetto che richiede, da parte del praticante, una seria riflessione. Nel primo giro della ruota del Dharma, il Buddha parlò della cessazione della sofferenza ma è solo negli insegnamenti Mahayana del secondo e terzo giro della ruota del Dharma che la natura della cessazione e la liberazione sono spiegati pienamente. Nel secondo giro della ruota del Dharma, in particolare nei testi sulla perfezione della saggezza (*prajnaparamita*), il Buddha spiegò che la vera natura della mente è la purezza. Da questo punto di vista, i nostri differenti turbamenti emotivi e psichici sono occasionali e non fanno parte dell'autentica natura mentale e quindi possono essere rimossi. In quanto praticanti buddhisti, dovremmo riflettere criticamente sulla seguente domanda: "I nostri stati mentali disturbati -e in particolare la nostra ignoranza e confusione che ci fanno aggrappare all'errata idea che i

fenomeni abbiano una loro componente intrinseca- fanno parte della natura del reale? O invece sono i nostri stati mentali confusi e turbati a non essere effettivamente radicati nell'esperienza autentica o realtà?" Grazie a questa riflessione dovrebbe risultare evidente che è necessario esaminare se i fenomeni possiedono, come a prima vista sembrerebbe essere, una loro natura intrinseca e indipendente. Possono, persone, oggetti, avvenimenti esistere indipendentemente? Nei testi sulla perfezione della saggezza troviamo un'ampia discussione relativa all'assenza di un'intrinseca natura dei fenomeni. Questi testi affermano che sebbene possiamo avere l'impressione che sia noi sia il mondo che ci circonda abbiamo un'esistenza intrinseca, se analizziamo in profondità la questione arriveremo a comprendere che le cose non stanno affatto così. Capiremo che la nostra percezione è errata e non ha alcun effettivo fondamento. Ne conseguirà che tutti i sentimenti correlati a questa erronea concezione del reale, come emozioni negative quali rabbia, odio, desiderio, gelosia e altre ancora, non hanno alcuna autentica connessione con la realtà. E dal momento che tutta la nostra visione errata si basa su una fondamentale ignoranza che ci fa pensare che i fenomeni siano intrinsecamente reali, possiamo correggere questo errore attraverso una visione autentica di come effettivamente stanno le cose. Ovviamente questo vuol dire che si può mettere fine all'intero ciclo delle esistenze non illuminate frutto proprio dell'ignoranza. E si possono anche eliminare gli effetti dell'ignoranza che ci legano anch'essi a questa esistenza priva di illuminazione. Lo stato privo degli oscuramenti causati dall'ignoranza si chiama nirvana o vera liberazione. Così il Buddha presentò gli insegnamenti delle quattro nobili verità e li sviluppò ulteriormente nei suoi discorsi sui dodici anelli dell'origine dipendente.

Origine Dipendente

Nel *Sutra sull'Origine Dipendente* il Buddha afferma:

A causa di questo viene quello;

Poiché questo nasce, nasce anche quello;

E' così, a causa dell'ignoranza sorge la volontà...

In altri termini, affinché un dato avvenimento od esperienza possa aver luogo ci deve essere una causa. Ma anche questa causa è a sua volta il risultato di un'altra ad essa precedente e quindi è allo stesso tempo la causa di qualcosa che deve ancora avvenire e il prodotto di qualcosa che è già avvenuto. Quindi il Buddha disse che poiché sorge una causa si producono degli effetti. E la causa deve essere correlata all'effetto. Questo non vuol dire però che "tutto" può produrre "tutto" ma che "certe" cause producono "certi" effetti. Continuando questo ragionamento, il Buddha affermò che la presenza dell'ignoranza fondamentale conduce al *karma* (azione). Le nostre esperienze della sofferenza (dolore fisico e mentale, paura, morte ed altro ancora) sono tutti effetti prodotti dalle corrispondenti cause. E quindi per poter mettere fine a queste sofferenze dobbiamo mettere fine all'intera catena di cause ed effetti. Il Buddha spiegò come, all'interno dello schema dei dodici anelli dell'origine dipendente, i primi elementi nella sequenza causale

