



N°40

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

Cari amici,

questo numero di "The Heritage of Tibet news" esce nel giorno della festa del *Sakadawa (Vesak)*, il giorno più sacro dell'intero calendario buddhista che celebra la nascita, l'Illuminazione e il *parinirvana* di Buddha Shakyamuni. Cogliamo quindi l'occasione per rivolgere a tutti i nostri lettori i migliori auguri. Ovviamente questi auguri li rivolgiamo soprattutto a Sua Santità il XIV Dalai Lama del Tibet e al suo martoriato popolo nella speranza che negli anni a venire la sua visione e il suo progetto possano inverarsi e porre quindi fine al più tragico periodo della millenaria storia del Paese delle Nevi. E un grande augurio infine ai Maestri spirituali tibetani che sono i protagonisti principali di queste pagine e che rappresentano per tutti noi un prezioso punto di riferimento. Infine, auguri anche a questo nostro piccolo progetto de "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" che, pur nella sua modestia, cerca di portare il suo contributo alla conoscenza e alla difesa della civiltà del Paese delle Nevi.

Non perdiamoci di vista.

Piero Verni

Giampietro Mattolin

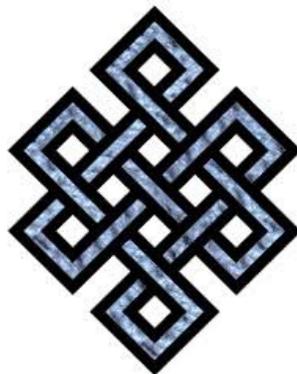
giorno di Sakadawa dell'Anno del Cane di Terra (29 maggio 2018)





Nuova Delhi, India, 24 aprile 2018: Sua Santità il Dalai Lama ha tenuto una lezione al Indian Institute of Technology di Nuova Delhi. Davanti a un pubblico di circa 2000 persone, il Dalai Lama ha parlato sul tema, "Felicità e una vita libera dallo stress", dicendo tra l'altro: "Stimati fratelli e sorelle, molti dei miei amici, e in particolare l'ex presidente irlandese Mary Robinson, mi considerano un femminista perché sostengo che, in un

momento storico in cui c'è bisogno di dare spazio alla compassione, le donne devono avere un ruolo attivo e maggiori responsabilità. La scienza ci ha dimostrato che le donne sono più sensibili e reattive al dolore altrui. Noi tutti veniamo da una madre e la maggior parte di noi è sopravvissuta grazie al suo affetto e alle sue cure. Nella storia dell'umanità, i guerrieri, coloro che uccidono, sono tradizionalmente uomini. I macellai sono per lo più maschi. Pertanto, come ho già detto, in un momento in cui dobbiamo compiere uno sforzo particolare per promuovere l'amore e la compassione, credo che le donne abbiano un ruolo speciale da svolgere. Per quanto riguarda la felicità e una vita libera dallo stress, ogni essere senziente che sperimenta piacere o dolore prova il desiderio di essere felice. Ci sono differenti livelli di felicità: gli animali - uccelli, insetti e pesci - non hanno il cervello che abbiamo noi esseri umani e dunque la loro vita è interamente orientata alle esperienze sensoriali perché è da esse che dipende la loro sopravvivenza. Per questa ragione, inoltre, alcuni animali hanno sensi molto più sviluppati degli esseri umani. Noi, invece, abbiamo sviluppato il linguaggio e una sofisticata capacità di pensiero, ma ciò di per sé non impedisce ai nostri cervelli di creare, a volte, dei problemi. Avere troppe aspettative sul futuro o perdersi nel rimuginare sul passato può creare stress e ansia. La nostra natura umana di base è compassionevole e gentile perché è in questo modo che hanno avuto inizio le nostre vite. Senza amore e senza affetto non saremmo sopravvissuti. Pertanto, dobbiamo combinare la nostra intelligenza con il buon cuore. La gentilezza e la compassione alimentano forza interiore e fiducia in se stessi, ci permettono di essere onesti e sinceri in modo che il nostro comportamento sia trasparente, attirando così fiducia e amicizia.





Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 3/4 maggio 2018: Si è tenuto a Dharamsala il simposio "Understanding the World" che ha avuto come protagonisti studiosi russi e buddhisti. L'evento, organizzato dal Center of Tibetan Culture and Information (Mosca), Save Tibet Foundation (Mosca), e dal Dalai Lama Trust, con l'auto del Center for Consciousness Studies dell'Università

di Mosca e del *Institute of Philosophy, Russian Academy of Sciences*. Arrivato al tempio *Thekchen Chöling* dove si teneva l'incontro, il Dalai Lama, dopo aver reso omaggio alla statua del *Buddha Shakyamuni* ha poi dato il benvenuto ad alcuni vecchi amici che erano presenti tra i nove scienziati russi che lo attendevano seduti al tavolo allestito nel corpo principale del tempio. Il resto dello spazio è stato occupato da circa 150 osservatori, tra cui 75 russi, 18 monaci tibetani studiosi di scienze, 17 studenti dell'Istituto di Dialettica Buddhista di Sarah, 25 del Men-tsee-khang, 50 studenti del Tibetan Children's Village, tre di Tong-len e due insegnanti del Dharamsala Government College, oltre a 18 ospiti del Ganden Phodrang. Telo Rinpoche, rappresentante di Sua Santità il Dalai Lama presso *The Office of Tibet* di Mosca, ha brevemente introdotto questo secondo dialogo tra studiosi russi e buddhisti a Dharamsala. Ha dato il benvenuto agli scienziati russi e alle persone che avrebbero seguito l'incontro online via webcast, aggiungendo che sarebbe stata disponibile la traduzione in inglese, russo, cinese e tibetano. Il moderatore, Konstantin Anokhin, ha ringraziato Sua Santità per la sua presenza, segnalandogli che tutti i presenti avevano letto ed erano rimasti profondamente colpiti dal suo libro "L'Universo in un singolo atomo" e che avrebbero impostato il dialogo partendo proprio dalle idee esposte in quel libro. "Fratelli e sorelle: questo è ciò che siamo noi 7 miliardi di esseri umani", ha esordito Sua Santità. "Molti dei problemi che ci troviamo ad affrontare oggi sono stati creati da noi. Eppure gli scienziati affermano che la nostra natura umana di base è essenzialmente compassionevole. Creiamo problemi perché siamo sotto il controllo delle emozioni e perché vediamo le altre persone in termini di 'noi' e 'loro'. La nostra miopia ci fa dimenticare che siamo tutti parte dell'umanità, portandoci a fare del male al nostro prossimo. Consideriamo una vittoria la distruzione dei nostri nemici; in passato potrebbe anche essere stato vero. Ma oggi, siamo così interdipendenti gli uni dagli altri che quando alcuni vengono danneggiati, lo siamo anche noi, oltre al fatto che dobbiamo comunque affrontare problemi che riguardano tutti, come il cambiamento climatico. Inoltre, proprio in questo momento, ci sono persone in altre parti del mondo che vengono uccise, in Siria o nello Yemen, mentre altri muoiono di fame. E peggio ancora, ci sono persone che si uccidono a vicenda in nome della religione. Ci comportiamo in modo del tutto contraddittorio rispetto alla nostra natura compassionevole a causa della nostra cecità, nel non riconoscere che noi, 7 miliardi di esseri umani, siamo tutti la stessa cosa. In quanto animali sociali, dipendiamo dalla comunità in cui viviamo, perciò è giunto il momento di educare le persone, insegnando che - come esseri umani - siamo tutti uguali. Dipendiamo gli uni dagli altri per il nostro futuro. Essere troppo egocentrici è irrealistico. L'egoismo è indice di una mente ristretta, di un modo di ragionare ignorante. Per millenni, le tradizioni religiose hanno trasmesso un messaggio di amore verso tutti gli esseri umani, ma gli effetti

