



N°47

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

Cari amici,

eccoci al N° 47 di “The Heritage of Tibet news”, che pubblichiamo dopo le feste di Natale e poco prima del *Losar* (a cui dedicheremo particolare attenzione nel prossimo numero che uscirà proprio in occasione del Capodanno tibetano). Nelle *news* troverete, tra le altre, la buona notizia che i Lama principali della scuola *Nyingma*, hanno scelto *Dzogchen Rinpoche* come supremo rappresentante della loro tradizione. Oltre alle consuete rubriche, in questo numero ospitiamo un intenso ricordo di come era il Tibet nella seconda metà degli anni '80 del secolo scorso e un testo sulla compassione di Sua Santità il Dalai Lama, di eccezionale profondità ed efficacia.

In attesa di risentirci in occasione del prossimo *Losar*, rinnoviamo il tradizionale augurio di non perderci di vista.

10° giorno del dodicesimo mese dell'Anno del Cane di Terra (16 gennaio 2019)

Piero Verni

Giampietro Mattolin





Bodhgaya, Bihar, India centro-orientale, 16 dicembre 2018: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha conferito l'importante iniziazione di *Vajrabhairava*. Dopo che Kundun ha preso posto sul trono, i monaci Theravada hanno salmodiato il *Mangala Sutta* in pali, seguiti da un gruppo di occidentali che hanno recitato il *Sutra del Cuore* in inglese. "Oggi darò l'iniziazione di *Vajrabhairava*" ha esordito

Sua Santità "che appartiene alla pratica del *tantra*, o *mantrayana*. Il *tantra* comprende pratiche come la coltivazione del fuoco interiore, la recitazione di *mantra* e l'uso di energie particolari. Tali pratiche si ritrovano anche nelle tradizioni non buddhiste. Ho incontrato un *sadhu* che usa tali tecniche per proiettare la coscienza fuori dal corpo". E il Dalai Lama ha poi continuato affermando, "In passato, ci sono state persone che sostenevano che il *Mahayana* non fosse mai stato insegnato dal Buddha. All'Università di Nalanda maestri come Nagarjuna, Bhavaviveka e Shantideva hanno confutato queste affermazioni. Altri hanno insinuato che il *tantrayana* non fosse mai stato insegnato dal Buddha, sostenendo che il Buddha avesse trasmesso solo l'origine dipendente e la coltivazione della preoccupazione per gli esseri senzienti, la cui gentilezza è paragonabile a quella di una madre. L'origine dipendente e l'altruismo fanno parte della struttura generale dell'insegnamento del Buddha. Il *mantra* segreto, che non è stato insegnato apertamente o in pubblico, è un insegnamento destinato a discepoli specifici. Gli scritti dei maestri di Nalanda fanno parte della struttura generale, mentre i *tantra* insegnati dal Buddha, sorti sotto forma di divinità, erano insegnamenti specifici. Il *tantra*, come insegnamento specifico, deve essere praticato in segreto". Dopo aver spiegato come la pratica del *mantrayana* difenda dall'aggrapparsi alle apparenze ordinarie, impedendo alla mente di essere distratta da esse, Sua Santità ha spiegato anche come la visualizzazione di se stessi come divinità, perfino per un breve periodo di tempo, impedisca di vederci esclusivamente come esseri ordinari. Prima di conferire l'iniziazione vera e propria il Dalai Lama ha parlato brevemente della scuola *Nyingma* ricordando come il suo livello più alto, lo *Dzogchen*, affermi che quando un maestro qualificato ha un discepolo devoto può spiegargli gli stati mentali grossolani e sottili che nascono dalla consapevolezza originaria. "Il VII Dalai Lama ha detto che quando la mente può accertare la vacuità, tutte le altre apparenze svaniscono e vengono assorbite nella vacuità stessa. La mente della chiara luce si manifesta nel momento della morte. Non dipende da cause accidentali. La mente innata della chiara luce non ha né inizio né fine". Prima di conferire l'iniziazione di *Vajrabhairava*, il Dalai Lama ho ricordato ai presenti che questa fu la prima iniziazione ricevuta quando era ancora bambino da Tagdrak Rinpoche. Successivamente, gli è stata trasmessa diverse volte da Ling Rinpoche, l'ultima nello stupa principale di Bodhgaya. Quella di *Vajrabhairava* era anche la pratica principale del XIII Dalai Lama.



Bodhgaya, Bihar, India centro-orientale, 28 dicembre 2018: questa mattina, dopo che un gruppo di monaci laotiani ha salmodiato il *Mangala Sutta* in pali, alcuni studenti della scuola *Maitreya* ha recitato il *Sutra del Cuore* in sanscrito e un altro gruppo in cinese. Sua Santità, per commemorare il 30° anniversario della morte del X Panchen Lama, ha suggerito di recitare anche la preghiera di

Samantabhadra mentre lui avrebbe svolto le pratiche preparatorie per la prima iniziazione di *Manjushri*. Ha poi detto che, questo ciclo di insegnamenti di *Manjushri* deriva dal lignaggio di *Lama Umapa, Pawo Dorje*. Ho ricevuto la trasmissione da Tagdrak Rinpoche quando ero ancora un bambino. Ci sono diversi modi per prepararsi a conferire cicli di insegnamenti come questo. Si possono fare riti preparatori per tutte le iniziazioni in una sola volta e poi dare le iniziazioni una dopo l'altra, oppure preparare ogni iniziazione separatamente prima di concederla. Seguirò quest'ultima procedura e ho chiesto a Jado Rinpoche di assistermi seguendo e leggendo le istruzioni di meditazione perché non sempre sono presentate consecutivamente nel testo. Dopo aver recitato la presa di rifugio e la generazione di *bodhicitta*, il Dalai Lama ha proseguito guidando i presenti nelle varie visualizzazioni necessarie, come quelle per sviluppare una saggezza chiara, profonda e creativa, mentre conferiva l'iniziazione di *Manjushri Eroe Solitario*. Successivamente, dopo aver eseguito le meditazioni preparatorie, ha trasmesso l'iniziazione di *Manjushri Corpo del Mandala*, seguita da quella di *Manjushri Segreto*. Nel concludere la sessione odierna, ha menzionato gli impegni assunti per aver ricevuto questo ciclo di insegnamenti ma, ha aggiunto, la cosa più importante è meditare sulla mente del risveglio di *bodhicitta* e sulla vacuità.



Bodhgaya, Bihar, India centro-orientale, 31 dicembre 2018: L'evento conclusivo della visita di Sua Santità il Dalai Lama a Bodhgaya è stata la Cerimonia di Lunga Vita che gli è stata offerta questa mattina. A guidare la cerimonia, seduti direttamente di fronte al trono di Sua Santità, sono stati il Ganden Tri Rinpoche, Jetsun Lobsang Tenzin, l'Abate del Monastero di Namgyal, il

Venerabile Thamthog Rinpoche, e il Sikyong, Lobsang Sangye, presidente della *Central Tibetan Administration* (CTA). Ai lati del trono e dietro si trovavano i sei abati dei monasteri di Ganden, Drepung e Sera, il Lama Umze e l'orchestra monastica del monastero Namgyal. Tri Rinpoche ha iniziato la cerimonia offrendo a Sua Santità un *mandala* e le rappresentazioni del corpo, della parola e della mente dell'illuminazione. Sua Santità si è poi rivolto alla folla: "In questa occasione gli oracoli dei protettori tibetani come *Nechung* e *Nyenchen Thangla* parteciperanno in trance. Noi, popolo e divinità, abbiamo tutti la

