



N°50

<http://www.heritageoftibet.com>

Cari amici,

dopo una lunga pausa di oltre due mesi dovuta a nostri impegni e a ragioni di vario genere (viaggi, improrogabili appuntamenti di lavoro e anche qualche problema di salute -ora felicemente superato- del nostro web master), "The Heritage of Tibet news" riprende le sue pubblicazioni. In questo periodo il mondo tibetano ha visto numerosi significativi avvenimenti il più importante dei quali è stato il convegno internazionale svoltosi a Nuova Delhi dal 4 al 6 aprile sul tema di un nuovo orizzonte educativo e pedagogico. Un sintetico resoconto della riunione lo troverete nelle pagine seguenti insieme alle tradizionali rubriche e a un significativo testo di Sua Santità il Dalai Lama che ha come argomento il fondamentale tema buddhista delle "Due Verità".

Come di consueto l'appello è a non perderci di vista e rimanere in contatto.

Piero Verni

Giampietro Mattolin

23° giorno del quarto mese dell'Anno del Maiale di Terra (25 giugno 2019)



SEE LEARNING

Nuova Delhi, 5 aprile 2019

“La mia speranza e il mio desiderio è che, un giorno, l’educazione formale ponga più attenzione a quello che io chiamo l’educazione del cuore. Non vedo l’ora che venga quel giorno in cui i bambini e gli studenti saranno più consapevoli delle loro sensazioni ed emozioni e sentiranno un senso di responsabilità più grande sia verso se stessi sia verso il mondo. Non sarebbe meraviglioso?”

Parole che il XIV Dalai Lama del Tibet sta pronunciando davanti a un migliaio di persone convenute nella capitale indiana per partecipare alla presentazione ufficiale del *Social Emotional Ethical Learning* [SEEL] una nuova prospettiva educativa e pedagogica basata su alcune idee cardine del pensiero del leader tibetano quali, apertura verso il diverso, non violenza, principi etici in grado di parlare sia alla coscienza secolare sia a quella religiosa dell’essere umano. Su questi concetti il Dalai lama ha aggregato numerosi psicologi, educatori, operatori scolastici, docenti ed esponenti di varie tradizioni spirituali. E da questa aggregazione è nato il progetto *SEE Learning* che, per l’appunto, è stato presentato dal 4 al 6 aprile a Nuova Delhi alla presenza dello stesso Dalai Lama, del Premio Nobel per la Pace Kailash Satyarti, e di molti altri protagonisti dell’impegno per l’attuazione di innovativi moduli educativi nel mondo contemporaneo.



Il Dalai Lama sta parlando all’interno della modernissima sala congressi di un importante albergo della capitale indiana. Mentre parla, attraverso un microfono di ultima generazione, due giganteschi maxi schermi posti ai lati del podio rilanciano la sua immagine in modo che possa essere visibile in ogni angolo della sala. Anche dai più distanti dal palco. Tutto qui esprime innovazione e modernità. Le idee espresse dal “Prezioso Protettore” e dagli altri intervenuti... la visione di una pro-

spettiva pedagogica mai immaginata prima di ora... perfino, come detto, la cornice tecnologica che offre l'indispensabile apporto allo svolgersi dei lavori.

L'idea è dunque quella di immaginare una società in cui uomini e donne fondino la loro esperienza relazionale su di una genuina e reciproca attenzione. Sulla consapevolezza di quanto sia indispensabile comprendere che solo basandosi su un sentimento di responsabilità collettiva, si potrà raggiungere un autentico stato di benessere della società e degli individui che la compongono. Una trasformazione nel campo dell'educazione che nasce dalla profonda convinzione che gli oltre sette miliardi di esseri umani che popolano la nostra casa comune, vale a dire il Pianeta Terra, sono assolutamente uguali nella loro aspirazione alla felicità. Questo è il terreno sul quale il Dalai Lama ha costruito l'idea di un'etica secolare, universale, che poggia concretamente su valori quali la compassione, la gentilezza, il saper riconoscere la dignità degli altri, la non violenza.

