



# N°49

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

Cari amici,

questo numero 49 di *The Heritage of Tibet news* esce il 10 marzo anziché nella consueta data del 10° giorno del mese tibetano. E' il nostro modesto modo di ricordare l'eroica rivolta con la quale il 10 marzo 1959 i tibetani cercarono inutilmente di riconquistare la libertà perduta e di liberarsi dal giogo dell'occupazione cinese. Ed è un numero che, ancora più degli altri, è dedicato all'insegnamento di Sua Santità il Dalai Lama e al suo instancabile lavoro in difesa del popolo tibetano e della sua antica e nobile civiltà. Sono ormai 60 anni che il *Prezioso Protettore* vive in esilio in India ma in tutto questo (troppo) lungo lasso di tempo non ha mai cessato, nemmeno per un istante, di ricordare al mondo la tragedia immane che dal 1950 si consuma nel "Paese delle Nevi" e di cui sono vittime oltre sei milioni di persone. Nonostante le innumerevoli difficoltà dell'oggi, accogliamo il messaggio di speranza e di ottimismo del Dalai Lama, perché in un futuro non troppo lontano possano verificarsi cambiamenti positivi sul Tetto del Mondo.

L'anno prossimo a Lhasa.

L'anno prossimo in un Tibet libero.

**Piero Verni**

**Giampietro Mattolin**

*4° giorno del primo mese dell'Anno del Maiale di Terra (10 marzo 2019)*





*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 18 febbraio 2019: una delegazione di 75 giovani donne della Young FICCI Ladies Organisation (YFLO), di Delhi, questa mattina è stata ricevuta da Sua Santità il Dalai Lama. La YFLO è un network di giovani donne, provenienti da diversi background professionali e imprenditoriali, nato con l'obiettivo di promuovere l'imprenditorialità e l'eccellenza professionale*

al femminile e sostenere il progresso sociale ed economico delle donne e, più in generale, della società nel suo complesso. Sua Santità ha salutato calorosamente le sue ospiti, invitandole a prendere posto. Una rappresentante del gruppo gli ha offerto un dono e presentato la relazione annuale della YFLO intitolata *Women Transforming India*. Sua Santità ha iniziato la conversazione con alcune osservazioni. "Siamo nel XXI secolo. Se guardiamo al XX, sappiamo che è stato un periodo di violenza e paura. Pertanto, dovremmo fare di questo secolo un'era di non violenza e compassione. Per quanto riguarda la compassione, esistono prove scientifiche che dimostrano che le donne sono più sensibili al dolore degli altri. Nella storia dell'umanità i guerrieri, o gli assassini, erano prevalentemente uomini, mentre le donne hanno sempre dimostrato una maggiore preoccupazione per il benessere del proprio prossimo. In questo secolo dovremmo compiere grandi sforzi per promuovere l'amorevole gentilezza e per questo le donne dovrebbero assumere ruoli di leadership. Non dovrebbero rimanere a casa, ma sostenere ed essere coinvolte nell'istruzione. Qualche anno fa, la direttrice di una rivista femminile francese mi ha chiesto se mai ci sarà un Dalai Lama donna e io le risposi, 'Certamente, se questo sarà di maggior beneficio'. Nella storia tibetana esiste già il caso di un leader spirituale rinato come donna nel lignaggio di *Samdhing Dorje Phagmo*. Il Buddha ha dato agli uomini e alle donne pari opportunità e ha stabilito la possibilità di ottenere l'ordinazione come *Bhikshu* per gli uomini e come *Bhikshuni* per le donne. Anche se l'introduzione del lignaggio delle *Bhikshuni* nella tradizione tibetana non è qualcosa che posso decidere da solo, ho sempre incoraggiato le donne, laiche e ordinate, a studiare e oggi ci sono numerose monache che hanno conseguito il grado di *geshe-ma*, il più elevato". Sua Santità ha poi ricordato come siano le donne ad aver dato alla luce tutti i 7 miliardi di esseri umani che oggi vivono su questo pianeta e ha sottolineato l'impatto del loro affetto sulla vita di ciascun individuo. Chi durante la sua infanzia è stato invece trascurato, o ha perduto la madre prematuramente, vive con un senso di insicurezza. Infine il Dalai Lama ha ricordato la gentilezza di sua madre. "Mia madre era particolarmente gentile, con me perché ero il più piccolo. Nel nostro villaggio non c'erano scuole e lei era analfabeta, ma era spontaneamente sempre gentile. Non avevo giocattoli e mi portava sulle spalle mentre lavorava nei campi o accudiva i nostri animali. Noi, i suoi figli, non abbiamo mai visto neppure la minima traccia di rabbia sul suo viso. Era gentile con noi, gentile con i nostri vicini. Quando le vittime della carestia arrivavano alla nostra porta, ha sempre offerto loro qualcosa da mangiare. È grazie a lei che sono la persona felice e sorridente che vedete". Sua Santità ha poi definito totalmente sbagliata la discriminazione delle donne basata sulle tradizioni religiose, così come quella fondata sul sistema delle caste. Ha criticato l'usanza

di guardare dall'alto in basso le donne, suggerendo che può essere cambiata soltanto attraverso un'educazione in cui le donne sono parte attiva. Infine, ha auspicato una maggiore presenza femminile in politica. *Atashi Saraf Singhania*, Presidente della YFLO, ha infine ringraziato Sua Santità a nome del gruppo per il tempo che ha dedicato a loro. Citando *Swami Vivekananda* ha detto: "Non c'è alcuna possibilità di migliorare il benessere del mondo se non si migliora la condizione delle donne" e ha aggiunto che i membri della YFLO sostengono e incoraggiano le giovani ragazze in tutti i settori produttivi e imprenditoriali.



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 20-22 febbraio 2019*: Sua Santità ha trasmesso, a oltre settemila persone (tibetani sia monaci sia laici e praticanti buddhisti venuti da cinquantaquattro differenti nazioni), il famoso testo "L'Essenza della Via di Mezzo" del grande maestro indiano buddhista *Bhavaviveka*. Nel corso della lettura del testo, il Dalai Lama ha fatto numerosi commenti e precisazioni. Ha tra

l'altro ricordato come la mente sia un flusso di coscienza, intesa come il continuum di un essere senziente. Poiché la coscienza è un continuum, una persona non può essere intrinsecamente esistente. Ha aggiunto che l'interesse della comunità scientifica per la mente sottile sta aumentando. In parte come risultato del tentativo di trovare una spiegazione ai ricordi che alcune persone hanno delle proprie vite precedenti e in parte per il *thukdam*, il fenomeno che si verifica quando il corpo di un meditatore esperto non si decompone immediatamente dopo essere stato dichiarato clinicamente morto. La spiegazione buddhista è che ciò si verifica a causa della presenza della coscienza sottile. Nel secondo giorno di insegnamenti, Sua Santità riferendosi a un testo di Aryadeva, ha sottolineato come: "... la vacuità dovrebbe essere spiegata sulla base delle Due Verità a coloro che si mostrano scettici sugli insegnamenti esoterici del Buddha. C'è una differenza tra quello che è reale e quello che appare. A causa dell'ignoranza di questi due fattori, la gente si arrabbia e cerca di sconfiggere i propri avversari. Ma nessuno riesce mai a raggiungere il suo limitato scopo di ottenere una totale vittoria. Invece, coltivando la compassione, si possono vedere anche i propri nemici come amici". Nel terzo e ultimo giorno, Sua Santità ha condiviso con i presenti anche alcuni ricordi personali. "Da bambino non ero per nulla interessato allo studio. Ma dopo i dieci anni questa attitudine si modificò e cominciai ad essere più interessato. Dopo che avevo compiuto tredici anni, veramente iniziai a voler conoscere il pensiero buddhista. Visitai i grandi monasteri e grazie al mio maestro di dibattito Ngodup Tsogny, che conosceva molto bene il punto di vista della scuola Madhyamaka, anche io venni fortemente coinvolto dall'apprendimento. Quindi sono settant'anni che mi occupo della Via di Mezzo e, soprattutto da quando sono in esilio, ci rifletto ogni giorno".

## La rivolta di Lhasa e l'esilio del Dalai lama

Proprio in queste ore, esattamente 60 anni or sono, la situazione in Tibet stava per toccare un punto di non ritorno. Lhasa, la capitale, aveva visto più che triplicare in pochi mesi la sua popolazione. Oltre ai pellegrini che tradizionalmente vi si recavano per la celebrazione del *Monlam Chenmo* (Festa della Grande Preghiera), ogni giorno arrivavano centinaia di profughi che fuggivano dalle province nord orientali dell'Amdo e del Kham dove la repressione di Pechino si accaniva sia sui membri della guerriglia tibetana ormai in rotta sia sulla popolazione civile che tanto l'aveva sostenuta. In breve tempo la miscela rappresentata da profughi, abitanti esasperati da anni di angherie e pellegrini convenuti per il *Monlam*, si rivelò esplosiva. Ognuno aveva la propria storia tragica da raccontare, i propri rimedi da proporre. Ci si eccitava gli uni con gli altri e il numero dava l'errata sensazione di essere abbastanza forti per poter sconfiggere l'occupante. E la tensione arrivò al culmine quando il 7 marzo il generale Tan Kuan-se, comandante del distaccamento dell'Armata Rossa di stanza a Lhasa, chiese al Dalai Lama di presenziare ad uno spettacolo teatrale che si sarebbe tenuto il 10 presso il campo dell'esercito cinese. Nonostante Tan-Kuan-se avesse chiesto di non divulgare la notizia, nel giro di poche ore questa circolava di bocca in bocca per tutta Lhasa. La gente sembrava impazzita. Gridava che si voleva rapire l'*Oceano di Saggezza*. Che i cinesi l'avrebbero ucciso o portato a Pechino come avevano fatto in altre occasioni con importanti lama ed abati. Il governo era accusato di non essere più in grado di difendere *Kundun* e si invocava la vigilanza della popolazione.

La tensione crebbe ulteriormente quando si venne a sapere che Radio Pechino aveva annunciato la partecipazione del Dalai Lama ai lavori della imminente riunione dell'Assemblea Nazionale Cinese. Testimoni oculari dissero di aver visto tre aerei pronti a decollare sulla pista del piccolo aeroporto di Damshung che si trovava a un centinaio di chilometri da Lhasa. Il clima era pre-insurrezionale. E quando venne comunicato al comandante della guardia del corpo del Dalai Lama che il *Prezioso Protettore* sarebbe dovuto andare da solo e senza alcuna scorta armata alla rappresentazione, il sospetto che si volesse rapire il Dalai Lama divenne, agli occhi dei tibetani, certezza.