responsabilità di lavorare per la causa del Tibet. A volte scherzando con i miei amici indiani, ricordo loro che la residenza permanente del loro dio Shiva è sul Monte Kailash che si trova in Tibet, quindi lui è uno di noi, e il fiume Gange, così sacro per gli indiani, sorge in Tibet. Allo stesso tempo, i tibetani seguono Buddha Shakyamuni, il Grande Saggio, che era un indiano. Ciò indica il legame speciale e di lunga data che c'è tra noi! Il rapporto speciale dei Dalai Lama con *Nechung Dorje Drakden* è iniziato con il secondo, Gendun Gyatso. Le Dodici Dee protettrici di *Tenma* hanno legami permanenti con il Tibet. Così questa Cerimonia di Lunga Vita sarà offerta da esseri umani e dèi a nome non solo dei tibetani in esilio, ma anche dei milioni di persone in Tibet che mi chiamano *Gyalwa Rinpoche*. In cuor mio so di aver reso qualche servizio alla causa del Tibet. Pregherò perché io viva a lungo e pregate anche voi, compresi i tanti provenienti dalla regione himalayana". Poco dopo, l'oracolo di *Tsering Ché-nga* è apparso in stato di trance. Ha danzato fino al trono e fatto inchini a Sua Santità. Tornando dagli eminenti Lama seduti attorno al trono ha invitato Ganden Tri Rinpoche, Trisur Rinpoche, Jangling Rinpoche, Sharpa Choje, Samdhong Rinpoche, Tsawa Özer Rinpoche e il Sikyong ad unirsi a lei davanti al trono in preghiera per la lunga vita di Sua Santità. E' stata poi la volta di *Nechung Dorje Drakden* che si è avvicinato al trono di corsa, emettendo il suo caratteristico sibilo e facendo il gesto di scoccare una freccia con un arco. Si è rivolto a Sua Santità prima di invitare anche gli altri Lama ad unirsi a lui nelle preghiere davanti al trono. Tra questi, Sakya Trizin, Ganden Tri Rinpoche, Jangling Rinpoche, Tatsak Rinpoche, Wöser Dorje Rinpoche e il Sikyong. I Lama sono poi tornati ai loro posti e, mentre *Nechung* era ancora in trance, l'oracolo di *Nyenchen Thangla* si è presentato e ha reso ampi omaggi a Sua Santità. Nel frattempo, è arrivato anche l'oracolo di *Dorje Yamakyong* che ha danzato e offerto sciarpe di seta ai Lama, tra i quali Ling Rinpoche. Quindi la Cerimonia di Lunga Vita, incentrata su Tara Bianca, è proseguita mentre si sono svolte grandi processioni di offerte ai piedi del palco. Quando il Ganden Tri Rinpoche ha offerto a Sua Santità le pillole di lunga vita il Dalai Lama ne ha presa una e poi ne ha offerta un'altra al Tri Rinpoche. Mentre offriva a Sua Santità i simboli della longevità, Tri Rinpoche lo ha lungamente pregato di vivere ancora per moltissimo tempo. Ganden Tri Rinpoche, l'abate del monastero di Namgyal e il Sikyong, hanno offerto ciascuno un *mandala* e le tre rappresentazioni dell'illuminazione, seguiti da Sakya Trizin, Pema Jungney, presidente del Parlamento tibetano in esilio, Ngawang Rabgyel e altri membri della CTA, diversi monaci anziani del monastero di Namgyal. Lama Zopa Rinpoche ha offerto un *Dharmachakra* d'argento. Infine, i traduttori che nei giorni scorsi hanno lavorato duramente per tradurre gli insegnamenti di Sua Santità in hindi, cinese, coreano, vietnamita, spagnolo, giapponese, francese, russo, italiano, portoghese, *dzongkar*, mongolo e inglese, hanno offerto a Sua Santità una sciarpa di seta. Concludendo la cerimonia, Jamphel Lhundrup, segretario del Dalai Lama Trust (uno dei principali membri del Comitato Organizzatore degli Insegnamenti), ha letto un accurato rendiconto finanziario in tibetano e inglese. Ha annunciato che i fondi in eccedenza di quest'anno, circa 3 milioni di rupie, saranno usati per gli insegnamenti dell'anno prossimo. E, a nome di tutti i presenti, ha ringraziato Sua Santità. Uscendo, Sua Santità ha salutato e sorriso a quante più persone possibile,

scambiando qualche parola, stringendo mani o facendo carezze. Poi è tornato al monastero di *Gaden Phelgyeling*. Dopodomani, il 2 gennaio, lascerà Bodhgaya per Delhi e da lì rientrerà a Dharamsala.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 03 gennaio 2019: Sua Santità il Dalai Lama si è congratulato con il deputato Nancy Pelosi, da lungo tempo una convinta amica della causa tibetana, per la sua rielezione a Presidente della Camera dei Rappresentanti degli Stati Uniti. Ha ribadito la sua convinzione che gli Stati Uniti siano la nazione guida del mondo libero e la sua

fiducia nel fatto che, nel suo ruolo contribuirà a guidare il Paese in questi tempi difficili. “La vostra amicizia, il vostro sostegno e la vostra solidarietà in questo difficile periodo della lunga storia del Tibet sono stati fonte di speranza, ispirazione e forza nella nostra continua ricerca della giustizia e della libertà. Nonostante l'incertezza e gli sconvolgimenti a cui stiamo assistendo in diverse parti del mondo, compresa la continua oppressione dei miei compatrioti in Tibet, rimango fiducioso e ottimista sul fatto che alla fine prevarranno la verità, la giustizia, la ragione umana e la libertà”.



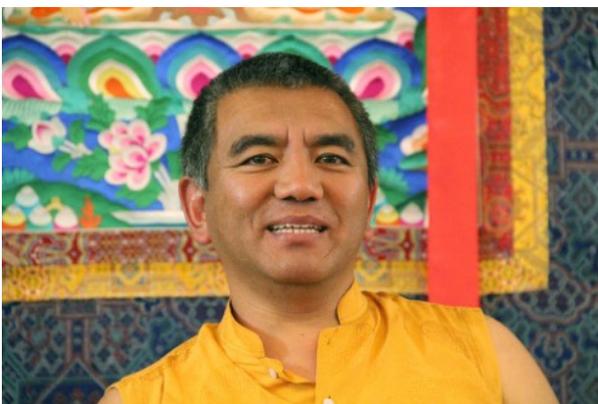
*Washington, D.C., USA, 10 gennaio 2019: In quello che ha tutta l'aria di essere un ulteriore passo per ridurre in Tibet l'influenza della lingua tibetana, le autorità della Università *Minzu*, situata nel Tibet orientale, nella città di Xianyang nella provincia dello Shaanxi, hanno cancellato i corsi in lingua tibetana che da adesso si tengono solo in cinese. Secondo quanto*

riporta l'emittente radiofonica statunitense *Radio Free Asia* (RFA), l'Università offre corsi specializzati di finanza, scienza della comunicazione, giornalismo, ingegneria, medicina, etnologia, legge e altri ancora. Circa tremila studenti tibetani, in pratica la metà di tutti gli allievi, frequentano questa università, considerata tra le più prestigiose dell'area. Uno studente intervistato da RFA, ha dichiarato che c'è solo un corso in cui il tibetano viene usato come seconda lingua e un solo corso di laurea in studi tibetani. Ed un altro ha lamentato l'assoluta carenza di opportunità per gli studenti tibetani che non siano disposti ad imparare perfettamente il cinese.





Nuova Delhi, India, 13 gennaio 2019: Sua Eminenza *Luding Khenchen Rinpoche*, il 75° detentore del trono del lignaggio *Ngor* (scuola *Sakya*), ha presieduto alla tradizionale cerimonia del taglio dei capelli di *Thugsey*, il figlio di *Thaye Dorje*, il XVII *Karmapa* riconosciuto solo da una parte minoritaria della scuola *Karma-kagyu*. *Luding Khenchen Rinpoche*, una delle più importanti autorità spirituali della scuola *Sakya*, è uno dei principali maestri di *Thaye Dorje*.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 16 gennaio 2019: il 19 novembre 2018 in un incidente moriva *Kathok Getse Rinpoche* il capo della scuola *Nyingma*. Nel corso del 30° *Nyingma Mönlam*, che si è concluso oggi a Bodhgaya, i principali lama di questa importante scuola del Buddhismo tibetano, hanno scelto il suo successore nella figura di *Dzogchen Rinpoche*, la settima incarnazione di uno dei principali lignaggi

nyingmapa, quello del monastero *Dzogchen*, uno dei principali monasteri della "Antica Tradizione". Gli altri sono, *Kathok, Sechen, Mindroling, Dorje Drak* e *Palyul*. Nato in Sikkim nel 1964, *Dzogchen Rinpoche* fu riconosciuto come la settima incarnazione del suo lignaggio, dal IV *Dodrupchen Rinpoche*, *Thupten Trinley Palzang*. In seguito il suo riconoscimento fu confermato dallo stesso Dalai Lama. Detentore dei lignaggi *Nyingma* e *Gelug*, la sua educazione è stata seguita personalmente dal Dalai Lama. *Dzogchen Rinpoche* ha trascorso sette anni nel monastero *Namgyal* dove ha conseguito il titolo di *Rabjampa* (Maestro di Buddhismo) a soli diciotto anni. Il nuovo massimo esponente della scuola *Nyingma* (che rimarrà in carica per un periodo di tre anni) ha avuto insegnamenti dai più grandi lama contemporanei, tra cui: *Dudjom Rinpoche, Dilgo Khyentse Rinpoche, Thrulsik Rinpoche*.

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



Tra luglio e agosto del 1987, trascorsi le mie prime ed uniche sei settimane in Tibet. Fu un'esperienza importante che mi diede modo di entrare direttamente in contatto con i luoghi e le persone di cui negli anni precedenti avevo tanto sentito parlare sia dai profughi tibetani in India e Nepal, sia dai pochissimi stranieri che avevano potuto entrarci legalmente da quando (1984) il Paese delle Nevi era stato aperto al turismo. Quello che vidi confermò quanto già sapevo. Alcuni luoghi erano di una bellezza stellare, che toglieva il respiro. L'occupante cinese, la cui presenza all'epoca era ancora limitata ai militari e a un numero tutto sommato esiguo di coloni han, aveva completamente distrutto il patrimonio artistico-religioso del Tibet e solo un pugno di monasteri stavano cominciando a poter essere ricostruiti grazie al lavoro dei devoti. La comunità monastica era stata letteralmente decimata, in particolare ma non solo, nel periodo terribile e allucinato della cosiddetta "Grande Rivoluzione Culturale Proletaria (1966-1976) e i piccoli gruppi di monaci che timidamente tornavano a far vivere quei pochi monasteri, portavano negli occhi il segno delle violenze subite. La gente che incontravo sia nelle città (Lhasa, Gyantse, Shigatse) sia nelle campagne e nei villaggi, mi raccontava storie di orrori e inaudite crudeltà compiute dai militari di Pechino. E quando si spargeva la voce che stavo scrivendo una biografia autorizzata di Sua Santità il Dalai Lama, anziani e giovani, donne e uomini, laici e monaci mi chiedevano, mi imploravano, di far sapere all'Oceano di Saggezza quanto l'intero popolo tibetano gli fosse ancora fedele e devoto. Tornai da quel viaggio con un mare di appunti, riprese video, informazioni e l'intenzione di fare del mio meglio per dare il mio modesto contributo alla conoscenza di quanto fosse accaduto e ancora stesse accadendo sul martoriato Tetto del Mondo. Scrissi articoli, feci conferenze, produssi documentari e pubblicai libri. Tra questi uno in particolare, "Il Tibet nel Cuore" (Milano 1999), divenne il principale contenitore dei resoconti di quella mia esperienza. Oggi è praticamente introvabile essendo esaurito da diversi anni. Alcuni amici, non riuscendo a trovarlo, mi hanno chiesto se fosse possibile fare una edizione elettronica. Per il momento la vedo difficile per tutta una serie di ragioni, per lo più logistiche. Ho quindi deciso di pubblicare su "The Heritage of Tibet news", alcune pillole di quel testo. Non ho tolto né aggiunto nulla. E' una modesta testimonianza di come era il Tibet esattamente 30 anni or sono. Il lettore faccia il paragone con quello di oggi e tragga le sue conclusioni.

p.v.