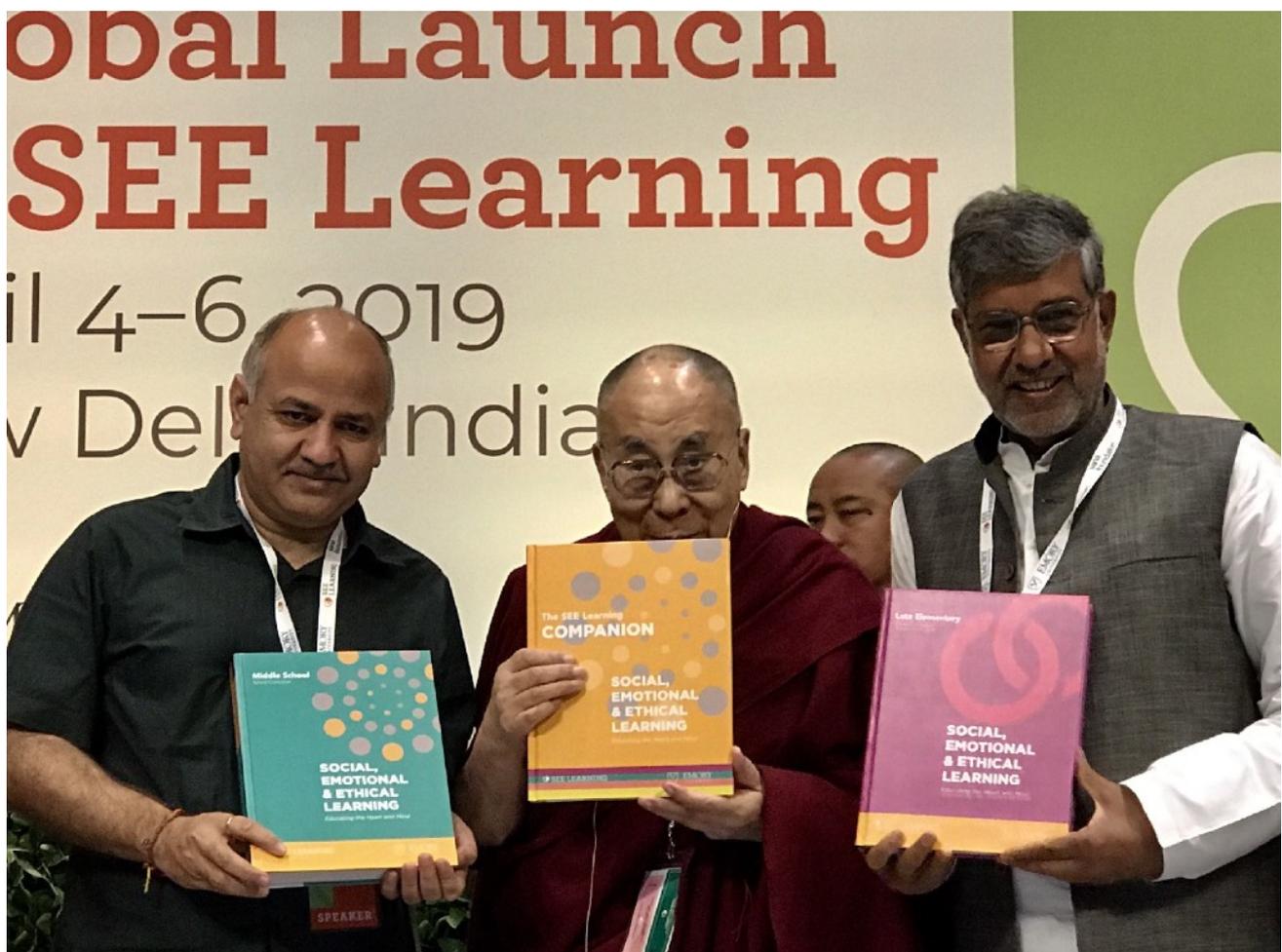


Mentre ascolto il Dalai Lama e sono immerso in questa dimensione avveniristica e tutta proiettata verso il futuro, non posso non ricordare l'incredibile percorso di quest'uomo nato 84 anni or sono (5° giorno del 5° mese dell'anno del Maiale di Legno secondo il calendario tibetano, per noi: 6 luglio 1935) in un remoto angolo di medio-evo asiatico fermo nel tempo e lontano nello spazio. Il mondo in cui da una coppia di contadini nacque Lhamo Tondhup, il suo nome originario, era uguale a quello dei secoli precedenti. Fosse venuto al mondo cento, duecento, trecento anni

prima, questo bambino avrebbe trovato il medesimo ambiente naturale e sociale. Un universo senza elettricità, in cui ci spostava lungo angusti sentieri solo a piedi o a cavallo, in cui decine di chilometri rappresentavano distanze considerevoli da percorrere, in cui la conoscenza della terra e dei ritmi delle stagioni era quanto di più importante si doveva sapere. Oltre, ovviamente, all'adesione ai moduli religiosi del Buddhismo la cui presenza permeava e arricchiva ogni ambito dell'avventura umana. Si tratta, perdonatemi l'immagine retorica, di una sorta di immaginifica favola dell'Oriente. Un iter strabiliante che ha condotto un bambino nato in quell'altrove assoluto che era a quei tempi la sterminata regione dell'Amdo, a divenire prima Dalai Lama e in seguito una delle figure più note ed apprezzate del mondo dei giorni nostri. Nel corso delle numerose interviste e conversazioni private che negli ultimi decenni ho avuto il privilegio di poter fare con lui, il Dalai Lama mi ha spesso parlato della sua infanzia. Di quando la madre gli raccontava delle meraviglie dei luoghi in cui abitavano. Dell'Amnye Machen, una montagna di 6.282 metri considerata sacra da tutti i tibetani e in particolare dalla tribù dei *Golok* che la venerano come dimora della loro principale divinità *Machen Pomra*. Oppure del grande lago salato che i tibetani chiamano *Tso Ngönpo* e i mongoli *Kokonor*. Una sterminata goccia di blu cobalto circondata dalle dune di un deserto di alta quota e da immense praterie. O del complesso monastico di *Labrang*, uno dei più importanti centri buddhisti della regione.

E oggi quel bambino, riconosciuto all'età di quattro anni come la quattordicesima reincarnazione della massima autorità spirituale e politica del popolo tibetano, è una figura iconica del pensiero contemporaneo. Per il suo messaggio di non violenza è stato insignito nel 1989 del Premio Nobel per la Pace e adesso è qui, a condurre per mano un folto gruppo di ricercatori provenienti da oltre 60 nazioni lungo il sentiero di una nuova dimensione pedagogica che potrebbe cambiare radicalmente molti degli orizzonti futuri. Come ricorda in una intervista esclusiva che mi ha concesso Jetsun Pema, la sorella del Dalai Lama che ha dedicato l'intera sua esistenza all'educazione e all'istruzione dei giovani tibetani nati in esilio in India, "Da molto tempo il Dalai Lama è convinto che l'unico modo realmente efficace per evitare i tanti disastri e le tragedie che avvengono nel mondo, sia quello di operare all'inizio del percorso educativo di un bambino. Un buon inizio è la migliore garanzia che possiamo avere per uno sviluppo positivo della personalità. Qui puoi vedere alcune centinaia di persone convenute un po' da ogni angolo della Terra per discutere questa visione di Sua santità e cercare di comprendere quali siano le vie migliori per metterla in pratica. Del resto appena arrivati in esilio, nel 1959, una delle priorità del Dalai Lama è stata quella di poter garantire ai bambini e ai ragazzi profughi, una istruzione che basandosi sulla cultura tradizionale, fosse però anche in grado di metterli in contatto con il mondo contemporaneo. Tutto il nostro programma

educativo si basa su questa visione. Dei giovani profondamente legati alle proprie radici ma anche capaci di vivere e comprendere il mondo moderno. Quel mondo in cui entreranno a far parte una volta divenuti adulti. L'anno prossimo celebreremo il 60° anniversario della fondazione del primo *Tibetan Children Village* e francamente mi sento di poter dire che il bilancio è alquanto positivo. Siamo riusciti a formare le giovani generazioni tibetane e in alcuni casi dalle nostre scuole sono uscite persone che hanno raggiunto significativi risultati nelle loro vite. Per tornare al programma *SEE Learning*, credo che potrà integrarsi agevolmente con quelli delle nostre scuole e sono certa che questa integrazione potrà produrre risultati eccellenti. Del resto noi tibetani sentiamo che essere gentili, compassionevoli, capaci di aiutarsi reciprocamente, costituisca l'essenza della nostra cultura in quanto praticanti buddhisti o comunque esseri spirituali. Questi atteggiamenti fanno parte della nostra Civiltà. Non sono andati perduti in esilio e nemmeno nel Tibet occupato dai cinesi. Il programma *SEE Learning* potrà essere di enorme beneficio, soprattutto per i più piccoli tra le nuove generazioni di tibetani e quindi faremo del nostro meglio per metterlo in pratica in tutte le nostre scuole”.



Eh già, la messa in pratica del programma. Passare infatti dalla teoria alla prassi rappresenta una sfida non da poco. Si dovranno infatti formare educatori, pedagoghi, operatori in grado di operare non solo nel campo delle idee ma in quello estremamente difficile della attuazione del programma. Per dare un quadro di sintesi di come è organizzata la sua struttura didattica, ci affidiamo a un documento dell'Istituto Lama Tzong Khapa, uno dei principali centri buddhisti italiani, divenuto uno dei punti di riferimento del *SEE Learning*. "La struttura didattica del *SEE Learning* è organizzata in tre dimensioni che includono complessivamente i tipi di conoscenza e competenza che si cerca di promuovere negli studenti: 1 Consapevolezza, 2 Compassione e 3 Impegno/azione. Queste tre dimensioni possono essere apprezzate a tre livelli: (1) personale, (2) relazionale e (3) sistemico – ognuno dei quali all'interno di un contesto educativo basato sulla compassione e grazie ad insegnanti che si impegnino ad incarnare questi valori fondamentali", (<https://www.iltk.org>).