Nel corso delle tante interviste che ho avuto con lui, il Dalai Lama mi ha spesso parlato di quei giorni e di quelle ore. "Durante la notte tra il 9 e il 10, la tensione era palpabile. Era una sensazione strana che mai in vita mia avevo provato. Sentivo che l'irreparabile stava per accadere ed era molto difficile per me prendere una decisione", mi disse durante uno dei nostri primi incontri, "Non andare avrebbe significato una completa rottura con i generali cinesi, andare consegnarmi nelle loro mani. Alla fine decisi comunque di andare". Ma il popolo aveva stabilito altrimenti. La mattina del 10 marzo oltre quarantamila persone circondarono il palazzo del Norbulinka, dove si trovava il Dalai Lama, urlando slogan contro i cinesi e a favore dell'indipendenza del Tibet. Chiedevano che il *Kundun* non lasciasse la sua residenza e giuravano di prenderlo essi stessi sotto la loro protezione dal momento che non si fidavano più del governo. Ci furono anche violenze da parte della folla. Un ministro non venne riconosciuto e preso a sassate, a stento lo si potette salvare. Un altro invece, di cui erano note le simpatie per i cinesi, fu linciato sul posto dalla gente inferocita. Man mano che trascorrevano le ore la folla cominciava ad organizzarsi. Venne eletto un comitato di una sessantina di persone che giurò di impedire, anche a costo della

vita, che il *Perzioso Protettore* cadesse nelle mani cinesi. "Erano per me ore convulse" ricorda ancora oggi il Dalai Lama, "Tutto quello che avrei voluto evitare stava accadendo. Ero commosso dalla fedeltà del mio popolo ma allo stesso tempo capivo che il divario delle forze in campo era troppo grande. Tutto quel tumulto non poteva che concludersi con una carneficina".

Tenzin Gyatso inviò dal generale Tan tre dei suoi ministri affinché gli spiegassero di persona quanto stava accadendo e fece avvertire la folla che non sarebbe andato al quartier generale cinese. I generali cinesi, quando furono informati che il Dalai Lama non sarebbe arrivato, andarono su tutte le furie. Insultarono e minacciarono i tre ministri tibetani i quali, una volta tornati al Norbulinka, riferirono all'*Oceano di Saggezza* che temevano per la sua stessa vita. Nel frattempo la riunione di massa davanti al portone del Norbulinka si era sciolta. Solo alcune migliaia di persone erano rimaste a presidiare l'edificio mentre il grosso era tornato in città a tenere comizi e ad incitare alla rivolta. Tutta Lhasa ormai era scesa in piazza. Nei discorsi la gente chiedeva che le truppe di Pechino si ritirassero immediatamente. La parola d'ordine era: 'Libertà e indipendenza'. La gente, temendo da un momento all'altro un attacco dei cinesi, aveva eretto barricate in diversi punti di Lhasa e si preparava a combattere. I soldati dell'esercito tibetano gettarono via le divise fornite dai cinesi e si unirono ai ribelli. La gente faceva incetta di ogni possibile arma: coltelli, bastoni, vanghe, martelli. Solo pochi avevano bastoni o fucili ma non ci si faceva caso, tanto grande era il fervore rivoluzionario e la voglia di cacciare l'occupante. Dieci anni di frustrazioni, violenze, intimidazioni, oppressione facevano drammaticamente sentire il loro effetto. Si preferiva morire in piedi piuttosto che continuare a vivere in ginocchio. La mattina del 12 marzo, per la prima volta nella sua storia, Lhasa assistette a un imprevista manifestazione. Le donne della città, oltre ventimila, diedero vita a un combattivo corteo che attraversò tutta la capitale chiedendo l'indipendenza del Tibet. Fu uno spettacolo imponente. Giovani e anziane, madri di famiglie e monache, si erano raccolte dapprima davanti al Potala, Poi avevano sfilato per le strade sfidando i cinesi a sparare su di loro. Mai si era vista in Tibet una cosa del genere.

Al Norbulinka intanto il Dalai Lama aveva ormai compreso che uno scontro aperto tra i cinesi e i tibetani probabilmente non si sarebbe potuto più evitare. "Cercai di spiegare ai tibetani che attraverso una rivolta aperta non si sarebbe ottenuto nulla. Ma non mi ascoltavano. Piangevano disperati, raccontavano di quello che avevano fatto i cinesi nelle province orientali. Erano convinti che la mia vita fosse in pericolo e non volevano permettere che il Dalai Lama finisse nelle mani dei militari di Pechino". Alla fine Tenzin Gyatso arrivò alla conclusione che solo la sua partenza avrebbe potuto evitare guai ancora peggiori al suo popolo. Pensava che una volta fuggito, le cose avrebbero potuto placarsi e si sarebbero potute riaprire delle trattative con la Cina comunista senza l'incubo di un bagno di sangue che poteva avvenire da un momento all'altro. "Ricordo, come fosse ieri, la tensione delle ore che precedettero la mia scelta. Infine decisi di partire e quando si è presa una decisione, giusta o sbagliata che sia, la mente diventa più calma".

Alle quattro del pomeriggio del 17 marzo due colpi isolati di mortaio caddero nei pressi del Norbulinka. Non furono seguiti da altri ma produssero una grande impressione. Non si seppe mai chi li avesse sparati e perché. Comunque, quei due proiettili accelerarono la decisione. "In ultimo prevalse la speranza che, una volta partito, forse i cinesi avrebbero evitato il massacro". Venne stabilito che la notizia della fuga doveva rimanere segreta per

evitare sia che i cinesi lo scoprissero sia che i tibetani, creando confusione, rivelassero involontariamente che il Dalai Lama stava fuggendo. Si formarono tre gruppi che comprendevano i famigliari del Dalai Lama (la madre, la sorella maggiore e il fratello più piccolo), i suoi due tutori, alcuni attendenti e diversi ministri e funzionari governativi. I famigliari andarono via per primi alle nove di sera. Uscirono furtivamente da una porta laterale del muro di cinta attenti a non farsi scoprire. Il *Prezioso Protettore* partì con il secondo gruppo verso le dieci. Abbandonati gli abiti monastici e vestito con l'uniforme di un soldato semplice, uscì utilizzando lo stesso passaggio dei suoi parenti. Prima aveva scritto una lettera in cui ringraziava il suo popolo e si era recato per un'ultima meditazione nella sua cappella privata. "Sedetti sul solito trono, aprii il testo della Dottrina del Buddha e lessi in silenzio. Giunto al punto dove il Buddha invita il discepolo ad essere coraggioso, chiusi il libro, benedissi brevemente la cappella e spensi le luci. Uscii senza la minima esitazione: sentivo i miei passi secchi sul terreno battuto e il ticchettio del mio orologio nella notte silenziosa. Il ricordo di quei momenti è ancora vivido. Ad esempio di quando attraversai un piccolo corso d'acqua proprio davanti al bianco muro di cinta del Norbulinka. In quel momento mi tolsi gli occhiali per non essere riconosciuto. Ero vestito da soldato e portavo a tracolla un fucile molto pesante. Il letto del fiume era cosparso di piccoli ciottoli e senza occhiali non riuscivo a distinguerli bene. Feci molta fatica ad attraversarlo. All'alba, mentre stavamo valicando un passo, una persona del mio gruppo mi disse che era l'ultimo posto dal quale si poteva osservare la valle di Lhasa. Girai il cavallo e gettai uno sguardo verso la città e il Potala. Fu un momento molto intenso".

La battaglia di Lhasa cominciò nella notte tra il 19 e il 20 marzo. Fu terribile e vi perirono almeno ventimila tibetani. Le speranze del Dalai Lama che la sua partenza avrebbe potuto smorzare la tensione risultarono vane. Anche se i cinesi non ricevevano più sue notizie, volevano comunque chiudere la partita. Il popolo tibetano si era spinto troppo oltre. Non era più possibile tornare indietro. La rabbia dei militari maoisti non poteva più essere placata altro che dal sangue. E del resto anche per i tibetani non era momento di compromessi. La tragica partita era iniziata e in un modo o nell'altro doveva concludersi.

Il mattino del 20 marzo il palazzo del Norbulinka era un cumulo di macerie. Durante la notte un bombardamento cinese aveva martoriato templi e palazzi dell'edificio. Alle prime luci dell'alba si potevano vedere alte colonne di fumo alzarsi da quella che era stata una delle più belle costruzioni del Tibet. Nel pomeriggio i cinesi cominciarono l'attacco, preceduto da un fitto fuoco d'artiglieria. Venivano bombardati il Potala, il Jokang, il Centro di Medicina, i monasteri e le abitazioni private. Le barricate che erano state erette venivano spazzate da raffiche di mitraglia e da colpi di mortaio. La gente combatteva per le strade, metro per metro, una lotta impari ed eroica. Gli uomini della resistenza che erano in città si battevano come leoni contro un avversario immensamente superiore per numero ed equipaggiamento. Nel pomeriggio del 22 marzo i cingolati di Pechino erano ormai padroni della situazione. Le truppe di Pechino procedevano senza misericordia a rastrellamenti, arresti, esecuzioni sommarie.

L'ordine regnava a Lhasa.

Dopo un viaggio difficile e pericoloso durato quasi due settimane, il Dalai Lama raggiunse finalmente il confine indiano. Al termine di una vasta pianura c'era un arco di bambù eretto in segno di benvenuto vicino al quale si trovavano sei militari di origine *gurka* dell'esercito di Nuova Delhi. Era arrivato in Assam. "Non mi accorsi quasi di essere



entrato in India. Vidi che i *gurka* mi presentavano le armi in segno di rispetto e che il loro comandante mi rendeva omaggio porgendomi una sciarpa di seta bianca. Ringraziai di cuore ma mi sentivo veramente sfinito. E molto depresso”.

Era il tardo pomeriggio del 30 marzo 1959. Il *Prezioso Protettore* stava iniziando quella vita da profugo che dura ancora oggi.

**Piero Verni**



*Il nostro amico Gianni Verneti (da decenni impegnato nella battaglia a favore della causa tibetana) ha pubblicato sul quotidiano "La Stampa" dell'8 marzo 2019, una interessante intervista al Dalai Lama. Ringraziamo l'Autore e la testata giornalistica per averci consentito la pubblicazione su "The Heritage of Tibet news".*

***Intervista a Sua Santità Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama del Tibet, McLeod Ganji, Dharamsala, India settentrionale***

*Sua Santità Tenzin Gyatso, il XIV Dalai Lama del Tibet vive a McLeod Ganj a 2.100 mt. slm poco sopra Dharamsala, nella regione indiana dell'Himachal Pradesh. La "capitale" della diaspora tibetana dista soltanto 200km in linea d'aria dal Tibet, anche se ciò che separa il Dalai Lama dalla propria terra non è la catena montuosa più alta del pianeta -l'Himalaya-, ma 60 anni ininterrotti di esilio.*

*Di questo e altro, il Dalai Lama parla con "La Stampa" in una mattina di marzo ancora innevata, dopo aver dato udienza, come ogni giorno, a centinaia di fedeli che dalle regioni più remote dell'India, del Tibet e della Cina giungono fin qui per ascoltare parole di conforto, un consiglio, una benedizione.*

**Innanzitutto grazie per avere concesso l'intervista al quotidiano "La Stampa".**

**Ogni tanto si leggono notizie contraddittorie sul suo stato di salute. Come sta?**

Bene, molto bene. Talvolta provo stanchezza quando sono impegnato in lunghi insegnamenti religiosi e viaggio ancora molto in India e nel resto del mondo. Ma non posso lamentarmi. Nessun problema.