sono stati limitati. Ora, invece, l'istruzione moderna è orientata solo verso obiettivi materialistici. Eppure è nostra esperienza comune essere nati e accuditi dalle nostre madri, di conseguenza i bambini piccoli rivelano una natura autentica e compassionevole. Gli scienziati ci mettono in guardia rispetto al fatto che rabbia e paura costanti danneggiano la nostra salute, mentre essere compassionevoli ed avere buon cuore contribuisce al nostro benessere, fisico e mentale. Quindi, proprio come l'igiene fisica preserva la nostra salute, dobbiamo coltivare anche una sorta di igiene emotiva”.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 19 maggio 2018: Sua Santità si è incontrato con un migliaio di persone giunte da un gran numero di Nazioni (Asia, India, USA, America meridionale, Europa, Russia, etc.) convenute per l'occasione a Dharamsala. Rivolgendosi ai presenti, il Dalai Lama ha tra l'altro detto, “Spero che questo incontro potrà essere uno scambio fruttuoso per tutti noi. In passato, sebbene noi tibetani pregassimo per il

benessere di tutti gli esseri senzienti, nei fatti non eravamo collegati a quanto accadeva nel resto del mondo e rimanevamo isolati al riparo delle montagne che circondano la nostra terra. Però al giorno d'oggi tutto è divenuto interdipendente, quindi voler tornare a quell'isolamento è inappropriato e antistorico. Dobbiamo invece pensare all'umanità come fosse un'unica famiglia. Vedere tutti gli esseri umani come nostri fratelli e sorelle può rendere le nostre vite più felici e ricche di significato. Alcuni credono che questa attitudine sia di beneficio solo agli altri ma in realtà anche noi traiamo grande beneficio e soddisfazione da un simile comportamento”.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 21/22 maggio 2018: Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato presso la sua residenza circa 80 imprenditori, artisti, intellettuali e membri di delegazioni giovanili provenienti dal Vietnam. Altre 500 persone hanno partecipato all'incontro da Hanoi, Ho Chi Minh City e Hai Phong tramite videoconferenza. Sua Santità ha esordito sottolineando la necessità di riconoscere

l'unicità dell'umanità e si è rammaricato per le continue violenze nel mondo, per l'indifferenza per i più poveri e perché ancora oggi ci sono bambini che muoiono di fame. “Nel frattempo”, ha aggiunto, “le persone ricche e benestanti non sono né felici né in pace. Tuttavia prove scientifiche dimostrano che la natura umana di base è compassionevole e ciò è una fonte di speranza. Quasi ciascuno di noi ha beneficiato dell'affetto della propria madre, all'inizio della vita e quando una persona è sul letto di morte, se è circondata da persone care, può morire tranquillamente. Dalla nascita alla morte tutti abbiamo bisogno di affetto”.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 30 maggio 2018: Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato questa mattina 500 tibetani provenienti da diverse parti del mondo e 170 tibetani provenienti da vari insediamenti in India e Nepal nel cortile dello Tsuglagkhang, arrivati a Dharamsala per partecipare alla International Conference on the Middle Way Approach. “Da quando ho