Quello della corretta attuazione è un problema che in diversi, qui a Delhi, si sono posti senza nascondersi le difficoltà che questa coraggiosa e innovativa visione dovrà incontrare. Si tratta infatti di lavorare su di un terreno che da tempo immemorabile si muove su ben altre strade. All'interno di una cultura ultra liberista per cui i valori importanti sono l'esatto opposto di quelli evocati dal Dalai Lama e dai suoi collaboratori. Agonismo esasperato, cinismo, spregiudicatezza, insensibilità sono le fondamenta su cui si basa un globalismo arrogante e privo di scrupoli che spazia dagli Stati Uniti alla Cina tardo-comunista. Da un'Europa in crisi di identità ad un Terzo Mondo sperduto, confuso, privo di qualsiasi bussola e facile preda di incessanti raffiche di venti che cercano di rapinarlo in ogni modo possibile. Quindi proporre un'etica secolare basata su *consapevolezza, compassione e impegno sociale* è un'impresa da far tremare le vene dei polsi. Nonostante l'autorevolezza e il carisma del Dalai Lama e degli altri proponenti. Ma è anche una sfida esaltante. Una boccata d'aria fresca nel panorama stantio di questi anni e di questo inizio di secolo che in troppi vorrebbero come una banale replica del precedente. La visione del *SEE Learning* è una scommessa. Una difficile scommessa con la Storia. O almeno con quella parte di Storia refrattaria al cambiamento. Conservatrice. Incapace di immaginare il nuovo e tantomeno di metterlo in pratica. Quella Storia matrigna di tante tragedie. Di innumerevoli drammi. Di inenarrabili meschinità. A fronte di questa Storia, un Dalai Lama che non si piega allo *status quo* propone, insieme a un pugno di altri visionari, un orizzonte del tutto differente: l'idea che un cambiamento di prospettiva è possibile, non solo nelle intenzioni ma anche nella realtà. L'idea che si possa dar vita a un movimento morale, culturale, etico in grado di abolire le miserie dello stato di cose presente. L'idea che non ci si deve rassegnare, che non si debba per forza ritenere che le cose andranno così come sono sempre andate. Ce la farà? Ce la faranno? E' difficile dirlo. Non ci sono certezze al riguardo. Di sicuro una pos-

sibilità esiste. E se il pessimismo della ragione fa sorgere dubbi, l'ottimismo della volontà è in grado di fugarli.

Buona fortuna Dalai Lama. Buona fortuna *SEE Learning*.

Piero Verni





Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 10-11 maggio 2019: una folla di circa ottomila persone ha ascoltato gli insegnamenti di Sua Santità relativi al testo di Jé Tsong Khapa: "I Tre Aspetti Principali del Sentiero". 400 indiani, 254 israeliani, 194 statunitensi, 147 inglesi, 137 tedeschi e oltre un migliaio dalla Russia. Mentre attraversava il cortile, prima di entrare nel tempio, il Dalai Lama si è fermato a parlare

brevemente con alcune delle persone in attesa. Dopo la recitazione del *Sutra del cuore* in russo, Sua Santità si è così rivolto ai presenti. "L'insegnamento oggi è destinato principalmente alle persone provenienti dalla Russia, comprese le Repubbliche buddhiste della Federazione - Kalmykia, Buryatia e Tuva - che hanno un legame di lunga data con il Tibet. Qualche tempo fa, tenevamo gli insegnamenti per i russi a Delhi. Poi alcune persone mi hanno detto che non potevano più permettersi di venire in India, così abbiamo organizzato gli insegnamenti a Riga, in Lettonia. Oggi viaggiare è diventato difficile per me, così abbiamo pensato di incontrarci di nuovo a Delhi. Tuttavia, in quella città fa molto caldo e l'aria è davvero inquinata, quindi siamo qui a Dharamsala, dove spero possiate godere dell'aria pulita e del clima piacevole. In uno dei *sutra* si legge che il Buddha aveva previsto la diffusione della sua dottrina ovunque nel mondo. Dall'India ha infatti raggiunto il Tibet e da lì la Mongolia e le Repubbliche Buddhiste della Russia. Da principio, il Buddhismo fu introdotto in Tibet dalla Cina, quando il re *Songtsen Gampo* sposò una principessa cinese che portò con sé la statua del *Jowo*. Più tardi, fu il re *Trisong Detsen* ad invitare *Shantarakshita* affinché introducesse la tradizione di *Nalanda* in Tibet. In India sono emerse due correnti principali del Buddhismo, la tradizione Pali e la tradizione Sanscrita. Entrambe hanno in comune la pratica della disciplina monastica, l'etica del *Vinaya*. La tradizione di *Nalanda* si è sviluppata all'interno della tradizione sanscrita, enfatizzando in particolare lo studio della filosofia e la disciplina della mente basate sul ragionamento e sulla logica. Le emozioni distruttive sono state affrontate sulla base delle considerazioni razionali, specialmente attraverso la saggezza che comprende l'assenza di un Sé della persona e dei fenomeni. Alla fine, la Scuola della Via di Mezzo (*Madhyamaka*) ha concluso che i fenomeni esistono solo per designazione. Questa idea, e l'affermazione che le cose non esistono nel modo in cui appaiono, sono paragonabili all'assunto della fisica quantistica secondo la quale nulla ha un'esistenza oggettiva. Sua Santità ha inoltre ricordato che la tradizione di *Nalanda* è stata introdotta prima in Tibet, poi in Mongolia e infine nelle Repubbliche buddhiste russe. Storicamente queste regioni hanno prodotto migliaia di grandi studiosi ed eruditi. Nei due giorni di insegnamento il Dalai Lama ha estensivamente affrontato i temi del dolore dell'esistenza e delle sue cause ricordando come, "Tutti gli esseri senzienti vogliono la felicità e cercano di evitare sofferenze e avversità. Lo si capisce facilmente se si blocca il percorso di un insetto: si allontana e cerca una via alternativa. I praticanti spirituali nell'antica India identificavano le emozioni negative come la fonte di molti dei problemi. Il termine sanscrito è *klesha* reso in tibetano come *nyön-mong*, si riferisce a stati d'animo che disturbano la