**Esattamente sessant'anni fa dovette fuggire da Lhasa, lasciare il Tibet per trovare rifugio in India. Come si sente a vivere in esilio per così tanto tempo?**

Sessant'anni fa dovetti abbandonare il Tibet in seguito agli eventi tragici che sono noti a tutti. Sono un rifugiato da tanto tempo e cerco di apprezzare la mia nuova condizione di vita. In questi anni da "rifugiato" ho avuto però molte opportunità di lavorare per aumentare l'armonia fra le religioni e di poter condividere con milioni di esseri umani l'originalità della cultura buddhista tibetana e del nostro pensiero filosofico.

Se fossi rimasto in Tibet, queste opportunità mi sarebbero state precluse.

L'India ci ha accolti ed è un paese libero. Grazie a questa libertà mi è stato possibile far conoscere il Tibet, la sua cultura e la sua storia, avviare un dialogo con molti scienziati sui temi della neuroscienza, condividere la tradizione buddhista tibetana, ma non solo le preghiere o le tecniche di meditazione, ma soprattutto il suo impianto filosofico. E ovunque io vada nessuno si rivolge a me come il "Dalai Lama della Cina", ma come il Dalai Lama del Tibet...



### **E' quindi l'India la sua nuova casa?**

Come ho detto prima, l'India è un paese libero, una grande democrazia e se è vero che siamo venuti qui "fisicamente" come rifugiati, è qui che si trovano le nostre radici ed è qui che il Buddha ha iniziato i propri insegnamenti.

### **Quest'anno non è solo il 60mo anniversario del suo esilio ma anche il 30mo anniversario delle proteste studentesche di Tien An Men. Quanto è cambiata la Cina in questi anni?**

La Cina moderna è stata caratterizzata da quattro stagioni e da quattro leader: Mao Tse Tung; Deng Xiao Ping; Hu Jintao e infine Xi-Jinping.

Anche se in tutte queste quattro fasi della vita della Cina c'è sempre stato un sistema dominato dallo stesso Partito Comunista, molte cose sono cambiate.

Deng Xiao Ping aprì la Cina al mondo e contribuì in modo radicale al cambiamento delle condizioni economiche del paese promuovendo un grande sviluppo; Jang Zemin fece ulteriori riforme aprendo il partito comunista agli intellettuali ed agli imprenditori; Hu Jintao proseguì il cammino iniziato senza particolari innovazioni. Ed oggi abbiamo la nuova leadership di Xi-Jinping, ma per il Tibet non è cambiato molto...

Però in Cina qualcosa sta cambiando: Il buddhismo, per esempio, sta avendo una rapida e grande diffusione. La Beijing University ha stimato che, solo negli ultimi 5 anni, il numero dei buddhisti nel paese sia passato da 300 a 400 milioni e questo fenomeno ha coinvolto soprattutto la classe media e la fascia più istruita della popolazione. Molti di questi buddhisti considerano la tradizione tibetana come la più autentica e questo è uno sviluppo molto positivo.

### **E qual'è l'atteggiamento della Cina nei confronti del Tibet?**

Storicamente il Tibet non ha mai fatto parte della Cina e molti testi storici cinesi lo riconoscono. Dalla dinastia Tang, fino a quella Manchu esistevano tre imperi distinti: quello cinese, quello mongolo e quello tibetano.

La storia è la storia....

Ma nonostante ciò, dal 1974 abbiamo rinunciato ad ogni richiesta di indipendenza (dalla Cina ndr) e siamo disponibili a negoziare lo status di un Tibet autonomo all'interno della Repubblica Popolare Cinese, a condizione che la Cina riconosca ai tibetani i loro diritti fondamentali: professare la propria religione, tenere in vita la lingua e la cultura tibetana, preservare il proprio stile di vita.

Siamo sempre disponibili al dialogo e siamo aperti a soluzioni politiche condivise, anche se a Pechino continuano a definirmi un "separatista"...

Molti intellettuali in Cina ed anche diversi membri del partito comunista sono disponibili al dialogo con il Tibet.... le cose stanno cambiando... ma non sono in grado di valutare quanto grandi saranno questi cambiamenti in Cina nel prossimo futuro.

### **Qual'è oggi la situazione a Lhasa e nel resto del Tibet?**

Non c'è dubbio che vi sia stato in questi anni un notevole sviluppo materiale e ciò è certamente positivo, ma in diverse aree della Regione Autonoma Tibetana abbiamo notizie di una forte repressione e di un controllo crescente nei confronti della popolazione

tibetana. Anche lo studio della lingua tibetana in alcune scuole è vietato o vi sono crescenti restrizioni.

E non è solo un problema del Tibet. Guardi cosa sta accadendo nel Sinkiang dove il regime cinese ha promosso una politica di internamento di centinaia di migliaia di uyghuri.

### **Crede che un dialogo con la Cina sia ancora possibile?**

Si certo, è sempre possibile!

Fra il 2002 e il 2010 vi sono stati contatti diretti con il governo cinese poi purtroppo il dialogo si è interrotto.

Da allora ho però continuato ad avere molti contatti informali con diversi esponenti cinesi (ex dirigenti politici, businessmen), che continuo a incontrare in forma privata.... il dialogo va tenuto sempre in vita.

Ma come è noto fin dal 2001 ho rinunciato ad ogni ruolo politico ed oggi la Comunità Tibetana in Esilio elegge in modo democratico i propri rappresentanti (Parlamento e Governo)... e sono elezioni vere, libere... non come quelle in Cina... [ride]...

### **Cosa crede debba fare la comunità internazionale per sostenere la sua richiesta di un nuovo dialogo con la Cina che porti ad una soluzione pacifica della questione tibetana?**

Recentemente il Parlamento del Giappone ha espresso una posizione molto forte sul Tibet e così hanno fatto diverse volte il Parlamento Europeo e molti parlamenti nazionali, compreso quello italiano.

Il Congresso USA ha da poco votato una risoluzione per aprire il Tibet ai media internazionali. Apprezzo molto tutto ciò. Fra Cina e Tibet vi è uno scontro fra il potere della Verità e il potere della Forza.... fino ad oggi ha prevalso il secondo, ma sul lungo periodo non potrà che prevalere il primo... la Verità avrà la meglio sulla Forza...

La leadership cinese ha in questi anni optato per una linea di durezza e fermezza nei confronti della questione tibetana: per sessant'anni la popolazione tibetana è stata sottoposta a soprusi, terrore, torture, carcerazioni arbitrarie e "lavaggio del cervello".... ma la durezza della repressione ha fallito: le nuove generazioni in Tibet sono sempre più motivate nel conservare la propria cultura e la propria identità.

Ora anche fra diversi leader cinesi ci si interroga se non sia giunto il momento di adottare una politica meno repressiva e più realistica in Tibet. Vedremo....

### **Ambiente e riscaldamento globale sono un tema che ricorre spesso nelle sue riflessioni.**

#### **Perché?**

Fin da quando ho rinunciato ad ogni responsabilità politica, la questione ambientale è stata per me una priorità. Uno scienziato cinese ha recentemente descritto l'altopiano tibetano come il "Terzo Polo" del pianeta, i cui mutamenti possono condizionare il riscaldamento globale quanto il Polo Nord e il Polo Sud.

Il Tibet è un ecosistema estremamente delicato: l'altezza molto elevata, il poco ossigeno e il clima molto secco fanno sì che ogni mutamento indotto dall'uomo renda necessario un tempo molto lungo per riparare eventuali danni.

Tutti i grandi fiumi dell'Asia (Il Mekong, lo Yangtze, il Gange, l'Indo e il Brahmaputra,) nascono in Tibet e le sue acque portano la vita a 3 miliardi di esseri umani.

Per questo motivo l'ambiente in Tibet va rispettato in modo particolare.

**Lei ha un forte interesse nelle neuroscienze e da alcuni anni intrattiene un intenso dialogo con diversi istituti universitari (Stanford, MIT, ecc).**

**Cosa ci racconta di questo dialogo?**

Le neuroscienze ci permettono di comprendere il fondamento biologico della “compassione”, dimostrando come essa favorisca la neurogenesi, (la formazione di nuovi neuroni, ndr), l’aggressività invece agisce in senso opposto limitando e riducendo lo sviluppo dei circuiti neurali.

La compassione rappresenta un’attitudine altamente benefica in grado di inibire i geni dello stress. Con la meditazione si puo’ fare molto ed anche condizionare positivamente il proprio cervello, controllando le proprie emozioni, eliminando quelle più distruttive.

Credo sia molto importante il dialogo che è iniziato fra monaci buddhisti e neuroscienziati e questo sarà uno dei miei impegni principali nei prossimi anni.

**Lei ha dedicato molto tempo e impegno al dialogo fra le religioni, ma oggi migliaia di esseri umani vengono ancora uccisi in nome di Dio....**

E’ molto triste. Quando penso agli scontri fra Sciti e Sunniti in Iraq o fra Buddhisti e Musulmani in Birmania o fra Cristiani e Musulmani in Egitto, credo che tutto ciò sia veramente inconcepibile. Tutte le religioni, nonostante le differenze teologiche e filosofiche, sono portatrici di un messaggio di amore, perdono, tolleranza.

Uccidere in nome di Dio è inimmaginabile.

Le religioni possono e devono convivere e l’armonia fra le religioni è una sfida fondamentale. Il viaggio di Sua Santità Papa Francesco nella penisola arabica è stato molto importante. Questa è la strada giusta da intraprendere.

**Per duemila anni gli ebrei in esilio hanno celebrato la Pasqua con il messaggio augurale “Il prossimo anno a Gerusalemme”. Possiamo augurarci di incontrarla il prossimo anno a Lhasa?**

Non so... [ride] .... non so..... noi tibetani siamo sempre molto ottimisti... Ma come ho detto prima, il potere della verità, con il tempo diventerà sempre più forte.

*Gianni Verneti*



## *Il Dalai Lama ci parla: il Buddhismo nella pratica*

Sono particolarmente lieto di rivolgermi a tutti voi Buddhisti Americani appartenenti a questo monastero che è il più vecchio dei centri monastici di Buddhismo tibetano in America. È incoraggiante vedere l'attuale diffusione del Buddhismo tibetano che conta oggi circa 1000 centri in tutto il mondo di cui più di 250 solo negli Stati Uniti. Come dico spesso, il Buddhismo ha il dono di aiutare la gente a rendere più calma la mente ed insegna a vivere in modo più felice. Travolti da ciò che a ragione può essere chiamato "l'olocausto Buddhista" del 20° secolo, noi tibetani siamo stati costretti all'esilio a causa dell'invasione della nostra madrepatria da parte dei Cinesi. Da allora abbiamo avuto il privilegio di condividere i doni del Buddhismo con individui di altre nazioni costretti ad affrontare innumerevoli difficoltà di vita in questo mondo moderno inquieto e pieno d'ansia. Forse, la sola cosa buona nata dalla nostra tragedia è stata la diffusione dell'insegnamento e della pratica del Buddhismo tibetano.