Tibet Centrale

Yarlung, dove tutto ebbe inizio

La grande valle si estendeva a perdita d'occhio sotto un cielo plumbeo e gonfio di pioggia. Correnti d'aria giocavano con le nuvole conferendo loro forme bizzarre... alcune sembravano draghi che danzavano lungo la linea dell'orizzonte, altre sigari d'ovatta adagiati sui fianchi grigi delle montagne. Il verde dorato dei campi d'orzo rallegrava un paesaggio altrimenti immoto e desolato. Un pugno di case bianche a due piani e interminabili file di bandierine di garza multicolori erano l'unico segno della presenza dell'uomo. Eppure è qui, nella valle del fiume Yarlung, che oltre duemila anni or sono è nata quella civiltà tibetana che ancora oggi, nonostante decenni di dura occupazione cinese, costituisce una delle gemme più preziose del grande tesoro delle civiltà asiatiche.

Accompagnata dall'abbaia furioso di un gruppo di cani randagi, una donna avanzava su di un sentiero che le piogge del monzone avevano reso fangoso e sdruciolevole. Indossava l'abito tradizionale delle donne tibetane, una lunga *chupa* stretta in vita da una fascia di stoffa. Un *ponding* rivelava il suo status di donna sposata. Portava sulle spalle una sorta di gerla di vimini e si muoveva con grazia nonostante il carico desse l'impressione di essere piuttosto pesante. C'era qualcosa di arcaico nella scena che stavo osservando dall'alto di una collina. Nonostante la valle, come del resto l'intero Paese delle Nevi, nel decennio allucinato e terribile (1966-1976) della cosiddetta Rivoluzione Culturale fosse stata sconvolta dal delirio iconoclasta delle Guardie Rosse, quel mattino dell'estate 1987, sembrava che la coperta di un Tempo fuori dal Tempo fosse tornata ad avvolgere con il suo tepore quei luoghi e in qualche modo li preservasse, mantenendoli al riparo dell'infido scorrere degli anni.

Apparentemente nella vallata dello Yarlung tutto sembrava essere rimasto immobile e fermo, solo in parte sfiorato dall'alito della Storia. Ero arrivato a Tsetang, una piccola cittadina capoluogo del distretto di Shannan e base logistica per la visita di quei luoghi, dopo un lungo viaggio di circa 200 chilometri da Lhasa. Tsetang, che non offre nulla di particolarmente suggestivo alla vista del viaggiatore, è comunque famosa per ospitare un mercato piuttosto frequentato dai tibetani dei dintorni e, soprattutto, perché vicino all'odierno ospedale si trova un campo in cui, *in illo tempore*, avvenne l'accoppiamento da cui nacque il popolo tibetano, quello tra la scimmia incarnazione di Avalokitesvara e un'orchessa. A 12 chilometri da Tsetang si trova lo Yumbulakhang, primo edificio in muratura ad essere stato edificato in Tibet. Questo piccolo castello, un'ardita costruzione che svetta dalla cima di un monte, parla dell'epoca remota degli imperi tibetani e delle gesta dei suoi signori quando era l'austera residenza dei principi e dei monarchi di Yarlung. Disgraziatamente alla fine degli anni '60 lo Yumbulakhang fu raso al suolo nel corso della campagna maoista contro "la vecchia società" e ancora nei primi anni '80 era solo un cumulo di rovine. Recentemente è stato ricostruito anche se non proprio secondo i canoni del restauro ottimale. Comunque, nonostante per l'archeologo questo palazzo non conservi più l'inestimabile valore di una volta, per il viaggiatore lo Yumbulakhang mantiene intatta la suggestione di un simbolo che ricorda come in questa valle il capo di un clan tribale decise di abbandonare il nomadismo per dar vita alla prima forma di società stanziale sul Tetto del Mondo e far così entrare il Tibet nella Storia.

Sempre nei pressi di Tsetang, poco meno di una trentina di chilometri in direzione sud, si trova un'altra località di grande importanza storica per il Paese delle Nevi. Si tratta di Chonghié, oggi niente più che una manciata di case, ma che fu per molti secoli il luogo scelto dai signori della dinastia di Yarlung per le loro tombe. Attualmente sono visibili i tumuli funerari di alcuni grandi monarchi del passato quali Songtsen Gampo, Trisong Deutsen, Mangsong Mangtsen, ed altri ancora. Il punto più suggestivo è senza dubbio il piccolo tempio situato sulla cima della collina dove si trova la tomba di Songtsen Gampo, ancora oggi meta di devoti pellegrinaggi e da cui si gode di una splendida vista della valle e di tutti gli altri tumuli funerari con l'eccezione di quello di Trisong Deutsen.

Samye, e il Guru Nato dal Loto

Mi accodai a un gruppo di pellegrini che attraversavano il fiume su vecchie imbarcazioni alle quali è stato aggiunto un motore perché possano risalire la corrente con relativa

facilità. Mi ero imbarcato poco dopo Tsetang sul fiume Tsangpo, che gli indiani chiamano Brahmaputra, per recarmi a visitare Samye, il primo monastero buddhista ad essere stato edificato in Tibet nel 770 sotto l'alto patronato del re Trisong Deutsen e l'ispirazione di Padmasambhava. La barca scivolava abbastanza veloce sulle acque cullata anche dal mormorio ininterrotto delle preghiere dei miei compagni di viaggio tibetani. La particolare acconciatura dei capelli degli uomini, portati lunghi, raccolti in trecce miste a nastri di seta rossi e fissati sulla sommità della testa da un grande anello d'avorio, me li rivelava come dei Kampa i fieri, e talvolta bellicosi, abitanti delle regioni orientali del Tibet. Venivano a Samye come parte di un lungo pellegrinaggio nei principali luoghi sacri del Tibet centrale che li aveva già portati a Lhasa (dove avevano visitato il Jokang e i tre principali monasteri), a Chonghié ed allo Yumbulakhang. Dopo Samye si sarebbero rimessi in cammino per tornare a casa. Uomini e donne erano tutti molto alti, belli e dal portamento spavaldo. Un uomo sui 40 anni, che sembrava essere il capo del gruppo, mentre con una mano sgranava il rosario teneva l'altra appoggiata sull'impugnatura di un lungo pugnale che portava infilato in una cintura di seta che gli stringeva in vita la chupa. L'impugnatura era bellissima, tutta d'osso e tempestata di turchesi e coralli. Un tempo per i Kampa, (1), un fucile, una pistola, una sciabola od un coltello costituivano parte integrante dell'abbigliamento e vi dovettero rinunciare solo dopo l'invasione cinese quando l'occupante li costrinse a girare disarmati. Oggi solo un coltello è tollerato (ed anche questo non sempre) e quando i Kampa lo portano ne vanno molto orgogliosi.

Dopo circa una quarantina di minuti approdammo sulla riva opposta dello Tsangpo e mi ritrovai in uno dei luoghi forse più suggestivi che abbia mai visto. Ad una lunga fila di montagne grigie che si stagliavano lungo la linea dell'orizzonte, facevano da contrasto le dune dorate che delimitano i piccoli laghi formati dalle acque del fiume. Fui avvolto improvvisamente da un senso di pace assoluta, metafisica. Nel cielo gonfio di pioggia filtravano a tratti abbaglianti lame di luce. E quando il sole riusciva a farsi strada tra la spessa coltre di nuvole nere come il piombo, esplodeva una fantasmagoria di colori assolutamente fantastica. Viola, lilla, oro... era un tripudio di tonalità che si rincorrevano, scontravano e fondevano in un impasto che mai nessun pittore potrebbe rendere fedelmente. Mentre i miei compagni di viaggio si incamminarono subito alla volta del monastero, io preferii attardarmi qualche istante in questo posto incantato. Ero rimasto solo ed unicamente il volo d'alcuni uccelli incrinava, a tratti, il silenzio quasi palpabile che mi avvolgeva. Avevo la sensazione di trovarmi in una sorta di magica anticamera naturale che introduce e prepara all'incontro con il sacro perimetro fondato, oltre mille anni or sono, da Padmasambhava, "Colui che nacque dal loto" (2).