nostra pace mentale, rendendoci infelici, nel momento in cui sorgono. I praticanti non buddhisti dell'antica India consideravano le emozioni negative del regno del desiderio come imperfette e svantaggiose. Pur di superarle, hanno praticato qualsiasi genere di austerità, dal digiuno alla nudità rituale. Si allontanarono dal regno del desiderio e coltivarono i quattro assorbimenti meditativi, alla ricerca dei quattro assorbimenti del regno senza forma - spazio infinito, coscienza infinita, vacuità e apice dell'esistenza ciclica, raggiungendo lo stato mentale più sottile. Ho sperato più volte di avere l'opportunità di parlare con questi praticanti al termine dei loro ritiri solitari in occasione del *Kumbha Mela*. Vivendo in condizioni estreme, hanno chiaramente sviluppato la pratica del 'calore interiore', che conosciamo attraverso i *Sei Dharma di Naropa*. Vorrei imparare dalle loro esperienze, ma l'occasione non si è ancora presentata”.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 17 maggio 2019: oltre ottomila persone hanno affollato lo Tsuglagkhang (il tempio principale di Dharamsala) e il cortile antistante la residenza di Sua Santità il Dalai Lama, per partecipare all'offerta di preghiere per la sua lunga vita. All'interno del tempio sedevano i rappresentanti delle diverse tradizioni religiose tibetane: Menri Lopen Trinley Nyima Rinpoche, della

tradizione Bön; Jangtsé Chöjé, Gosok Rinpoché e il Ganden Tri Rinpoché, Jetsun Lobsang Tenzin, della tradizione Geluk; il Sakya Trizin, massimo esponente della tradizione Sakya, Ratna Vajra Rinpoché; Situ Rinpoché della tradizione Karma Kagyu e Ringu Tulku dalla tradizione Nyingma. A destra del trono di Sua Santità, dietro il Ganden Trisur, Rizong Rinpoché, sedevano gli abati dei monasteri di Sera, Ganden, Drepung, Tashi Lhunpo, Gyumé e Gyutö, mentre a sinistra vi erano i Kalön (ministri del governo tibetano, N.d.C.). Sua Santità ha salutato tutti con un ampio sorriso, prima di prendere posto sul trono. Affacciandosi verso il pubblico, ha notato sei monaci thailandesi che ha invitato ad accomodarsi sul palco. La cerimonia, condotta dai monaci dei monasteri di Namgyal, Gyutö e Kirti, è iniziata con una preghiera che invocava le precedenti incarnazioni di Avalokiteshvara, in India e Tibet, composta dal defunto Trulshik Rinpoché. Poi sono state recitate le "Lodi ai 17 Maestri del Nalanda". L'offerta di richiesta di lunga vita di Sua Santità è un rito incentrato su Amitayus composto dal V Dalai Lama e appartenente alla raccolta delle sue visioni segrete. La sua esecuzione era stata raccomandata da Nechung, l'Oracolo di Stato, durante la trance avuta lo scorso Losar ed è stata offerta dall'Amministrazione Centrale Tibetana (CTA) e dal popolo del Tibet. A un certo punto del rituale, l'oracolo di Nechung e gli oracoli di Dorje Yamakyong, Nyenchen Thangla e Kharak Khyung Tsün si sono avvicinati a Sua Santità in stato di trance, danzando e offrendo preghiere, seguiti dai rappresentanti delle tradizioni religiose tibetane per rendergli omaggio. E' seguita l'offerta dello Tsog.

Il *Sikyong*, il dottor *Lobsang Sangay* e il grande lama *Sakya Trizin* hanno porto l'offerta del mandala e recitato una supplica a Sua Santità perché viva ancora a lungo. Nella supplica si ricordava come il Dalai Lama sia stato incommensurabilmente gentile con il popolo tibetano e abbia trasmesso insegnamenti in ogni parte del mondo. Abbia incoraggiato l'armonia tra le tradizioni religiose, la protezione dell'ambiente e la conservazione del patrimonio culturale tibetano. Abbia sempre sottolineato l'importanza della non violenza, trasmesso le conoscenze contenute nelle raccolte del *Kangyur* e del *Tengyur* dal punto di vista filosofico, scientifico, religioso e sollecitato l'adozione di un'etica laica per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Il Dalai Lama ha poi parlato della sua pratica spirituale e in particolare della compassione e della comprensione della vacuità. Al termine della lunga cerimonia il Dalai Lama ha così concluso, "Gli esseri umani e gli dei hanno fatto questa offerta di lunga vita. Sono sicuro che avrà un effetto positivo e spero di vivere fino a 110 anni".



Nuova Delhi, India, 15 giugno 2019: oltre 350 partecipanti hanno affollato oggi l'auditorium dell'India International Centre per partecipare alla conferenza "Celebrare la diversità nel mondo musulmano", organizzato dalle comunità musulmane del Ladakh e fortemente incoraggiato da Sua Santità il Dalai Lama. Al suo arrivo, il Dalai Lama è stato accolto dal dottor

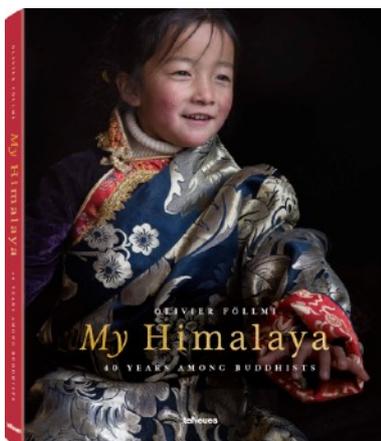
Abdul Qayoom dell'*Anjuman Moin-ul-Islam* e da *Ashraf Ali Barcha* dell'*Anjuman Imamia* di Leh. Dopo aver salutato personalmente i numerosi *imam* presenti, ha preso posto sul palco e ha tenuto un breve discorso preliminare in cui ha ricordato come i musulmani ladakhi siano arrivati a Lhasa al tempo del V Dalai Lama, il quale donò loro un appezzamento di terra su cui costruire una moschea. Da allora, i rappresentanti della comunità sono sempre stati invitati alle funzioni del governo tibetano. Pur non avendo sentito parlare di dispute tra musulmani sciiti e sunniti in India, ha proseguito il Dalai Lama, altrove i membri di queste diverse confessioni continuano a combattersi. E' davvero drammatico che questo possa accadere tra persone della stessa fede, che adorano lo stesso Dio, che leggono gli stessi testi sacri e seguono il medesimo rituale di preghiera cinque volte al giorno. "Credo che i musulmani indiani dovrebbero essere più attivi nel promuovere l'armonia religiosa", ha detto. "Quindi ho pensato che un incontro tra musulmani qui a Delhi avrebbe potuto essere utile e apprezzo molto il fatto che sia stato organizzato. Sono anche felice di sapere che fratelli e sorelle provenienti dall'Iran si sono uniti a noi oggi. Dobbiamo far capire al mondo intero quanto sia importante mantenere l'armonia religiosa". *Siddiq Wahid* ha poi dato il benvenuto ai relatori e ai partecipanti, spiegando che l'ospite d'onore, l'ex vicepresidente Hamid Ansari, era in ritardo ma sarebbe comunque arrivato. Ha accennato alla lunga relazione tra musulmani e tibetani, risalente all'VIII secolo. Ha inoltre osservato