Naturalmente sarebbe stato molto meglio per tutti se ciò fosse avvenuto senza il pagamento di un costo così elevato in termini di sofferenza umana. Provate ad immaginare: i Lama tibetani avrebbero potuto insegnare in paesi diversi viaggiando con visti stampati sui loro passaporti tibetani! Gli studenti di Dharma occidentali avrebbero potuto venire tra le montagne piene di pace del Tibet, godere l'aria fresca, studiare presso le università monastiche e meditare nelle solitarie, ispiranti distese del paese!

Dico tutto questo non tanto per lamentarmi della nostra terribile sorte, ma perché ho compreso che la gente tende ad assumere una specie di atteggiamento fatalista nei confronti della storia e dei problemi del Tibet. "Bene, doveva essere così, altrimenti i tibetani non sarebbero mai usciti dal loro isolamento e non si sarebbero aperti verso il resto del mondo". Questo modo di pensare può far sì che la gente agisca con estrema lentezza nel tentativo di fare qualcosa per migliorare la reale situazione tibetana, per risolvere il problema tibetano, il problema umano di 6 milioni di persone.

È una pratica molto benefica riflettere sulla propria sofferenza, pensare che essa è "ciò che ci viene dal nostro karma" e, in questo modo, coltivare la virtù della pazienza nei confronti delle nostre personali difficoltà. Ma non è utile né tantomeno compassionevole essere pazienti riguardo alle sofferenze degli altri. Infatti, come dice *Shantideva*, il *bodhisattava* non deve assolutamente tollerare le sofferenze degli altri ma sentirle come qualcosa di assolutamente insopportabile.

Per fare un esempio personale, ho detto che io stesso ho realmente tratto beneficio dalla sofferenza causata dalla perdita della mia patria del mio vagare in esilio. E l'ho detto seriamente. L'abilità da rifugiato, la sofferenza e la lotta mi hanno aiutato a crescere. Le difficoltà del mondo possono contribuire ad accelerare la crescita spirituale e a fortificare la mente e personalmente io sono contento del mio destino. Sono stato ispirato a prendere il *Buddhadharma* seriamente e ho avuto l'opportunità di applicarmi duramente per metterlo

in pratica. Non posso lamentarmi. Tuttavia, la grave situazione del mio popolo, dei 6 milioni di tibetani che guardano a me affinché io li aiuti, è qualcosa di diverso. Non posso dimenticare le loro grida. Come potrei pregare e recitare i voti del *bodhisattva* per salvare tutti gli esseri dalla sofferenza e dalle cause della sofferenza e contemporaneamente non cercare con ogni mezzo di aiutare questo popolo che soffre e che è sotto la mia immediata responsabilità? Per questo motivo io cerco sempre di fare ogni cosa possibile.

Forse il mio esempio può aiutare altri Buddhisti desiderosi sia di portare avanti la loro pratica spirituale sia di lavorare per il bene della società. Nel passato alcuni studiosi hanno affermato che il Buddhismo era focalizzato unicamente sul *nirvana* e tralasciava di occuparsi dei problemi di questo mondo come se questi ultimi fossero un caso senza speranza. Con un tale preconetto, questi studiosi ritenevano che il Buddhismo contribuisse molto poco alla crescita della civiltà, dal momento che non si interessava delle questioni sociali. È vero che i Buddhisti e le loro istituzioni avrebbero potuto lavorare meglio per aiutare la gente in periodi e paesi diversi, ma ritengo che dai giorni di Buddha fino ad oggi il Buddhismo in ogni sua manifestazione abbia continuamente cercato di aiutare la gente, sia socialmente sia individualmente. Non è mai avvenuto che il Buddhismo non si sia preso cura del mondo. La libertà e la felicità di ogni essere vivente sono sempre state il solo ideale ultimo per cui lavorare.

La civiltà tibetana è un evidente prodotto del potere di trasformazione sociale del Buddhismo. Introdotta dall'India nel VII secolo per volontà del grande monarca *Songsten Gampo*, la saggezza buddhista iniziò in modo lento ma costante a rendere la gente più gentile, più felice, più pacifica. Nel volgere di pochi secoli i tibetani svilupparono una tale fede nel *Buddhadharma* che si impegnarono in ogni modo per farne il fulcro della loro vita, anche senza il sostegno di una dinastia reale. Alla fine, dopo 1000 anni, i tibetani riuscirono ad esprimere gli ideali buddhisti nello stesso governo nazionale, sotto la forma di un'integrazione tra il potere secolare e il potere spirituale attuata dal V Dalai Lama nel XVII secolo. Sono certo che l'insegnamento del Buddha fu lo strumento indispensabile per il raggiungimento della felicità sia nazionale sia individuale. Il nostro intero sistema sociale, la nostra cultura, le arti, lo stile di vita, fu imperniato sullo sviluppo spirituale del popolo in accordo con il Dharma. Anche se non abbiamo mai raggiunto la perfezione, siamo riusciti a preservare alcuni insegnamenti e alcune tradizioni particolari, ormai da lungo tempo perdute in altri paesi buddhisti. Ma non mi tratterò più a lungo su questo argomento perché so che molti di voi sono qui per studiare i preziosi insegnamenti buddhisti che vi sono cari quanto lo sono a noi.

Mi sono deciso a intraprendere questo viaggio perché molte persone mi hanno espresso sia con le azioni sia con le parole il loro rispetto non solo per gli insegnamenti del Buddhismo tibetano, ma anche per la loro fonte, vale a dire per la cultura e la civiltà tibetana che, in definitiva, hanno le loro autentiche radici nel cuore pulsante del popolo tibetano. La cultura tibetana appartiene a tutta l'umanità e la sua estinzione sarebbe una perdita non solo per i tibetani, ma per il mondo intero. Pertanto mi rivolgo alla gente di ogni cultura affinché aiuti le donne e gli uomini del Tibet a preservare la loro eredità culturale così ricca e unica.



I nostri amici al Congresso degli Stati Uniti hanno compiuto un'azione di grande efficacia quando hanno espresso il loro appoggio alla nostra causa insistendo presso la Cina affinché desista dai suoi tentativi di eliminare la razza tibetana, di cancellare la nazione tibetana dalla storia e di sradicarne la cultura. Questi senatori e deputati avranno sempre maggiore bisogno del vostro aiuto e dell'aiuto di tutti i Buddhisti, delle persone religiose e dotate di spirito umanitario e di tutti gli amici del Tibet per praticare una maggiore pressione sulla Cina affinché cambi il suo atteggiamento. Questa pressione è urgente ed essenziale affinché renda possibile, prima che sia troppo tardi, la salvezza del nostro popolo e della sua cultura. Anche per la stessa Cina si tratta di una questione urgente perché se i suoi capi non cambieranno il presente stato di cose questo si ritorcerà contro di loro. Ma non desidero affrontare nei dettagli questo argomento perché sono fondamentalmente ottimista e nutro ancora molta speranza che la ragione prevalga e il bene e la verità trionfino.

Forse questa mia attitudine li sorprenderà, ma ritengo che l'ottimismo sia anche qualcosa di molto pratico. Tutti desiderano essere felici. Se esaminiamo il cuore delle persone, non solo nell'ottica degli insegnamenti religiosi, ma analizzando attentamente che cosa esso contiene, constatiamo che ciò che ognuno si augura, ciò che dà gioia è un cuore pieno di calore, un cuore buono pieno di compassione e d'amore. Questi sentimenti infondono calma, tranquillità e, di conseguenza, una maggiore forza interiore. Al contrario l'odio, la collera e l'ingordigia generano inquietudine e una sempre maggiore insoddisfazione. Questa verità vale anche per le nazioni, che devono imparare a moderare la propria collera e il proprio odio. Solo così eviteranno di causare sofferenza ai loro popoli e sapranno garantire la felicità. Solamente agendo secondo questi principi le nazioni potranno governare secondo giustizia e nell'interesse della popolazione. In ultima analisi, la bontà è la soluzione più pratica e realistica.

Forse la maggior parte di voi già conosce l'importanza della compassione e dell'amore. La pratica della compassione è quella che mi dà la soddisfazione più grande. Non importa quali circostanze o quale tragedia devo affrontare: io pratico la compassione. Essa mi infonde forza interiore e felicità. Per questo motivo finora ho sempre fatto del mio meglio per praticare questa virtù e continuerò a farlo fino al mio ultimo giorno, fino al mio ultimo respiro. Io stesso sono il fedele servitore della compassione. Ecco, questi sono i miei reali sentimenti.

Abbiamo bisogno dell'appoggio pubblico, dell'espressione attiva della vostra simpatia nei nostri confronti. Vi prego di ricordarvene e di esprimere, ogni volta se ne presenti l'occasione, la vostra profonda solidarietà alla causa tibetana. In quanto praticanti Buddhisti dovrete comprendere la necessità di preservare il Buddhismo tibetano. E perché ciò possa avvenire, la terra, cioè il paese del Tibet è di importanza cruciale. Per quasi trent'anni abbiamo fatto del nostro meglio per preservare le tradizioni tibetane fuori dal Tibet e in questo tentativo abbiamo avuto un relativo successo. Esiste tuttavia il reale pericolo che, col passare del tempo, le nostre tradizioni si modifichino e non sopravvivano, lontane dalla naturale protezione della madrepatria. Quindi, per la salvaguardia del

Buddhismo tibetano, che può essere considerato come la più completa espressione del *Buddhadharma*, il sacro territorio del Tibet è di importanza vitale. È molto improbabile che possa sopravvivere come entità culturale e spirituale se la sua realtà fisica verrà soffocata dall'occupazione cinese. Per questo motivo non possiamo sottrarci alla responsabilità di tentare di migliorare la sua situazione politica.

Naturalmente questo appoggio attivo alla causa tibetana non è soltanto un fatto politico: è un'opera di Dharma. Noi non siamo contro i cinesi, abbiamo al contrario una grande ammirazione per la civiltà cinese. Stiamo solo cercando di farci riconoscere ciò che ci è dovuto per diritto, di salvare il nostro popolo e di preservare il *Buddhadharma*. Sogno un nuovo Tibet. Una terra libera, una zona di pace dove oltre 6 milioni di persone potranno ripristinare le loro tradizioni spirituali rimanendo però in sintonia con gli aspetti migliori del mondo moderno. Lo vedo come un luogo in cui tutti i popoli, compresi i nostri vicini d'oriente, saranno benvenuti e felici di godere dell'aria frizzante e della tersa luce delle montagne. Sogno un nuovo Tibet dove il visitatore troverà la giusta ispirazione seguendo uno stile di vita pacifico e spirituale che, forse, lo aiuterà a comprendere meglio il mondo da cui proviene e dal quale si è separato per trascorrere un periodo di meditazione tra i nostri monti.