Samye è tutt'ora considerato uno dei più importanti luoghi di pellegrinaggio dell'intero Tibet. I fedeli vi si recano in gran numero giungendo da tutte le regioni del Paese, da soli o in gruppi, laici o monaci arrivano sin qua per meditare, pregare e prosternarsi su quel suolo che un tempo fu benedetto dalla stessa presenza del "Prezioso Maestro" e dei suoi principali discepoli. A Padmasambhava, che i tibetani venerano come un secondo Buddha, si deve l'introduzione del Buddhismo in Tibet e secondo la tradizione arrivò qui nell'ottavo secolo su invito del re Trisong Deutsen che voleva diffondere sul Tetto del Mondo la dottrina dell'Illuminato. Personaggio dalle valenze sia storiche sia archetipiche, questo yogin tantrico è oggetto di una profonda venerazione da parte di tutti i tibetani per i quali incarna i principi dell'energia autoesistente, della saggezza folle e della liberazione

interiore. E' l'essere realizzato che conosce e padroneggia le più segrete leggi dello spirito e della materia. E' di là dalla nascita e della morte, manifestazione visibile di tutti i Buddha del passato, del presente e del futuro. Padmasambhava, con una prodigiosa opera di conversione, introdusse il Buddhismo in Tibet e in tutta la regione himalayana nell'ottavo secolo d.C. Maestro spirituale dotato di un eccezionale carisma e secondo la leggenda anche di numerosi poteri soprannaturali, Padmasambhava con la sua predicazione riuscì a toccare le corde più profonde dell'anima dei tibetani che abbandonarono l'antica religione *Bon* per aderire al Buddhismo. Dando prova di notevole intelligenza, "Il Nato dal Loto" integrò nel Buddhismo diverse componenti della tradizionale cultura del Tibet e adattò l'insegnamento del Buddha alle peculiari condizioni psicologiche e antropologiche delle popolazioni del Paese delle Nevi. Generalmente nell'iconografia Padmasambhava è raffigurato seduto su di un fiore di loto adagiato sulla superficie di un lago. La sua mano destra impugna un *vajra* (simbolo dei "mezzi abili" della filosofia buddhista) mentre nella sinistra tiene una calotta cranica contenente il nettare dell'immortalità. Sulla testa porta il caratteristico cappello rosso della scuola *Nyingma* di cui è considerato il fondatore.

Una stele, su cui si può leggere l'editto del 779 con cui il re Trisong Deutsen proclamava il Buddhismo religione di stato, e una grande campana pendente dalle travi dell'arcata d'ingresso alla sala delle cerimonie liturgiche, accolgono a Samye il pellegrino e il viaggiatore con tutto il fascino della loro antichità. Risalgono infatti al periodo della fondazione del monastero e oggi, dopo le numerose distruzioni operate dai cinesi, sono tra i pochi veri gioielli di questo luogo dove gran parte del misterioso incanto di un tempo è andato perduto. Quando arrivai a Samye fervevano le opere di restauro. Si cercava di riparare le statue danneggiate, si tentava di restaurare gli affreschi e i dipinti sfregiati, si procedeva alla costruzione dei piani superiori del tempio centrale abbattuti dalle Guardie Rosse. Purtroppo i lavori erano spesso affidati a giovani di buona volontà ma del tutto inesperti che poco o nulla conoscevano dei dettami e dei canoni dell'autentica architettura tibetana e quindi il risultato (oggi il complesso monastico è in larga parte ricostruito), non è stato dei migliori. Niente a che vedere con quanto Giuseppe Tucci descriveva nel suo libro *A Lhasa e oltre*, "Samye non è un tempio: nell'intenzione del suo fondatore era una ricostruzione magica del mondo, la quale per opera del taumaturgo suo consigliere, ponesse idealmente il re nel suo stesso centro. Alla nuova religione da lui abbracciata corrispondeva una presa di possesso dello stato protetto dalle nuove deità alle quali, per mezzo del rito liturgico, il re si era immedesimato. Un muro corre intorno alle cappelle disposte ai quattro lati del tempio centrale che s'alza per cinque piani. Questo tempio centrale è l'asse del mondo intorno alla quale l'universo ruota e si svolge; percorrendolo nel senso dovuto e con piena consapevolezza si compie il riassorbimento dalla molteplicità cosmica nell'unità della coscienza primordiale simboleggiata da Demciog. In ciascuno di cotesti piani i simboli delle statue rappresentano una diversa sfera mistica: dalla prima, più rozza e materiale intuizione del divino, come appare nel primo piano, si sale progressivamente alle forme più sottili dell'ultimo. Il passaggio dall'uno all'altro piano del tempio è un viaggio nelle vie dello spirito, un salire dal mondo del tempo e dello spazio all'atemporale onnipresenza della coscienza cosmica". (3)

Mentre mi aggiravo nel complesso monastico sentii provenire da qualche parte i suoni inconfondibili di una cerimonia rituale dei monaci tibetani. Dopo aver individuato la provenienza di tutte quelle sonorità mi affacciai sulla porta di un tempio e chiesi con gli

occhi ai monaci il permesso di entrare. Con uno sguardo il lama officiante mi rispose affermativamente e quindi mi sedetti per terra al limitare di una delle due file composte dai religiosi. Il profondo salmodiare baritonale delle preghiere era accompagnato, e spesso sovrastato, da un intenso accompagnamento musicale. La musica, infatti, svolge una importante funzione nell'economia delle funzioni religiose del Buddhismo tantrico ed ogni monastero ha una sua orchestra. Lo stile della musica religiosa tibetana, così come oggi lo conosciamo, si è formato in un arco di tempo piuttosto ampio, tra l'VIII e il XV secolo, ed è il risultato di differenti influenze. Numerosi elementi, sia vocali sia strumentali, giunsero dall'India insieme ai maestri che predicavano l'insegnamento del Buddha mentre altri sono di provenienza autoctona. Ad esempio la conchiglia (*dung-kar*), la campanella (*ghanta*), il piccolo tamburo a forma di clessidra (*damaru*) e i cembali in ottone (rolmo) sono sicuramente di derivazione indiana, mentre il tamburo a manico (*nga*), le trombe corte in metallo (*gyaling*), quelle ricavate da un osso svuotato al suo interno (*kang-ling*) e quelle telescopiche (*dung-chen*) sono strumenti mutuati dai rituali del Tibet prebuddhista. Pare probabile che, fino al IX secolo, nella musica tibetana sia stato predominante l'aspetto vocale, scandito forse dall'occasionale accompagnamento ritmico di tamburi oltre che dal suono della conchiglia e della *ghanta*. L'insieme strumentale completo, composto da almeno una coppia di *dung-kar*, di *gya-ling*, di *rolmo*, di *dung-chen* e di *nga*, risale al periodo compreso tra il XII e il XV secolo e da allora non ha subito mutamenti.

La *puja* di Samye era officiata da una ventina di monaci di ogni età. Pregavano e suonavano guidati dall'abate, seduto su un alto trono all'estremità della fila di destra, e dall'*umdze* che gli siedeva accanto su di uno scranno più basso. La sala era letteralmente "riempita" dal fragore degli strumenti. Tamburi, cembali, campanelle, trombe lunghe e corte si sfidavano, rincorrevano, compenetravano in una sarabanda di suoni ora sorda e cupa ora brillante e cristallina. L'impatto era incredibilmente suggestivo. Forse anche troppo, almeno per noi occidentali che abbiamo spesso fatto molta confusione riguardo ai rituali del Buddhismo *vajrayana*. Non sempre si è ben compreso il profondo significato simbolico del complesso apparato di questi momenti di culto che sono stati sovente interpretati alla stregua di riti "magici" o "esorcistici". Anche se è vero che nel tantrismo tibetano si trovano alcune pratiche che consentono a chi le compie di entrare in rapporto con le energie dinamiche presenti in natura, ancor più vero è che questo aspetto è certamente secondario rispetto a quegli elementi che rendono la musica rituale uno dei più potenti sostegni della meditazione. Si deve infatti comprendere che la musica ha un profondo effetto psicologico e viene usata per coadiuvare l'addestramento mentale del praticante e non per evocare improbabili "magie" esterne. Determinate sonorità contribuiscono a produrre certi stati mentali e alcuni ritmi e melodie entrano in relazione con particolari sensazioni di chi le esegue. Giustamente il lama Chogyam Trungpa afferma: "Nella musica monastica tibetana i profondi suoni degli strumenti sono connessi con la grandiosità e il potere della mente così come le differenti tonalità musicali sono qualcosa di legato all'idea della devozione. La musica serve ad evocare nelle persone questi stati mentali, non esiste alcun potere intrinseco ed indipendente nei suoni in quanto tali".

Mentre stavo seduto, completamente immerso in universi sonori che rimandano ad altre dimensioni della mente e dello spirito, mi sembrava veramente di vivere in una pagina dei libri di Tucci, di Maraini o della David-Neel. Il Tibet moderno, con i suoi occupanti cinesi, i

restauri mal fatti, i bar karaoke, la repressione politica, era rimasto fuori dalla porta. Là dentro c'era solo il Tibet arcaico di sempre. Con la grande statua in bronzo di Padmasambhava che saettava il suo sguardo penetrante da un altare zeppo anche di altre più piccole immagini sacre. Con le pareti incrostate dal fumo dei lumini votivi che ardevano a decine facendo salire tremolanti lingue di luce verso i dipinti su stoffa che pendono dal soffitto. E tutt'intorno l'aria era satura di suoni profondi che ti avvolgono, ti penetrano, ti ipnotizzano.