danno vita ai successivi. Ed insegnò anche come invertire l'intero processo. In altre parole, se mettiamo fine al primo elemento possiamo eliminare anche l'ultimo. Tagliando le radici della catena di cause ed effetti -la nostra ignoranza- possiamo finalmente sperimentare la totale libertà dalla sofferenza e dalle sue cause. Nei dodici anelli dell'origine dipendente, l'ignoranza è considerata la causa primaria. E mi sembra che questo rifletta la fondamentale verità che tutti noi desideriamo istintivamente la felicità e cerchiamo di evitare il dolore. Non abbiamo bisogno che qualcuno ce lo insegni, si tratta di un nostro desiderio innato. Nondimeno però, rimaniamo intrappolati nella sofferenza e questo a mio avviso indica che vi è qualcosa di sbagliato nel nostro modo di essere. Ignoriamo i mezzi che ci consentirebbero di raggiungere quella felicità alla quale aspiriamo naturalmente. E' quindi importante comprendere la verità esposta negli insegnamenti sui dodici anelli dell'origine dipendente, vale a dire che l'ignoranza è la causa radice del nostro dolore. Ovviamente tra i pensatori buddhisti, Asanga, Dharmakirti e altri, vi sono interpretazioni diverse riguardo la natura di questa ignoranza fondamentale. In genere viene ritenuta non tanto come un semplice stato di non conoscenza ma come uno stato di attivo fraintendimento che ci porta a credere di aver compreso quando non lo abbiamo fatto. Si tratta di un modo distorto di comprendere la realtà che ci porta a credere che tutti i fenomeni possiedano una loro intrinseca e indipendente esistenza.

Visione Interiore

Il termine *ignoranza* in genere si riferisce agli stati della mente negativi e neutri. Ma con *ignoranza fondamentale* intendiamo quella che costituisce la causa radice della nostra esistenza ciclica. Ci riferiamo ad uno stato mentale distorto e che, proprio per questo, non comprende la vera natura della realtà: Ne consegue quindi che l'unico modo per eliminare questa ignoranza sia il generare una visione profonda che comprenda l'autentica essenza del reale smascherando le illusioni create dall'ignoranza. Si può ottenere una tale visione solo se si comprende l'assoluta falsità del punto di vista creato da questi stati della mente distorti. E' importante comprendere che non raggiungeremo mai il nostro scopo limitandoci a pregare chiedendo, "Possa io liberarmi da questa ignoranza" ma dobbiamo coltivare attivamente questa visione profonda. Solo attraverso di essa riusciremo a penetrare nell'autentica natura della realtà e a fugare tutte le nostre confusioni. Parlando di questa visione profonda, o saggezza, mi riferisco a quello che nella terminologia buddhista è conosciuto come la comprensione della *vacuità* o *mancanza del Sé*. Vi sono diverse interpretazioni di quello che si intende con i termini *vacuità*, *mancanza del Sé*, *privo del Sé* e *senza identità* negli insegnamenti buddhisti. In questo contesto, comunque, userò questi termini in riferimento alla mancanza di intrinseca esistenza. Il credere l'opposto - che cose ed eventi possiedano un certo tipo di esistenza intrinseca e indipendente- è l'ignoranza fondamentale. La visione profonda che sorge con la comprensione dell'assenza di ogni forma di esistenza intrinseca si chiama *l'autentico sentiero*. Nel secondo giro della ruota del Dharma, precisamente nei sutra della perfezione della saggezza, il Buddha afferma che la nostra ignoranza si trova alla base di tutti i nostri disturbi e confusioni, i nostri pensieri negativi, le emozioni e la sofferenza che causano. Egli afferma inoltre che l'ignoranza fondamentale e i disturbi che causa non costituiscono la vera natura della

mente ma sono invece separati da essa che viene descritta come “luminosa e in grado di conoscere”. La vera natura della mente è pura e la capacità di percepire cose ed eventi costituisce una sua funzione naturale. Questa definizione della mente è molto presente nei sutra della perfezione della saggezza che parlano di essa come avente il carattere di *chiara luce*.