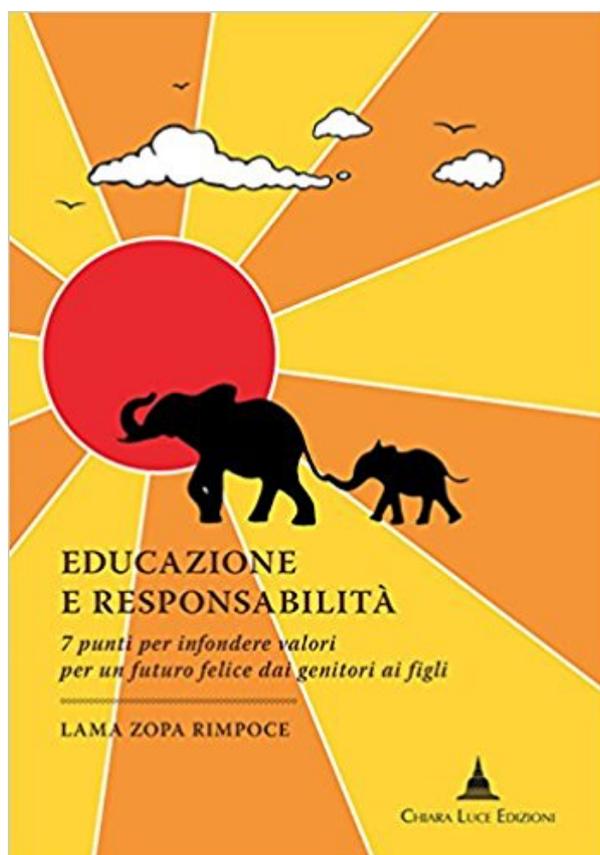
elaborato questo ‘Approccio della Via di Mezzo’ sento di avere la responsabilità di spiegarlo”, ha detto Sua Santità che ha inoltre raccontato le sue prime esperienze con il mondo esterno, a partire dagli anni Cinquanta, e ha ricordato il suo incontro con il Primo Ministro indiano Jawaharlal Nehru. “L’ho incontrato prima nel 1954 a Pechino, poi di nuovo nel 1956 quando sono stato invitato a partecipare alle celebrazioni in occasione del 2500° anniversario del *Buddha Jayanti* in India. All’epoca, i comunisti cinesi avevano già iniziato la loro brutale repressione in Tibet. Di conseguenza, i miei ministri, così come i miei fratelli, erano assolutamente contrari al mio ritorno in Tibet. Hanno cercato di convincermi a rimanere in India. Ne ho discusso con Nehru, che tuttavia mi ha consigliato di tornare in Tibet perché c’erano alcuni punti dell’*Accordo in Diciassette Punti* che, a suo parere, avrei potuto ancora negoziare con i cinesi e che sarebbe stato preferibile ciò avvenisse in Tibet. “Tuttavia, una volta tornato, la situazione nella nostra patria ha continuato a peggiorare, al punto che alla fine sono stato costretto a fuggire. Però, uno dei vantaggi del mio ritorno in Tibet è stato che sono riuscito a ultimare i miei esami da *Geshe Lharampa*”. Dopo aver descritto i suoi infruttuosi tentativi di negoziare con i funzionari cinesi, Sua Santità ha ricordato la vita dei rifugiati tibetani in India. “Sebbene le risoluzioni adottate dall’ONU non abbiano portato a risultati concreti all’interno del Tibet, la seconda risoluzione sanciva il ‘diritto del popolo tibetano all’autodeterminazione’. Nehru disse che la questione tibetana si sarebbe potuta risolvere al meglio dialogando direttamente con la Cina e che il vero modo per mantenere viva la questione tibetana sarebbe stato quello di educare i nostri giovani”. Sua Santità ha poi raccontato di aver iniziato a pensare al “Approccio della Via di Mezzo” nel 1974 e che fu proprio questo ad aprire la strada all’incontro tra suo fratello maggiore e Deng Xiaoping. “Durante un incontro di due ore tra Deng Xiaoping e mio fratello maggiore, nel 1978, Deng Xiaoping gli disse che, a parte l’indipendenza, tutto il resto poteva essere discusso. Avendo saputo che diverse migliaia di bambini tibetani in India, stavano ricevendo un’istruzione moderna, aveva persino chiesto che ne inviassimo alcuni in Tibet, dove c’era urgente bisogno di traduttori dall’inglese”. Sua Santità ha poi sottolineato l’importanza di mantenere vive le tradizioni buddhiste tibetane per il loro approccio unico e scientifico alla realtà. Ha aggiunto che mantenere una conoscenza pratica del tibetano letterario è fondamentale per questo scopo. Ribadendo il suo impegno nel promuovere l’ideale dell’unità tra gli esseri umani, Sua Santità ha detto che non sarebbe possibile senza includere anche il popolo cinese. Infine ha sottolineato l’importanza di costruire relazioni amichevoli con i cinesi, sostenendo nel contempo l’identità tibetana. “In futuro, credo che il nostro ricco patrimonio religioso e culturale

possa dare un contributo significativo e di benefico al resto del mondo. Dobbiamo quindi lavorare insieme senza essere distratti dalle differenze che ci sono tra di noi”.

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com>)

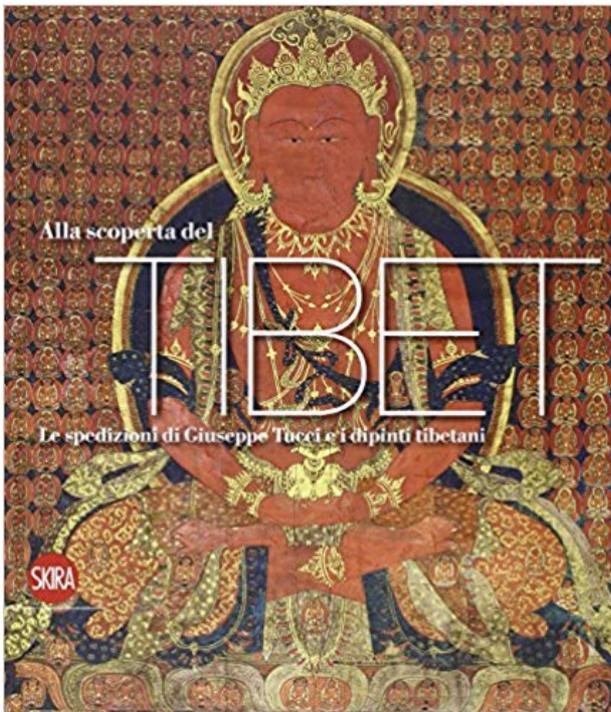


L'angolo del libro, del documentario e del film



Lama Zopa Rinpoche, *Educazione e responsabilità*, Pomaia 2017: Lama Zopa Rinpoche è oggi uno dei principali lama tibetani viventi ed è il direttore della *Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT) un network internazionale di centri di studio e di pratica del Buddhismo. Nato nel 1946 a *Thami* (Nepal settentrionale), *Lama Zopa* venne riconosciuto come la reincarnazione del grande *yogin Kunsang Yeshe*. A dieci anni di età si recò a *Pagri* in Tibet per studiare nel monastero di Domo Geshe Rinpoche. Nel 1959, in seguito all'invasione cinese, dovette fuggire prima in Bhutan e poi in India. Qui, nel campo profughi di Buxa Duar (Bengala occidentale) incontrò Lama Yeshe di cui divenne il principale studente. Insieme fondarono, nella valle di Katmandu, il monastero di Kopan che in breve tempo divenne una meta importante per centinaia di giovani occidentali in cerca di una dimensione spirituale. E proprio a Kopan, nel 1971, Lama

Zopa Rinpoche tenne il suo primo ritiro di *lam-rim* dando vita a una consuetudine che continua ancora oggi. Nel 1975 venne fondata la *Preservation of the Mahayana Tradition*, di cui Lama Zopa è direttore spirituale dal 1984 quando Lama Yeshe lasciò il corpo. Questo *Educazione e responsabilità*, pubblicato dalla *Chiara Luce Edizioni* (www.chiaraluce.it) che da diversi decenni porta avanti una importante opera di diffusione di importanti testi buddhisti, è un piccolo ma prezioso libro di consigli sul rapporto tra genitori e figli, in particolare -come recita il sottotitolo- "7 punti di un futuro felice per infondere valori dai genitori ai figli". In un momento come l'attuale in cui, per tutta una serie di motivi che sarebbe troppo lungo elencare in questa sede, la comunicazione genitori-figli è divenuta sempre più problematica e complessa, i consigli contenuti in questa pubblicazione possono rivelarsi una importante fonte di idee e spunti creativi. Grazie alla sua profonda conoscenza sia della cultura buddhista sia della società contemporanea, Lama Zopa fornisce al genitore una sorta di "guida" a come relazionarsi in maniera creativa e positiva con il loro figli. Quindi un testo illuminante e di notevole utilità per madri e padri che realmente hanno a cuore una crescita positiva della loro prole e desiderano prendere seriamente il "mestiere" di genitore.