Con il vostro aiuto potremo tornare in Tibet. Questo è il momento in cui praticare significa agire.

*Sua Santità il XIV Dalai Lama del Tibet*



## ***Il Dalai Lama ci parla: discorso di accettazione del Premio Nobel per la Pace 1989***

Fratelli e sorelle,

è un onore e un vero piacere per me essere oggi qui tra voi.

Sono veramente felice di vedere tanti vecchi amici giunti dai più remoti angoli del mondo e di vederne di nuovi che mi auguro di incontrare ancora in futuro. Quando incontro delle persone nelle diverse parti del mondo, questo mi ricorda sempre quanto siamo sostanzialmente uguali: tutti esseri umani; forse vestiti in modo diverso, con la pelle di colore diverso, che parlano lingue differenti. Ma questo è solo ciò che appare in superficie, fondamentalmente siamo gli stessi esseri umani e questo è ciò che ci lega l'uno all'altro. Questo è ciò che ci consente di comprenderci l'un l'altro, di fare amicizia e sentirci vicini.

Riflettendo su ciò che potrei dire oggi, vorrei condividere con voi alcuni miei pensieri relativi ai problemi comuni che noi tutti dobbiamo affrontare come membri della famiglia umana. Tutti condividiamo questo piccolo pianeta e dobbiamo imparare a vivere in armonia e in pace sia l'un l'altro che con la natura. Questo non è un sogno bensì una necessità. Dipendiamo l'uno dall'altro in molteplici modi, tanto che non possiamo più vivere in comunità isolate e ignorare nel frattempo ciò che sta succedendo al di fuori di queste comunità. Dobbiamo aiutarci l'un l'altro quando abbiamo delle difficoltà, e dobbiamo condividere la buona fortuna di cui godiamo. Vi parlo come un semplice monaco. Se troverete utile quello che dirò, spero che cercherete di metterlo in pratica.

Oggi desidero anche condividere con voi i miei sentimenti relativi alla condizione e alle aspirazioni del popolo del Tibet. Il premio Nobel è un premio che essi ben meritano per il coraggio e la determinazione dimostrati durante gli ultimi cinquant'anni di occupazione straniera.

In quanto libero portavoce dei miei concittadini, sento come mio dovere di parlare a loro nome. Non parlo con un sentimento d'ira o di rancore per coloro che sono responsabili dell'immensa sofferenza del nostro popolo e della distruzione della nostra terra, delle nostre case e della nostra cultura. Anch'essi sono esseri umani che si sforzano di trovare la felicità e meritano la nostra compassione. Parlo per informarvi della triste situazione in cui versa oggi il mio paese e delle aspirazioni del mio popolo, perché, nella nostra lotta per la libertà, la verità è l'unica arma che possediamo.

La consapevolezza che siamo fondamentalmente gli stessi esseri umani, che cercano la felicità e cercano di evitare il dolore, è molto utile per sviluppare il senso di fraternità e il caldo sentimento d'amore e di compassione per gli altri. Questo è a sua volta essenziale soprattutto se vogliamo sopravvivere nel mondo in cui viviamo, un mondo che diventa ogni giorno più piccolo.

Questo perché, se ciascuno di noi perseguisse egoisticamente ciò che pensa essere il suo proprio interesse, senza curarsi dei bisogni degli altri, potrebbe finire col fare del male non solo agli altri ma anche a se stesso. Questo fatto è diventato molto evidente nel corso di questo secolo. Sappiamo, per esempio, che oggi scatenare una guerra nucleare sarebbe una forma di suicidio, e che inquinare l'aria e gli oceani per ottenere qualche beneficio a breve termine sarebbe distruggere la base stessa della nostra sopravvivenza futura. Via via che

gli individui e le nazioni diventano sempre più interdipendenti, non abbiamo altra scelta che quella di sviluppare quello che io chiamo un senso di responsabilità universale.

Al giorno d'oggi siamo veramente una famiglia globale.

Ciò che accade in una parte del mondo può influire su tutti noi. Questo, ovviamente non è vero solo per le cose negative che accadono, vale anche per gli sviluppi positivi.

Non solo sappiamo ciò che accade altrove, grazie alla straordinaria tecnologia moderna delle comunicazioni: siamo anche direttamente influenzati da eventi che accadono molto lontano.

Proviamo un senso di tristezza quando dei bambini muoiono di fame nell'Africa orientale. Analogamente, proviamo un senso di gioia quando una famiglia è riunita dopo decenni di separazione a causa del muro di Berlino. Le nostre messi e il nostro bestiame sono contaminate la nostra salute e la nostra stessa vita sono minacciate quando ha luogo un incidente nucleare a molti chilometri di distanza in un altro paese. La nostra sicurezza aumenta quando scoppia la pace tra parti belligeranti su altri continenti.

Ma la guerra o la pace, la distruzione o la protezione della natura, la violazione o la promozione dei diritti umani e delle libertà democratiche, la povertà o il benessere materiale, la mancanza di valori morali e spirituali o la loro esistenza e il loro sviluppo, il venire meno o lo sviluppo della comprensione umana, non sono fenomeni isolati che si possono analizzare e affrontare indipendentemente l'uno dall'altro. In realtà, sono molto interconnessi a tutti i livelli e bisogna affrontarli comprendendo innanzitutto questo.

La pace, nel senso di assenza di guerra, è di scarso valore per chi sta morendo di fame o di freddo. Non eliminerà il dolore della tortura inflitta a una persona messa in prigione per le sue idee. Non conforta coloro che hanno perduto i loro cari in alluvioni causate dall'insensato disboscamento in un paese vicino. La pace può durare solo dove sono rispettati i diritti umani, dove la gente è ben nutrita, e dove gli individui e le nazioni sono liberi. La vera pace con noi stessi e con il mondo intorno a noi può essere raggiunta solo attraverso lo sviluppo della pace mentale. Gli altri fenomeni sopra citati sono interrelati in modo analogo. Così, per esempio, vediamo che un ambiente pulito, la ricchezza o la democrazia significano poco di fronte alla guerra, specialmente di tipo nucleare, e che lo sviluppo materiale non è sufficiente ad assicurare la felicità umana.

Il progresso materiale è ovviamente importante per l'avanzamento umano. In Tibet, abbiamo prestato troppa poca attenzione allo sviluppo tecnologico ed economico, e oggi ci rendiamo conto che questo è stato un errore.

Allo stesso tempo, lo sviluppo materiale senza sviluppo spirituale può anch'esso causare gravi problemi.

In alcuni paesi, si presta troppa attenzione alle cose esterne e si dà pochissima importanza allo sviluppo interiore. Io credo che entrambi siano importanti e debbano essere sviluppati fianco a fianco in modo da ottenere un buon equilibrio tra di essi. I tibetani sono sempre descritti dai visitatori stranieri come gente felice e gioviale. Questo fa parte del nostro carattere nazionale, formato da valori culturali e religiosi che pongono l'accento sull'importanza della pace mentale ottenuta grazie a un sentimento di amore e benevolenza per tutti gli esseri senzienti, sia umani che animali.

La pace interiore è la chiave di tutto: se avete la pace interiore, i problemi esterni non influenzano il vostro profondo senso di pace e tranquillità. In queste condizioni di spirito, si possono trattare le situazioni con calma e ragione, mantenendo la felicità interiore.

Questo è molto importante; senza la pace interiore, per quanto confortevole sia materialmente la nostra vita, restiamo spesso preoccupati, turbati o infelici a causa delle circostanze.

Chiaramente, è di grande importanza comprendere le interrelazioni tra questi e altri fenomeni dobbiamo perciò affrontare e cercare di risolvere i problemi in un modo equilibrato che tenga conto di questi differenti aspetti.

Questo, ovviamente, non è facile, ma è di poca utilità tentare di risolvere, un problema se così facendo se ne crea un altro altrettanto grave.

In realtà, quindi, non abbiamo nessuna alternativa: dobbiamo sviluppare un senso di responsabilità universale non solo nel senso geografico ma anche per quanto riguarda i diversi problemi presenti nel nostro pianeta. La responsabilità non è solo dei leader dei nostri paesi o di coloro che sono stati nominati o eletti a fare un particolare lavoro, è anche di ciascuno di noi, individualmente. La pace, per esempio, inizia dentro ciascuno di noi. Se possediamo la pace interiore, possiamo relazionare perfetti rapporti di pace con tutti coloro che ci circondano.

Quando la nostra comunità è in uno stato di pace, può condividere questa preziosa qualità con le comunità vicine, e così via. Se proviamo amore e benevolenza per gli altri, questo non solo fa sentire gli altri amati e oggetto di benevola attenzione, ma ci aiuta anche a sviluppare felicità e pace interiori. Ci sono sempre dei modi in cui possiamo lavorare coscientemente a sviluppare sentimenti d'amore e di benevolenza. Per alcuni di noi, il modo più efficace di farlo è attraverso la pratica religiosa. Per altri, può esserlo attraverso pratiche non religiose. Ciò che è importante è che ciascuno di noi faccia un sincero sforzo di assumere sul serio la propria responsabilità per ciascun altro e per l'ambiente naturale.

Sono molto incoraggiato dagli sviluppi che stanno avendo luogo intorno a noi. Da quando le nuove generazioni di molti paesi, soprattutto del Nord Europa, hanno insistentemente chiesto la cessazione della distruzione dell'ambiente condotta in nome dello sviluppo economico, i leader politici del mondo hanno cominciato a fare dei passi significativi per affrontare questo problema.

Il rapporto della Commissione mondiale sull'ambiente al segretario generale delle Nazioni Unite (il rapporto Brundtland) è stato un passo importante nell'informare i governi sull'urgenza del problema. I seri sforzi di portare la pace in aree divise dalla guerra e di far valere il diritto all'autodeterminazione di alcuni popoli hanno portato al ritiro delle truppe sovietiche dall'Afghanistan e all'indipendenza della Namibia. Grazie a persistenti sforzi popolari non violenti, in molti paesi, da Manila nelle Filippine, a Berlino nella Germania orientale, hanno avuto luogo spettacolari cambiamenti, che hanno portato molti paesi più vicino alla vera democrazia.

Con la guerra fredda che sembra avviata alla fine, la gente vive ovunque con rinnovata speranza. Purtroppo, i coraggiosi sforzi dei cinesi di attuare un analogo cambiamento. nel loro paese sono stati brutalmente repressi il giugno scorso. Ma anche i loro sforzi sono una fonte di speranza. Il potere militare non ha estinto il desiderio di libertà né la determinazione del popolo cinese a conseguirla. Ammiro in modo particolare il fatto che questi giovani, ai quali è stato insegnato che "il potere politico nasce dalla canna del fucile" abbiano invece scelto come loro arma la non violenza.

Ciò che indicano, questi mutamenti positivi è che la ragione, il coraggio, la determinazione e l'inevitabile desiderio di libertà può alla fine vincere.