Nei rituali del Tibet le scritture religiose vengono sia recitate sia salmodiate sia cantate. Le parole dei testi sono spesso poetiche e in genere risultano composte da stanze di quattro versi di un certo numero di sillabe. Il canto viene eseguito da gruppi di monaci o monache in un veloce stile sillabico, con una recitazione leggermente melismatica o in un lento stile sostenuto. Il canto è di norma eseguito all'unisono. Sintetizzando al massimo si potrebbe dire che la funzione del canto è quella di creare una particolare atmosfera in cui il monaco possa meditare sul significato del testo che viene recitato e allo stesso tempo essere in grado di "evocare" l'energia incarnata dalla divinità con cui è in relazione il rituale. Questa divinità rappresenta l'archetipo dello stato di perfetta chiarezza in cui i tre livelli del corpo, della parola e della mente sono liberi dai veleni della passione, dell'aggressività e dell'ignoranza. Dal momento che l'esecuzione del rito è uno dei mezzi più diretti per far progredire la presenza mentale e la consapevolezza degli officianti, se ne deduce che il canto e la musica liturgici diventano il *media* che consente a quanti lo usano di sincronizzare armoniosamente corpo, parola e mente e questa armonia è considerata nel Buddhismo, particolarmente in quello tantrico, un requisito fondamentale per ottenere la realizzazione interiore. Il compito essenziale degli strumenti è quindi quello di intensificare un determinato stato della mente, di invocare una specifica divinità o di sottolineare un certo passaggio del testo sacro. Gli strumenti sono in relazione simbolica con i differenti stati mentali e quindi si usano alternativamente per chiamare divinità pacifiche o irate. Ogni monastero addestra i musicisti dell'orchestra monastica mediante un difficile apprendistato durante il quale lo studente deve studiare per molte ore al giorno, e per un lungo periodo di tempo, prima di essere in grado di utilizzare tutte le notevoli potenzialità di crescita psicologica e spirituale che un corretto uso della musica rituale offre agli officianti.

Con un ultimo crescendo di cembali e trombe la cerimonia terminò. Lentamente i monaci, dopo aver riposto con cura gli strumenti musicali e i testi sacri, si alzarono e guadagnarono l'uscita non senza avermi prima salutato con curiosità e simpatia. Mi attardai per qualche attimo nella sala ormai vuota ma che in qualche modo sembrava ancora trattenere l'energia sprigionata dalla *puja*. Guardai verso l'altare e incontrai gli occhi di Guru Rinpoche che sembravano fissarmi. Fu un momento molto intenso, sentivo vibrare tra quelle mura una spiritualità antica di secoli se non di millenni. E sembrava quasi che l'altare con le sue immagini sprigionasse una tremenda forza di attrazione. Era come se fosse ancora avvertibile l'energia e la forza del Maestro Nato dal Loto. Per alcuni interminabili minuti rimasi immobile a fissare la statua e poi, come spinto da una mano invisibile, avanzai fino all'altare di fronte al quale mi inchinai, sfiorandolo con la fronte come fanno i tibetani, per riceverne le benedizioni.

NOTE

1) Queste popolazioni negli anni '50 diedero vita a un eroico e valoroso movimento di resistenza armata, il Chushi Gangdrug, che per diverso tempo diede filo da torcere all'esercito di Pechino; fu debellato solo dopo una spietata repressione militare che si abbatté sia sui guerriglieri sia sulla popolazione civile Sulla resistenza dei Kampa cfr. Ama Adhe Tapotsang, *Ama Adhe: the Voice that remembers* (Ama Adhe: la voce che ricorda, Sperling&Kupfer, Milano 1998) e Jamyang Norbu, *Warriors of Tibet*, Wisdom Publications, London 1986.

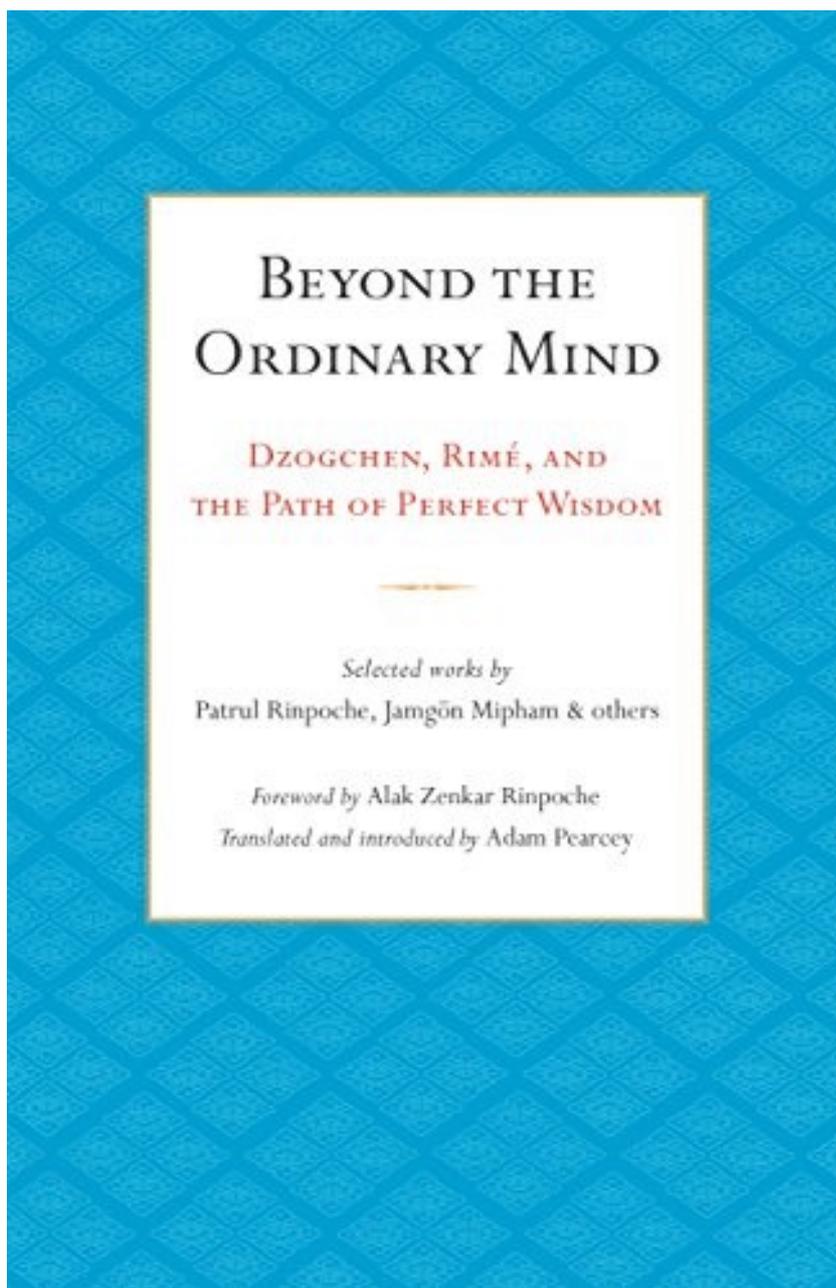
2) Il nome fa riferimento alla leggenda che vuole Padmasambhava essere magicamente apparso, nelle forme di un bambino di circa otto anni, su di un enorme fiore di loto sbocciato nel mezzo del lago di Danakosha, nell'odierna India settentrionale. I tibetani si riferiscono anche a Padmasambhava chiamandolo Guru Rinpoche, "Il Prezioso Maestro".

3) Giuseppe Tucci, *A Lhasa e Oltre*, La Libreria dello Stato, Roma 1954, pg. 103

(da: Piero Verni, *Il Tibet nel Cuore*, Milano 1999)



L'angolo del libro, del documentario e del film



Adam Pearcey, *Beyond the Ordinary Mind*, USA 2018: una raccolta, ammirevolmente tradotta e curata da Adam Pearcey, di testi scritti da alcuni dei principali maestri tibetani del diciannovesimo secolo. Fondamentalmente trattano degli insegnamenti della Grande Perfezione (*dzogchen*) intesi però non tanto dal punto di vista della scuola *Nyingma* quanto da quello del *Rimé*, un movimento non settario che si diffuse in diverse aree del Tibet, a partire da quello nord-orientale (regioni del Kham e dell’Amdo). *Patrul Rinpoche, Jamgön Mipham* e altri lama dalle elevate realizzazioni spirituali, introducono il lettore agli aspetti più raffinati e potenti del pensiero e della psicologia del Buddhismo

del Tibet. Usando citazioni dai testi tradizionali, il ragionamento logico e la riflessione psicologica, le parole di questi maestri ci rivelano il sentiero così come la meta ultima della ricerca interiore. Questa pregevole raccolta è una vera perla per quanti sono alla ricerca di una autentica Liberazione interiore. E da apprezzare fortemente, è il contesto non settario in cui tutti questi insegnamenti si collocano. “Having become follower of one teacher/May all students of these same teachings/Abandon hostility and prejudiced views/And work together with a sense of joy! (*Jamgön Mipham*).

(versioni elettroniche iBooks e Kindle)

Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



DHAMMAPADA: L'ESSENZA DELLA FILOSOFIA BUDDHISTA

Migliorare i rapporti umani aiuta a risolvere i problemi della vita quotidiana

Il Dhammapada è in assoluto il testo buddista più letto nel mondo ed è un compendio degli insegnamenti del Buddha espresso in versi dalla forma concisa e chiara, che fungono da guida per una esistenza felice.