D. Klimburg-Salter, *Alla scoperta del Tibet. Le spedizioni di Giuseppe Tucci e i dipinti tibetani*, Milano 2016: un testo che, partendo dalle spedizioni del tibetologo Giuseppe Tucci in Tibet, offre una interessante introduzione al simbolismo dell'arte sacra tibetana e all'uso che il praticante buddhista dovrebbe farne. Visti spesso in occidente come elementi estetici e decorativi, i dipinti tibetani sono invece delle "mappe" che guidano ed orientano il devoto lungo la Via che conduce alla conoscenza e alla liberazione interiore. Con un linguaggio raffinato ma non ostico, l'autrice (professore emerito di storia dell'arte non europea presso l'Università di Vienna) conduce il lettore nel complesso mondo delle divinità dell'arte buddhista, spiegando il significato dei suoi archetipi.



La festa del Dosmoché (Ladakh)

Il Palazzo Reale è l'imponente edificio che domina la città di Leh. Sovang Namgyal, fondatore dell'omonima dinastia, cominciò nel 1553 la costruzione di questa reggia che fu completata alcuni decenni dopo dal nipote Senge Namgyal forse il più famoso monarca del Ladakh. Attualmente il Palazzo Reale è piuttosto malandato ma il suo fascino è sempre intenso grazie alle pareti delle sale decorate con scene della vita del Buddha, ai dipinti (alcuni dei quali antichi di più di settecento anni), ai dodici piccoli templi che si trovano all'interno e ad altre cose ancora. Purtroppo numerose guerre hanno prodotto diversi guasti, specialmente l'invasione dei Dogra fu responsabile di nefandezze quali la distruzione della Sala Darbar e di alcuni dipinti murali. Proprio sopra il Palazzo Reale, quasi a significare la predominanza del momento religioso su quello politico, si trova il principale monastero di Leh che, costruito su di un'area di 281 mq, conserva diversi tesori d'arte (pitture murali, dipinti su stoffa, manoscritti) ma il cui indiscusso "gioiello" è rappresentato da una grande statua di Buddha Sakyamuni che si trova sull'altare principale e che si dice sia completamente rivestita d'oro zecchino.

Davanti all'ingresso del monastero fervono strani preparativi. Alcuni monaci stanno finendo di costruire una elaborata struttura costituita da una serie di fili colorati che si intersecano in complesse geometrie. Si tratta di un *dos*, un diagramma protettivo diffuso ovunque nel mondo tibeto-himalayano. E' una sorta di esorcismo che, secondo la religiosità popolare, dovrebbe tenere lontani demoni e influenze negative portatrici di ogni genere di nefandezze, carestie, epidemie, malattie. Intorno a una struttura centrale a forma di croce, le cui dimensioni possono variare a piacimento in larghezza e in altezza, si intrecciano più e più volte fili di cinque colori: bianchi, rossi, blu, gialli e verdi. Quelli bianchi sono considerati un'offerta per le divinità mentre gli altri servono a "catturare" magicamente le potenze maligne. Infatti prima di essere esposti i *dos* vengono "caricati" da un lama che conferisce loro il potere di attirare e imprigionare le negatività in modo che non possano far del male. Insieme ad un gruppo di ladaki osservo incuriosito quanto sta avvenendo. Si tratta infatti di una fase della cerimonia del Dosmoché, una delle più importanti feste di tutto il Ladakh che si celebra negli ultimi due giorni dell'anno tibetano. Nel caso del Dosmoché, la struttura colorata ha una funzione opposta a quella dei normali *dos*. Nei giorni precedenti i rituali eseguiti dai monaci hanno invitato alcune divinità protettrici ad "entrare" nel reticolo multicolore che, grazie alla loro benefica presenza, è quindi in grado di funzionare come potente amuleto. Terminati anche gli ultimi ritocchi, il *dos* viene portato in processione e fatto sfilare per le vie della città vecchia. All'inizio il corteo è composto da alcuni lama e monaci ma ben presto si ingrossa con la partecipazione di numerosi laici che vi si uniscono al passaggio.

Nella piazza principale di Leh una grande folla attende l'arrivo del *dos*. Quando giunge la processione i monaci eseguono una lunga cerimonia ed alcune danze rituali che hanno lo scopo di rinforzare ulteriormente la presenza delle divinità all'interno della struttura di fili colorati. Infine si riprende il cammino e un grande corteo, a cui partecipa l'intera popolazione di Leh, si snoda lungo la via. Insieme al *dos* vengono portate in processione anche numerose *torma*, offerte votive fatte di burro e farina, che verranno bruciate e distrutte al termine della cerimonia. L'insieme della festa offre un'immagine particolarmente suggestiva. L'allegria e chiassosa partecipazione della gente, i costumi

sgargianti dei lama, il clangore degli strumenti suonati dai monaci conferiscono al tutto il sapore di un rito pagano.

Una volta giunto su di un grande prato alla estrema periferia della città, il corteo si ferma per consentire ai lama di celebrare la parte conclusiva del grande festival del Dosmoché che, tra l'altro, segna la fine dell'inverno. Mentre un monaco compie un'elaborata danza rituale, gli altri salmodiano preghiere e danno vita a complesse liturgie. Due grandi cespugli di rovi sono stati posti al centro di un cerchio in cui si trovano solo il monaco danzatore e coloro i quali eseguono la cerimonia. Alle loro spalle, il cielo coperto di nuvole gonfie di neve (che cadrà abbondantemente nei giorni seguenti) e le cime delle montagne. Insieme alle migliaia di ladaki guardo affascinato l'esecuzione di questo rituale che ci cattura tutti con la forza dei suoi simboli arcaici. Un ritmato crescendo dei canti e dei suoni degli strumenti musicali segnala che la cerimonia sta giungendo al termine. Si dà fuoco ai due cespugli e, appena le fiamme iniziano a guizzare, le *torma* e le altre offerte votive vi vengono gettate dentro affinché brucino in un rogo purificatore.

A questo punto l'eccitazione della gente è al culmine. Tutti attendono che, come ogni anno, il sacro *dos* venga gettato tra la folla che si accalca in un'allegria ma impressionante confusione, per impadronirsi di almeno un piccolo brandello di filo. I fortunati che riusciranno nell'impresa porteranno a casa i preziosi frammenti i quali, alla stregua di potenti amuleti, verranno portati indosso, tenuti sugli altari delle case o bruciati nelle stanze dal momento che il magico fumo dei fili del *dos* è considerato il miglior rimedio contro le malattie e le influenze negative.

(Piero Verni, da *Himalaya, luoghi, cultura, spiritualità*, Padova 2006)



Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



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



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

Insegnamenti del Maestro Geshe Lobsang Sherab

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."



