



N°43

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

Cari amici,

questo N° 43 di "The Heritage of Tibet news" esce con diversi giorni di ritardo dovuti, sia ad alcuni problemi tecnici sia alla decisione di attendere per la pubblicazione la fine del viaggio in Europa di Sua Santità il Dalai Lama. Viaggio che è stato un grande successo e si è in pratica concluso allo *Hallenstadion* di Zurigo il 23 settembre con un incontro pubblico dove un Dalai Lama in gran forma, di fronte a una platea immensa di oltre diecimila persone di cui almeno la metà tibetani, ha trasmesso un raffinato e magistrale insegnamento che ha toccato alcuni dei principali temi della spiritualità, della psicologia e della filosofia buddhista. Parliamo inoltre della decisione del 17° Karmapa Ogyen Trinley Dorjee di tornare a breve in India dopo un anno trascorso negli USA e della grande assemblea tenutasi a fine luglio in Ladakh con la quale Sua Santità Chetsang Rinpoche ha concluso le celebrazioni per l'ottocentesimo anniversario del *parinirvana* di Jigten Sumgon (iniziate a Dheradun l'ottobre dello scorso anno). Sono tutte notizie che dimostrano come, nonostante in Tibet continui la dura occupazione cinese, la Civiltà tibetana sia ancora ben viva. E, oggi più che mai, parli al cuore e alle menti delle popolazioni dell'intera regione tibeto-himalayana.

Infine, *si parva licet*, consentiteci di segnalare l'uscita della seconda edizione ampliata del nostro lavoro sulla tradizione dei *tulku*, "Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet" a cui abbiamo aggiunto un capitolo dedicato al riconoscimento di alcuni *tulku* occidentali e quindi alle tematiche introdotte da questa novità.

Non perdiamoci di vista.

Piero Verni

Giampietro Mattolin

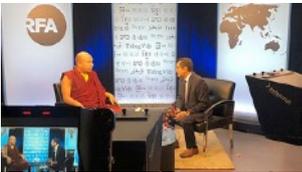
25° giorno (dedicato alle *Dakini*) dell'ottavo mese dell'Anno del Cane di Terra (4 ottobre 2018)





Monastero di Tserkarmo, Ladakh, India settentrionale, 23-28 luglio 2018: in questo *gonpa* situato in uno dei più suggestivi angoli del Ladakh, Sua Santità *Chetsang Rinpoche* (uno dei due detentori del trono della scuola *Drigung-kagyü*) ha guidato la fase conclusiva delle celebrazioni per l'800centesimo anniversario del *parinirvana* di *Jigten Sumgön*, il fondatore del lignaggio (le celebrazioni erano iniziate lo scorso ottobre a Dheradun, sede in esilio di *Chetsang Rinpoche*). Il 23 luglio Sua Santità, insieme a molti altri *rinpoche* e lama che erano presenti, è stato ricevuto con grande affetto dai monaci e dalle monache di *Tsekarmo* e dalla popolazione locale. Il 24 e il 25, *Chetsang Rinpoche* ha trasmesso la grande iniziazione del

Buddha della Compassione mentre il 26 Sua Eminenza *Nubpa Rinpoche* ha conferito l'iniziazione di Milarepa, il più venerato *yogin* del Tibet. Il 27, di fronte a oltre 20.000 persone giunte da ogni angolo del Ladakh e anche dall'estero (per l'Italia c'era Paljin Tulku Rinpoche e un folto gruppo di suoi discepoli) e alla presenza di Sua Santità e di numerosi altri Maestri, è stato celebrato in mattinata l'anniversario di *Gampopa* mentre nel pomeriggio si è tenuto l'annuale ciclo di danze rituali dedicato principalmente al protettore *Mahakala*. Il 28, *Chetsang Rinpoche*, che per la prima volta ha indossato l'autentico abito religioso di *Jigten Sumgön*, ha trasmesso l'importante iniziazione di *Namgyalma*, una delle principali del lignaggio *Drigung*. Al termine della cerimonia la comunità monastica di *Tserkarmo* e la popolazione locale hanno offerto un *mandala* di lunga vita a Sua Santità.



Washington, D. C., Stati Uniti d'America, 30 luglio 2018: nel corso di una sua permanenza nella capitale USA per partecipare a un simposio organizzato dal Dipartimento di Stato del governo statunitense, il 17° *Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorjee* ha rilasciato una lunga intervista a *Kalden Lodee*, direttore della sezione tibetana di *Radio Free Asia*. Tra i diversi temi trattati

dall'importante leader religioso (le sue buone condizioni di salute, l'importanza dell'unità tra i tibetani sia dentro sia fuori il Tibet e altri ancora). Ma quello che ha suscitato il maggior interesse mediatico sono state le sue affermazioni relative al suo ritorno in India dopo oltre un anno di permanenza negli USA. "Il mio ritorno in India è assolutamente certo", ha dichiarato il 17° Karmapa, " Il prossimo novembre si terrà a Dharamsala un importante riunione di tutti i principali esponenti delle maggiori tradizioni tibetane e senza alcun dubbio, sarò presente". Riferendosi ai numerosi interrogativi che la sua lunga permanenza negli Stati Uniti aveva sollevato, Ogyen Trinley Dorjee ha voluto chiarire come stanno realmente le cose. "Appena giunto in India ho dovuto affrontare alcuni problemi, inclusi i sospetti che io fossi una spia del governo cinese. E per questo motivo per diversi anni la mia libertà di movimento, dentro e fuori l'India è stata soggetta a parecchie restrizioni. Ma adesso ho potuto avere degli incontri diretti con esponenti del governo indiano e quindi mi è stata offerta la possibilità di chiarire personalmente la mia situazione. Se questi contatti, come credo e spero, continueranno a prendere la direzione positiva, non vi è alcun dubbio che a novembre farò ritorno in India".



Goa & Bangalore, India meridionale, 8-12 agosto 2018: dopo il mese trascorso in Ladakh, Sua Santità il Dalai Lama si è trasferito per alcuni giorni nell'India meridionale. A Goa, l'8 agosto, presso l'importante "Goa Institute of Management" (GIM) ha tenuto un applaudito discorso sulla "Importanza dell'antica Saggezza indiana nell'India contemporanea", nel corso del quale ha anche

toccato diverse tematiche come la situazione del Tibet occupato dai cinesi e il futuro dell'istituzione del Dalai Lama. Il 10 a Bangalore, accolto da una folta delegazione dei numerosi tibetani che vivono nello stato del Karnataka (di cui Bangalore è la capitale e il principale centro metropolitano) si è poi recato all'*Hotel West End* dove si è tenuto l'evento "Thank You Karnataka" nell'ambito delle celebrazioni volute dall'Amministrazione Centrale Tibetana (CTA) per ringraziare l'India in occasione dei sessant'anni di esilio dei tibetani. Nel suo discorso, il Dalai Lama ha tra l'altro detto, "Quando raggiungemmo l'India nel 1959, Pandit Nehru mi diede un consiglio cruciale: se volevamo mantenere viva la questione tibetana, dovevamo educare i nostri figli. Per farlo, e per preservare la lingua tibetana, avremmo avuto bisogno di scuole separate e iniziò ad aiutarci a costruirle. Inoltre, appoggiò il nostro desiderio di creare insediamenti tibetani e chiese ai vari Stati se potevano fornirci la terra necessaria. Nijalingappa (ex Primo Ministro del Karnataka, *N.d.C.*), che avevo incontrato per la prima volta quando arrivai in India nel 1956, fu il più generoso". L'11 agosto Sua Santità, presso la sede dell'organizzazione *Vidyalohe* ("Luce della Saggezza"), ha tenuto un discorso su "Coraggio e Compassione nel XX secolo" in cui ha ricordato come ai suoi tre impegni tradizionali (lavorare per l'unità di tutti gli esseri umani, per l'armonia tra le religioni, la difesa della cultura tibetana e dell'ambiente naturale) ha recentemente aggiunto quello di operare per la rinascita dell'interesse verso l'antica saggezza indiana, in particolare per la comprensione del funzionamento della mente e delle emozioni. "Gli indiani contemporanei", ha affermato il Dalai Lama, "non vi prestano molta attenzione, eppure tutti possono beneficiarne se desiderano affrontare le emozioni distruttive. L'igiene fisica ci permette di essere fisicamente in salute; sviluppando una analoga igiene emotiva, affrontando le nostre affezioni mentali e le emozioni distruttive, possiamo diventare mentalmente sani". E, la "Saggezza indiana nel mondo moderno" è stato il tema della conferenza che Sua Santità ha tenuto ad un pubblico di oltre mille persone il 12 agosto. "L'antica saggezza indiana nell'India contemporanea è uno dei miei argomenti preferiti.", ha esordito il Dalai Lama, "nonostante gli sviluppi materiali, tecnologici e scientifici che vediamo intorno a noi, stiamo attraversando una crisi emotiva. Non credo che la preghiera da sola sia un modo efficace per creare la pace nelle comunità. La cosa più importante è coltivare la propria tranquillità e per fare questo è necessario conoscere il modo in cui funzionano la mente e le emozioni, comprendere la realtà. Ciò che conta è addestrare la mente, perché così come abbiamo compreso l'importanza dell'igiene fisica, lo stesso deve accadere rispetto all'igiene emotiva". Parlando poi più specificatamente del Buddhismo, ha concluso dicendo, "Meditare sulla vacuità è di grande aiuto per indebolire le nostre emozioni distruttive. I due libri che ho menzionato, "La Saggezza Fondamentale" e la "Guida allo stile di vita del *bodhisattva*" di Shantideva, sono armi potenti con cui sfidare il nemico interiore dell'egocentrismo e sconfiggere le nostre emozioni distruttive. Questa vita può diventare veramente significativa e assicurarci che anche la prossima sarà fortunata". L'ultimo appuntamento

del viaggio di Sua Santità nell'India meridionale è stata la visita al *The Dalai Lama Institute for Higher Education* (DLIHE) nel sobborgo di Sheshagrihalli. Al suo arrivo è stato accolto da canti e danze di benvenuto. Accompagnato nella nuova ala del collegio maschile, è stato invitato a scoprire la targa commemorativa in ricordo di questa giornata. Il Dalai Lama ha poi salutato i membri del consiglio di amministrazione della *Fondazione Staub Kaiser* e della *Fondazione Giuseppe Kaiser* (Svizzera) che hanno sostenuto finanziariamente i lavori. Nell'ufficio dell'Istituto, Sua Santità ha incontrato 23 *geshe* che, con il sostegno del *Dalai Lama Trust*, hanno studiato inglese e cinese e a cui ha chiesto innanzi tutto a quali monasteri appartenevano, quanti erano nati in Tibet e in quale località. Sua Santità ha poi raggiunto l'anfiteatro che si trova in mezzo agli edifici dell'Istituto e dove si erano già radunate circa seimila persone. Si è fermato per salutare alcune persone e confortare altri sopraffatti dall'emozione di trovarsi così vicino al "Prezioso Protettore". Dopo i brevi discorsi di saluto di alcune autorità e docenti, ha preso la parola il Dalai Lama che ha dedicato il suo discorso alla situazione del Tibet e della cultura tibetana. Documenti cinesi mostrano che nei secoli VII, VIII e IX fiorirono tre imperi distinti: Cina, Mongolia e Tibet. Gli studiosi mi hanno anche detto che i documenti storici dei *T'ang* e dei *Manchu* non menzionano affatto il Tibet come parte della Cina e furono solo alcuni lama tibetani a sostenere quella tesi, per ingraziarsi l'imperatore cinese. Il Monastero di Samye è stato istituito da *Shantarakshita* e *Padmasambhava*. Fu lì che, sotto la direzione di *Shantarakshita*, iniziò la traduzione in tibetano della letteratura buddhista sanscrita. Il *Kangyur* e il *Tengyur* che abbiamo oggi, arrivano da lì. *Shantarakshita* non era solo un profondo filosofo, ma anche un logico brillante. Ha introdotto lo studio della filosofia e della logica presso i tibetani. Alcuni studiosi cinesi affermano che è l'uso della ragione e della logica ciò che permette ai buddhisti di interagire così bene con gli scienziati". Infine Sua Santità ha parlato della attuale condizione del Tibet. Negli ultimi quasi 70 anni," ha affermato, "i tibetani hanno subito sofferenze indescrivibili. Da quando l'Esercito di Liberazione Popolare è entrato in Tibet e ha attaccato *Lithang*, prima di marciare su Lhasa, oltre 300.000 tibetani sono stati uccisi. Oggi, dopo aver inghiottito il Tibet e non averlo digerito, sembra che i sostenitori della linea dura siano sempre più preoccupati di doverlo rigurgitare. Anche se i tibetani in Tibet sono sottoposti a una terribile oppressione, il loro spirito e la loro determinazione rimangono forti. Che siano buddhisti o meno, non dimenticano di essere tibetani. Finora 152 persone si sono auto immolate per protestare contro la situazione in patria. Avrebbero potuto attaccare e danneggiare gli altri, ma hanno preferito fare del male solo a loro stessi". Concludendo il suo discorso il Dalai Lama ha ricordato di aver sentito dire che la gente continuerà a comportarsi in modo non violento finché lui sarà vivo, ma dopo chissà. Per questo ha rivolto a tutti l'appello di continuare a non essere violenti in qualsiasi circostanza e detto di sperare ancora di vedere un cambiamento positivo nel Paese delle Nevi. Sua Santità poi ha lasciato l'Istituto per raggiungere direttamente l'aeroporto di Bangalore da dove è volato a Delhi. Domani tornerà a Dharamsala.





Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 04-07 settembre 2018: oltre 6000 persone di cui un gran numero giunto da diversi paesi asiatici (Corea, Malesia, Vietnam, Thailandia, Indonesia e Singapore) e da molte altre parti del mondo, attendevano questa mattina nel tempio principale di Dharamsala che il Dalai Lama

*iniziasse gli attesi insegnamenti sul *Buddhapalitavrtti*. Prima che Sua*

*Santità iniziasse a parlare, sono stati recitati il *Mangala Sutta* in Pali da un gruppo di monaci thailandesi e poi il *Sutra del Cuore* in cinese. Quindi il "Prezioso Protettore" ha recitato alcuni versi di omaggio composti da *Nagarjuna*. Avendo completato la spiegazione del sesto capitolo del *Buddhapalitavrtti* lo scorso anno, Sua Santità ha iniziato a leggere il capitolo 7, che illustra le caratteristiche dei fenomeni e la difficoltà di afferrare il momento presente. Il Dalai Lama ha ricordato che l'autore era un discepolo di *Nagarjuna* e di *Aryadeva* e che lui ha ricevuto la trasmissione di questo testo dall'ex detentore del trono di *Ganden, Rizong Rinpoche*. Durante una pausa, Sua Santità ha inoltre risposto a diverse domande del pubblico. Affrontando, il secondo giorno, il tema del rapporto tra pensiero buddhista tradizionale e scienza contemporanea, il Dalai Lama ha detto, "L'affermazione della fisica quantistica secondo cui nulla ha un'esistenza oggettiva corrisponde alla posizione della scuola *Solo Mente*, mentre asserire che le cose esistono solo nominalmente, o per designazione, è la posizione della scuola della *Via di Mezzo*. È grazie alla fiducia nella logica e nel ragionamento che gli eruditi della Tradizione di Nalanda sono in grado di interagire con gli scienziati in modo proficuo". La mattina del secondo giorno, il Dalai Lama ha annunciato di voler dare l'iniziazione di *Avalokiteshvara* che libera gli esseri dei regni inferiori e di condurre la cerimonia per la trasmissione dei voti laici e del *bodhisattva*. Quindi ha iniziato le preghiere e i rituali preliminari. Riprendendo l'insegnamento, *Kundun* ha spiegato il significato del famoso *Sutra del Cuore (Prajnaparamita sutra)*. "Quando *Avalokiteshvara* salmodia *Tadyata gate gate paragate parasamgate bodhi svaha* sta dicendo ai suoi discepoli di procedere lungo 'I Cinque Sentieri. *Gate gate* (andare, andare) si riferisce al sentiero dell'accumulazione e della preparazione e alla prima esperienza della vacuità. *Paragate* (andare oltre), indica il sentiero della visione, la prima comprensione del vacuità e il raggiungimento del primo livello del *bodhisattva*; *Parasamgate* (andare ancora oltre) indica il sentiero della meditazione e il raggiungimento del successivo terreno del *bodhisattva*. *Bodhi svaha* (essere trovato nell'Illuminazione) si riferisce alla base della completa illuminazione. Il terzo giorno il Dalai Lama ha affrontato il concetto di vacuità, uno dei cardini della riflessione filosofica buddhista. "Capire le cose per come esse sono è l'antidoto all'ignoranza. La comprensione dell'origine dipendente si tramuta nella comprensione della vacuità e sradica l'ignoranza". Prima dell'iniziazione di *Avalokiteshvara Sarvadugati Parishodana (Avalokiteshvara* che libera gli esseri dei regni inferiori), Sua Santità ha spiegato che questa pratica proviene da *Mitrayogi*, il quale a sua volta la ricevette direttamente da *Avalokiteshvara*, attraverso la raccolta di visioni di *Thagphu Dorje Chang*. Sua Santità ha detto di averla ricevuta da *Kyabje Trijang Dorje Chang* e che durante il ritiro dedicato a questa pratica aveva recitato 600.000 mantra di sei sillabe. A conclusione della cerimonia, Sua Santità ha trasmesso i voti laici e dei *bodhisattva* per poi riprendere la lettura e la spiegazione del *Buddhapalitavrtti*. Il quarto giorno, sessione finale degli insegnamenti di quest'anno, Sua Santità si è seduto su di una sedia di fronte al trono*

dello *Tsuglagkhang* e ha invitato il pubblico a fargli delle domande alle quali ha risposto di buon grado. Infine, dopo aver salutato e ringraziato per la loro presenza le persone convenute per ascoltarlo, il Dalai Lama ha fatto ritorno alla sua residenza. Non prima però, di trattenersi con i vari gruppi di discepoli per le numerose foto ricordo che gli venivano richieste. Lunedì lascerà Dharamsala per il tour europeo che toccherà la Svezia, i Paesi Bassi, la Germania e la Svizzera.



Malmö, Svezia, 12-13 settembre 2018: Sua Santità il Dalai Lama è arrivato a Malmö, prima tappa del suo tour europeo. Al suo arrivo all'aeroporto di Malmö Birthe Müller e Ann Svensén, rispettivamente presidente e segretario generale dell'organizzazione umanitaria *IM*, gli hanno dato un caloroso benvenuto prima di accompagnarlo in città. *IM* è un'organizzazione per lo sviluppo che lotta contro la povertà e l'esclusione sociale. È stata fondata nel 1938 da Britta Holmström e oggi opera in tredici Paesi in tutto il mondo, concentrandosi in particolare sul diritto all'istruzione, alla salute e a un'esistenza dignitosa. Durante un breve incontro con i media, Sua Santità è stato introdotto da Ann Svensén, che ha sottolineato come quest'anno ricorrono sia l'80° anniversario della fondazione della sua organizzazione sia i 50 anni di partnership con i tibetani. Ha fatto cenno anche al lancio nel 2016 del *Humanium Metal*, un metallo ricavato dal riciclaggio di armi illegali. "Siamo molto felici di averla qui", ha detto rivolgendosi al Dalai Lama "e non vediamo l'ora di ascoltarla". Il Dalai Lama ha risposto, "In primo luogo, le nostre relazioni non sono né politiche, né legate al denaro" ha esordito Sua Santità. "Quando gli esseri umani si trovano in difficoltà, gli altri vanno in loro soccorso, e anche le nostre relazioni sono iniziate in questo modo. Come dicono gli scienziati, la natura umana è essenzialmente compassionevole e l'*IM* è un'organizzazione che traduce la compassione in azione. Quando noi tibetani siamo entrati in esilio all'inizio il futuro ci sembrava tetro, ma molte persone e organizzazioni ci hanno offerto il loro aiuto. L'*IM* era tra queste e di questo vi ringrazio ancora una volta. Uno dei miei obiettivi è creare un mondo migliore, incoraggiando l'umanità ad essere più compassionevole. A livello mentale possiamo generare compassione, ma per ridurre la violenza e i conflitti è necessario limitare la disponibilità delle armi in circolazione. Pertanto, il nostro obiettivo ultimo dovrebbe essere un mondo completamente smilitarizzato. Se questa è la nostra visione e ci impegniamo in questa direzione, possiamo rendere questo secolo più felice di quanto non lo sia stato finora, senza guerre e uccisioni. Certo, ci saranno ancora dei problemi, ma dobbiamo imparare ad affrontarli in modo diverso: dobbiamo impegnarci nel dialogo piuttosto che facendo ricorso all'uso della forza". Sono poi seguite una serie di domande relative a temi sia etici sia politici. Sua Santità si è poi trasferito al *Malmö Live*, dove è stato accolto e presentato a un pubblico di oltre 1200 persone da Kattis Ahlstrom, giornalista televisiva svedese. Prima di iniziare il suo discorso, il Dalai Lama ha chiesto che venisse illuminato l'intero auditorium, non solo il palco, per poter vedere i volti delle persone con cui stava parlando. Ha quindi tenuto un discorso in cui ha affrontato diverse tematiche tra cui la concordia religiosa, la felicità personale e collettiva, i rapporti all'interno della famiglia. Al termine, Sua Santità ha risposto alle domande del pubblico prima di tornare al suo albergo. Domani incontrerà gli studenti dell'Università di Malmö. Il 13 settembre, di buon

mattino, Sua Santità ha incontrato un centinaio di tibetani residenti in Svezia e alcuni rappresentanti di gruppi di sostegno al Tibet. Al termine, il Dalai Lama ha raggiunto l'Università di Malmö, dove è stato ricevuto e presentato da Birthe Müller. Le massime autorità dell'ateneo sono intervenute brevemente per dargli il benvenuto, descrivendo anche la loro Università come un'istituzione fondata sui valori umani e sul pensiero critico. Nel suo discorso agli studenti e al corpo insegnante, Sua Santità ha tra l'altro detto, "Sono passati quasi 60 anni da quando siamo diventati dei rifugiati e noi centocinquantamila fuori dal Tibet non siamo che una manciata. Tuttavia, siamo riusciti a mantenere vive le nostre tradizioni millenarie. Ci impegniamo anche nel pensiero critico. Analizziamo perché il Buddha ha detto ciò che ha detto e se vi troviamo una contraddizione abbiamo la libertà di rifiutare anche le sue parole. Nel preservare la conoscenza che ha avuto origine in India, abbiamo ricevuto un aiuto immenso dal governo indiano, specialmente dal suo primo Primo Ministro, Pandit Nehru." Ha poi spiegato come per lui sia estremamente importante la creazione di un'etica laica per bilanciare un sistema educativo improntato per lo più su obiettivi materialistici. "Il termine *laico* non presuppone una mancanza di rispetto per le tradizioni religiose", ha specificato Sua Santità, "Uso questa parola secondo la sua accezione indiana: il rispetto imparziale per tutte le tradizioni religiose. Viviamo in un'epoca in cui abbiamo bisogno di un sistema capace di sollecitare l'interesse per i valori umani, che comunichi universalmente a tutti gli esseri umani. Per questo, proponiamo di introdurre l'etica laica nel sistema educativo, dalla scuola materna alla laurea, e il prossimo aprile discuteremo dei programmi di studio che sono stati sviluppati in questa direzione". Al termine del suo discorso il Dalai Lama ha risposto alle molte domande che l'attenta platea studentesca ha voluto rivolgergli. La sessione si è conclusa con Birthe Müller che ha ringraziato gli studenti per le loro domande e Sua Santità per il tempo trascorso con loro. Lasciata l'Università, il Dalai Lama ha poi raggiunto il municipio di Malmö, dove ha rilasciato due brevi interviste prima di pranzo. La prima con Fredrik Skavlan, il più importante conduttore di talk show della televisione scandinava, che ha chiesto a Sua Santità di descrivere la sua giornata-tipo. "Sono un monaco buddhista", ha risposto Sua Santità, "quindi al mattino, prima di tutto, rendo omaggio al Buddha. Poi rifletto sull'altruismo, l'infinita preoccupazione per gli altri; dopo di che penso al modo in cui nulla esiste come sembra apparire. Quindi mi dedico alla meditazione analitica. Penso a questa persona chiamata Dalai Lama e indago dove si trova il suo io. Trascorro circa un'ora e mezza in meditazione e poi faccio una doccia. Come monaco buddista non mangio nulla a cena e quindi a quel punto ho una gran fame e mi godo una buona colazione. Dopo, se ho tempo, proseguo con altre tre ore di meditazione". Ad una domanda sulla morte, *Kundun* ha risposto così, "La morte fa parte della vita. Se c'è la nascita c'è anche la morte. Non ne ho paura, perché credo che viviamo una vita dopo l'altra e ripeto mentalmente il processo di morte ogni giorno durante le mie meditazioni". La seconda intervista è stata condotta da Johanna Saldert, giornalista della rivista *DI-Weekend*. Ha iniziato chiedendo a Sua Santità di raccontarle dei suoi fratelli e sorelle e di quanti sono ancora in vita. Dopo averle risposto, il Dalai Lama ha aggiunto che considera tutti gli esseri umani come suoi fratelli e che le differenze di nazionalità, razza e fede sono solo secondarie. E' su questa base che si sente vicino a tutti, quindi non si sente mai solo. La Saldert gli ha chiesto poi perché è così popolare e Sua Santità ha ipotizzato che possa essere perché viene dalla misteriosa terra del Tibet. Alla domanda se avesse mai desiderato