come la lingua tibetana sia impiegata in quattro paesi del SAARC (*South Asian Association for Regional Cooperation*): India, Nepal, Pakistan e Bhutan. Ha poi chiesto a *Hafiz Ghulam Mohammad* di recitare il *Tilawaat* e il *Quran Sharief*, il cui senso generale è: "Non dividetevi: Allah vi unisce, siete fratelli. *Qayum Giri* ha quindi spiegato che l'intento della conferenza era celebrare la diversità all'interno del mondo islamico. Anche se i musulmani del Ladakh sono poco numerosi, hanno dato l'avvio a questo tipo di incontri che continueranno e cresceranno in futuro. Vogliamo rendere il mondo consapevole dell'armonia che c'è sul "Tetto del Mondo" e chiederci come questo possa essere applicato anche altrove. *Ashraf A. Barcha* ha osservato che il Ladakh è una regione remota e i musulmani sono in minoranza, ma sono stabili, calmi e pacifici. Ed ha auspicato che gli oratori della conferenza individuino i passi concreti da intraprendere per evitare problemi futuri e stimolare un dialogo costruttivo. Riprendendo la parola il Dalai Lama ha fatto notare come dei sette miliardi di esseri umani viventi oggi, almeno un miliardo non ha alcun interesse per la religione, mentre i restanti sei seguono diverse tradizioni spirituali. La pratica indiana di coltivare una mente tranquilla e stabile, *shamatha*, ha dato origine alle tradizioni di non-violenza e compassione (*ahimsa* e *karuna*). Un nutrito scambio di domande e risposte tra il pubblico e il Dalai Lama ha concluso l'incontro.

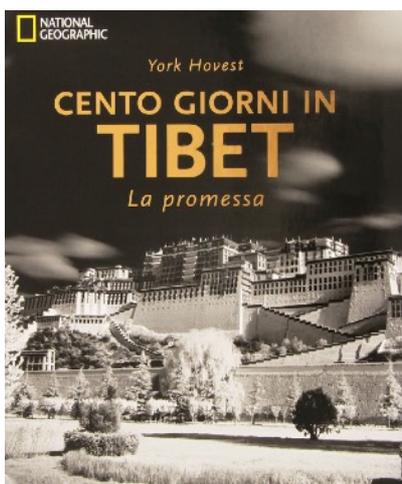
(si ringrazia: <https://www.dalailama.com>)



L'angolo del libro, del documentario e del film



Olivier Fölmi, *My Himalaya*, Germania 2018: sono circa 40 anni che il fotografo Olivier Fölmi percorre il mondo tibeto-himalayano, potremmo dire in quasi ogni suo angolo. Questo libro fotografico pubblicato l'anno scorso (i testi sono in tedesco ed inglese), è una sorta di compendio di oltre 30 anni di lavoro e di frequentazioni di questo affascinante universo. Persone, paesaggi, orizzonti, luoghi, cieli, monasteri, templi, abitazioni... sono i protagonisti di questa stimolante avventura fotografica ed umana che si distende lungo lo spazio e il tempo. Immagini di una profondità e ricchezza realmente encomiabili. Le fotografie di Fölmi (accuratamente riprodotte nel libro pubblicato dalla casa editrice "TeNeues") comunicano tutta la cristallina bellezza dell'immensità del mondo del Tibet, dell'Himalaya e dei popoli che lo abitano. Per chi non vi è mai stato, un valido strumento per conoscere, per quanti hanno avuto il privilegio di visitare quei luoghi, un emozionante percorso della memoria.



York Hovest, *Cento giorni in Tibet*, Milano 2015: una avventura moderna degna dei grandi esploratori dell'Asia del secolo scorso. Nel 2011, il fotografo York Hovest, incontrando il Dalai Lama per una intervista, gli aveva promesso di realizzare un reportage fotografico che mostrasse l'autentico volto del Tibet al di là della maschera rappresentata dall'invasione cinese e dalle sue nefaste conseguenze. Hovest ha mantenuto la promessa e, dopo aver trascorso oltre un anno a prepararla, è riuscito a organizzare una spedizione che ha toccato (sovente riuscendo ad aggirare i divieti di Pechino) angoli remoti del Paese delle Nevi non presenti nelle rotte turistiche. Aiutato dai tibetani e sfidando condizioni climatiche estreme (temperature intorno ai meno 30° e quote prossime ai 6000 metri di altitudine), Hovest ha potuto documentare non solo panorami di enorme impatto estetico ma anche raccogliere numerose testimonianze della gente, monaci, laici, uomini, donne, giovani ed anziani che gli hanno permesso di comprendere l'effettiva anima della Civiltà del Tibet e quali minacce incombono su di essa a causa delle brutali politiche messe in atto dal governo di Pechino. Sia pur trattandosi di un libro essenzialmente fotografico è da ricordare anche l'importanza dei testi che accompagnano e integrano le immagini.

Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:

Valle d'Aosta
Vallée d'Aoste

Région Autonome
Vallée d'Aoste

Regione Autonoma
Valle d'Aosta

VDA
YOGA

2019
YOGA
MOUNTAIN
FESTIVAL
VALLE
D'AOSTA

UNITI NELLA PACE
GIUGNO - LUGLIO

Forte di Bard

skyway
MONTAÑA BIANCA

COURMAYEUR
MONT BLANC

Comitato Regionale
VAL D'AYAS
PIEDITE ROSA

29 GIUGNO COURMAYEUR

EVENTI

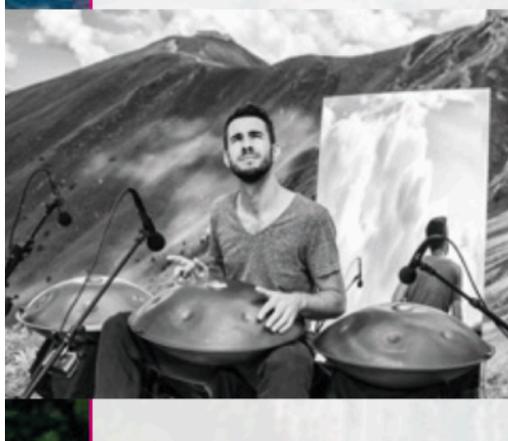


18.00 - Biblioteca Comunale - Inaugurazione mostra fotografica TULKU con presentazione libro "Tulku, Le incarnazioni mistiche del Tibet" a cura di Piero Verni e Gianpietro Mattolin.

I tulku sono quei maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. È una mostra fotografica frutto di un viaggio durato oltre 30 anni che il giornalista Piero Verni ed i fotografi Vicky Sevegnani e Gianpietro Mattolin hanno compiuto lungo l'orizzonte delle comunità tibetane dell'India e della regione Tibeto/Himalayana.

21.15 - Jardin de l'Ange - Concerto per la pace di Manu Delago e la sua band

Manu Delago è nato ad Innsbruck e fin da bambino ha suonato il piano e la fisarmonica. Da adolescente suona percussioni in diverse rock band. Dopo il diploma al Mozarteum e un periodo di studio a Londra nel 2003 scopre l'Hang e se ne innamora tanto da farlo diventare il suo strumento principale. Compositore e leader di un suo gruppo dal 2007 tiene concerti in tutto il mondo, incide diversi albums e collabora con musicisti di grande fama tra cui Björk.