Le Basi del Successo

Per un praticante buddhista l'obiettivo finale del percorso spirituale è il raggiungimento del *nirvana*, lo stato mentale che è stato purificato di ogni illusione e confusione. Questo è possibile grazie ad un graduale processo e richiede del tempo. Se abbiamo le facoltà vitali necessarie a portare avanti il nostro viaggio spirituale sin dall'inizio del sentiero che conduce al nirvana, dobbiamo fare in modo che la nostra esistenza sia conforme ad una corretta pratica del Dharma. Nel suo *Quattrocento Versi sulla Via di Mezzo* (*Chatuhshatakashastra*), Aryadeva presenta una specifica procedura per il sentiero che conduce all'illuminazione [8] in cui sottolinea l'importanza di proseguire in modo sistematico cominciando con l'astenersi dalle azioni negative e con il mantenere una vita eticamente corretta. Questo garantirà una rinascita favorevole e quindi la possibilità di poter continuare anche nelle future esistenze a percorrere il sentiero spirituale. Aryadeva afferma inoltre che nella prima fase del sentiero si devono contrastare gli effetti degli stati mentali negativi e confusi come si manifestano nel nostro comportamento poiché in questo modo ci mettiamo al riparo dal pericolo di avere delle rinascite sfavorevoli. Nella fase successiva si deve cercare di ottenere una visione profonda della vacuità e dell'assenza di natura inerente dei fenomeni. Infine, nell'ultimo stadio del sentiero tutte le false visioni sono completamente eliminate così come anche il più piccolo ostacolo all'autentica conoscenza. E' grazie a questa comprensione delle quattro nobili verità che saremo in grado di sviluppare un'effettiva comprensione della natura dei Tre Gioielli (Buddha, Dharma e Sangha) e capire che è veramente possibile raggiungere il nirvana o vera liberazione non in astratto ma nella dimensione concreta delle nostre esistenze. Sentiremo che questa libertà ci appartiene in quanto individui e che la possiamo ottenere grazie alla nostra pratica spirituale. Ed una volta ottenuto un simile convincimento capiremo che possiamo realmente modificare i nostri stili di vita condizionati dagli stati mentali ottenebrati dall'illusione. E saremo così certi di poter ottenere la piena illuminazione e di apprezzare il valore di prendere rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha. Il primo impegno, quando si prende rifugio in questi Tre Gioielli è quello di condurre una vita in accordo con la legge di causa ed effetto valida sotto il profilo etico. Vale a dire che ci impegniamo ad astenerci dalle tre azioni negative del corpo (uccidere, rubare, condotta sessuale disdicevole), dalle quattro azioni negative della parola (mentire, seminare discordia, parlare con ostilità, spettegolare), dalle tre azioni negative della mente (cupidigia, volontà di far del male, errate concezioni). Il secondo passo consiste nel superare l'attaccamento alla concezione del Sé e di un'esistenza dotata di una natura inerente. Questo stadio dapprima comporta la pratica dei tre addestramenti superiori (disciplina etica, meditazione, saggezza). Nella terza e finale fase, dobbiamo superare non solo i nostri stati mentali negativi ma anche le predisposizioni che essi hanno creato. Si

può raggiungere lo stadio finale grazie ad una combinazione della visione profonda che permette di comprendere la vacuità (l'effettiva natura del reale) con la compassione universale. Per aver successo nel nostro cammino spirituale dobbiamo unire la comprensione della vacuità con i mezzi abili del raggiungimento che includono fattori come l'aspirazione altruistica ad ottenere la condizione di Buddha per la salvezza di tutti gli esseri senzienti, la compassione universale e la gentilezza amorevole. Solo in questo modo saremo effettivamente in grado di sviluppare una saggezza così potente da eliminare tutte le predisposizioni e le abitudini create dai nostri stati mentali negativi e confusi. Quando si manifesta, la comprensione della vacuità diviene un antidoto in grado di eliminare ogni ostacolo che si frappone tra il praticante e il raggiungimento della piena illuminazione. Proprio all'inizio del nono capitolo, Shantideva afferma che tutti gli altri aspetti della pratica del Dharma sono stati insegnati dal Buddha con lo scopo di generare la saggezza. Quindi, se il vostro obiettivo è por fine alla sofferenza dovete sviluppare la saggezza della vacuità.

(da: Dalai Lama, *La pratica della saggezza*, Milano 2016)



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 Buddismo 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.

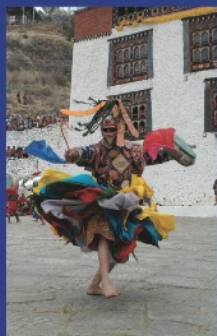
Per un viaggiatore assistere a un cham è sicuramente un'esperienza straordinaria. Anche se il più delle volte la quasi totalità dei simboli usati dai danzatori gli sarà sconosciuta ed oscura, rimarrà comunque coinvolto dalla incredibile ricchezza del linguaggio della danza.

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

*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

www.heritageoftibet.com

All'interno del Buddismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.

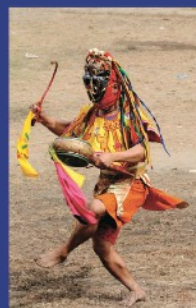


La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente 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.