vivere una vita normale, Sua Santità ha risposto che, nonostante la grande formalità prevista dal suo ruolo, come studente, da ragazzo, veniva trattato come un qualsiasi altro monaco e questo gli piaceva. Dopo un breve incontro con il sindaco di Malmö, i consiglieri comunali e i membri del consiglio direttivo di IM, insieme a Sua Santità, sono stati invitati a pranzo per celebrare l'80° anniversario dell'IM. Dopo aver posato per le fotografie con vari gruppi di persone, Sua Santità è tornato al suo albergo. Domani raggiungerà Rotterdam, nei Paesi Bassi.



Rotterdam & Amsterdam, Olanda, 14-17 settembre 2018: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama è arrivato a Rotterdam dove è stato ricevuto dai membri della *Dalai Lama Foundation*, che hanno organizzato la sua visita in Olanda e che lo hanno accompagnato in città. Ad attenderlo di fronte alla sua residenza c'erano alcune

centinaia di persone tra cui numerose famiglie di tibetani. Sua

Santità ha salutato tutti, mentre alcuni artisti in abito tradizionale si sono esibiti per dargli il benvenuto. Nel suo albergo il Dalai Lama ha poi incontrato privatamente quattro persone, in rappresentanza di un gruppo più ampio di una dozzina, che hanno presentato un rapporto scritto sugli abusi fisici e psicologici che sostengono di aver subito da parte di alcuni insegnanti tibetani e che chiede a Sua Santità di farsi carico della questione. La mattina del 15, Sua Santità ha raggiunto Amsterdam, dove è stato ricevuto nella Chiesa Nuova (oggi non è più un edificio spirituale, ma è la Chiesa Nazionale del Regno di Olanda; vi si tengono tutte le incoronazioni, oltre a mostre, eventi importanti e concerti. *N.d.R.*). La direttrice Cathelijne Broers lo ha accompagnato nell'edificio cinquecentesco dove lo attendeva un pubblico di oltre 450 persone. Nel suo discorso di benvenuto, Cathelijne Broers ha detto che oggi erano presenti persone di tutti i ceti sociali, compresa la famiglia reale, e che molte altre, in tutto il mondo, avrebbero seguito il dibattito in diretta streaming. "Collegiamoci attraverso la compassione e la tecnologia", ha aggiunto, "e celebriamo la vita del Buddha attraverso opere d'arte, antiche e moderne, tra cui l'*Albero* di Ai Weiwei (il noto artista cinese dissidente *N.d.R.*) sotto il quale siete seduti. Abbiamo riunito giovani e scienziati per discutere con lei". Sono quindi seguite due sessioni, la prima dedicata al tema *Robotica e telepresenza*, la seconda a *Malattia, invecchiamento e morte*. E' seguita una conferenza stampa nel corso della quale Sua Santità ha ribadito che la tecnologia può chiaramente svolgere un ruolo significativo nell'alleviare la sofferenza fisica ma che la pace della mente e il ruolo dei principi morali non possono essere sottovalutati. Il sistema educativo attuale fissa obiettivi materiali, ha aggiunto, incentivando ad avere solo aspirazioni materialistiche, e presta poca attenzione ai valori interiori. Ha inoltre ricordato che i limiti posti dal Buddha al comportamento sessuale non interessano solo i membri della comunità monastica, ma riguardano anche i laici e che la questione degli abusi da parte di alcuni insegnanti buddhisti sarà affrontata nel corso della conferenza dei leader religiosi prevista a novembre. Il Dalai Lama ha espresso la sua disapprovazione relativamente all'uso della tecnologia per una sorveglianza oppressiva e ha fatto notare come il problema risieda nella motivazione di chi ne è responsabile e nel modo in cui la tecnologia viene usata piuttosto che nella tecnologia in sé. Ha ripetuto che i principi morali costituiscono la base di una vita felice per gli individui, le famiglie e le comunità. Il Dalai Lama si è poi trattenuto per il pranzo con vecchi amici e sostenitori del

Tibet, al termine del quale ha incontrato oltre 300 tibetani che desideravano salutarlo prima della sua partenza. La mattina del 16, Sua Santità si è recato al centro congressi *Ahoy* dove più di 5000 tibetani provenienti da Paesi Bassi, Belgio, Gran Bretagna, Spagna e Austria lo stavano aspettando. Il Dalai Lama ha salutato dal palco i suoi connazionali e ha preso posto. Nel frattempo, un gruppo di bambini tibetani ha salmodiato una preghiera per la sua lunga vita. Karma Ngawang, vicepresidente della comunità tibetana in Olanda, ha dato il benvenuto a Sua Santità e il presidente Lobsang Choedar ha tenuto una breve relazione. Infine ha parlato *Kundun*. "Siamo in esilio da quasi sessant'anni e alcuni di voi stanno vivendo un secondo esilio. Nella nostra patria, il nostro popolo e la nostra cultura sono sull'orlo dell'estinzione. Storicamente abbiamo affrontato alti e bassi, ma ora ci troviamo in un momento cruciale in cui è l'identità tibetana stessa ad essere in pericolo. I tibetani sono benedetti da *Avalokiteshvara* e noi siamo un popolo naturalmente compassionevole... il nostro spirito è intatto, nonostante la morte di migliaia di persone". La comunità tibetana in Olanda ha poi offerto a Sua Santità un'elaborata "Ruota del Dharma" in argento come segno di gratitudine per le sue qualità di corpo, parola e mente e pregato affinché i suoi desideri e le sue aspirazioni possano realizzarsi. Sua Santità ha risposto dicendo che avrebbe pregato per il loro benessere. In un'altra sala del centro congressi, una folla di circa dodicimila persone attendeva l'inizio dell'evento organizzato dalla *International Campaign for Tibet* (ICT) in occasione del 30° anniversario della sua fondazione. La direttrice esecutiva *Tsering Jhampa* ha fatto gli onori di casa. "L'ICT", ha detto rivolgendosi a Sua Santità, "è stata fondata 30 anni fa per realizzare la sua visione. È cresciuta dall'ufficio originario di Washington fino a contare sedi a Bruxelles, Amsterdam, Berlino e Dharamsala. La missione della ICT è mantenere viva l'attenzione per la causa tibetana, puntando al contempo a una soluzione negoziata. C'è bisogno di trovare nuovi modi per raccontare la storia del Tibet e costruire una rete più forte tra individui e organizzazioni che ne condividono la visione e i valori". Tsering Jhampa ha poi invitato Sua Santità a iniziare la conversazione con Richard Gere, Presidente dell'ICT. Richard Gere ha dato il benvenuto a tutti i presenti, dicendosi sorpreso di vedere riunite così tante persone. Sua Santità ha aggiunto che, essendo domenica, avevano rinunciato a qualche ora di sonno per essere presenti e puntuali. L'attore americano, citando un verso della poesia giapponese "Sotto i ciliegi non ci sono estranei" ha paragonato Sua Santità a un ciliegio per la sua capacità di riunire le persone in uno spirito di amicizia. "La lotta tibetana non è solo politica", ha risposto Sua Santità, "la conoscenza che abbiamo mantenuto in vita ha avuto origine in India, principalmente nell'Università del Nalanda. Si tratta di un approccio logico alla filosofia e alla psicologia che ora si trova solo tra i tibetani. È un corpus di conoscenze che è tra i patrimoni del mondo intero. Mi sono ritirato dalla vita politica nel 2001, passando tale autorità a una leadership democraticamente eletta. Tuttavia, preservare la Tradizione del Nalanda e renderla sempre più disponibile ai miei simili, gli esseri umani, rimane una delle mie maggiori preoccupazioni. Un'altra è la protezione dell'ambiente naturale del Tibet. Un ecologo cinese ha dichiarato che l'effetto che il Tibet ha sul clima globale è paragonabile a quello del Polo Nord e del Polo Sud e ha suggerito di considerare il Tibet una sorta di Terzo Polo. Gli ecologisti indiani hanno anche sottolineato che quando un sistema ecologico da alta quota così fragile viene danneggiato occorre molto più tempo perché si rigeneri e quindi richiede maggiori cure e attenzioni. Il Tibet rappresenta la fonte d'acqua di gran parte dell'Asia". Richard Gere ha concluso la