"Vengo dalle montagne austriache e di tanto in tanto mi piace immergermi nella natura, mi considero un campagnolo. A causa dei cambiamenti climatici il movimento ambientalista ha conquistato molta visibilità nelle notizie come nella politica, importante soprattutto per il ruolo di sensibilizzazione dell'opinione pubblica. Björk è impegnata in questo percorso da tanti anni, non penso però che la sua filosofia artistica mi abbia influenzato o che tra le nostre proposte artistiche ci siano molti punti di contatto, penso invece che il mio modo di vivere si rifletta a questo punto nella mia musica, sia diventato parte di essa. In questo progetto Parasol peak si combinano la mia vita di musicista e la mia passione per la montagna e la natura".



ISTITUTO
LAMA
TZONG
KHAPA

BASIC PROGRAM

Stadi del Sentiero: il cammino graduale verso l'Illuminazione

Il prossimo argomento del **Basic Program** "Lam Rim, Stadi del Sentiero: il cammino graduale verso l'Illuminazione" avrà inizio il **3 settembre 2019**. Gli insegnamenti quotidiani saranno accompagnati da classi di revisione, sessioni di meditazione e ritiri periodici di diversa lunghezza.

Perchè si studia il Lam Rim?

La versione intermedia degli stadi del sentiero verso l'illuminazione di Lama Tzong Khapa, Lamrim, copre tutti gli argomenti del percorso graduale, dai preliminari fino alla mente dell'illuminazione e alla corretta visione della via di mezzo, presentati in forma chiara e concisa.

Il ven. Ghesce Tenzin Tenphel insegnerà questo testo in modo pratico, facile da capire e da applicare nella meditazione e nella vita quotidiana.

Il Lam Rim è il fondamento della pratica buddhista e un elemento chiave del Basic Program - un manuale per la nostra vita quotidiana!

È possibile **isciversi** a questo singolo soggetto entro **lunedì 26 agosto 2019** in modalità **residenziale** (italiano o inglese) o **online** (italiano e inglese). Una rara e preziosa opportunità per immergersi in un approfondito programma di studio e pratica.

ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA
segreteria@iltk.it | www.iltk.org | tel 050 685654

Donaci il 5xmille: CF 90043410506

Il Dalai Lama ci parla: Introduzione alle Due Verità

Ci sono numerosi tipi di saggezza in relazione alla pluralità dei fenomeni (1) e alla fondamentale natura del reale. Ora prenderemo in esame la suprema saggezza che agisce come antidoto per le cause principali del ciclo dell'esistenza (2) -principalmente l'attaccamento e gli istinti di tale attaccamento, vale a dire gli ottundimenti della conoscenza. Questo genere di saggezza è la visione tramite la quale si realizza la vacuità e quindi comprende la consapevolezza della vera natura della realtà.

Dobbiamo capire l'autentica natura della grande diversità dei fenomeni. Ad esempio, se siamo obbligati a frequentare spesso un uomo la cui personalità apparente è molto diversa da quella reale, è importante conoscerle entrambe per poter stabilire con lui un rapporto. Avere presente solo un aspetto della sua personalità non basta, dobbiamo avere un quadro complessivo. Solo allora sapremo cosa potremo aspettarci da questa persona che non potrà dunque ingannarci.

Lo stesso vale per le cose materiali. Non è che non esistano. Esistono e riescono ad aiutarci o a ferirci. Se non siamo in grado di comprendere il loro effettivo modo di operare, allora potremo con facilità essere ingannati proprio come quando entriamo in rapporto con un individuo di cui non conosciamo bene la personalità.

Così i fenomeni che esistono in quanto dipendenti da altri avvenimenti, sono quelli che mutano a seconda delle circostanze. Anche gli insegnamenti riguardo ai fenomeni possono cambiare essendo conseguenza di determinati eventi (3). Se questi eventi avessero una loro esistenza indipendente non cambierebbero. Ma dal momento che sono dipendenti, devono per forza mancare di una loro natura inerente. Così quando affrontiamo qualcosa, buona o cattiva che sia, ci sembra che abbia una sua natura indipendente e solida. Ma un'analisi più approfondita ci mostra che può cambiare con facilità. Quindi dobbiamo dedurre che ogni cosa possiede due nature, una effettiva e l'altra apparente.

Il mondo materiale in cui siamo immersi è impermanente ma gli individui hanno le loro specifiche nature individuali. E se gli eventi che compongono il mondo sono dipendenti da determinate condizioni, vuol dire che non possiedono una natura indipendente. E questa mancanza di una natura indipendente è l'effettiva caratteristica delle cose. Dal momento che gli eventi hanno due modi di esistenza -apparente ed effettivo- esistono anche due tipi di conoscenza.

Ma quale è la vera modalità di esistenza? Quella di essere priva di natura inerente. L'assenza di un qualcosa di indipendente è la definitiva modalità di esistenza. La mente che giunge a comprendere questa natura definitiva, che appare in sintonia con la sua realtà, conosce la realtà così come essa è, che viene anche definita "conoscenza ontologica". La realtà è vuota essendo priva di una sua intrinseca caratteristica, per questo si parla di "vacuità". Non vi è una verità più elevata di questa. La mente che lo comprende, sperimenta

la verità così come essa è, per questo viene chiamata “ultima -o definitiva- verità”, l’autentico modo di esistere. Tutte le altre verità sono solo apparenti e quindi vengono considerate ingannevoli.

Ogni singola entità ha due differenti modi di esistenza. Quelle in grado sia di aiutare sia di ferire li possiedono entrambi. Non dobbiamo credere che la loro essenza fondamentale sia altrove. La loro peculiare natura è quella ultima o definitiva. All’interno di una singola entità convivono sia la natura apparente sia quella ultima, vale a dire le Due Verità.

La mente che comprende la natura essenziale di un oggetto è un’intelligenza che investiga l’ultima verità. L’altra mente invece, è solo intelligenza convenzionale, conoscenza apparente. Quando i testi parlano del bisogno di sviluppare la saggezza, si riferiscono al primo tipo di intelligenza. Per poter comprendere la verità definitiva, dobbiamo distinguere tra quella ultima e quella apparente.

I testi parlano inoltre di due oggetti di conoscenza, anch’essi divisibili in convenzionale e definitivo. Si devono conoscere entrambi. Alla verità ultima si può arrivare tramite la sola consapevolezza dualistica. La consapevolezza dualistica è ancora inquinata dall’ignoranza che nasconde quella definitiva ma quando si giunge direttamente alla definitiva verità le apparenze dualistiche, svaniscono. Sarebbe assurdo dire che la verità ultima non può essere del tutto conosciuta. Quando i testi affermano, “La realtà non appartiene all’intelletto”, con il termine intelletto si riferiscono solamente alla consapevolezza dualistica. La prima frase, “La Realtà non appartiene all’intelletto” comprende una definizione precisa della verità definitiva mentre la seconda, “L’intelletto è chiamato ‘convenzionale’” espone la caratteristica della verità convenzionale. Gli oggetti della consapevolezza dualistica sono verità convenzionali.