ISTITUTO SAMANTABHADRA
CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO ལྷོ། ལུན་ཏུ་བཟང་པོ་ཚེས་ཚེགས། FONDATO NEL 1981

Insegnamenti di Dharma

Dettaglio eventi

Data: 05 giugno 2018, 18:30 – 20:00

19 giugno 2018, 18:30 – 20:00

Luogo: Istituto Samantabhadra

Categorie: Dharma



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: 3 giugno 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

THUPTEN CHANGCHUP LING

Centro Buddhista Tibetano di tradizione Sakya



Insegnamenti con Khenpo Chenyang in giugno e luglio

29 giugno - 1 luglio: *Khorda Yerme, la profonda veduta della non-differenziazione tra Samsara e Nirvana*

Questo insegnamento è riservato a coloro che hanno ricevuto l'iniziazione di Hevajra.
Insegnamenti in Tibetano con traduzione in Italiano.
Iscrizione necessaria entro il 17 giugno

Gli insegnamenti e la meditazione sulla profonda veduta della "non differenziazione tra samsara e nirvana" sono un metodo esoterico del Lamdre per meditare e sviluppare la saggezza primordiale. Questi insegnamenti possono essere ricevuti solo da coloro che hanno ricevuto l'iniziazione di Hevajra in quanto elaborano la saggezza primordiale introdotta durante l'iniziazione. Una delle specialità del Vajrajana concerne acquisire abilità nell'integrare la veduta ultima in tutti gli ambiti della via spirituale e per questo è necessario comprendere bene la veduta della non differenziazione tra samsara e nirvana.

*Vedi la biografia di Khenpo Chenyang

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

* La quota di partecipazione per l'insegnamento di fine settimana ammonta a CHF 50.-

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

Le Parole del Dalai Lama

BENEFICI DELLA COMPASSIONE

La mia è solo l'esperienza di un uomo e non ha nulla di speciale. Comunque, grazie al mio addestramento buddhista ho appreso qualcosa sulla compassione e sullo sviluppo di un buon cuore e questo mi è stato molto utile nella mia vita quotidiana. Per esempio, sono nato nella regione dell'Amdo i cui abitanti sono in genere considerati un po' collerici. In Tibet quando qualcuno perde spesso la pazienza si pensa che provenga dall'Amdo! Così, se paragono il mio temperamento attuale con quello che avevo tra i quindici e i vent'anni vedo delle notevoli differenze. Adesso difficilmente mi irrita ed anche le poche volte che accade mi passa subito. Questo è un meraviglioso beneficio del mio addestramento e della mia pratica. Oggi sono quasi sempre piacevole!

Nel corso della mia esistenza ho perduto la mia patria e sono stato costretto ad essere dipendente in tutto dalla beneficenza altrui. Ho anche perso mia madre e gran parte dei miei tutori e maestri se ne sono andati. Certo si tratta di vere tragedie e provo una gran tristezza quando penso a queste persone. Però non mi lascio sopraffare dalla tristezza. Vecchi volti familiari se ne vanno e nuovi ne arrivano ma sempre mantengo il mio equilibrio e la mia pace mentale. Questa capacità di relazionarmi agli avvenimenti da una prospettiva più ampia mi appare meravigliosa e credo che sia radicata nel saper provare compassione e gentilezza verso gli altri.

LA NOSTRA NATURA FONDAMENTALE

Alcuni amici mi hanno sovente ricordato che l'amore e la compassione sono certo qualità meravigliose ma non molto importanti. Il mondo d'oggi, affermano, non è un luogo in cui simili valori contino molto. Sostengono che la rabbia e l'odio fanno parte della natura umana e che domineranno sempre la gente. Io però non sono d'accordo.

Gli uomini esistono, nella loro forma attuale, su questo pianeta da circa centomila anni. Credo che se durante tutto questo lungo lasso di tempo la rabbia e l'odio fossero state le qualità primarie della mente la popolazione sarebbe dovuta diminuire. Eppure attualmente, nonostante tutte le guerre, vediamo invece che è aumentata significativamente. Quindi mi viene da concludere che se nel mondo senza alcun dubbio vi sono rabbia e aggressività però sentimenti come l'amore e la compassione sono predominanti. Questo spiega perché quella che noi chiamiamo "informazione" mette in genere in risalto le notizie spiacevoli o gli avvenimenti tragici. Infatti le azioni compassionevoli fanno parte della nostra vita quotidiana e vengono quindi date per scontate.

Se prendiamo in esame la natura umana fondamentale, possiamo notare come sia molto più gentile che aggressiva. Ad esempio, osservando gli animali possiamo notare come quelli che esprimono un'indole pacifica hanno una determinata struttura fisica mentre quella dei predatori si è sviluppata in accordo con la loro intima natura. Paragonate la tigre e il cervo e notate quanto diversi siano questi due animali. Se osserviamo la nostra struttura fisica possiamo vedere come assomigliamo più ai cervi o ai conigli piuttosto che alle tigri. Anche i nostri denti ricordano più quelli del coniglio che non della tigre. Non vi pare? Le nostre unghie sono un altro buon esempio dal momento che non posso nemmeno

ferire un topo solo con esse. Naturalmente, grazie alle nostre capacità intellettive, siamo in grado di usare diversi mezzi e metodi per raggiungere i nostri scopi. Ma dal punto di vista della costituzione fisica apparteniamo alla categoria degli animali gentili.

Dopo tutto siamo animali socievoli. Senza l'amicizia, senza il sorriso le nostre vite ci appaiono miserabili e la solitudine ci diventa intollerabile. Questa interdipendenza costituisce una legge di natura, vale a dire che dipendiamo gli uni dagli altri. Se, in determinate circostanze, a causa di qualcosa di sbagliato in noi, la nostra attitudine verso il prossimo da cui dipendiamo diventa ostile, come possiamo sperare di ottenere la pace mentale o un'esistenza felice? In accordo con la nostra vera natura, cioè la legge naturale, l'interdipendenza di dare e ricevere affetto è la chiave per raggiungere la felicità.

Quanto ho appena detto risulterà ancora più evidente riflettendo sui modelli fondamentali della nostra esistenza. Per ottenere qualcosa di più della mera sopravvivenza, abbiamo bisogno di cibo, compagnia, amicizie, la stima altrui, risorse e così via. Tutte cose che non dipendono solo da noi stessi ma soprattutto dagli altri. Supponiamo che un individuo viva da solo in una località remota e deserta. Per quanto possa essere robusto, forte o educato non vi è alcuna possibilità per lui o per lei di condurre una vita piena e felice. Per esempio se qualcuno vive nel mezzo della giungla africana ed è l'unico essere umano all'interno di un mondo popolato solo da animali il meglio che possa fare è di diventare il re della giungla. Potrà avere amici? Essere rinomato? Diventare un eroe ove lo voglia? Penso che la risposta a queste domande sia un no chiaro e netto poiché tutte queste cose presuppongono la presenza di altri esseri umani.