Nella lotta tra le forze della guerra, della violenza e dell'oppressione da una parte, e la pace, la ragione e la libertà dall'altra, queste ultime stanno avendo la meglio. Questa constatazione riempie noi tibetani di speranza perché forse un giorno anche noi potremo tornare liberi.

Anche l'assegnazione qui in Norvegia del premio Nobel a me, un semplice monaco originario del lontano Tibet, riempie di speranza i tibetani. Essa significa che, nonostante non abbiamo attirato l'attenzione sulla nostra situazione per mezzo della violenza, non siamo stati dimenticati. Significa anche che i valori che abbiamo cari, in particolare il nostro rispetto per tutte le forme di vita e la fede nel potere della verità, sono oggi riconosciuti e incoraggiati. È anche un tributo al mio maestro spirituale, il Mahatma Gandhi, il cui esempio è una fonte d'ispirazione per tanti di noi. Il premio di quest'anno è un'indicazione che questo senso di responsabilità universale sta crescendo. Sono profondamente commosso dal sincero interesse mostrato da così tante persone in questa parte del mondo per le sofferenze del popolo del Tibet. Questa è una fonte di speranza non solo per noi tibetani ma anche per tutti i popoli oppressi.

Come sapete, da quarant'anni il Tibet è sotto l'occupazione straniera. Attualmente, più di duecentocinquantamila militari cinesi sono di stanza nel Tibet. Alcune fonti stimano che l'esercito di occupazione sia due volte più numeroso.

Durante questo lungo periodo, i tibetani sono stati privati dei loro diritti umani più fondamentali, compreso il diritto alla vita e alle libertà di movimento, di espressione e di culto, solo per citarne alcuni. Più di un sesto dei sei milioni della popolazione del Tibet è morto come risultato diretto dell'invasione e occupazione cinese. Ancor prima che iniziasse la Rivoluzione culturale, molti monasteri, templi ed edifici storici del Tibet furono distrutti. Quasi tutti quelli restanti sono stati distrutti durante la Rivoluzione culturale. Ma non voglio soffermarmi su questo punto, che è ben documentato, ciò che ritengo importante è rendervi conto del fatto che, malgrado la limitata libertà accordata dopo il 1979 di ricostruire parti di alcuni monasteri e altri segni di liberalizzazione di questo tipo, i diritti umani fondamentali del popolo tibetano sono tuttora sistematicamente violati e negli ultimi mesi, questa orribile situazione è persino peggiorata.

Se non fosse per la nostra comunità in esilio, così generosamente ospitata e sostenuta dal governo e dal popolo dell'India e aiutata da organizzazioni e individui di molte parti del mondo, la nostra nazione sarebbe soltanto poco più dei resti frantumati di un popolo. La nostra cultura, la nostra religione e la nostra identità nazionale sarebbero state eliminate del tutto. Come stanno le cose, abbiamo costruito scuole e monasteri in esilio e abbiamo creato istituzioni democratiche per servire il nostro popolo e conservare i semi della nostra civiltà. Con questa esperienza, intendiamo realizzare una piena democrazia in un futuro Tibet libero. Così, mentre sviluppiamo la nostra comunità in esilio su linee moderne, conserviamo anche la nostra identità e la nostra cultura e portiamo speranza a milioni di nostri connazionali che vivono nel Tibet.

Un problema che risulta di massima urgenza in questo momento è il massiccio afflusso di coloni cinesi nel Tibet. Nonostante nei primi decenni dell'occupazione un notevole numero di cinesi si sia trasferito nelle parti orientali del Tibet — nelle provincie tibetane dell'Amdo (Chinghai) e del Kham (gran parte del quale è stata annessa dalla provincia cinese adiacente) — dal 1983 un numero senza precedenti di cinesi è stato incoraggiato dal loro

governo a immigrare in tutte le parti del Tibet, compreso il Tibet centrale e occidentale (che la Repubblica popolare cinese chiama Regione autonoma del Tibet).

I tibetani sono stati rapidamente ridotti a un'insignificante minoranza nella loro stessa patria. Questo sviluppo, che minaccia la sopravvivenza stessa della nazione tibetana, della sua cultura e della sua eredità spirituale, si può ancora arrestare e invertire. Ma bisogna farlo ora, prima che sia troppo tardi.

Il nuovo ciclo di proteste e violenta repressione, iniziato nel Tibet nel settembre del 1987 e che è culminato nell'imposizione della legge marziale nella capitale, Lhasa, nel marzo di quest'anno, è stato in gran parte una reazione a questo tremendo afflusso cinese. Le informazioni giunte a noi in esilio indicano che le marce di protesta e altre forme pacifiche di protesta stanno continuando a Lhasa e in numerosi altri luoghi in Tibet, nonostante le severe punizioni e il trattamento inumano cui sono stati sottoposti i tibetani detenuti per aver espresso le loro rimostranze. Il numero di tibetani uccisi dalle forze di polizia durante la protesta di marzo e quelli morti in detenzione in seguito non è noto, ma si ritiene che siano più di duecento. Migliaia sono stati fermati o arrestati e imprigionati, e la tortura è una pratica comune.

È sulla base di questa situazione che peggiora ogni giorno, e per impedire un ulteriore spargimento di sangue, che ho proposto quello che viene generalmente chiamato "Piano di pace in cinque punti" per il ristabilire la pace e i diritti umani in Tibet. Ho elaborato questo piano in un discorso a Strasburgo l'anno scorso. Credo che il piano rappresenti una cornice ragionevole e realistica per negoziati con la Repubblica popolare di Cina. Finora, però, i leader cinesi non sono stati disposti a rispondere in modo costruttivo. La brutale repressione del movimento democratico cinese nel giugno di quest'anno ha tuttavia rafforzato la mia opinione che qualsiasi sistemazione della questione tibetana avrà senso solo se sostenuta da adeguate garanzie internazionali.

Il Piano di pace in cinque punti affronta i principali problemi interconnessi, gli stessi problemi a cui mi riferivo nella prima parte di questo discorso.

Esso chiede:

la trasformazione dell'intero Tibet, comprese le province orientali del Kham e dell'Amdo, in una Zona di ahimsa (non violenza);

l'abbandono della politica di trasferimento della popolazione cinese;

il rispetto dei diritti umani fondamentali e delle libertà democratiche del popolo tibetano;

il ripristino e la protezione dell'ambiente naturale del Tibet;

l'inizio di seri negoziati sullo status futuro del Tibet e delle relazioni tra i popoli tibetano e cinese.

Nel discorso di Strasburgo, ho proposto che il Tibet diventi un'entità politica autogovernata e democratica.

Vorrei cogliere questa occasione per spiegare il concetto di Zona di ahimsa o santuario di pace, che è l'elemento centrale del Piano in cinque punti. Sono convinto che esso sia di grande importanza non solo per il Tibet ma per la pace e la stabilità in Asia.

Il mio sogno è trasformare l'intero altopiano tibetano in un libero rifugio in cui la specie umana e la natura possano vivere in pace e in armonioso equilibrio. Un luogo in cui le persone, provenienti da tutte le parti del mondo, potrebbero andare e cercare il vero significato della pace dentro se stessi, lontano dalle tensioni e dalle pressioni presenti nella

maggior parte del resto del mondo. Il Tibet potrebbe veramente diventare un centro creativo per la promozione e lo sviluppo della pace.

Questi sono gli elementi fondamentali della proposta Zona di ahimsa:

L'intero altopiano tibetano sarebbe smilitarizzato.

La produzione, sperimentazione e stoccaggio di armi nucleari e di altri armamenti sull'altopiano tibetano sarebbero proibiti.

L'altopiano tibetano sarebbe trasformato nel più grande parco naturale o biosfera del mondo. Sarebbero promulgate leggi rigorose per proteggere la fauna selvatica e la flora; lo sfruttamento delle risorse naturali sarebbe accuratamente regolato in modo da non danneggiare importanti ecosistemi; nelle aree popolate, sarebbe adottata una politica di sviluppo sostenibile.

La produzione e l'uso dell'energia nucleare, e di altre tecnologie che producono rifiuti pericolosi sarebbero proibiti.

Le risorse e la politica nazionale sarebbero dirette verso l'attiva promozione della pace e della protezione dell'ambiente. Le organizzazioni dedicate al mantenimento della pace e alla protezione di tutte le forme di vita troverebbero in Tibet una patria ospitale.

Sarebbe incoraggiata in Tibet l'istituzione di organizzazioni internazionali e regionali per la promozione e la protezione dei diritti umani.

L'altitudine e le dimensioni del Tibet (pari a quelle della Comunità europea), assieme alla sua storia e alla sua eredità spirituale, lo rendono idealmente adatto a svolgere il ruolo di santuario di pace nel cuore strategico dell'Asia.

Sarebbe anche in armonia con il ruolo storico del Tibet come nazione buddhista pacifica e regione cuscinetto tra le grandi potenze asiatiche, spesso rivali.

Per ridurre le tensioni esistenti in Asia, il presidente dell'Unione Sovietica, Michail Gorbaciov, ha proposto la smilitarizzazione della frontiera sovietico-cinese e la sua trasformazione in una "frontiera di pace e buon vicinato". Il governo nepalese aveva già proposto che il paese himalayano del Nepal, confinante con il Tibet, diventasse una zona di pace, anche se questa proposta non comprendeva la smilitarizzazione del paese.

Per la stabilità e la pace dell'Asia, è essenziale creare delle zone di pace che separino le grandi potenze, e le altre potenziali avversarie.

La proposta del presidente Gorbaciov, che comprendeva anche un totale ritiro delle truppe sovietiche dalla Mongolia, contribuirebbe a ridurre la tensione e il potenziale pericolo di un confronto tra l'Unione Sovietica e la Cina. Una vera zona di pace deve evidentemente essere creata anche per separare i due Stati più popolosi del mondo, la Cina e l'India.

La creazione della Zona di ahimsa richiederebbe il ritiro di truppe e installazioni militari dal Tibet, cosa che consentirebbe all'India e alla Cina di ritirare anch'essi truppe e installazioni militari dalle regioni himalayane confinanti con il Tibet. Questo dovrebbe essere ottenuto mediante accordi internazionali. Sarebbe nel migliore interesse di tutti gli Stati dell'Asia, specialmente della Cina e dell'India, e accrescerebbe la loro sicurezza riducendo allo stesso tempo il peso economico di mantenere alte concentrazioni di truppe in aree remote.

Il Tibet non sarebbe la prima area strategica a essere smilitarizzata. Parti della penisola del Sinai, il territorio egiziano che separa Israele e l'Egitto, sono state smilitarizzate da qualche tempo. Il Costa Rica è ovviamente il miglior esempio di un paese interamente smilitarizzato.