Vi sono due generi di persone, quelle contemplative e quelle comuni, ad esempio coloro che si impegnano in speculazioni filosofiche e coloro che non lo fanno. Ma anche tra i primi vi sono quelli che lo fanno ad un livello più elevato e altri che rimangono ai gradini inferiori della conoscenza. Quanti asseriscono che i fenomeni sono privi di identità si trovano ad un livello più elevato di coloro che non lo fanno. Tra i primi si trovano gli Idealisti (4) che postulano l’esistenza di una realtà intrinseca e i seguaci della Via di Mezzo (5).

Per quanto riguarda invece le persone comuni che non si occupano di questioni filosofiche, il testo dice che il loro modo di descrivere e affrontare il mondo [ad esempio credere in una identità personale] viene contestato dall’esperienza di coloro che procedono ad investigazioni filosofiche.

Perfino i punti di vista dei contemplativi sono invalidati da quelli di coloro che raggiungono realizzazioni maggiori grazie ad una visione profonda più elevata. Ma quali che siano i loro punti di vista, tutti si impegnano in azioni virtuose volte allo sviluppo della crescita spirituale.

Come abbiamo detto prima, perfino le visioni dei contemplativi sono invalidate da quelle di altri contemplativi che hanno però raggiunto un più elevato livello di coscienza. Questi punti di vista sono messi in crisi dal ragionamento. Perfino tra i seguaci della Via di Mezzo troviamo due categorie, quella degli *Svatantrika* [Indipendenti] e dei *Prasangika* [Critici]. E tra i *Prasangika* vi sono differenti livelli di crescita interiore. Anche nei confronti della vacuità vi sono differenti modi di sperimentarla: vi è l'esperienza ancora oscurata da un'idea generale e quella che non lo è. Vi sono inoltre distinzioni riguardo agli oscuramenti che la visione profonda riesce a chiarificare.

Se i punti di vista semplicistici sono logicamente superati da quelli più elevati, vi è però sempre una base comune. Qui l'autore parla di analogie che sono accettate sia dalle persone contemplative sia da quelle normali. Ad esempio, i sogni e le allucinazioni. Quando si dice che una determinata esperienza era come un sogno, si vuol dire che non riuscivamo a comprendere se fosse reale o meno (6).

Attraverso l'analisi riusciamo a distinguere tra differenti modalità d'esistenza ma questo non vuol dire che determinate azioni siano prive di senso. Alcuni metodi spirituali devono essere adottati senza alcun bisogno di esaminarli (7). Si deve accettare quello che sembra reale da un punto di vista convenzionale e praticare su questa base (8).

La gente ritiene reale la propria esperienza e non la considera un'illusione. E' questa la differenza tra i contemplativi e le persone comuni.

Se le persone comuni e i contemplativi possono concordare su di una identica base di discussione, allora dov'è che sono in disaccordo? Quando gli insegnamenti spirituali vengono impartiti nascono differenti interpretazioni a seconda dei diversi livelli di coscienza di coloro che li ricevono. Ad esempio, i Realisti considerano reali il corpo e la mente mentre i seguaci della Via di Mezzo affermano che corpo e mente sono privi di una loro intrinseca natura e quindi sono delle illusioni. Così, da un medesimo insegnamento, possono nascere differenti interpretazioni. In modo analogo si creano divergenze tra i contemplativi e la gente comune.

Le diverse modalità della forma, nonostante tutti le si percepisca, sono tuttavia codificate dalla consuetudine e la loro effettiva esistenza non è verificabile. Come la definizione di puro o impuro che può variare a seconda delle circostanze.

Possiamo percepire queste entità. Comunque quando parliamo di "percezione verificabile" (9) parliamo di infallibilità, una sorta di consapevolezza non ingannevole che si riferisce alle apparenze di un determinato oggetto. I Realisti, coloro che postulano l'esistenza di una natura inerente, pensano proprio a questo quando parlano di "percezione verificabile". Ritengono che i fenomeni appaiono proprio come esistono e sembrano essere effettivamente esistenti.

In un simile contesto, si riconosce la percezione come infallibile e si nega che esista qualcosa come un'esistenza intrinseca. Una tale percezione viene considerata ingannevole ri-

guardo alle *apparenze* dei fenomeni in quanto esistenti intrinsecamente. I Prasangika invece non accettano questo punto di vista ma ritengono che una consapevolezza ingannevole possa verificare il suo oggetto. Quindi i fenomeni esistono in quanto vengono comunemente accettati in quanto tali e non a causa della loro realtà intrinseca (10).

Fenomeni come la forma sono considerati ingannevoli per il modo in cui appaiono e poiché non sono in sintonia gli uni con gli altri. La gente comune, a causa di apparenze ingannevoli (11), può considerare pure cose che invece sono impure. Anche se l'opinione comune le vede pure, si tratta di una falsa impressione. In modo analogo, sebbene i fenomeni siano privi di una loro natura inerente, sembra invece che ce l'abbiano e per questo si dice che sono ingannevoli (12).

Le reali entità furono indicate dal Buddha affinché la gente comune potesse entrare gradualmente nell'esperienza della realtà ultima. Ma si può obiettare che, se dal punto di vista definitivo esse non sono temporanee, questo è contrario alla realtà convenzionale.

Il Buddha impartì questi insegnamenti per far comprendere alla gente la vacuità. Ma da un punto di vista finale non ci sono cose come l'impermanenza di una pentola. In ultima analisi gli eventi non sono momentanei e lo stesso oggetto non esiste e quindi non possiede alcuna proprietà nemmeno l'impermanenza stessa.

Non sbaglia il saggio che osservando il mondo, vede la realtà con la consapevolezza di un contemplativo. Altrimenti la conclusione che il corpo femminile è impuro potrebbe essere contestata dalla gente comune. L'impermanenza della natura può essere verificata ed accettata anche su base razionale. Tutti i sedici attributi delle Quattro Nobili verità sono compresi razionalmente dai contemplativi e quindi li dobbiamo accettare.

La gente comune sbaglia a considerare permanenti cose che non lo sono e impure cose che sono pure. In raffronto a tali attitudini il contemplativo sperimenta la realtà (15). Perché i contemplativi possiedono una conoscenza che può essere verificata (16). Se il sentire comune potesse invalidare la conoscenza dei saggi, allora si potrebbe anche pensare che il corpo femminile non sia impuro perché in genere la gente lo considera attraente e puro (17).

Nella vostra realtà si possono accumulare meriti venerando un autentico Buddha; se gli esseri senzienti fossero solo delle illusioni, dopo morti, come potrebbero rinascere? Se ci si impegna in azioni illusorie anche i frutti saranno illusori. I Realisti, ad esempio, che asseriscono la vera esistenza sostengono anche che azioni reali producono meriti reali e quindi si possono raggiungere risultati altrettanto reali. I seguaci della Via di Mezzo invece, considerano l'accumulo dei meriti e le conseguenze delle azioni come non esistenti.