conversazione con Sua Santità rivolgendo un appello al pubblico. “Ricordatevi del popolo tibetano e fate quanto vi è possibile per aiutarlo”. Nel chiudere l'evento, Christa Meindersma ha detto che l'ICT cerca di fare luce su ciò che accade in Tibet e ha invitato gli altri a fare la loro parte per proteggere la lingua, la religione e la cultura del “Paese delle Nevi”. Invitato a rivolgersi al pubblico, il “Prezioso Protettore” ha detto sorridendo di aver già espresso molto di quello che voleva dire e ha fatto al pubblico la stessa domanda emersa recentemente in un incontro con i monaci della tradizione di Pali: la religione è ancora attuale? Nel rispondere alla sua stessa domanda ha osservato, “Lo sviluppo materiale che possiamo vedere negli Stati Uniti e in Europa è meraviglioso, ma non offre alcuna garanzia di felicità alle persone che, di fatto, affrontano quotidianamente stress, avidità, gelosia e competitività estrema. La scienza ci conferma che la natura umana è fondamentalmente compassionevole e questo, oltre ad essere motivo di speranza, ci suggerisce anche che l'attuale sistema educativo, con i suoi obiettivi materialistici, è inadeguato. Occorre prestare maggiore attenzione ai valori interiori. Per imparare ad affrontare le nostre emozioni distruttive pregare non è sufficiente, dobbiamo usare anche la ragione. Poiché ognuno dipende dagli altri membri della propria comunità, il buon cuore è essenziale. Dobbiamo riflettere sul fatto che la rabbia provoca solo problemi e capire come uno dei suoi principali rimedi, la gentilezza amorevole, è il riflesso della nostra vera natura”. Al discorso di Sua Santità è seguita una sessione di domande e risposte al termine della quale Paula de Wijs, presidente della *Dalai Lama Foundation*, ha espresso parole di ringraziamento per Sua Santità e il pubblico intervenuto. Nella prima mattinata del 17, il Dalai Lama ha avuto un incontro con alcuni parlamentari olandesi in cui ha affrontato la questione tibetana e ha colto l'occasione per ribadire che non vuole l'indipendenza del Tibet. “Non stiamo cercando l'indipendenza perché probabilmente sarebbe difficile da ottenere e se lo facessimo ci ritroveremmo più poveri. Come chiunque, i tibetani non sono contrari alla prosperità e al benessere. Se rimaniamo con la Repubblica Popolare Cinese (RPC) possiamo beneficiare della loro economia forte”. La costituzione cinese riconosce varie aree tibetane in cui dovremmo avere la libertà di preservare la nostra lingua e la nostra cultura. Possiamo lavorare insieme: i cinesi possono offrirci dei vantaggi materiali e noi possiamo offrire loro un sostegno spirituale. Ammiro molto lo spirito dell'Unione europea, che attribuisce più importanza al bene comune che alla ristretta sovranità nazionale. Potremmo entrare in un'unione simile con la Cina. Storicamente il Tibet era uno Stato indipendente. Documenti cinesi confermano l'esistenza, nel VII, VIII e IX secolo, di tre imperi autonomi: Cina, Mongolia e Tibet. E anche nei secoli successivi, nessun documento cinese della dinastia Tang fino alla dinastia Manchu si riferisce al Tibet come parte della Cina. Tuttavia il passato è il passato ed oggi dobbiamo invece guardare al futuro”. Terminato l'incontro, il Dalai Lama è tornato al centro congressi *Ahoy* dove ha tenuto un insegnamento sulle “Otto strofe per l'addestramento mentale”, mettendo l'accento sulle qualità rappresentate dall'altruismo. Al termine Reinier Tilanus, della *Dalai Lama Foundation*, ha annunciato che 21.000 persone avevano partecipato alle conferenze pubbliche e agli insegnamenti, 400.000 avevano seguito i live stream e 250 volontari avevano fornito il massimo del supporto all'organizzazione.





Darmstadt, Germania, 18-19 settembre 2018: tibetani e sostenitori della causa del Tibet, hanno accolto il Dalai Lama al suo arrivo in questa cittadina tedesca il 18 settembre proveniente da Rotterdam. Il 19, nel *Darmstadtium Congress Hall* il Dalai Lama ha partecipato a una tavola rotonda coordinata dalla giornalista Dunja Hayali.

Particolarmente interessante è stato l'intervento del serbo Sinisa Sikman, rappresentante del movimento di opposizione a Milosevic, che ha spiegato come una lotta non violenta, anche contro un dittatore, possa concludersi positivamente. Gli altri membri della tavola rotonda erano il Premio Nobel per la Pace, Rebecca Johnson della *International Campaign Against Nuclear Arms* (ICAN), Claudia Roth, Vice Presidente del Parlamento tedesco ed esponente dei Verdi e Lech Walesa, storico leader del movimento *Solidarnosc* ed ex Presidente della Polonia. Nel corso del dibattito sono stati toccati diversi temi in particolare quelli legati alla situazione del Tibet e alla lotta non violenta. Dunja Hayali ha chiesto anche il parere del Dalai Lama riguardo alla situazione in Birmania relativamente ai profughi Rohingya. Sua Santità ha risposto condannando le violenze contro questo popolo e dicendo che sta cercando di convincere Aung San Suu Kyi ad intervenire per ricondurre la situazione alla normalità. Infine è stato affrontato anche il tema dei migranti che vengono a cercare rifugio in Europa dall'Africa. Il Dalai Lama ha detto che è giusto accoglierli, curarli ed assisterli. Ma avendo sempre in mente che il primo diritto di queste persone è quello di poter tornare nelle loro nazioni come esseri liberi e in totale dignità. Il dibattito si è protratto talmente a lungo che era rimasto il tempo per una sola domanda del pubblico, che ha chiesto quale consiglio il Dalai Lama sentiva di poter dar loro. "Siate onesti, rispettosi della verità e altruisti", ha risposto Sua Santità, suscitando il fragoroso e convinto applauso dei circa duemila presenti.



Heidelberg, Germania, 20 settembre 2018: al suo arrivo in questa caratteristica cittadina tedesca, Sua Santità il Dalai Lama ha ricevuto un benvenuto ufficiale All'interno del Municipio ed è stato invitato a firmare il Libro d'Oro degli ospiti d'onore della città. Poi è entrato nell'auditorium dove lo attendevano oltre 1500 persone. Dopo il discorso di benvenuto del sindaco Eckart

Würzner, c'è stato un breve intermezzo musicale al termine del quale il direttore del *German American Institute*, Jakob Kollhofer, ha detto a Sua Santità che è un grande onore accoglierlo a Heidelberg e lo ha definito un esempio vivente di pace e compassione. Poi ha preso la parola Sua Santità che ha cominciato il suo discorso con queste parole, "Buongiorno, cari fratelli e sorelle. Voglio dire subito che i 7 miliardi di esseri umani che oggi vivono su questo pianeta sono emotivamente, mentalmente e fisicamente uguali. Tutti vogliamo una vita felice e non vogliamo soffrire. Abbiamo un cervello meraviglioso che è molto utile quando si tratta di analizzare e investigare la realtà. La nostra intelligenza può darci la pace della mente oppure può distruggerla. Usando la nostra intelligenza per comprendere i valori etici universali possiamo imparare a coltivare un buon cuore e un altruismo infiniti". *Kundun* ha continuato il suo discorso toccando i temi del controllo della mente, delle emozioni, della antica filosofia buddhista indiana. Infine Kollhofer ha presentato i tre scienziati con i quali Sua Santità avrebbe discusso: la

neurobiologa Hannah Monyer, il gerontologo Andreas Kruse e l'astrofisico Matthias Bartelman. Il confronto tra il Dalai Lama e i tre scienziati è stato oltremodo interessante mettendo a confronto il pensiero buddhista con quello scientifico su temi quali la compassione, il mondo animale, la natura fondamentale dell'essere umano, l'interdipendenza, il significato della felicità, la vecchiaia ed altri ancora. Rispondendo alle domande del pubblico, Sua Santità ha ribadito la necessità di fare in modo che il XXI secolo non ripeta le violenze del XX; il XXI secolo dovrebbe essere un'era di dialogo e i problemi dovrebbero essere risolti attraverso il dialogo, non con il ricorso alla forza. Invitato a spiegare perché non è intervenuto nella crisi dei Rohingya in Birmania, ha risposto di essere al di fuori di quel conflitto, ma di aver parlato e scritto ad Aung San Suu Kyi dicendole che avrebbe potuto fare di più. Ha consigliato i buddhisti birmani di ricordare il volto del Buddha, quando si sentono in preda della rabbia. Kollhofer ha concluso la sessione osservando quanto le parole di Sua Santità fossero state di grande ispirazione per tutti i presenti e lo ha ringraziato per essere tornato ancora una volta a Heidelberg. Sua Santità ha risposto: "Per creare un mondo più felice e più pacifico, dobbiamo iniziare a livello individuale. Il cambiamento inizia dal singolo individuo e si propaga attraverso la comunità".



Zurigo, Svizzera, 21-24 settembre 2018: sono iniziate oggi le celebrazioni per il 50° anniversario del Tibet Institute di Rikon, il più antico monastero tibetano nato in Europa dopo l'invasione cinese del Tibet. Quando il Dalai Lama è arrivato questa mattina, Rudolf Högger, vicepresidente del Board of Trustees del Tibet Institute di Rikon, lo ha ringraziato per essere venuto. "È mio dovere essere qui", ha risposto, "in questa occasione. Entrambi i miei tutori erano legati al monastero di Rikon, il primo monastero buddhista tibetano

in Europa". Una affollata conferenza stampa ha aperto la giornata del Dalai lama, più che mai ricca di appuntamenti. Terminato l'incontro con la stampa, un viaggio di circa 30 minuti ha portato Sua Santità al villaggio di Rikon e al Tibet Institute dove una gran folla di tibetani aspettava di vederlo e dargli il benvenuto. Il Dalai Lama è infine entrato nel tempio dell'Istituto e, prima di prendere posto, ha reso omaggio all'immagine principale del Buddha. Una serie di preghiere e cerimonie rituali ha preceduto il discorso di benvenuto pronunciato dalla dottoressa Karma Dolma Lobsang, presidente del Tibet Institute Rikon (TIR). Infine ha preso la parola Sua Santità. "Cinquant'anni sembrano tanti rapportati alla nostra vita in esilio. All'inizio fu la Croce Rossa ad invitare un migliaio di tibetani a insediarsi in Svizzera e allora rappresentavano il gruppo di rifugiati più numeroso residente fuori dall'India. Quando ci siamo trovati in esilio, non abbiamo pensato solo al nostro sostentamento: volevamo mantenere viva la nostra cultura e la nostra religione. Tuttavia, ricordo di aver visto i monaci aiutare a costruire le strade. Abbiamo chiesto l'aiuto del governo indiano per trovare un luogo dove i monaci potessero alloggiare. Così ci hanno assegnato il campo profughi di Buxa, ma abbiamo dovuto insistere per poter mandare lì 1500 monaci invece dei 300 previsti. Faceva molto caldo e umido, il cibo si deteriorava rapidamente e i monaci spesso si ammalavano di tubercolosi. Alla fine, però, riuscirono a spostarsi nei nuovi insediamenti, dove ora si trovano istituzioni Sakya, Kagyu, Geluk e Nyingma". Il Dalai Lama ha poi continuato parlando di

alcuni temi buddhisti quali il superamento dell'attaccamento, della rabbia e dell'odio. Infine, guardando i presenti, ha così concluso: "Ho conosciuto alcuni di voi da moltissimo tempo e riconosco la vostra età dai vostri volti e questo mi ricorda che anch'io sto invecchiando. Vorrei ringraziare tutti voi per l'aiuto che ci avete dato". Philip Hepp, amministratore delegato del TIR, ha espresso parole di ringraziamento per questa che è la quindicesima visita che Sua Santità fa all'Istituto del Tibet, sottolineando che ogni volta è fonte di grande ispirazione. Il 22 mattina Sua Santità ha iniziato la giornata rilasciando un'intervista alla televisione svizzera, condotta dalla studiosa e giornalista Amira Hafner-Al Jabaji. Al termine è partito alla volta della cittadina di Winterthur per partecipare al secondo giorno di celebrazioni per il 50° anniversario del *Tibet Institute Rikon*. Arrivato alla sala *Eulachhalle*, Sua Santità ha preso posto sul trono mentre venivano recitate la "Preghiera di lunga vita", la "Preghiera per gli Otto Auspici" e altre ancora. L'abate di Rikon, *Khenpo Thupten Legmon*, ha tenuto il discorso di apertura. La dottoressa *Karma Dolma Lobsang*, ha ringraziato Sua Santità per aver partecipato all'evento. Il sindaco di Winterthur, Michael Kunzle, dopo aver salutato Sua Santità, ha espresso la speranza che il TIR possa essere un luogo di pace e di studio per altri cinquant'anni. Ha inoltre ringraziato il Dalai Lama per la sua presenza che ha posto la sua città al centro dell'attenzione del mondo. Mario Fehr, Presidente del Consiglio del Cantone di Zurigo e amico di lunga data del Tibet, a nome del governo locale si è congratulato con il TIR per i suoi 50 anni di attività. La dottoressa *Karma Dolma* ha presentato un gruppo di giovani tibetani che hanno eseguito una canzone il cui testo è stato composto dall'abate *Thupten Legmon*. *Norbu Tsamda*, presidente della Comunità tibetana della Svizzera e del Liechtenstein, ha espresso grande ammirazione per le lezioni che si tengono al TIR e che si concentrano sulla religione e la cultura tibetana. Ha anche elogiato il fatto che i monaci di tutte e quattro le principali tradizioni buddhiste tibetane fanno parte del tessuto del TIR e che la biblioteca oggi può vantare una raccolta di oltre 120.000 libri. Gli interventi di benvenuto sono continuati con i discorsi di *Pema Lamdark*, a nome della sezione svizzera della *Tibetan Women's Association*. Di Thomas Buchli, presidente dell'*Associazione svizzera Amici del Tibet*. Di *Palden Tamnyen* presidente dell'*Associazione dei giovani tibetani in Europa*. Infine ha preso la parola Sua Santità. "Do il benvenuto a tutti gli illustri ospiti, dicendo che i sostenitori del Tibet sono sostenitori della verità. Sono molto felice di essere qui. Ho un legame speciale sia con il monastero di Rikon sia con Winterthur, dove sono venuto a curarmi. In un'epoca in cui gli unici amici del Tibet erano il cielo e la terra, la Croce Rossa Svizzera ha invitato in questo paese un migliaio di tibetani. Il monastero di Rikon è stato creato come tempio, ma anche come luogo che potesse diventare un centro di apprendimento, un luogo dove studiare la filosofia buddhista. *Ghesce Ugyen Tseten*, il primo abate, pose solide basi per il futuro". Dopo aver ricordato alcuni aspetti del pensiero buddhista, il Dalai Lama ha così continuato, "Lo spirito tibetano è saldo grazie alla nostra religione e cultura. Anche coloro che si auto immolano, pur essendo in grado di far del male agli altri si trattengono dal farlo a causa della loro religione e cultura. I giovani in Tibet oggi hanno uno spirito forte e fermo. I tibetani hanno la passione di preservare la loro religione e la loro cultura. Oggi ci sono cinesi che si interessano al Buddhismo del Tibet. Dicono che la religione e la cultura tibetana saranno la base per una futura riconciliazione. Nel 1959, non sapevo se sarei vissuto abbastanza a lungo per vedere un altro giorno. C'erano circa cinquemila monaci di cui prendersi cura. Dovevamo concentrarci su come mantenere vive