I suggerimenti in esso contenuti portano alla eliminazione delle pulsioni che tengono l'uomo legato alla ruota dell'esistenza ciclica e propongono un modo di vivere armonioso e valido per le genti di tutte le epoche. Sono pertanto un prezioso vademecum anche per superare i travagli del nostro tempo.

Colui che segue le indicazioni del Dhammapada può percorrere con passo spedito il Sentiero che conduce alla liberazione dalla sofferenza, ed è con questo spirito che il venerabile **Paljin Tulku Rinpoce** fornirà il proprio commento al testo, cercando di aderire al senso dei contenuti più che il rispetto della lettera, affinché ciascuno possa beneficiare immediatamente della grande saggezza del Risvegliato.

giovedì 17 gennaio; giovedì 21 febbraio; giovedì 21 marzo (dalle ore 19.00 alle ore 20.00)

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



ISTITUTO SAMANTABHADRA
CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO ལྷོ། ཀུན་དུ་བཟང་པོ་རྩོམ་རྩོགས།། FONDATO
NEL 1981

Il Sutra del Cuore della Vittoriosa Perfezione della Saggezza

Il “Sutra del cuore della Vittoriosa Perfezione della Saggezza” fu il secondo insegnamento di Buddha Shakyamuni e venne tenuto presso la collina chiamata “Picco dell’avvoltoio” in India. E’ uno dei discorsi di Buddha più famosi e importanti, perché dà una completa spiegazione sulla natura della vacuità e su come ottenere la saggezza che la realizza direttamente.

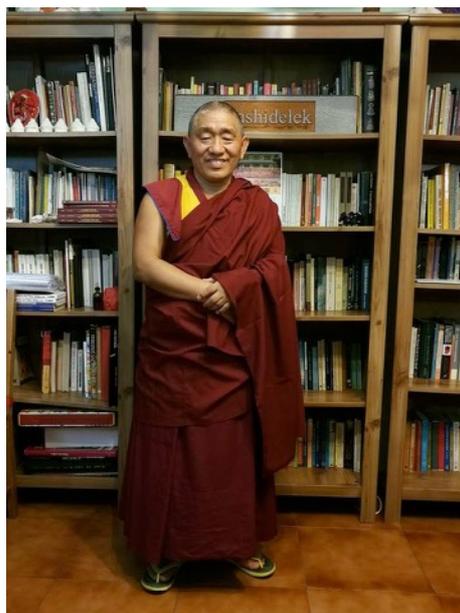
Insegnamento del Venerabile Ghesce Dorji Wangchuk

martedì 22 gennaio, ore 18,30

martedì 29 gennaio, ore 18,30

(gli insegnamenti si terranno presso i locali dell’Istituto Samantabhadra)

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



Il Dalai Lama ci parla: sviluppare la Compassione

Prima di poter sviluppare compassione ed amore, si deve avere una chiara comprensione di cosa noi intendiamo con questi due termini. Detto semplicemente, compassione e amore possono essere definiti come pensieri positivi che fanno sorgere sentimenti positivi quali speranza, coraggio, determinazione e forza interiore. Nella tradizione buddhista, compassione e amore sono visti come due facce della medesima medaglia, la compassione è il desiderio che ogni essere sia libero dalla sofferenza mentre l'amore è volere che tutti raggiungano la felicità.

Il passo successivo è riuscire a comprendere quanto sia possibile aumentare l'amore e la compassione. In altri termini, c'è un mezzo grazie al quale queste qualità positive della mente possono essere amplificate mentre rabbia, odio e gelosia ridotte? Dal mio punto di vista la risposta è assolutamente affermativa. E anche se qualcuno non concorda con me, cerchi comunque di essere aperto a questa possibilità. Vediamo di fare insieme qualche esperimento, chissà che non possiamo trovare qualche risposta.

Per cominciare dividiamo ogni genere di felicità e sofferenza in due categorie principali, mentale e fisica. Di queste, è la mente che ci influenza maggiormente. A meno che non si sia gravemente malati, la nostra condizione fisica gioca un ruolo secondario. Se il nostro corpo sta bene, noi semplicemente lo ignoriamo. Al contrario la mente registra anche il più piccolo evento. Dunque dovremmo fare ogni possibile sforzo per raggiungere la pace mentale piuttosto che il benessere fisico.

SI PUÓ CAMBIARE LA MENTE

Secondo la mia limitata esperienza, mi sembra che attraverso un continuo addestramento possiamo sviluppare le nostre menti. I nostri pensieri e le nostre attitudini positive possono essere incrementate e i loro corrispondenti negativi ridotti. Anche un singolo attimo di consapevolezza dipende da così tanti fattori e quando li modifichiamo anche la mente cambia. Questa è una semplice verità riguardo la natura della mente.

Quello che noi chiamiamo "mente" è qualcosa di estremamente specifico, e a volte anche molto resistente al cambiamento. Comunque, grazie ad uno sforzo continuato e ad un convincimento razionale, le nostre menti possono diventare a volte oneste e flessibili. Quando riconosciamo francamente che vi è qualcosa da cambiare allora la mente può essere modificata. Limitarsi a pregare perché questo accada non cambierà la vostra mente, avete anche bisogno della ragione, quella ragione che si basa sulla vostra esperienza. E non pensate di poter cambiare la mente nel corso di una notte. Le vecchie abitudini, specialmente quelle mentali, non consentono soluzioni veloci. Ma con uno sforzo continuato e razionale potrete certamente ottenere modificazioni profonde delle vostre attitudini mentali.

Come base per il cambiamento, abbiamo bisogno di riconoscere che fin tanto che vivremo in questo mondo dovremo confrontarci con problemi e accadimenti che interferiscono con il raggiungimento dei nostri obiettivi. E se, quando tutto questo si verifica perdiamo

coraggio, la nostra abilità ad affrontare queste difficoltà diminuisce enormemente. D'altra parte se siamo consapevoli di non essere i soli a dover affrontare questi problemi, tale prospettiva aumenterà la nostra determinazione ad andare avanti sul nostro cammino. Ricordare le sofferenze altrui, provare compassione per il prossimo ci aiuterà a confrontarci con i nostri 1 dolori e potremo vedere ogni nuovo ostacolo come un'altra preziosa occasione per migliorare la mente e la nostra compassione. Ogni nuova esperienza ci farà divenire più compassionevoli e potremo quindi sviluppare un'autentica simpatia verso gli altri oltre alla volontà di aiutarli a superare il dolore. Inoltre tutto questo incrementerà la nostra pace e la nostra forza interiore.

COME SVILUPPARE LA COMPASSIONE

Chi più chi meno, siamo tutti vittime dell'egoismo che inibisce il nostro amore altruistico. Per raggiungere una vera felicità abbiamo bisogno di una mente tranquilla che è il risultato di un'attitudine compassionevole. Ma come possiamo sviluppare una simile attitudine? Ovviamente non basta solo comprendere quanto sia importante! Dobbiamo sforzarci di svilupparla ed usare ogni accadimento della nostra vita per trasformare i nostri pensieri e il nostro comportamento.

Prima di tutto dobbiamo comprendere bene cosa sia la *compassione*. Molti sentimenti compassionevoli possono intrecciarsi al desiderio e all'attaccamento. Per esempio, l'amore che i genitori provano per i figli si associa spesso con i loro bisogni emotivi e quindi non è interamente compassionevole. In genere quando vogliamo bene ad un amico, chiamiamo questo sentimento compassione ma spesso è una forma di attaccamento. Perfino nel matrimonio l'amore tra moglie e marito -specialmente all'inizio quando i coniugi non si conoscono molto bene- si basa principalmente sull'attaccamento reciproco. I matrimoni sovente durano poco proprio a causa della mancanza di compassione. Sono il prodotto di un attaccamento basato su proiezioni e aspettative e cambiando le proiezioni l'attaccamento sparisce. Il nostro desiderio può arrivare ad essere così forte da farci apparire la persona che desideriamo meravigliosa anche se è piena di difetti. Inoltre l'attaccamento riduce le nostre qualità positive e quando questo avviene è un segno che il nostro amore si basa molto più su delle nostre necessità personali che su di un autentico interessamento per gli altri.

E' possibile provare della compassione senza attaccamento. Quindi dobbiamo aver ben chiara la differenza tra compassione e attaccamento. La vera compassione non è qualcosa di superficiale ma un decisa volontà di aiutare il prossimo basata sulla ragione. E questa volontà rimane ferma anche se gli altri si comportano negativamente. Una compassione genuina non si fonda sulle nostre proiezioni o aspettative ma sui bisogni degli altri, senza curarsi se questi siano nostri amici o nemici. Nel momento in cui essi desiderano pace, felicità e superamento del dolore noi dovremmo sviluppare nei loro confronti un senso di vero interesse. Questa è la vera compassione. Lo scopo di un praticante buddhista è lo sviluppo di questa forma di compassione, di questo effettivo desiderio di aiutare gli altri, di aiutare ogni essere vivente di questo universo. Naturalmente non si tratta di un compito facile! Lasciatemi soffermare su questo punto.