Quando si è giovani, robusti e in buona salute per qualche attimo si può anche pensare di essere completamente indipendenti e di non avere bisogno di nessuno. Si tratta però di un'illusione. Perfino nella prima parte della nostra esistenza, per il solo fatto di appartenere al genere umano, abbiamo bisogno di amici. Non è vero? E ancora di più ne abbiamo bisogno quando diventiamo vecchi. Prendete il mio caso personale, quello del Dalai Lama che adesso ha oltre sessant'anni e comincia a mostrare i segni della vecchiaia. Ho sempre più capelli bianchi in testa e ho iniziato ad avere qualche problema con le ginocchia quando mi siedo o mi alzo. Più andiamo avanti con gli anni più abbiamo bisogno del prossimo: questa è la natura della nostra condizione umana.

Almeno in un senso possiamo affermare che gli altri sono realmente la principale fonte di tutte le nostre esperienze felici e non tanto in termini di vita quotidiana. Ogni esperienza piacevole che speriamo di fare si basa sulla cooperazione altrui. E' ovvio. Allo stesso modo, dal punto di vista del praticante buddhista, molti dei più elevati livelli di realizzazione interiore e i progressi che si ottengono nel corso del viaggio spirituale, sono dipendenti dalla cooperazione e dall'interazione con gli altri. Inoltre, allo stadio della completa illuminazione, le attività compassionevoli di un buddha, possono manifestarsi spontaneamente solo in relazione con altri esseri che sono i recipienti e i beneficiari di queste attività illuminate.

Perfino da una prospettiva totalmente egotica -che vuole solo la propria felicità, soddisfazione e comodità- ritengo che il raggiungimento delle nostre aspirazioni dipende dagli altri. Anche il commettere azioni spregevoli, dipende dall'esistenza degli altri. Ad esempio, per poter parlar male di qualcuno avete bisogno di lui.

Tutto quanto accade nella vita è così intimamente legato al destino degli altri che una singola persona non può nemmeno cominciare ad agire da sola. Quasi la totalità delle

azioni umane, sia positive sia negative, non possono nemmeno essere concepite indipendentemente dalla presenza del prossimo. Grazie agli altri abbiamo la possibilità di fare soldi, se questo è il nostro scopo nella vita. Similmente, è grazie all'esistenza di altre persone che i media possono creare o distruggere un personaggio. Se queste non ci fossero non sarebbe possibile per quanto forte possiate gridare. Al massimo potreste creare un eco della vostra voce.

Questa interdipendenza è una legge fondamentale della natura. Non solo le forme più elevate di vita ma anche gli insetti sono esseri sociali che, pur senza una legge, una religione, una regola di condotta, riescono a sopravvivere grazie ad un riconoscimento istintivo di quanto sia importante la relazione con gli altri. Parimenti, anche il livello più sottile dei fenomeni materiali è governato dalla legge dell'interdipendenza. Ogni fenomeno, dal pianeta che abitiamo agli oceani, alle foreste, alle nuvole, ai fiori che esistono intorno a noi esistono in relazione ai modelli sottili di energia. Senza una appropriata interazione si dissolvono e svaniscono.

IL NOSTRO BISOGNO DI AMORE

C'è una grande domanda che attraversa le nostre esistenze, sia che ne siamo consapevoli o no. Qual'è lo scopo della nostra vita? Io penso che sia quello di realizzare la felicità. Dal momento della nascita, ogni essere umano desidera essere felice e di non soffrire. E nessuna condizione sociale, educazione o ideologia può modificare questo fatto. Dal più profondo del nostro essere noi desideriamo essere felici. Non posso sapere se l'universo, con le sue innumerevoli galassie, stelle e pianeti, possiede o meno un significato però mi è chiaro che gli esseri umani che abitano questa terra desiderano con tutto loro stessi condurre un'esistenza felice.

Non siamo delle macchine. Siamo più della materia. Proviamo sentimenti e abbiamo delle esperienze. Se fossimo solo delle entità meccaniche allora le macchine stesse potrebbero alleviare le nostre sofferenze e realizzare i nostri bisogni. Ma una buona condizione materiale non è sufficiente. Nessun oggetto, per quanto bello e prezioso possa essere, ci appaga completamente. Abbiamo bisogno di qualcosa di più profondo che io in genere chiamo affetto umano. Con questo affetto umano, o compassione, tutte le comodità materiali di cui disponiamo possono ottenere buoni risultati. Ma senza l'affetto umano i beni materiali da soli non potranno darci una completa soddisfazione e tantomeno la pace interiore o felicità. Al contrario possono addirittura crearci dei problemi. Così, quando prendiamo in esame le nostre origini e la nostra natura, scopriamo che nessuno nasce libero dal bisogno di amore. E sebbene alcune scuole di pensiero contemporanee lo sostengano, gli esseri umani non sono solo materia.

In ultima analisi, il motivo per cui l'amore e la compassione portano la felicità più grande risiede semplicemente nel fatto che la nostra natura li preferisce ad ogni altra cosa. Per quanto abile e capace un individuo possa essere, non potrà mai sopravvivere da solo. Per quanto forti e indipendenti noi possiamo essere da giovani, quando ci ammaliamo o quando siamo molto piccoli o molto vecchi dipendiamo dall'aiuto degli altri. Lasciatemi esplorare più da vicino situazioni in cui l'affetto e la compassione ci aiutano nel corso della nostra esistenza.

I nostri punti di vista possono differire per quanto riguarda la creazione e l'evoluzione dell'universo ma possiamo almeno essere d'accordo che proveniamo tutti dai nostri

genitori. In genere siamo il risultato, non solo del desiderio sessuale, ma anche della decisione dei nostri genitori di avere un figlio. E questa decisione si basa sull'altruismo e sulla responsabilità, vale a dire sul loro impegno a prendersi cura dei loro figli fino a quando non saranno in grado di badare a sé stessi. Dunque, fin dal momento del nostro concepimento, l'amore dei genitori è l'origine della nostra nascita.

Ho appreso durante alcuni incontri che ho avuto con alcuni scienziati, specialmente con i neurobiologi, che è molto probabile che la condizione mentale della madre durante il periodo della gravidanza possa ripercuotersi sul benessere psico-fisico del nascituro. Sembra estremamente importante che la madre riesca a mantenere una mente calma e rilassata. Dopo il parto, le prime settimane sono quelle cruciali per la salute del neonato. Mi hanno detto che in questo periodo il contatto fisico con la madre è essenziale per un corretto sviluppo cerebrale del bambino. Se al contrario il neonato viene lasciato solo e privo di attenzioni durante questi giorni cruciali si potranno verificare ritardi nella sua crescita psicologica che diventeranno in seguito molto evidenti.