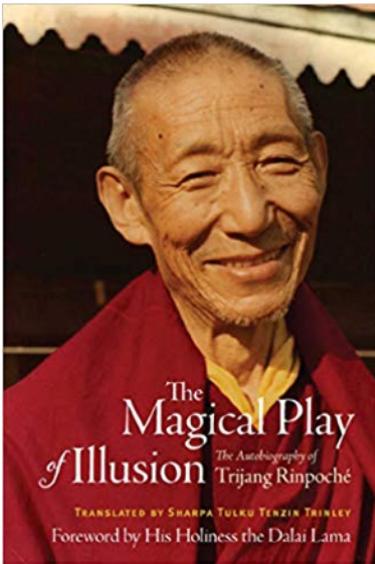
le nostre tradizioni. C'erano alcuni cinesi all'epoca che sostenevano che la sola cosa che i tibetani sapevano fare era mangiare *tsampa*. Come si è poi scoperto, noi mangiatori di *tsampa* abbiamo un'intelligenza paragonabile a quella dei maestri indiani del passato". Al termine del discorso del Dalai Lama, la dottoressa Karma Dolma ha concluso l'incontro esprimendo parole di ringraziamento. La fondazione TIR ha offerto in dono a Sua Santità un orologio svizzero. La mattina del 23, a Zurigo al *Hallenstadion* di fronte a una platea immensa di oltre undicimila persone (di cui almeno la metà tibetani), il Dalai Lama ha tenuto una sorta di *lectio magistrali* trasmettendo un insegnamento di altissimo livello che ha toccato alcuni dei principali temi della spiritualità, della psicologia e della filosofia buddhiste. Appena arrivato ha preso posto sul trono, dietro al quale erano appese tre colossali *tangka* raffiguranti *Buddha Shakyamuni*, *Manjushri* e *Avalokiteshvara*. Le preghiere sono state brevi e il Dalai Lama ha iniziato subito a parlare per quasi cinque ore senza interruzione (e qualcuno in Italia qualche settimana fa lo dava per moribondo!). L'impeccabile organizzazione svizzero-tedesca aveva anche previsto ben sette traduzioni in diretta e quindi tutti i presenti hanno potuto seguire il discorso di Sua Santità. Dopo una lucida, profonda, esauriente, chiara spiegazione dei principali punti della spiritualità e della filosofia buddhista (in particolare delle "Due Verità"), il Dalai Lama ha poi dato alcune trasmissioni orali e sottolineato come il Buddhismo del Tibet sia strettamente collegato con la pura tradizione di *Nalanda*. "In passato, gli autori occidentali avevano etichettato il buddhismo tibetano come lamaismo. Oggi invece, gli studiosi riconoscono che esso rappresenta l'autentica tradizione di *Nalanda*". Sua Santità ha poi iniziato a spiegare la "Preziosa Ghirlanda" di Nagarjuna. Nei primi versi, l'opera menziona le condizioni indispensabili per poter praticare il *Dharma*, condizioni risultanti da cause specifiche, create evitando di commettere le tredici azioni negative: uccidere, rubare, commettere adulterio, mentire, creare discordie, parlare con aggressività o di argomenti futili, avidità, malevolenza e concezioni errate. Vi sono poi altre tre ulteriori attività da cui astenersi: il consumo di alcol, vivere con mezzi di sussistenza scorretti e fare del male. Le attività da adottare invece sono: praticare rispettosamente la generosità, onorare chi è meritevole di essere onorato e amare. Sua Santità ha letto rapidamente il primo capitolo della "Preziosa Ghirlanda" per poi richiamare l'attenzione su venti versi, a partire dalla strofa 466, che Nagarjuna stesso raccomanda di recitare quotidianamente. Il Dalai Lama ha poi spiegato che i tre volumi degli "Stadi della Meditazione" furono scritti su richiesta di *Trisong Detsen* dopo che *Kamalashila*, allievo di *Shantarakshita*, aveva sconfitto i monaci cinesi nel famoso dibattito tenutosi nel monastero di *Samye*. Sua Santità ha consigliato a tutti di leggere e studiare la "Preziosa Ghirlanda" di *Nagarjuna* e "Gli stadi della meditazione" di *Kamalashila*, oltre alla "Trentasette pratiche del *Bodhisattva*" come guida alla pratica quotidiana. Infine Sua Santità ha trasmesso i voti del *Bodhisattva*. In conclusione della sua permanenza in Svizzera e al termine del viaggio europeo, il Dalai Lama la mattina del 24 è tornato a Winterthur per partecipare al simposio, "Valori umani ed educazione". Al suo arrivo al Centro Congressi, è stato ricevuto da Jean-Marc Piveteau, presidente della *Università di Scienze Applicate di Zurigo*. Dopo che *Kundun* ha preso posto sul palco dell'auditorium, Piveteau ha presentato l'evento. "Oggi discuteremo di tolleranza, giustizia e libertà perché è importante essere consapevoli dei valori umani. Un'università è qualcosa di più di un luogo dove si va per conseguire una laurea, è un luogo dove si coltivano idee e valori, impegno e responsabilità. Per noi, Santità, lei

rappresenta molti di questi valori e siamo onorati di sentire le sue parole". Il Dalai Lama ha iniziato così il suo discorso, "Cari fratelli e sorelle, quando vedo un volto umano, penso: 'Oh! un altro fratello, un'altra sorella umani'. Ci concentriamo troppo su differenze secondarie, nazionalità, etnia, confessione religiosa, status sociale che danno origine a un senso di separazione tra 'noi' e 'loro'. Nel mondo di oggi, oltre ai disastri naturali, molti dei problemi che affrontiamo sono creati dall'uomo. Per questo la gente non è felice". Dopo aver analizzato le cause di questi problemi, il Dalai Lama ha concluso con parole di speranza. "Ci sono comunque segnali di speranza; l'ultima parte del XX secolo è stata diversa dagli anni che l'hanno preceduta. Sono un grande ammiratore dello spirito dell'Unione Europea e del modo in cui de Gaulle e Adenauer, dopo essere stati a lungo nemici, hanno deciso che era meglio vivere insieme e perseguire l'interesse comune. Che si creda di essere tutti figli di Dio o che si creda semplicemente nel *karma*, sappiamo che un'azione positiva dà origine alla felicità e un comportamento negativo porta solo sofferenza: allora com'è possibile che le persone continuino a uccidersi a vicenda? Dobbiamo pensare alla pace della mente. Fino a un paio di secoli fa la Chiesa si è occupata di insegnare i valori interiori insieme all'istruzione. Oggi, i valori interiori devono essere incorporati nell'educazione, non sulla base di questa o quella fede, ma da un punto di vista laico. E proprio come insegniamo l'igiene per rimanere fisicamente in forma, abbiamo bisogno di coltivare l'igiene emotiva, imparando ad affrontare le nostre emozioni distruttive e raggiungere la pace della mente. Ovunque io sia, condivido queste idee con chi vuole ascoltarle. Sono stato abbastanza chiaro?". La risposta è stata un fragoroso applauso da parte di tutti i presenti. Quindi la moderatrice del dibattito, la conduttrice della TV svizzera Susanne Wille, ha presentato i relatori: Christiane Hohenstein, docente di Interculturalismo e linguistica, Andreas Gerber-Grote, professore di salute pubblica e responsabile della ricerca, Leonardo Huber, presidente dell'Associazione studentesca e Rudolf Högger, dell'Istituto Tibetano Rikon. Il dibattito ha toccato temi come l'autodisciplina, la capacità di ascoltare il punto di vista degli altri e la sostenibilità. Al termine il pubblico ha potuto rivolgere alcune domande al Dalai Lama. Ad una su come trovare la pace della mente, ha risposto che prima di tutto bisogna analizzarla: è necessario capire perché le emozioni come la rabbia e l'odio sono inutili, dal momento che disturbano la mente, mentre coltivare il loro opposto, come la compassione, incrementa la pace interiore. Sua Santità ha sottolineato che le emozioni distruttive sono radicate nella visione distorta che abbiamo della realtà. Ha citato Aaron Beck, uno psichiatra americano con una lunga esperienza con pazienti afflitti dalla rabbia, che gli ha spiegato che quando le persone sono arrabbiate, l'oggetto della loro rabbia sembra essere completamente negativo, ma che questa negatività è una loro proiezione mentale al 90%. Terminato l'incontro, Sua Santità e i relatori sono stati invitati a pranzo dall'Università. In seguito, il Dalai Lama è partito per Berna, da dove domani volerà in India.

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com> ; <https://kagyuoffice.org> ; <http://www.centromandala.org>)



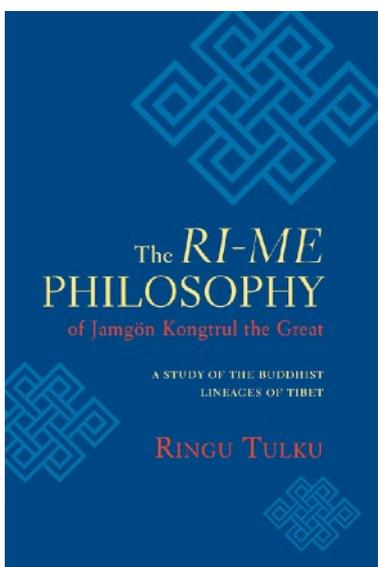
L'angolo del libro, del documentario e del film



Trijang Rinpoche (translated by Sharpa Tulku Tenzin Trinley), *The magical play of Illusion, the autobiography of Trijang Rinpoche*, USA 2018: l'attesa traduzione in inglese (curata da Sharpa Tulku Tenzin Trinley) dell'autobiografia di Trijang Rinpoche (1901-1981), uno dei due principali tutori del Dalai Lama e uno dei maestri contemporanei della scuola *Gelug* più conosciuti ed apprezzati. Questa autobiografia è uno sguardo panoramico gettato sul Tibet tradizionale, la sua società, la sua cultura e la sua religione. Uno sguardo che ne celebra gli aspetti positivi ma che non nasconde anche quelli meno gradevoli e più arretrati. Lama tra i più eruditi del secolo scorso, *Trijang Rinpoche* ci ha regalato un testo di qualità rara. Grazie ad una scrittura raffinata ma nel medesimo semplice ed accessibile, la narrazione della vicenda umana di questo grande Maestro conduce il lettore lungo le strade affascinanti

e suggestive del "vecchio" Tibet pre invasione cinese. Racconta con dovizia di particolari il suo rapporto di tutore con il giovane Dalai Lama. Descrive con molto realismo e senza ipocrisie il turbolento periodo (anni '40 dello scorso secolo) in cui il Tibet dovette assistere al poco commendevole spettacolo dell'aspro conflitto che divise i due reggenti (*Reting rinpoche* e *Takdrak rinpoche*). Arriva poi all'invasione cinese, alla insurrezione di Lhasa e alla fuga di Sua Santità in India. Termina infine con il racconto del periodo, ancora oggi poco affrontato dalla pubblicistica, dei primi anni dell'esilio indiano. Un testo dunque indispensabile per tutti coloro che si interessano alla storia e alle tradizioni del Tibet. Come scrive il Dalai Lama, nella sua introduzione al libro, "*Rinpoche* era noto per la sua erudizione e per la sua cultura. La sua autobiografia è una valida testimonianza delle sue qualità di scrittore e di attento conoscitore dell'esperienza umana".