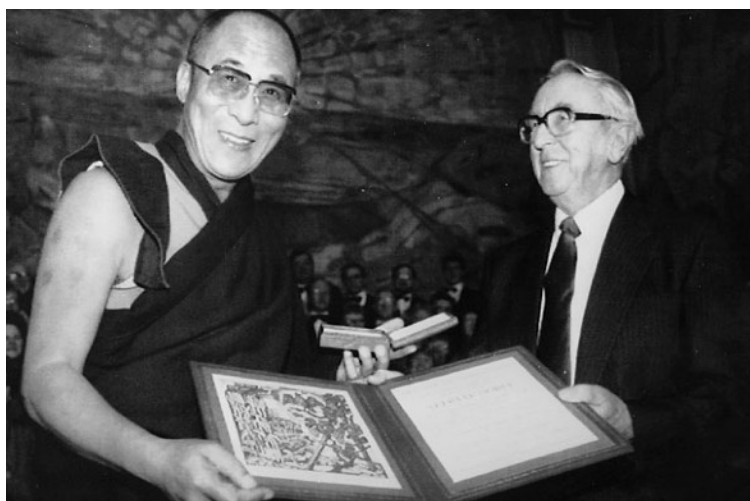
Il Tibet non sarebbe nemmeno la prima area a essere trasformata in una riserva naturale. Molti parchi sono stati creati in tutto il mondo. Alcune aree strategiche sono state trasformate in "parchi naturali della pace". Due esempi ne sono il parco La Amistad al confine tra Costa Rica e Panama e il progetto Sì a Paz sul confine tra Costa Rica e Nicaragua. Quando ho visitato il Costa Rica, agli inizi di quest'anno, ho visto come un paese può svilupparsi con successo senza un esercito, diventare una stabile democrazia dedita alla pace e alla protezione dell'ambiente naturale. Questo confermò la mia convinzione che la mia visione del Tibet nel futuro è un piano realistico, non meramente un sogno.

Consentitemi di finire con una nota personale di ringraziamento a tutti voi e ai nostri amici che non sono qui oggi. L'interesse e il sostegno che voi avete espresso per la condizione dei tibetani ci hanno grandemente commosso e continuano a darci coraggio per lottare per la libertà e la giustizia; non mediante l'uso delle armi materiali ma con le potenti armi della verità e della determinazione. So di parlare a nome di tutto il Tibet quando vi ringrazio e vi chiedo di non dimenticare il Tibet in questo momento critico nella storia del nostro paese. Anche noi speriamo di contribuire allo sviluppo di un mondo più pacifico, più umano e più bello. Un futuro Tibet libero cercherà di aiutare coloro che hanno bisogno in tutto il mondo, di proteggere la natura e di promuovere la pace. Credo che la capacità tibetana di combinare qualità spirituali con un atteggiamento realistico e pratico ci permetta di dare uno speciale contributo, sia pure in modo modesto. Questa è la mia speranza e la mia preghiera.

Per concludere, permettetemi di condividere con voi una breve preghiera che mi dona grande ispirazione e determinazione:

Finché durerà lo spazio,  
e finché vi saranno degli esseri umani,  
fino ad allora possa io continuare ad esistere  
per alleviare le miserie del mondo.  
Vi ringrazio.

*(Sua Santità il Dalai Lama, Oslo 10 dicembre 1989)*



## *Il Dalai Lama ci parla: Pluralismo religioso*

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

### IL PRIMO LIVELLO DELLA SPIRITUALITA': FEDE E TOLLERANZA

Ovunque la fede, per gli esseri umani, rappresenta il primo livello della spiritualità e questo vale per tutte le maggiori religioni del mondo. Credo che ognuna di esse svolge un suo importante ruolo ma per poter offrire un reale contributo all'umanità si devono considerare due importanti fattori. Il primo è che i praticanti delle diverse religioni -cioè tutti noi- siano sinceri. Gli insegnamenti spirituali devono essere parte integrante delle nostre vite e non separati da esse. A volte entriamo in una chiesa o in un tempio per pregare ma quando usciamo non rimane nulla di quel sentimento religioso. Questo non è il modo giusto di praticare. Il messaggio della religione ci dovrebbe accompagnare sempre e i suoi insegnamenti dovrebbero essere presenti dentro di noi in modo che quando abbiamo bisogno delle loro benedizioni e della loro forza interiore siano là ad aiutarci. Saranno con noi nei momenti difficili perché non ci hanno mai abbandonato. Solo quando la religione è divenuta parte integrante della nostra esistenza può esserci realmente di beneficio. Dobbiamo vivere questi insegnamenti non solo a livello intellettuale ma anche attraverso la nostra esperienza più profonda. A volte riusciamo a comprendere il messaggio dei differenti sentieri spirituali solo a livello superficiale o astratto e quindi non riusciamo a beneficiarne interamente. Così dobbiamo praticare sinceramente e integrare la religione nella nostra vita. Il secondo fattore è collegato ai rapporti tra le differenti religioni. Oggi, come mai in passato, grazie allo sviluppo tecnologico e alla natura dell'economia globale siamo sempre più interdipendenti. Nazioni e continenti sono ormai intimamente connessi e quindi vi è anche una forte interazione tra gli esseri umani. In una condizione del genere è importantissimo accettare il pluralismo delle varie vie religiose. Nei secoli scorsi, quando le comunità vivevano in un relativo isolamento, poteva essere utile l'idea che ci fosse solo una religione. Ma oggi ci troviamo di fronte ad una situazione completamente mutata ed è indispensabile accettare il fatto che esistono molteplici



religioni. Inoltre affinché si possa sviluppare un reciproco rispetto queste religioni devono intrattenere contatti frequenti e diretti. E questo è il secondo fattore che consentirà alle varie religioni di essere effettivamente di beneficio all'umanità. Quando vivevo in Tibet, non avevo alcun contatto con i fedeli di altre religioni e quindi la mia attitudine verso di esse non era molto positiva. Ma dopo che ebbi l'opportunità di incontrare esponenti di altre fedi e imparare attraverso la mia esperienza diretta, comincia a cambiare. Ho compreso quanto siano importanti tutte le religioni e quale potenziale abbiano per contribuire alla costruzione di un mondo migliore. Negli ultimi secoli le religioni hanno dato un contributo meraviglioso al miglioramento degli esseri umani e anche oggi vi sono innumerevoli persone che traggono notevoli benefici dal fatto di essere cristiani, islamici, ebrei, buddhisti, indu e così via. Per fornire un esempio del valore degli incontri inter religiosi potrei citare i miei con Thomas Merton. Grazie ad essi potei comprendere che persona meravigliosa fosse e mi consentirono di avere una dimostrazione diretta del potenziale della fede cristiana. Un'altra volta incontrai, nel monastero spagnolo di Montserrat, un monaco cattolico. Mi avevano detto che viveva come eremita da molti anni su di una collina dietro al monastero. Quando arrivai egli lasciò il suo eremitaggio per incontrarmi. Il suo inglese era perfino peggiore del mio e questo mi diede il coraggio di parlargli! Quando ci trovammo l'uno di fronte all'altro gli chiesi, "In tutti questi anni cosa hai fatto su quella collina?". Lui mi guardò e rispose, "Ho meditato sulla compassione e sull'amore". Dopo che ebbe pronunciato queste poche parole io compresi quello che voleva dire dal suo sguardo e sviluppai una sincera ammirazione per quella persona e per altri come lui. Esperienze del genere mi hanno confermato che ogni religione è in grado di migliorare l'essere umano indipendentemente dalle differenze dottrinarie o filosofiche. Tutte le tradizioni spirituali hanno il loro meraviglioso messaggio da trasmettere. Il punto da sottolineare è che per quanti credono in un creatore -Dio- questo insegnamento è molto efficace. I cristiani, ad esempio, non credono nella reincarnazione e dunque ritengono che non esistano vite passate o future. Accettano solo l'esistenza presente. Comunque ritengono che ci sia stata donata da Dio e questo li avvicina moltissimo a lui. Inoltre li induce a pensare che si dovrebbero amare tutti gli esseri umani perché sono sue creature. Il futuro di tutti dipende da Dio e quindi siamo tutti uguali senza alcuna differenza. Ovviamente è criticabile la fede di quanti dicono agli altri di amare Dio ma che a loro volta non amano il prossimo. Colui o colei che crede in un Creatore deve dimostrare la sincerità del suo amore per Dio attraverso l'amore per tutti gli esseri umani. Si tratta di un approccio potente, non è vero? Se esaminiamo ogni religione da differenti punti di vista, non solo da quello filosofico, arriveremo di certo alla conclusione che senza alcun dubbio tutte le fedi possono aiutare l'umanità. E' proprio una cosa ovvia. Tramite gli incontri con i praticanti di vie spirituali diverse dalle nostre è possibile sviluppare una mente aperta e un reciproco rispetto. Stretti contatti con le altre religioni mi hanno aiutato ad apprendere nuove idee, nuovi metodi, nuove tecniche e nuove pratiche che io ho incorporato nella mia. Analogamente alcuni dei miei amici cristiani hanno adottato alcuni metodi buddhisti, ad esempio la pratica della meditazione su di un unico punto o altre tecniche che aiutano a sviluppare la tolleranza, la compassione e l'amore. Si ottengono grandi benefici da questi incontri di praticanti di differenti sentieri spirituali. Si sviluppano sia l'armonia sia la conoscenza reciproca. Molti esponenti di governo e leader politici parlano spesso della coesistenza e della mutua comprensione. Perché non dovremmo farlo noi religiosi? Io

credo che sia proprio giunto il momento. Nel 1987 ad Assisi, in Italia, rappresentanti di molte religioni si sono incontrati per pregare insieme. Devo dire che non sono certo che il termine *preghiera* sia il termine più esatto per descrivere quanto successe. Comunque l'aspetto importante di quell'incontro fu che esponenti di fedi differenti si riunirono in uno stesso luogo e, ognuno in accordo con il proprio credo, pregarono. E cose del genere continuano ad accadere e penso sia uno sviluppo molto positivo. Nondimeno abbiamo bisogno di sforzarci ancor più per sviluppare l'armonia tra le religioni poiché senza un tale sforzo non saremo in grado di risolvere i tanti problemi che affliggono l'umanità. Se la religione fosse l'unico rimedio per risolvere i conflitti e quello stesso rimedio divenisse lui stesso un altro motivo di tensione, sarebbe un dramma. Oggi, come del resto in passato, si combatte in nome della religione, delle differenze tra le religioni ed è una cosa veramente triste. Ma se analizziamo a fondo la questione, possiamo comprendere che una volta il quadro complessivo era completamente diverso. Non siamo più isolati ma, al contrario, siamo tutti interdipendenti. E' di fondamentale importanza comprendere che oggi una stretta relazione tra le diverse fedi è divenuta essenziale e i diversi gruppi spirituali possono lavorare insieme per il beneficio del genere umano. Così sincerità e fede da una parte e tolleranza e cooperazione dall'altra fanno parte del primo livello della pratica spirituale.