Amore e tenerezza continuano ad essere molto importanti per tutto il periodo dell'infanzia. Quando il bambino è circondato da persone affettuose, sorridenti e gentili si sente naturalmente protetto e felice. Al contrario, se qualcuno cerca di fargli del male lui proverà una sensazione di paura che peserà notevolmente sul suo sviluppo psichico. Al giorno d'oggi molti bambini crescono in famiglie infelici. E se non ricevono il dovuto affetto, negli anni a seguire sarà difficile che possano amare i loro genitori e avranno anche molte difficoltà ad amare il prossimo. Ovviamente tutto questo è molto triste.

Quando i bambini crescono e iniziano la scuola, il loro bisogno di attenzione deve essere recepito dagli insegnanti. Se questi, non solo trasmettono agli allievi il loro bagaglio culturale, ma si assumono anche la responsabilità di preparare gli studenti ad entrare degnamente nella vita, i loro allievi proveranno un senso di fiducia e rispetto per quanto gli è stato insegnato che rimarrà ben impresso nelle loro menti. Viceversa tutto quello che verrà insegnato da maestri privi di queste attenzioni, verrà considerato poco importante e ben presto dimenticato.

Allo stesso modo se una persona è malata e si trova in ospedale curata da un dottore che si mostra sensibile alla sua condizione e lo tratta con umanità, questo stesso atteggiamento del medico è in sé terapeutico indipendentemente dalle sue competenze scientifiche. Viceversa se il dottore non possiede queste qualità umane, il paziente si sentirà insicuro anche davanti a un medico di grande esperienza. La condizione psicologica del paziente sarà molto importante per la sua guarigione.

Perfino nelle conversazioni quotidiane, quando il nostro interlocutore ci parla con affetto siamo felici di ascoltarlo e l'intera conversazione diventa interessante indipendentemente dall'importanza dell'argomento. Invece se chi ci parla è freddo e distante, ci sentiremo a disagio e non vedremo l'ora di terminare la conversazione. Insomma, in ogni aspetto della vita la disponibilità e il rispetto degli altri sono fondamentali per la nostra felicità.

Ho incontrato in America di recente un altro gruppo di scienziati i quali mi hanno detto che la percentuale di persone con qualche disturbo mentale nel loro Paese era molto elevata, vicina al 12 per cento della popolazione. Nel corso della nostra conversazione apparve chiaro che la depressione è causata non dalla mancanza di beni materiali ma dall'incapacità di dare e ricevere affetto.

Quindi, come potete vedere da quanto vi ho detto, sia che ne siate coscienti o meno, dal giorno in cui nascete il bisogno di amore è dentro di voi. persino se l'affetto viene da un animale o da qualcuno che normalmente potremmo considerare un nemico, sia gli adulti sia i bambini saranno naturalmente attratti da lui.

LA FONTE ULTIMA DEL SUCCESSO

In quanto esseri umani siamo tutti potenzialmente felici e compassionevoli così come pericolosi ed aggressivi. La cosa importante per essere felici è cercare di promuovere i nostri aspetti positivi e ridurre quelli negativi. Avere comportamenti negativi, come rubare e mentire ad esempio, può darci qualche breve soddisfazione momentanea ma a lungo andare ci danneggeranno. Mentre invece le azioni positive ci daranno sempre la forza interiore che ci renderà più forti e fiduciosi e quindi sarà più facile per noi prenderci cura degli altri senza tener conto di alcuna barriera sia essa religiosa, culturale o di altro genere. E' quindi fondamentale riuscire a riconoscere le nostre potenzialità, sia positive sia negative, ed analizzarle con cura.

Questo è ciò che chiamo promozione dei valori umani. Il mio interesse principale è sempre come promuovere la comprensione dei più profondi valori umani, vale a dire della compassione, la partecipazione e la disponibilità nei confronti del prossimo. Senza di essi, indipendentemente dalla religione o dalla fede, nessuno può essere felice.

Lasciatemi esaminare l'importanza della compassione e del buon cuore nella vita di ogni giorno. Se ci alziamo la mattina di buon umore e contenti, automaticamente per quel giorno la nostra porta interiore sarà aperta. Anche se incontreremo una persona scortese, non ne saremo turbati e, forse, potremo anche dirle qualcosa di carino. Potremmo chiacchierare con lei e dar vita ad una conversazione gradevole. Se creiamo un'atmosfera amichevole e positiva, di conseguenza si ridurranno paura e insicurezza. In questo modo possiamo facilmente fare nuove amicizie e sorridere di più.

Ma quel giorno in cui il nostro umore è meno positivo e siamo irritabili, allora la nostra porta interiore rimarrà chiusa e perfino se incontreremo i nostri migliori amici ci sentiremo a disagio. Questo dimostra quanto conta la nostra attitudine interiore nella vita quotidiana. Per poter creare un'atmosfera piacevole dentro di noi, all'interno delle nostre famiglie e delle nostre comunità, dobbiamo comprendere che la sorgente ultima di questa piacevole atmosfera è dentro ciascun individuo, dentro ognuno di noi ed è costituita dal buon cuore, dalla compassione, e dall'amore.

La compassione non produce solo benefici mentali ma contribuisce anche al benessere fisico. Secondo la medicina moderna, e anche alla mia personale esperienza, l'equilibrio mentale e il benessere fisico sono in stretta correlazione. Senza alcun dubbio, la rabbia e l'agitazione ci rendono più vulnerabili alla malattia. Al contrario, una mente tranquilla e il pensiero positivo costituiscono uno scudo molto efficace. E questo dimostra che perfino il corpo fisico apprezza l'affetto e la pace mentale.

Mi appare anche del tutto evidente che quando si pensa solo a noi stessi, è l'intera nostra prospettiva che si restringe e tendiamo ad ingigantire cose da niente divenendo così frustrati e tristi. Se invece proviamo nei confronti degli altri un senso di tenerezza, la nostra prospettiva si amplia e così ogni problema ci appare molto meno importante. E' una differenza non da poco.

Se avete un senso di apertura nei confronti degli altri avrete molta più forza interiore al posto di problemi e difficoltà. E grazie a questa forza i vostri problemi vi appariranno molto meno gravi ed importanti. Superare i propri problemi e prendersi cura degli altri vi infonde forza, coraggio, fiducia e una grande calma interiore. E tutto questo è un chiaro esempio di come un determinato modo di pensare possa realmente fare la differenza.