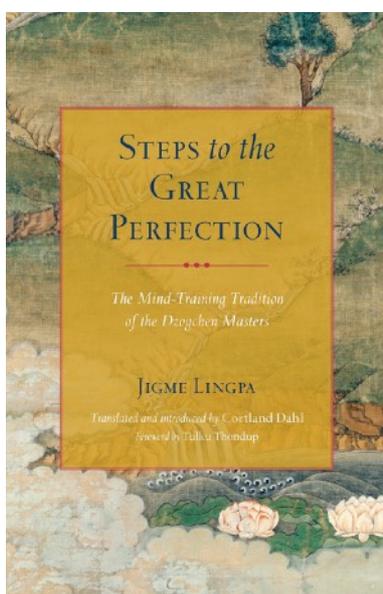
(edizione elettronica iBooks e Kindle)



Ringu Tulku, *The Ri-Me Philosophy of Jamgön Kongtrul the Great*, USA 2012: *Ringu Tulku Rinpoche* è un lama tibetano che ha potuto studiare con alcuni dei principali maestri del secolo scorso. In questo suo lavoro di grande respiro, partendo dall'esame della storia e della filosofia del movimento *Ri-Me*, offre al lettore anche una biografia di *Jamgön Kongtrul il Grande* (1813-1899, il massimo animatore di questa corrente di pensiero), una dettagliata introduzione agli aspetti cardinali del pensiero buddhista e una riuscita sintesi degli otto principali lignaggi del Buddhismo *vajrayana*. Il movimento *Ri-Me* nacque e si diffuse in Tibet a partire dalla seconda metà dell'Ottocento come reazione al settarismo che si era manifestato in alcuni ambiti della spiritualità tibetana. Guidato da *Jamgön Kongtrul il Grande*, *Jamyang Khyentse Wangpo* e altri

importanti lama, il movimento *Ri-Me* poneva l'accento sull'importanza di vedere le tradizioni del *vajrayana* come differenti espressioni del medesimo insegnamento del Buddha che si completavano a vicenda senza essere in contraddizione tra loro. Il punto di vista *Ri-Me* incoraggiava l'idea che non solo fosse possibile ma addirittura auspicabile, ricevere insegnamenti da maestri di tutte le tradizioni, arricchendo così ancor più il bagaglio delle realizzazioni interiori del praticante. La diffusione di queste idee e di questi comportamenti svolse un ruolo fondamentale nel ricreare in Tibet un clima di concordia, reciproco rispetto e collaborazione tra scuole e lignaggi. In più occasioni, il presente XIV Dalai Lama ha detto di sentirsi molto vicino a questo modo di intendere il cammino spirituale.

(edizione elettronica iBooks e Kindle)



Jigma Lingpa, *Steps to the Great Perfection* (edited by Cortland Dahl), USA 2016: una puntuale presentazione (la prima in lingua inglese) delle pratiche per l'addestramento mentale (*lojong*) contemplate nella tradizione *Dzogchen*. Il libro contiene, oltre ad una interessante prefazione di Tulku Thondup Rinpoche, tre testi fondamentali di questo importante lignaggio tibetano. Uno di *Garab Dorje*, uno di *Longchen Rabjam* (*Longchenpa*) e uno (quello che costituisce la parte principale del testo) di *Jigme Lingpa*. *Garab Dorje* è considerato dalla tradizione *Nyingma* il primo essere umano ad avere trasmesso il cuore dell'insegnamento *Dzogchen*. *Longchen Rabjam* (1308-1364), è il principale Maestro della scuola *Nyingma* che, dopo aver raccolto i testi considerati autentici, la riformò dandole l'assetto con cui è arrivata fino ai giorni nostri. *Jigme Lingpa* (1730-1798) è una delle principali

figure della tradizione *Nyingma* e dell'insegnamento *Dzogchen*. Mentre il *lojong* della scuola *Kadam* (praticato anche da altre) è piuttosto conosciuto fuori dal Tibet, quello presentato in questo libro è assolutamente poco noto fuori dalla cerchia ristretta dei tibetologi più informati. I primi due testi di *Garab Dorje* e *Longchen Rabjam* costituiscono una sorta di indispensabile cornice all'interno della quale si situa quello di *Jigme Lingpa*, una spiegazione dettagliata dei sette aspetti dell'addestramento mentale in ambito *Dzogchen*. L'insegnamento di *Jigme Lingpa* introduce quindi il praticante ai sette passi considerati fondamentali per un autentico addestramento della mente base indispensabile per un corretto inizio del cammino spirituale.

(edizione elettronica iBooks e Kindle)



Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



Mandala - Centro Studi Tibetani

Via P. Marinetti 7, 20147 Milano

tel: 3400852285

centromandalamilano@gmail.com

FESTA D'INAUGURAZIONE

sabato 6 ottobre 2018 alle ore 17.00, a conclusione degli insegnamenti in programma, il Lama celebrerà la consueta cerimonia di buon auspicio per il beneficio di tutti gli esseri.

Un rinfresco concluderà la giornata

INCONTRI CON IL VEN. LAMA PALJIN TULKU RINPOCE

sabato 6 ottobre ■ sabato 24 novembre ■ sabato 1° dicembre

dalle ore 10.30 alle ore 16.30 (con pausa pranzo)

Tre giornate di incontri con il Lama: la mattina dedicata alla meditazione, nella teoria e nella pratica. Il pomeriggio agli insegnamenti.

"L'evoluzione degli stati mentali di chi aspira a diventare Bodhisattva per raggiungere l'illuminazione": un viaggio attraverso le dieci Terre o stati mentali del Bodhisattva, un importante percorso per chi desidera improntare la propria esistenza alla grande compassione insegnata dal Buddha e praticabile da tutti, indipendentemente dalla fede religiosa.

RITIRO URBANO DI MEDITAZIONE

sabato 8 e domenica 9 dicembre

SAMATHA e VIPASSANA, benefici e differenze

Commentario dei Sutra che riportano gli insegnamenti del Risvegliato concernenti la calma mentale e la visione profonda. Le tecniche meditative che le caratterizzano sono strumenti fondamentali per raggiungere uno stato interiore stabile e liberatorio.

Con Samatha, sviluppiamo il raccoglimento necessario per l'ottenimento di Vipassana, la visione profonda che conduce a quella consapevolezza che ci può anche aiutare a affrontare meglio i problemi della vita quotidiana.

Due giorni di seminario intensivo condotto dal Ven Lama Paljin Tulku Rinpoce: insegnamenti al mattino e meditazioni inerenti al pomeriggio.

Informazioni e iscrizioni in Segreteria



Seminario in ottobre



12-14 ottobre: IL SUTRA DEL CUORE - PRAJNAPARAMITA con ven. Khenpo Tashi Sangpo Amipa

La prajnaparamita è la perfezione della saggezza, il cuore più intimo e profondo dell'intera filosofia buddhista. Il Sutra del Cuore recita: "Tutti i Buddha del passato, del presente e del futuro si sono affidati, si affidano e si affideranno alla perfezione della saggezza. Per questa ragione sono diventati, diventano e diventeranno insuperabilmente, perfettamente e completamente dei Buddha risvegliati.

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

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

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

APPARENZA E REALTA'

COME HO SPIEGATO PRIMA, per quanto riguarda gli insegnamenti buddisti, si deve procedere usando la logica, l'analisi e il ragionamento. Per identificare la vera natura della realtà, abbiamo bisogno di uno stato mentale chiaro e preciso. In altri termini, di uno stato mentale che non ci inganni e che comprenda bene cosa sia la realtà. Viene chiamato *valida cognizione*. In generale nel buddismo e in particolare nelle scritture relative al sentiero del bodhisattva degli insegnamenti mahayana, la *valida cognizione* viene considerata estremamente importante. Tutti gli obiettivi che cerchiamo di raggiungere -migliori rinascite, liberazione e onniscienza (15)- sono il risultato della valida cognizione. Nel campo della logica e dell'epistemologia, si parla *dei frutti indiretti e diretti della valida cognizione* (16). Quelli che definiamo frutti indiretti sono le realizzazioni dei reami più elevati, la liberazione e l'onniscienza. Qui il punto essenziale è tener presente che solo sulla base di uno stato mentale chiaro si possono raggiungere la liberazione e l'onniscienza.

Per poter giungere ad una conclusione definitiva riguardo la natura della realtà, dobbiamo comprendere cosa siano effettivamente i fenomeni, quale sia la loro vera natura. Saperlo è di estrema importanza. Perché? Per il fatto che normalmente il nostro stato mentale è confuso e condizionato. Il nostro modo di percepire le cose comporta così tanti errori e distorsioni, di cui però non ci rendiamo conto, che cadiamo preda di ogni sorta di errore e confusione. Ad esempio, immaginatevi che qualcuno stia cercando di ingannarci. Se fin dall'inizio ne siamo consapevoli, non avrà alcuna possibilità di farlo. Dal momento che vi è una grande differenza tra come le cose sono in realtà e come invece ci appaiono, fino a quando non ci renderemo conto di cosa sia l'autentica realtà, saremo sempre ingannati. In genere se qualcuno continua a prenderci in giro, vuol dire che abbiamo deciso di credere a tutto quello che lui vuole noi crediamo. Analogamente, piuttosto che credere a quello che ci sembra vero, dovremmo cercare di comprendere e scoprire quale sia la reale, definitiva natura delle cose.

IMPERMANENZA SOTTILE E MANIFESTA

Uno dei più errati convincimenti è il pensare che le cose rimangano sempre uguali nel tempo. Pigliamo come esempio delle montagne. Stanno là da milioni di anni e pensiamo che quelle che vediamo oggi siano le stesse di prima. Questo modo di pensare sembra essere istintivo. Naturalmente, quando parliamo del modo in cui appaiono le cose, pare essere molto corretto. Le montagne che vediamo oggi sono in quel medesimo luogo da secoli. Ma cosa accade se investighiamo in profondità la loro autentica natura andando oltre l'apparente continuità della loro esistenza? Quei picchi, per esempio, a livello sub atomico mutano in continuazione in un processo di perenne cambiamento. Che non si ferma nemmeno per un singolo istante. Sono rimaste là per milioni di anni eppure verrà un giorno in cui la loro massa si disintegrerà. Le montagne di ieri ci sono ancora, con la loro apparente continuità ma se le analizziamo più compiutamente vediamo che le loro particelle sub atomiche sono cambiate molto da ieri. Infatti, se le cose non cambiassero continuamente, nessuno dei cambiamenti di cui siamo testimoni potrebbe aver luogo.

Nessuna cosa avrebbe termine. Quindi le cose appaiono come se fossero sempre uguali. Ma se guardiamo ad esse da un punto di vista più profondo possiamo vedere che cambiano attimo dopo attimo.