## IL SECONDO LIVELLO DELLA SPIRITUALITÀ: LA COMPASSIONE COME RELIGIONE UNIVERSALE

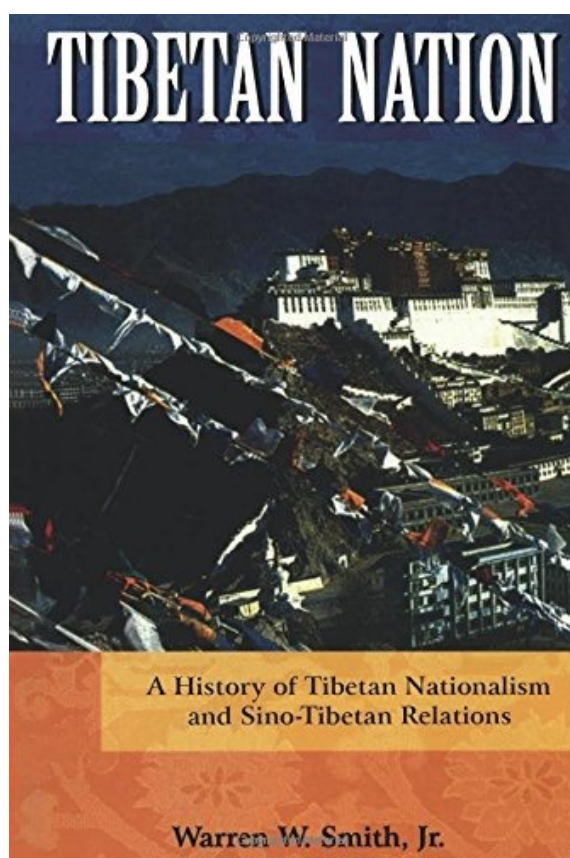
Il secondo livello della spiritualità, che trascende le differenze religiose, è quello della compassione. E' più importante del primo poiché una religione, non importa quanto meravigliosa possa essere, è accettata solo da un certo numero di fedeli. Inoltre forse la maggioranza dei cinque o sei miliardi di persone che abitano il nostro pianeta non segue nessuna religione. A seconda della loro tradizione familiare potranno dichiararsi appartenenti a questa o a quella fede -"Sono indu", "Sono buddhista", "Sono cristiano", ma nel loro intimo molti di loro non praticano alcuna religione. Va bene lo stesso. Credere o non credere fa parte della libera scelta di ogni individuo. Nessuno dei grandi maestri del passato, Buddha, Mahavira, Gesù, Maometto, riuscì a convertire l'intera umanità. Nessuno potrà mai farlo. Chiamare i non credenti atei ha poca importanza. Secondo alcuni studiosi occidentali anche i buddhisti sarebbero atei poiché non accettano l'esistenza di un Creatore. A volte uso un termine per definire questi non credenti. Uso la parola *estremo*, li chiamo non credenti estremi. Non sono solo non credenti ma sono anche estremi nel ritenere che ogni forma di esperienza spirituale è priva di valore. Comunque non dobbiamo dimenticare che anche queste persone fanno parte dell'umanità e che anche loro, come tutti, desiderano essere felici ed aspirano ad una vita pacifica e serena. E' questo il punto importante. Penso che vada bene rimanere un non credente ma dal momento che si fa comunque parte dell'umanità, in quanto esseri umani hanno bisogno di affetto e compassione. Questo è l'insegnamento essenziale di tutte le tradizioni religiose. Senza compassione anche la via spirituale può risultare nociva. Dunque la vera pratica, sia per le persone religiose sia per i non credenti, è lo sviluppo del buon cuore. Io considero la compassione una sorta di religione universale. Ogni essere umano, senza distinzioni, ha bisogno di affetto e compassione poiché sono loro a darci la forza, la speranza e la pace

interiore. Per tutti noi la compassione è indispensabile. Come ho già accennato, alcuni dei miei fratelli cristiani, sia laici sia monaci, mi hanno detto che usano metodi e tecniche buddhiste per sviluppare la compassione e perfino per incrementare la loro fede cristiana. Dico sempre ai miei amici occidentali, che è meglio cercare di rimanere fedeli alla propria tradizione. Cambiare religione non è mai facile e spesso causa notevole confusione. Comunque coloro che realmente sentono che l'approccio buddhista è più efficace e si adatta meglio alle loro disposizioni mentali dovrebbero riflettere con attenzione. Una volta convinti che il Buddhismo è la via più congeniale allora dovrebbero seguirla. La cosa importante da ricordare è questa: a volte le persone criticano aspramente le religioni che hanno abbandonato, come se dovessero giustificare il fatto di aver cambiato fede. Questo è un atteggiamento da evitare assolutamente. La religione da cui provenite può non essere più efficace per voi ma questo non vuol dire che non possa essere utile ad altri. Onorare la vostra precedente religione vuol dire anche riconoscere la libertà degli altri a pensarla diversamente da voi. E' un aspetto veramente importante da ricordare.

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



## *L'angolo del libro, del documentario e del film*



Warren W. Smith Jr., *Tibetan Nation*, seconda edizione India 2009: in questo numero di “The Heritage of Tibet news” dedicato in larga misura al 60° anniversario della rivolta di Lhasa, abbiamo scelto di recensire un ponderoso lavoro storico che, partendo dalle origini della civiltà tibetana, giunge praticamente fino ai nostri giorni. Come recita il sottotitolo (*A History of Tibetan Nationalism and Sino-Tibetan Relations*) la ricerca di Warren W. Smith Jr., è particolarmente attenta al rapporto tra Tibet e Cina sia dal punto di vista storico sia (soprattutto) da quello dell’attualità politica. Circa due terzi del volume sono dedicati infatti a quanto accaduto in Tibet dall’invasione cinese del 1950 fino al termine del secolo scorso. Estremamente apprezzabile il fatto

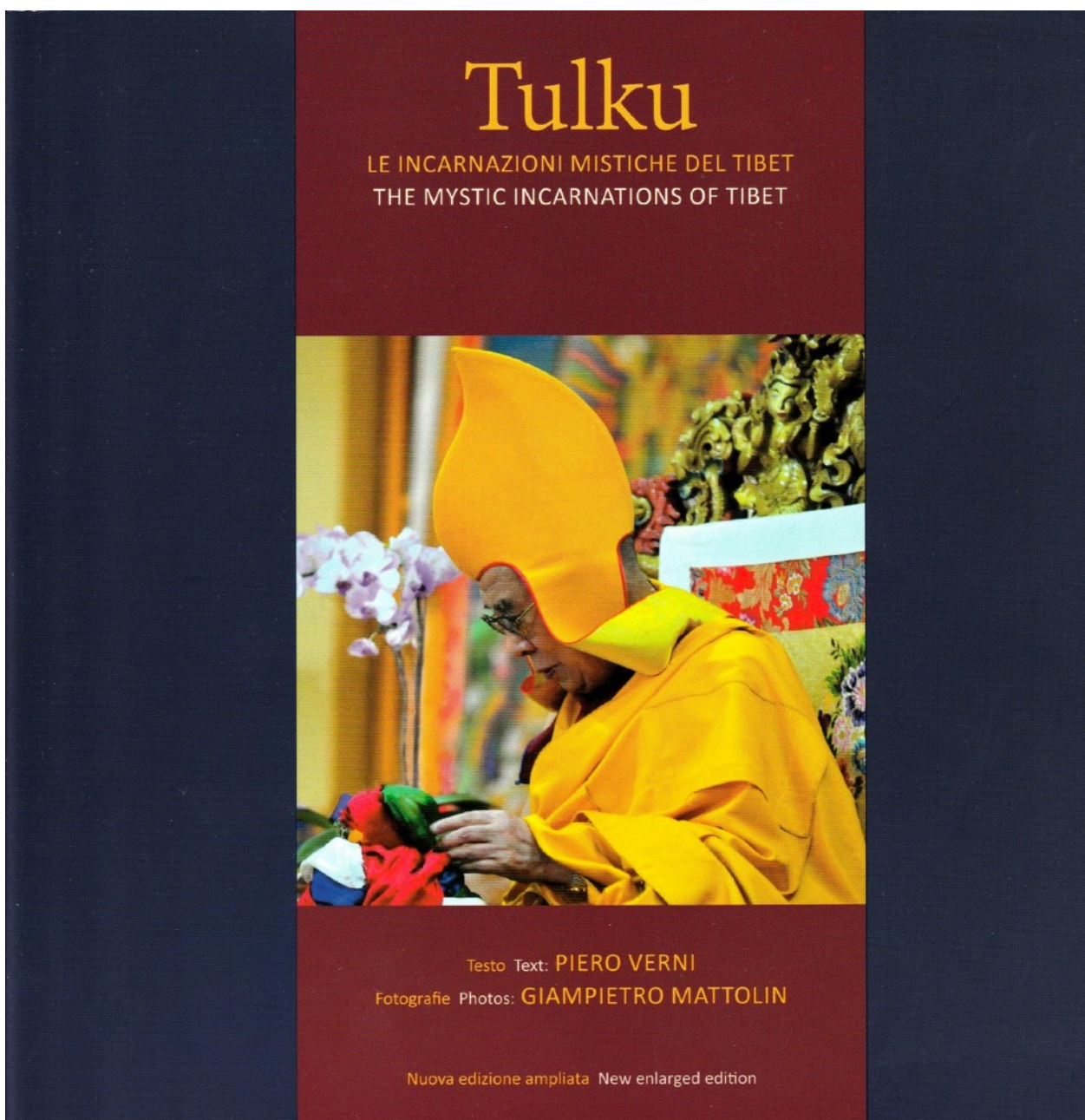
che, la dichiarata simpatia dell’Autore verso la causa tibetana, non metta in discussione la qualità e l’impianto complessivo della ricerca. Tra i numerosi pregi di questo libro, è da segnalare la estesa narrazione di come si sviluppò in Tibet la Rivoluzione Culturale, ancora oggi una delle pagine meno note della recente storia tibetana. Ad esempio di estremo interesse è il racconto della vasta ribellione anticinese che si ebbe nella zona di Nyemo nel 1969 in piena Rivoluzione Culturale e che all’epoca della prima edizione di *Tibetan Nation* (1996) era praticamente sconosciuta fuori dal ristretto ambito degli studiosi della Cina contemporanea (solo oltre un decennio dopo, Melvyn C. Goldstein, Ben Jiao e Tanzen Lhundrup, pubblicarono un resoconto della vicenda: *On the Cultural Revolution in Tibet: the Nyemo Incident*, USA 2009). *Tibetan Nation* è quindi un testo di notevole importanza per tutti coloro che vogliono approfondire la conoscenza del Tibet e di quanto accaduto sul “Tetto del Mondo” negli ultimi 60 anni.



# Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet

di *Piero Verni* e *Giampietro Mattolin*;

*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 Buddhismo 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.

**Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet** (seconda edizione ampliata), di *Piero Verni e Giampietro Mattolin*, Venezia 2018, pag. 240, € 30

(per ordini: [heritageoftibet@gmail.com](mailto:heritageoftibet@gmail.com))