I propri interessi e desideri saranno raggiunti grazie al lavoro per gli altri esseri senzienti. Come afferma il famoso maestro del quindicesimo secolo, *Lama Tzongkhapa*, nel suo testo *La Grande Esposizione del sentiero verso l'Illuminazione*: "Più il praticante si impegna in pensieri ed attività che sono di beneficio per il prossimo, più il raggiungimento delle proprie aspirazioni arriverà come conseguenza e non avrà bisogno di alcun sforzo supplementare". Qualcuno di voi mi avrà probabilmente sentito dire, lo faccio spesso, che da un certo punto di vista i *bodhisattva*, i compassionevoli praticanti del sentiero buddhista sono dei "saggi egoisti", mentre noi siamo solo dei "pazzi egoisti". Pensiamo solo a noi stessi e non ci curiamo degli altri con il risultato che siamo sempre scontenti e sperimentiamo una vita infelice.

Altri benefici dell'altruismo e del buon cuore possono non apparirci così ovvi. Uno scopo della pratica buddhista è quello di ottenere una buona rinascita nella prossima esistenza. E questo sarà possibile solo evitando di nuocere al prossimo. Quindi, perfino in un contesto del genere, vediamo che l'altruismo e il buon cuore sono le radici di tutto. Ed è anche chiaro quanto sia importante per un *bodhisattva* praticare le sei perfezioni -generosità, etica, disciplina, tolleranza, sforzo gioioso, concentrazione e saggezza- insieme alla disponibilità verso tutti gli esseri senzienti.

Dunque vediamo come la gentilezza e il buon cuore costituiscano le fondamenta per la nostra riuscita in questa esistenza, per i progressi lungo il sentiero spirituale e per il raggiungimento del nostro scopo finale, la completa illuminazione. Quindi compassione e buon cuore non sono solo importanti all'inizio del cammino ma anche nel mezzo e alla fine. Sono necessari in ogni tempo, luogo, società e cultura.

Così, non abbiamo solo bisogno di compassione e affetto per sopravvivere, ma essi costituiscono anche la principale fonte di successo nella vita. Un modo di pensare egoistico non solo danneggia gli altri ma ci impedisce anche di ottenere una duratura e autentica felicità. E' giunto il momento di essere più saggi, non vi pare? Io la penso così.

(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 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

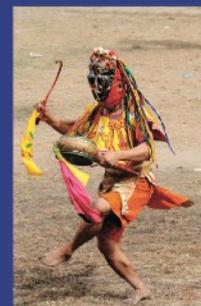
All'interno del Buddismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.



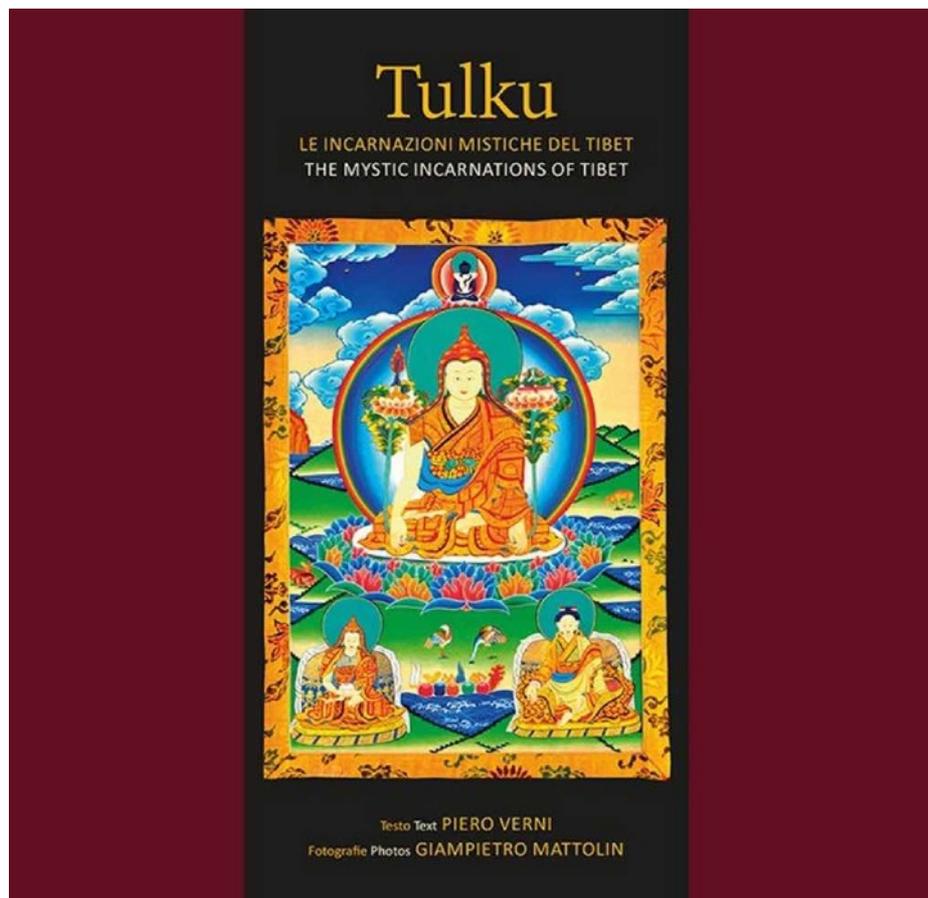
La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente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



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

“I tulku sono quei maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. La tradizione di queste reincarnazioni mistiche è una caratteristica peculiare del Buddismo vajrayana, la forma dell’insegnamento del Buddha diffusa in Tibet, regione himalayana e Mongolia. Profondamente radicata nelle culture di questi Paesi, fuori però dall’universo tibetano questa usanza è stata spesso fraintesa. Scopo di “Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet” è quello di fornire al lettore, attraverso un linguaggio semplice e chiaro, un quadro esauriente di cosa effettivamente sia la tradizione dei tulku e di come interagisca con le società nelle quali è presente. Grazie anche alle numerose interviste concesse agli autori dal Dalai Lama e da altri importanti lama buddhisti, questo libro ricostruisce la storia, l’orizzonte religioso ed etnico, l’attuale condizione e il futuro di questa fondamentale componente della civiltà tibetana. Di particolare interesse inoltre, i capitoli dedicati alla vita del VI Dalai Lama (il più eterodosso di tutto il lignaggio) e all’infanzia dell’attuale quattordicesima reincarnazione, prima che venisse riconosciuta e insediata a Lhasa in qualità di massima autorità del Tibet. Da segnalare infine come dalle pagine di questo volume (sia grazie al testo sia all’imponente apparato fotografico di cui si avvale) emerga anche una nitida immagine del Tibet e dei luoghi in cui i tulku esercitano la loro funzione spirituale”.