ORIGINE DIPENDENTE

Quale è il fattore chiave di questo processo di cambiamento? Quando parliamo di continuo cambiamento, non stiamo dicendo che le cose che abbiamo di fronte adesso, un momento dopo saranno disintegrate. Piuttosto intendiamo che la causa che inizialmente ha prodotto un determinato fenomeno sarà responsabile anche della sua dissoluzione. Le cose sono deperibili a causa della loro stessa natura. Fatemelo ripetere: non sto dicendo che le cose sono prima prodotte da una determinata causa e poi si disintegrano perché ne hanno incontrata un'altra che ha determinato quel risultato. La causa del loro sorgere è *essa stessa* la causa della loro distruzione. Vengono create già deperibili, vale a dire che le cause della creazione si mutano continuamente in quelle della distruzione.

Dunque, ogni fenomeno prodotto da determinate cause dipende da esse. Se invece le cose avessero una loro peculiarità indipendente, se esistessero naturalmente, sarebbero dotate di una loro natura inerente. Ma allora sarebbero anche inalterabili. Invece sappiamo che sono soggette al cambiamento. Vediamo come siano dipendenti da altre cause e condizioni. Possiamo prendere come esempio qualsiasi cosa e vedremo che dipende sempre da cause diverse da essa.

Guardiamo un fiore. Ha molti aspetti: forma, colore, odore, gusto, etc. Quando parliamo delle proprietà di una cosa, un fiore in questo caso, siamo nel giusto: le possiede. Però se ci fermiamo un attimo a riflettere, possiamo vedere che una proprietà per esistere ha bisogno di qualcosa a cui appartenere. Ma la proprietà e la cosa a cui appartiene, appaiono distinte le une dalle altre. E dunque se eliminiamo le proprietà di una cosa, la sua forma, il suo colore e così via, non possiamo più trovare la cosa stessa.

UNO SGUARDO AL TEMPO

In modo analogo, accumuliamo esperienze dal nostro *passato* e dalle azioni presenti sviluppiamo nuove attitudini e modi di fare basati sulle esperienze precedenti. Quindi quello che è avvenuto in passato torna utile nel presente. Però il passato è solo un pensiero conservato all'interno delle nostre menti. Se lo cerchiamo vedremo che è finito. Non potremo trovare niente da toccare.

E lo stesso vale per il *futuro*. Le nostre azioni odierne, che si basano su quelle trascorse, avranno un effetto sul nostro futuro. Potranno aiutarci o danneggiarci. E anche in questo caso quello che avverrà in futuro, al momento non è altro che un pensiero che si forma nelle nostre menti. Un pensiero su qualcosa che non si è ancora avverato. Se cerchiamo di toccare il futuro, ci accorgiamo che esiste solo il presente.

In effetti tutto quello che siamo soliti definire come "passato" o "futuro", sono solo idee che abbiamo su quanto è già avvenuto o che potrà avvenire. Però usiamo comunemente i termini *passato* e *futuro* come se non fossimo consapevoli di questo fatto. Quello di cui

parliamo oggi in riferimento a quanto già avvenuto è solo un ricordo della memoria. Quello di cui parliamo in riferimento a quanto potrà avvenire è una predizione che sorge nella nostra mente. E' per questo che potremmo dire che passato e futuro non esistono.

Per quanto riguarda invece il *presente*, sembrerebbe essere qualcosa che possiamo determinare con esattezza ma se prendiamo in esame il "momento presente" e analizziamo le sue fasi precedenti e seguenti, vedremo che non esiste in effetti nemmeno alcun presente. Possiamo dividere il tempo da anni a mesi, a giorni, ore, minuti e secondi; tutto quello che precede il presente secondo costituirà il passato e quello che verrà oltre il futuro. Quindi è un po' difficile stabilire anche il presente, non è vero?

E questo vale per l'intero modo che abbiamo di guardare il mondo. Le categorie che ci inventiamo non sono proprietà inerenti delle entità stesse ma etichette comunemente accettate che si basano sul potere del linguaggio. Idee convenzionali derivate dal nostro modo di concepire quanto ci è accaduto in passato o su quello che pensiamo ci potrà riservare il futuro. Sono le nostre nozioni. Ma quante di esse sopravviverebbero se fossero proprietà inerenti delle cose o esistessero indipendentemente da tutto il resto?

Questo è il motivo per cui il Buddha affermò nei sutra che tutti i fenomeni esistono in virtù dei loro nomi e delle loro designazioni convenzionali. Non sono altro, disse, che nomi o simboli.

ULTIMA E RELATIVA: LE DUE VERITA'

Quando il Buddha fece girare per la prima volta la ruota del Dharma e insegnò le quattro nobili verità, parlò del dolore, della sua origine, della sua cessazione e del sentiero che conduce a questa cessazione. In che modo ci possiamo relazionare a queste quattro nobili verità? Il dolore deve essere compreso, la sua origine rimossa, la cessazione raggiunta e il sentiero percorso. Questo è il modo in cui dovremmo impegnarci con esse. Però ci potremmo chiedere: queste verità sono delle cose in se stesse? No, non lo sono. Il dolore deve essere compreso ma se lo analizziamo bene non esiste alcun "dolore che deve essere compreso". L'origine del dolore deve essere rimossa ma se la cerchiamo non troveremo alcuna "origine che deve essere rimossa". Infatti nel momento stesso in cui il Buddha insegnò che dobbiamo relazionarci a queste nobili verità rimuovendone alcune e incrementandone altre, disse anche non vi è nulla di realmente esistente da rimuovere o incrementare.

E' la stessa cosa che capita con gli skanda, o aggregati mente-corpo, che dipendono dal karma e dalle emozioni negative. A causa di questa dipendenza sono impermanenti, non possiedono una vera identità, producono sofferenza e sono impuri. Se li consideriamo in questo modo, giustamente li dovremmo temere. Ma se guardassimo questi aggregati, dipendenti dal karma e dalle emozioni negative, come a fenomeni permanenti, effettivamente esistenti, fonte di piacere e puri, allora il timore si rivelerebbe infondato. Oppure potremmo analizzare questi aggregati e cercare di scoprire se contengano qualcosa di effettivamente permanente al di là delle etichette verbali. Facendo così arriveremmo a comprendere che entrambi questi due modi di considerare gli aggregati - positivi o negativi- sono superati, poiché entrambi non esistono.

Dunque ci sono due aspetti: il modo in cui le cose appaiono e il modo in cui esse sono realmente. Dal punto di vista del primo aspetto, classifichiamo le cose in diverse categorie: montagne, fiori, edifici e così via. Queste cose, e tutto quanto ad esse collegato, dipendono da cause e condizioni. Ci causano esperienze piacevoli o dolorose e quindi la loro connessione con noi può essere positiva o negativa. Grazie ai suoi "semi", ogni cosa produce i suoi "frutti" che ci toccano nel bene o nel male.

Ora, quale è l'effettiva condizione di questi fenomeni? Se non ci accontentiamo della risposta che ci viene dal modo in cui le cose appaiono e siamo in grado di andare oltre, giungeremo a che non vi è niente che si possa trovare. E più andremo avanti più ci avvicineremo ad una autentica comprensione della realtà. Come nel deserto quando siamo vittime di un miraggio. Se quello che ci sembra vedere fosse vero, i dettagli di quella visione ci apparirebbero sempre più nitidi man mano che ci avviciniamo. Ma questo non accade, anzi avviene il contrario dal momento che non c'è nulla di reale da vedere.

Lo stesso capita con i fenomeni. Tutto funziona nei termini di causa e condizione reciprocamente legate. Nel bene o nel male. Se non ci accontentiamo delle apparenze e vogliamo cogliere la loro ultima essenza, la loro effettiva modalità di esistenza, la loro autentica natura, scopriremo che non c'è nulla da trovare. Quindi l'apparenza delle cose non corrisponde alla loro natura reale.

I due livelli di realtà si riferiscono esattamente a questo: il modo in cui le cose appaiono e quello in cui sono. Ad una mente non interessata a questo tipo di approfondimento, i due livelli potranno apparire identici. Al contrario coloro che non si accontentano delle apparenze e vogliono esplorare la realtà più profondamente, capiranno al termine delle loro indagini cosa sia l'autentica o primordiale natura del reale. Dunque ogni fenomeno possiede due aspetti, la sua realtà apparente -vera a livello convenzionale- e quella autentica -vera a livello ultimo. Sulla base di queste considerazioni possiamo affermare che esistono due livelli di verità.

Con qualsiasi fenomeno che ci appare reale, se andiamo a cercare l'essenza di quella supposta realtà e la troviamo, allora possiamo affermare che *esiste effettivamente*. Se qualcosa è effettivamente come appare essere, allora apparenza e realtà coincidono. Ma questo non accade. Le cose non sono quello che sembrano essere e quindi non sono effettivamente esistenti. La loro apparenza e la loro natura non coincidono, dal momento che si manifestano in un modo falso. Se avvenisse il contrario non ci sarebbero discrepanze.

Per questo definiamo i fenomeni *falsi* e non effettivamente esistenti. La loro vera esistenza, quella che stiamo confutando, non è mai stata trovata. La vera natura delle cose le fa apparire in quel determinato posto ma non si possono considerare come effettivamente reali. E non perché esistono fino a quando non le prendiamo in esame e diventano non esistenti dopo che le abbiamo investigate!

C'è un verso ne *L'Ornamento della Chiara Realizzazione* di Maitreya che recita, "In questo non vi è una sola cosa da rimuovere" (17). Vale a dire che quello che deve essere rifiutato, la vera esistenza dei fenomeni, non è una proprietà che è presente all'inizio ma che in

qualche modo sparisce attraverso il ragionamento. Significa piuttosto che i fenomeni sono, e sempre sono stati, dipendenti dalla loro autentica natura, cioè privi o “vuoti” di autonomia o indipendenza. Se così non fosse, non potrebbero nascere dal momento che lo fanno grazie a determinate cause e condizioni. Solo entità del tutto autonome non dipendono da condizioni esterne.

Quindi l'autentica esistenza non è qualcosa che esiste e ad un certo punto viene eliminata. Le cose sono prive di una natura inerente, quello che definiamo *vacuità* o *aspetto ultimo*, non è qualcosa di nuovo che è stato imposto dalla mente.

Il verso successivo del testo che abbiamo appena citato dice, “Né vi è la minima cosa da aggiungere”. Vale a dire che i due livelli di realtà, relativo o convenzionale e assoluto o ultimo, non vengono come risultato dell'attività illuminata del Buddha o del karma di un individuo. Semplicemente è il modo in cui le cose esistono.

Inoltre la mente che analizza cosa è reale, quando non si accontenta delle mere apparenze, è una mente impegnata in una ricerca al livello assoluto o ultimo. La potremmo chiamare *mente assoluta*. E una mente del genere troverà la *verità assoluta*.

Tra i fenomeni che appaiono ad una mente ordinaria, quello che sembra essere reale ad un livello ordinario lo chiamiamo *verità relativa*. Il termine *relativo* si riferisce anche ai fattori che oscurano o nascondono la realtà. Questo vuol dire che *relativo* è applicato all'ignoranza che oscura la nostra percezione dell'assoluta e autentica natura della realtà. Così tutto quello che è vero dalla prospettiva di questa ignoranza relativa, che vela la percezione della realtà ultima, è chiamato *verità relativa*.

VACUITÀ DELL'ESISTENZA INERENTE

Qualsiasi fenomeno che appare reale e possibile, sia nel samsara sia nel nirvana, ci sembra esistere di per sé ed essere effettivamente esistente. Ma se esistesse nel modo in cui ci sembra farlo, potremmo trovare almeno alcune caratteristiche del suo nome o definizione. Inoltre dovrebbe esserci continuità tra il modo in cui i fenomeni appaiono e quello in cui sono realmente. Invece non è così. Infatti una volta che li indaghiamo, non possiamo trovarli nel modo come appaiono e questo dimostra che, sebbene si manifestino, sono del tutto vuoti di natura inerente.