Indipendentemente dal fatto che una persona sia bella o brutta, amichevole o meno, è comunque sempre un essere umano come noi. E come noi desidera ottenere la felicità ed evitare la sofferenza. Ed ha lo stesso nostro diritto di riuscirci. Quindi, una volta compreso

questo, dovrete provare per lui o lei un senso di simpatia e vicinanza. Rendere familiare la mente con questa sorta di altruismo universale vi consentirà di sviluppare un sentimento di responsabilità verso l'altro. Lo vorrete veramente aiutare a risolvere i suoi problemi. E questo desiderio non sarà selettivo dal momento che si applicherà a tutti gli esseri senzienti. Poiché, proprio come voi, sperimentano piacere e dolore non vi è alcun motivo logico per fare delle discriminazioni nei confronti di coloro che non si comporteranno bene. Vorrei sottolineare che alcune persone che si considerano molto realiste e concrete a volte sono *troppo* realiste e diventano ossessionate dalla concretezza. Possono pensare, "Questa idea di compassione universale è astratta e irrealista. Dal momento che non la si potrà mai mettere in pratica, non potrà in alcun modo contribuire a trasformare la mente o a disciplinarla".

Possono pensare che un approccio più realistico potrebbe essere quello che limita ad una ristretta cerchia di persone il nostro amore. In seguito lo si potrà espandere fino ad includere sempre più gente in questo cerchio. Essi sentono che non c'è motivo di prendersi cura di tutti gli esseri dal momento che il loro numero è infinito. A queste persone può sembrare concepibile aiutare alcuni esseri umani di questo pianeta ma non sentono alcun legame con tutti gli esseri che popolano l'universo. E così potrebbero chiedere, "Per quale motivo dovremmo cercare di dar vita a una mente che cerca di aiutare ogni essere vivente?".

In un altro contesto, potrebbe essere una obiezione valida. Ma in questo ambito è importante mettere in evidenza come sia importante suscitare questo genere di sentimenti altruisti. Qui il punto è quello di cercare di sviluppare lo scopo della nostra simpatia in un modo che sia possibile estenderla ad ogni forma di vita che possa sperimentare il dolore come la felicità. Dobbiamo riconoscere ogni organismo che vive come senziente e quindi soggetto al dolore e capace di essere felice.

Un simile sentimento di compassione universale è potentissimo e non presume la capacità di identificare con chi essere gentili. Sotto questo aspetto è molto simile al riconoscere la natura universale dell'impermanenza. Quando coltiviamo la capacità di comprendere che ogni cosa ed avvenimento è impermanente, non abbiamo bisogno di indagare su ogni singolo aspetto per capire se è impermanente oppure no. E' il modo in cui lavora la mente, ed è importante comprenderlo bene. Con tempo e pazienza riusciremo a sviluppare questo tipo di compassione universale. Naturalmente il nostro attaccamento egoista ad un "Io" cercherà di contrastare questo processo e infatti potremo sperimentare la vera compassione solo quando questo ego sarà eliminato. Ovviamente non voglio dire che non possiamo iniziare con il coltivare la compassione e fare dei progressi lungo il cammino.

COME INIZIARE

Dovremmo iniziare rimuovendo gli ostacoli principali alla compassione: l'odio e la rabbia. Come sappiamo, si tratta di emozioni potenti in grado di sconvolgere la mente. Nondimeno possiamo riuscire a controllarle. Se non siamo in grado di farlo ne pagheremo le conseguenze e non potremo ottenere una mente amorevole. Potete anche non comprendere quale terribile ostacolo sia la rabbia, quindi all'inizio sarà bene investigare su che tipo di rabbia sperimentate. Spesso, quando siamo sopraffatti da una situazione difficile, la rabbia ci sembra una forma di aiuto che ci infonde più energia, fiducia in noi

stessi e determinazione. In momenti del genere dobbiamo esaminare attentamente il nostro stato mentale. Se da una parte è vero che questo genere di rabbia ci infonde energia, è però anche cieca e non possiamo essere sicuri se ci porterà risultati positivi o negativi. La rabbia oscura la parte migliore del nostro cervello, quella razionale. Quindi in genere l'energia prodotta dalla rabbia è incontrollabile e può essere causa di comportamenti distruttivi e negativi. Per di più, se la rabbia aumenta ancora la persona che la sperimenta rischia di precipitare nella follia ed avere comportamenti dannosi per sé e per gli altri.

E' invece possibile sviluppare un'energia altrettanto potente ma molto più controllabile. Si tratta di un'energia fondata non solo sulla nostra attitudine compassionevole ma anche sulla ragione e sulla pazienza, vale a dire sui principali antidoti alla rabbia. Sfortunatamente molta gente confonde ragione e pazienza con debolezza. Io invece ritengo sia vero il contrario, queste qualità sono segno di forza interiore. Per sua natura la compassione non è solo gentile, pacifica e dolce, è anche molto potente. Ci infonde quella forza interiore che ci permette di essere pazienti. Sono invece coloro che perdono le staffe facilmente ad essere insicuri e instabili. E dunque mi sembra che l'insorgere della rabbia sia un segno chiaro di debolezza.

Così, quando si presenta un problema cercate di rimanere calmi e di mantenere un'attitudine aperta agli sviluppi positivi. Naturalmente potrebbe darsi che qualcuno cerchi di trarre vantaggio dal vostro atteggiamento e in questo caso dovrete assumerne uno più deciso ma sempre radicato nella compassione. Anche nell'eventualità di dover prendere delle necessarie contromisure dovrete sempre rifuggire dalla rabbia.

Dovreste comprendere che per quanto i vostri avversari appaiano decisi a farvi del male, alla fine quelle azioni negative si ritorceranno contro di loro. Per contrastare i vostri impulsi egotici sarà bene ricordare il desiderio di praticare la compassione ed aiutare il prossimo. Se avrete scelto con calma le misure da adottare, esse saranno ancora più efficaci. Invece una risposta dettata dalla rabbia non raggiunge mai il suo scopo.

AMICI E NEMICI

Devo sottolineare di nuovo che la sola consapevolezza della bontà di compassione, ragione e pazienza non basta a svilupparle. Dobbiamo attendere l'arrivo delle difficoltà e poi cercare di praticare le qualità positive. Ma chi crea queste opportunità? Certamente non i nostri amici. Lo fanno invece i nemici, coloro che ci causano i maggiori problemi. Quindi se vogliamo realmente imparare dobbiamo considerare i nemici come i nostri migliori maestri! Per quanti vogliono praticare la compassione e l'amore, l'esercizio della pazienza è un requisito indispensabile. Dunque dobbiamo essere grati ai nemici che si dimostrano indispensabili per farci sviluppare una mente tranquilla. Inoltre accade spesso, sia nella vita privata sia in quella pubblica, che essendo cambiate le circostanze il nemico di ieri diventi l'amico di oggi. Naturalmente è un desiderio giusto e naturale quello di voler avere degli amici. Ma l'amicizia è una conseguenza della rabbia, dei litigi e della competitività esagerata? Non credo. Essere pieni di compassione è il modo migliore per farsi degli amici! Solo l'affetto ci procura dei veri amici. Dovreste prendervi cura degli altri, preoccuparvi del loro benessere, aiutarli, servirli, essere sempre più disponibili con loro. Il risultato? Quando sarete voi ad aver bisogno di aiuto non avrete problemi a trovare chi vi darà una mano. Al contrario, se non vi curerete degli altri a lungo andare sarete voi a

rimetterci. Nella attuale società materialista, vi potrà sembrare che se avete potere e denaro allora potete anche avere molti amici. Ma quelli non sono amici vostri bensì del vostro potere e del vostro denaro. E quando perderete le vostre ricchezze e la vostra influenza vedrete come sarà difficile mantenere anche la loro amicizia.

Il problema è che quando le cose ci vanno bene diventiamo fiduciosi che non abbiamo bisogno di nessuno ma appena la situazione peggiora realizziamo immediatamente quale sia la vera situazione. Dunque prepariamoci per quel giorno, facciamoci degli amici che ci aiuteranno nel momento del bisogno coltivando noi stessi la compassione! Sebbene a volte la gente rida quando lo dico, io pure voglio avere più amici. Amo sorridere. Voglio sapere come poter fare nuove amicizie e come ricevere più sorrisi, in particolare sorrisi autentici. Perché ci sono molti tipi di sorrisi, alcuni sarcastici altri artificiali altri ancora diplomatici. Alcuni non producono affatto un senso di soddisfazione e a volte addirittura possono indurre sospetti o paure. Ma un sorriso genuino ci infonde un senso di freschezza ed è, credo, caratteristica peculiare della razza umana. Se sono questi i sorrisi che desideriamo, dobbiamo creare noi stessi le condizioni perché appaiano.

Quindi, come possiamo farci dei nuovi amici? Certo non attraverso la collera e la lotta. E' impossibile farci degli amici combattendo contro la gente. Un'amicizia genuina può emergere solo attraverso una cooperazione basata sulla sincerità e l'onestà, cose che presuppongono un buon cuore ed una mente aperta. Mi sembra che tutto questo risulti ovvio se prendiamo in esame quello che accade nella vita di ogni giorno.

SUPERARE IL NEMICO INTERNO

Rabbia e odio sono i nostri veri nemici. Sono le forze che dobbiamo affrontare e sconfiggere. Non si tratta di nemici temporanei che ogni tanto incontriamo nelle nostre esistenze. A meno che non riusciamo ad addestrare le nostre menti a ridurre le loro negative influenze, essi continueranno a disturbarci e a vanificare i nostri sforzi di sviluppare una mente tranquilla.