Quindi *vuoti* significa “vuoti di ogni esistenza intrinseca”. Da questo punto di vista allora si capisce perché ci riferiamo all'ultima verità, quella in cui riconosciamo i fenomeni come privi di una loro propria natura, con il termine di “vuoto” o “vacuità”.

Ma come abbiamo visto, noi invece percepiamo le cose come se esistessero in quanto tali. Sia che si tratti di esperienze interiori o di oggetti del mondo esterno, ogni fenomeno ci sembra esistere proprio nel modo in cui lo etichettiamo. Ma se fosse così, più approfondiremmo la conoscenza dei fenomeni più la loro vera natura ci apparirebbe chiara. Però accade esattamente il contrario e alla fine del nostro esame dobbiamo addirittura ammettere che non vi è nulla che possa essere esaminato. Ed ecco la prova che le cose non sono quelle che ci appaiono.

Quindi le cose, nonostante il modo in cui le percepiamo, sono *vuote* di una propria ed intrinseca esistenza. E quindi definiamo ogni fenomeno *vuoto* (o *privo*) di natura *inerente*.

Ne *La Discesa al Lanka Sutra*, il Buddha parla di sette diversi modi in cui qualcosa può dirsi vuota. Il settimo è quello in cui un fenomeno è vuoto di tutto. L'esempio che porta è quello di un tempio senza monaci. La "vacuità" del tempio è differente da quello che è assente, vale a dire i monaci. Il Buddha descrisse questa condizione come l'inferiore istanza di vacuità.

Deve essere chiaro che non usiamo il termine *vuoto* nel senso che una colonna è vuota al suo interno come un vaso. Piuttosto intendiamo dire che una colonna è priva di una sua intrinseca natura. A volte per descrivere questa condizione si usa il termine *vuoto di Sé* in tibetano *rang tong*. Questa parola vuol appunto dire privo di natura inerente o intrinseca in contrasto con l'essere vuoto di qualsiasi cosa oltre se stesso. Quando diciamo che un fiore è privo di natura inerente non stiamo negando la realtà del fiore. Se non esistesse ci sarebbe solo un'assenza: nessun seme per germogliare, nessuna crescita e nessuno sbocciare, niente che ci comunichi il piacere di vedere o annusare le sue foglie.

Vuoto di Sé in relazione al fiore vuol dire che è privo di natura inerente. Pensare che il fiore non esista del tutto sarebbe cadere in una posizione estrema e nichilistica. Invece dobbiamo comprendere che qualsiasi fenomeno dato, si produce in dipendenza da altre condizioni ed è vuoto nel senso che non possiede alcuna esistenza intrinseca.

Quindi, sia che si tratti di una sensazione o di un oggetto esterno, dobbiamo sempre distinguere tra come le cose ci appaiono e come sono effettivamente. Non potremo mai arrivare al cuore di alcun fenomeno che prendiamo in esame. Non esiste niente di cui possiamo dire, "Eccolo, è questo!". Perfino nelle più microscopiche particelle sub atomiche non troviamo nulla. E a questo proposito il punto di vista del Buddhismo sembra piuttosto consonante con la posizione generale della moderna fisica quantistica.

IL MODO IN CUI ESISTONO LE COSE

Allora vogliamo dire che le cose semplicemente non esistono? No, esse esistono, possono avere su di noi un effetto positivo o negativo. E allora in che modo esistono? Tutto, a livello convenzionale, esiste nel senso che svolge determinate funzioni. Ha delle proprie peculiarità e quindi gli possiamo assegnare un nome. Esiste, ma questa sua esistenza non si basa su una qualche forma di natura ultima o inerente. Ed è proprio questo quello che significa il termine *vuoto di Sè*: i fenomeni non possiedono alcun tipo di natura inerente ed intrinseca.

Vuoto di Sè non significa non esistente, dal momento che i fenomeni esistono nella misura in cui possiedono le loro specifiche caratteristiche. Non stiamo parlando di mettere in discussione questo fatto. Se non esistessero per niente non potremmo discutere se abbiano o meno una loro natura *inerente*. Ma nonostante le cose abbiano una loro identità individuale questo non significa che esistano in maniera intrinseca.

Allora potete dire in che modo esistono? Esistono unicamente in quanto sono collegate a delle condizioni diverse da loro. Esistono solo perché dipendono da altre cose. Sono *prodotte* perché dipendono da altri fattori. Per questo in molti sutra e tantra il Buddha affermò che si ritiene che i fenomeni esistano solo in dipendenza da altre cause e condizioni. E dal momento che non esistono in maniera indipendente, il Buddha insegnò che tutti i fenomeni sorgono *dipendentemente* e sono della natura della vacuità.

Nulla nell'universo nasce da solo o possiede una sua propria natura inerente e il fatto che tutto nasca esclusivamente in relazione a qualcosa d'altro, è la prova che nulla sfugge al gioco delle cause e delle condizioni che possono determinare i fenomeni in positivo o in negativo. Se invece le cose possedessero una loro natura intrinseca, le cause e le condizioni non le influenzerebbero in alcun modo. Ma dal momento che i fenomeni mancano di una loro natura inerente vuol dire che dipendono da cause e condizioni.

Secondo gli insegnamenti buddhisti, qualsiasi cosa, senza alcuna eccezione, esiste solo in quanto collegata a determinate cause e condizioni. E tutte le sue trasformazioni avvengono unicamente sulla base di cause e condizioni. Lasciatemi ripeterlo ancora una volta: i fenomeni non nascono senza delle cause e delle condizioni, non nascono grazie a un intervento esterno di qualcosa che sia completamente differente da essi. Questa è la spiegazione che fornisce il Buddhismo e che conduce alla conclusione che non vi è alcun Creatore del mondo.

Gli insegnamenti affermano che dobbiamo investigare su come le cose cambiano, in accordo a delle cause e condizioni, attraverso un quadruplice metodo di ragionamento. In questo modo arriveremo alla fondamentale qualità o intrinseca natura di ogni fenomeno, sia del mondo materiale sia dell'ambito della coscienza.

Comunque qui non stiamo parlando della vacuità. Fatemi fare un esempio. L'elemento terra è duro e solido mentre l'elemento aria è leggero e mobile. Ognuno di essi possiede la sua peculiare natura, una serie di caratteristiche individuali che non condividono tra loro. Ma quando le loro qualità fondamentali si combinano, provocano dei mutamenti che si spiegano come risultato della loro reciproca interazione.

Ogni sostanza materiale ha le proprie potenzialità e quando si combinano possono produrre cambiamenti e dar vita a differenti potenzialità e interagire in modo positivo o negativo. La terra è dura e solida e dal momento che quella è la sua natura, avrà un particolare tipo di effetto. In genere ogni elemento possiede le sue qualità individuali che gli consentono di operare in un determinato modo. Quando si combinano insieme cose che possiedono funzioni differenti, emergono nuovi potenziali.

Ora, quando esaminiamo un particolare oggetto, dovremmo essere ben consapevoli delle sue caratteristiche. E dovremmo anche comprendere il suo peculiare modo di funzionare e i cambiamenti che avvengono quando interagisce con qualcosa d'altro.

Sulla base di questo approccio, se troveremo qualcosa che può esserci di beneficio potremmo vedere come raggiungerlo e, al contrario, potremo cercare di evitare quello che

pensiamo potrà danneggiarci. Dobbiamo sempre pensare in questo modo. E tutto questo ci riporta al nostro discorso sulla felicità e la sofferenza.

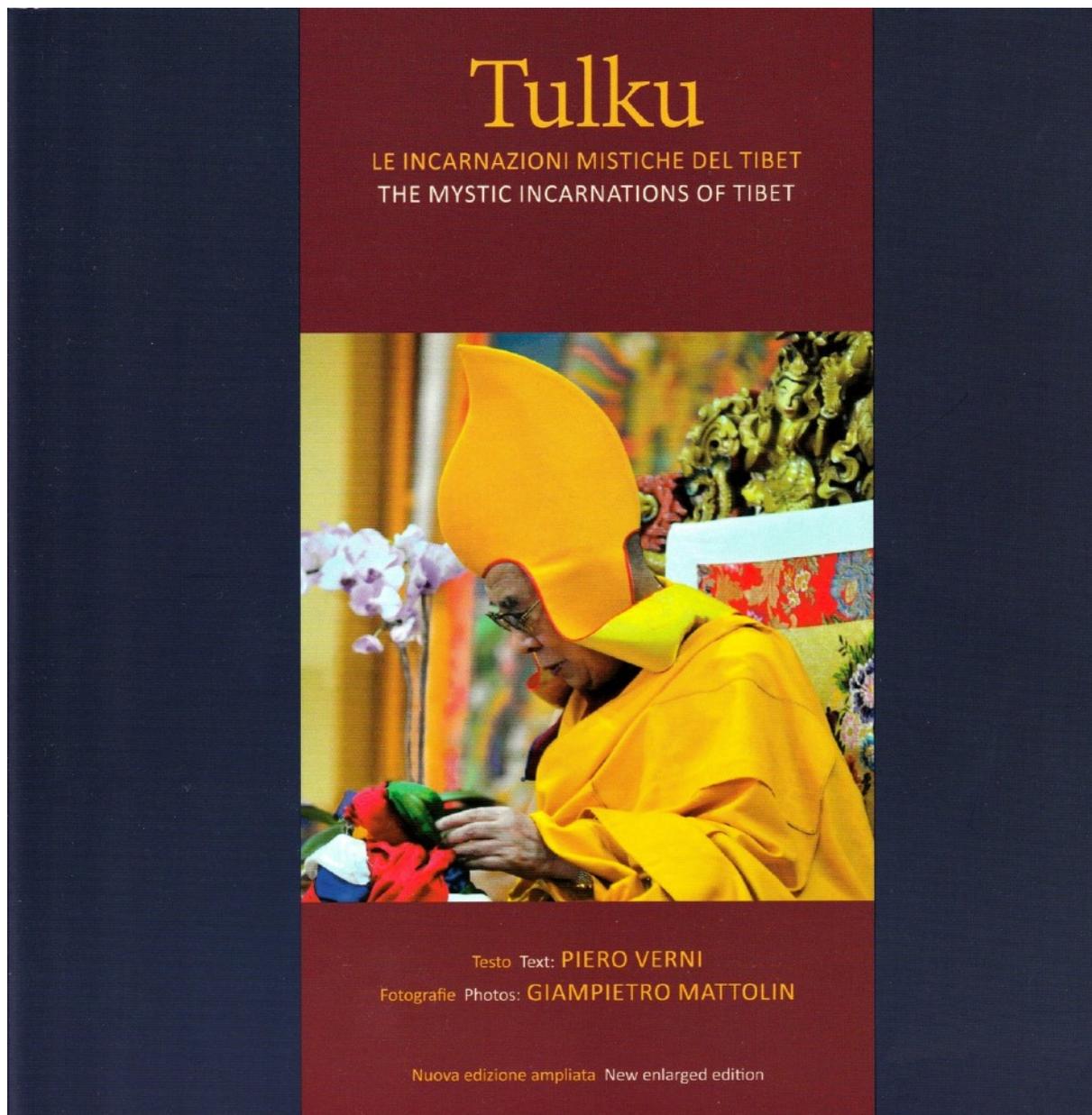
Naturalmente tutti vogliamo essere felici e non soffrire. E tutti abbiamo gli stessi diritti di poterlo fare. E' una considerazione razionale; dopo tutto abbiamo ogni ragione per voler essere felici.

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



Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di *Piero Verni* e *Giampietro Mattolin*; Venezia
2018, pag. 240, € 30

seconda edizione ampliata



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. Inoltre, in questa seconda edizione, è stato aggiunto un capitolo che affronta le tematiche relative al riconoscimento di alcuni *tulku* occidentali e quindi alla presenza di questo peculiare aspetto della civiltà tibeto- himalayana anche fuori dalle regioni centro-asiatiche e dai contesti tradizionali in cui è nata e si è sviluppata nel corso dei secoli.