Per eliminare completamente il potenziale distruttivo costituito da odio e rabbia dobbiamo riconoscere che le loro radici giacciono nella nostra tendenza egoistica. Una simile attitudine ha a che fare non solo con la rabbia ma con tutti gli stati mentali. Si tratta di un'attitudine ingannevole che confonde la nostra percezione della vera realtà ed è responsabile di tutte le sofferenze e i dolori che ci affliggono. Quindi, il primo compito di un praticante della compassione e del buon cuore è quello di comprendere la natura distruttiva di questo nemico interno e di come esso sia responsabile di tutte le conseguenze negative.

Per vedere chiaramente questo processo distruttivo, abbiamo bisogno di essere consapevoli della natura della mente. Dico sempre alla gente che la mente è un fenomeno molto complesso. Secondo la filosofia buddhista ci sono differenti tipi di mente e durante la meditazione sviluppiamo una profonda familiarità con i mutevoli stati mentali.

La ricerca scientifica analizza la materia in termini di particelle costitutive. Comprendiamo il potenziale delle diverse componenti chimiche e molecolari e la struttura atomica che ha il benefico valore mentre lasciamo perdere, o in alcuni casi deliberatamente eliminiamo, quelle che non possiedono queste utili proprietà. Questo genere di approccio ha prodotto alcuni importanti risultati.

Se diamo una simile attenzione all'analisi della nostra mente, il mondo dell'esperienza e

dei fenomeni psichici, scopriremo che esiste una molteplicità di stati mentali molto diversi fra loro. Alcuni aspetti della mente sono utili e benefici, quindi dovremmo correttamente individuarli e incrementare il loro potenziale. Come fanno gli scienziati, se dopo averli esaminati scopriamo che alcuni stati mentali ci causano problemi e sofferenze, dovremmo trovare il modo per eliminarli.

Si tratta di un progetto di grande importanza, forse il principale, per un praticante buddhista. E' simile all'apertura del cranio per verificare quali cellule cerebrali siano fonte di gioia e quali di dolore. Corriamo un grave pericolo se il nostro nemico interno rimane al sicuro e indisturbato.

Quando incontriamo una tecnica come l'addestramento buddhista della mente, dobbiamo comprendere e apprezzare la complessità del compito che abbiamo di fronte. Le scritture buddhiste parlano di ottantaquattromila tipi di pensieri negativi e dei loro corrispondenti antidoti. E' importante non avere aspettative irrealistiche come quella di trovare da qualche parte una bacchetta magica che ci consentirà di sradicare in un baleno tutte queste negatività. Dobbiamo invece applicare molti metodi differenti, e per un lungo periodo di tempo, per poter ottenere dei risultati. Quindi abbiamo bisogno di pazienza e determinazione. E' sbagliato aspettarsi che una volta cominciata la pratica del Dharma otterrete subito l'Illuminazione, magari entro una settimana.

Nagarjuna, il rinomato santo buddhista, scrisse pagine meravigliose sulla necessità della pazienza e su quanto tempo sia necessario per dar vita ad un vero processo di addestramento mentale. Nagarjuna disse che se -tramite la disciplina, la comprensione interiore e i giusti metodi- si riesce a sviluppare dentro di noi un effettivo senso di fiducia e di quiete, allora il tempo che impiegherete a raggiungere l'Illuminazione non ha più molta importanza. Al contrario di Nagarjuna, nella nostra esperienza personale, il tempo invece è importante. Se stiamo sperimentando una sensazione di grande sofferenza, perfino per pochi attimi, diveniamo impazienti. Vogliamo uscire da questa condizione non appena possibile.

Poiché la compassione e il buon cuore si sviluppano attraverso uno sforzo costante e consapevole, è importante identificare le condizioni favorevoli che fanno nascere le qualità della gentilezza e poi comprendere le condizioni sfavorevoli che impediscono lo sviluppo di questi stati mentali positivi. Dobbiamo quindi essere sempre vigili e consapevoli dal punto di vista della mente. Dovremmo possedere una tale presenza mentale da metterci in grado di comprendere subito se, in una nuova situazione, le circostanze sono favorevoli o meno allo sviluppo della compassione e del buon cuore. Se portiamo avanti la pratica della compassione in questo modo, gradualmente riusciremo a ridurre gli effetti delle forze distruttive ed aumentare le condizioni che favoriscono lo sviluppo della compassione e del buon cuore.

Come ho detto prima, ogni genere di felicità e sofferenza è sia fisico sia mentale. Quando il dolore arriva sotto forma fisica potrà essere alleviato da uno positivo stato psichico. Se la vostra mente rimane calma, potrete neutralizzare il dolore. E' anche molto importante riuscire a sopportare ed accettare quanto vi sta accadendo. Invece se sperimentate una sofferenza mentale non è possibile ottenere alcun aiuto dalla condizione fisica. Potrete cercare di annullare il dolore tramite gratificazioni materiali ma senza alcun risultato, anzi

è probabile che la situazione possa addirittura peggiorare. Per questo ritengo sia così importante e utile concentrarsi su di un quotidiano addestramento mentale che non deve necessariamente comportare implicazioni spirituali. Perfino per coloro che non si pongono il problema della morte e del raggiungimento dell'Illuminazione, è molto più utile prendersi cura della mente che non del denaro.

Naturalmente il Buddhismo non si occupa unicamente di risolvere i problemi personali ma vuole anche la liberazione dal dolore per tutti gli esseri senzienti. Ma se è così difficile superare le nostre personali sofferenze, come possiamo anche solo concepire l'idea di prenderci cura degli altri? Nel suo fondamentale testo, *Guida allo stile di vita del Bodhisattva* Shantideva, il saggio indiano dell'ottavo secolo, afferma che esiste una differenza fenomenologica tra il dolore che proviamo quando ci facciamo carico della sofferenza degli altri e quello che sperimentiamo su di noi. Nel primo c'è un senso di pena dovuto al condividere la sofferenza altrui ma rimane comunque una certa stabilità poiché abbiamo deciso noi di condividere quel dolore. Nella partecipazione volontaria alle sofferenze altrui c'è molta forza e un senso di fiducia. Ma nel secondo caso, quando state sperimentando il vostro dramma personale, non siete voi a scegliere e a causa di questa mancanza di controllo vi sentite del tutto deboli e in balia delle circostanze.

Gli insegnamenti buddhisti sull'altruismo e la compassione usano espressioni quali "Non curatevi del vostro benessere ma abbiate a cuore quello altrui". Esortazioni del genere possono però intimidire ma è importante collocarle nel loro peculiare contesto. In realtà la base su cui potete costruire un autentico senso di solidale altruismo è la capacità di amare voi stessi.

L'amore per voi stessi non nasce da un debito che avete contratto. Piuttosto si fonda sul fatto che tutti desiderano naturalmente evitare di soffrire e desiderano invece essere felici. E una volta che avrete riconosciuto questo genere di amore, allora potrete estenderlo agli altri esseri senzienti. Dunque quando trovate negli insegnamenti affermazioni come, "Non curatevi del vostro benessere ma abbiate a cuore quello altrui", dovrete inserirli nel contesto dell'addestramento personale in accordo con un'attitudine compassionevole che comporta la capacità di non indulgere su visioni egoistiche che impediscono di aiutare il prossimo.

Possiamo sviluppare l'attitudine a vedere la grande importanza che rivestono gli altri, riconoscendo il ruolo che la loro gentilezza svolge nella nostra possibilità di evitare il dolore ed avere successo. Questa dovrebbe essere la nostra prima considerazione. Poi dovremmo capire, attraverso l'analisi, che gran parte delle nostre sofferenze sono dovute ad un'attitudine egoistica che privilegia la propria condizione a scapito di quella altrui. Invece molte delle gioie e sicurezze che sperimentiamo sono il frutto di pensieri ed emozioni che tengono in gran conto il benessere altrui. Confrontare questi due punti di vista -quello altruista e quello egoistico- ci aiuterà a capire quanto sia preziosa la felicità del prossimo.

EQUANIMITÀ

Poiché la vera compassione è universale e non consente discriminazioni, coltivarla

significa innanzitutto coltivare l'equanimità verso tutti gli esseri senzienti. Ad esempio, sapete che una tale persona vi è amica in questa esistenza. Ma per il Buddhismo potrebbe essere stata un vostro nemico in una vita passata. Potete applicare il medesimo ragionamento a qualcuno che considerate ostile. Sebbene si possa essere comportato male nei vostri confronti, in un'altra esistenza potrebbe essere stato perfino vostra madre. Riflettere sulla natura impermanente delle relazioni umane, così come sul fatto che ogni essere potrebbe essere indifferentemente vostro amico o nemico, aiuta a sviluppare una mente equanime. Lo sviluppo dell'equanimità comporta il non attaccamento ma è importante comprendere di quale *non attaccamento* si tratti. A volte quando la gente sente parlare della pratica buddhista del non attaccamento pensa che si tratti di una forma di indifferenza generalizzata. Ma non è così. Coltivare il non attaccamento comporta la comprensione che le nostre disposizioni nei confronti del prossimo si basano su false idee di vicinanza o lontananza. Solo dopo aver compreso questo, potremo sviluppare un'autentica compassione universale. Non attaccamento non significa indifferenza verso il mondo o la vita, anzi è esattamente l'opposto. Una profonda esperienza del non attaccamento è il terreno sul quale possiamo costruire la genuina compassione universale.

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



Tulku

LE INCARNAZIONI MISTICHE DEL TIBET
THE MYSTIC INCARNATIONS OF TIBET



Testo Text: PIERO VERNI

Fotografie Photos: GIAMPIETRO MATTOLIN

Nuova edizione ampliata New enlarged edition

**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.

(per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