Fino a quando persistono le condizioni rimane anche l'illusione. Perché un essere senziente dovrebbe esistere più di un'illusione solo grazie al fatto che dura più a lungo. Un'illusione non esiste realmente. Se appare come un cavallo o un elefante non vuol dire che esista in quanto tale. Non è reale ma lo sembra a causa di un complesso di condizioni. E infatti

ti svanisce quando quel complesso di condizioni cessa di esistere. Quindi anche l'illusione dipende da cause e condizioni. Non si può stabilire la durata come un criterio per affermare la vera esistenza di qualcosa.

Non c'è malvagità negli atti compiuti da una persona illusoria poiché una tale entità non ha mente; ma nel caso di un individuo composto da una mente illusoria malvagità e meriti sono prodotti. Alcuni pongono la domanda, "Sebbene gli esseri senzienti siano come illusioni, uccidere è un'azione malvagia. E' lo stesso anche nel caso degli esseri illusori"? Poiché l'individuo che è "ucciso" non ha mente non vi è niente di malvagio (18). Ma gli esseri come illusioni hanno anche menti come illusioni, quindi aiutarli o danneggiarli causa rispettivamente meriti o colpe.

Una mente illusoria non è prodotta originalmente per incantesimo e quindi manca di una simile proprietà. Dunque differenti condizioni producono un gran numero di illusioni. Non esiste una singola condizione che abbia la capacità di produrre qualcosa.

La mente è qualcosa che deve aver origine da una sorgente ad essa simile. Non vi è dubbio che nessun incantesimo può creare una mente. Quindi nell'illusione non vi è alcuna creazione di una mente illusoria. Si può dar vita a cavalli od elefanti illusori ma non ad una mente illusoria. Da differenti condizioni nasce una varietà di illusioni. Anche se esse non sono reali, ciononostante sono prodotte da differenti condizioni. Una singola condizione non può produrre alcunché.

Se una persona completamente realizzata fosse ancora soggetta alla rinascita, allora anche un Buddha lo sarebbe. Ma se così fosse, cosa dire dello stile di vita del Bodhisattva? In trattati quali le *Sei Stanze del Ragionare* di Nagarjuna, si parla della verità ultima, l'assenza di una esistenza intrinseca, in termini di emancipazione. Il ciclo dell'esistenza è convenzionale. Ci sono tre tipi di emancipazione: naturale, residuo e non residuo (20). Il primo è la mera assenza di esistenza intrinseca. In modo che un singolo individuo potrebbe essere nel medesimo tempo nel mondo e nella emancipazione. Riguardo a questo ci si dovrebbe però chiedere se un Buddha risiede nel ciclo dell'esistenza (21).

Se le condizioni non vengono fatte cessare, perfino le illusioni non cessano. Ma dopo la cessazione delle condizioni, anche l'elemento convenzionale non esiste più. Perfino le illusioni dipendono dalle condizioni ma se le une cessano di esistere così faranno le altre. Quindi il ciclo dell'esistenza, che è come un'illusione, rimarrà (22) fino a quando non si verificheranno le giuste condizioni per farlo terminare. Ma quando esse si verificano allora abbiamo la naturale comprensione dell'ultima verità e finirà anche il momentaneo, illusorio e convenzionale ciclo dell'esistenza. Questa cessazione viene chiamata emancipazione.

Ad esempio, come le nuvole scompaiono nel cielo vuoto così le oscurazioni si estinguono nella sfera dell'autentica realtà. In questo modo le emozioni negative sono dissolte dall'influenza delle condizioni e quindi vengono eliminate anche convenzionalmente. Questo si chiama liberazione.

NOTE

- 1) All'interno del testo il termine "fenomeno" sarà usato come sinonimo di "entità" piuttosto che come contrario di "noumeno".
- 2) Il ciclo dell'esistenza è la condizione di ogni essere vivente, soggetto a continue nascite, morti e rinascite a causa del potere delle azioni derivate da una mente preda della confusione.
- 3) Il termine sanscrito *dharma* in questo testo viene tradotto in tre modi: entità, fenomeno ed evento che devono essere quindi considerati come sinonimi.
- 4) In questa traduzione con il nome di "Idealisti" ci si riferisce alla scuola buddhista conosciuta anche con il nome di *Vijnavada* (tib. *sems tsam pa*).
- 5) Con Via di mezzo ci si riferisce alla scuola *Madhyamika* (tib. *dbu ma pa*) del Buddismo.
- 6) La medesima analogia può essere comunque interpretata in modi differenti da meditatori che hanno diversi livelli di realizzazione spirituale. Ad esempio, sia gli Idealisti sia quanti seguono la Via di Mezzo affermano che il mondo materiale è illusorio come un sogno. Ma i primi giungono alla conclusione che il mondo appare ai sensi come se esistesse indipendentemente dalla mente poiché tutti i fenomeni sono della medesima natura della coscienza. I Prasangika, al contrario, parlano di fenomeni come sogni sulla base del fatto che questi fenomeni appaiono come effettivamente esistenti mentre sono completamente privi di una loro natura inerente. Entrambe le interpretazioni accettano l'analogia con i sogni ma le conclusioni sono diverse.
- 7) Se si analizza in profondità un'azione generosa non troveremo alla fine nessuna persona che l'ha compiuta. E avremo lo stesso risultato analizzando colui che compie l'azione e il gesto del donare. Ma questa evidenza non deve comunque impedire le azioni generose. Quando ci dedichiamo a tali azioni dobbiamo guardare il donatore, l'atto del donare e colui che ne beneficia, in termini di realtà convenzionale senza ricorrere all'analisi finale.
- 8) Secondo il punto di vista *Prasangika*, per definire l'esistenza di qualcosa si devono usare tre criteri. 1) la sua esistenza deve essere accettata in termini di conoscenza convenzionale, 2) la sua esistenza non deve essere negata dalla conoscenza convenzionale, 3) la sua esistenza non deve essere negata nemmeno dalla conoscenza che analizza la verità ultima. Si noti che tutti e tre questi criteri sono visti sempre dal punto di vista della conoscenza e non da quello dell'oggetto conosciuto. Questo atteggiamento deriva dalla nota affermazione buddhista che recita, "Quelle cose che la gente considera esistenti, anche io le considererò esistenti. Quelle che la gente considera non esistenti, anche io le considererò non esistenti".

9) Per una spiegazione dettagliata dei due principali tipi di percezione verificabile cfr. F. Th. Stcherbatsky, *Buddhist Logic* (Dover Publications, New York, 1962) Vol. I, pag. 146-180 e 231-274.

10) Un'entità non esiste per sua natura propria ma solo in dipendenza da determinate definizioni concettuali. È per questo che si dice che esiste unicamente per il potere della convenzione. L'autore sottolinea quindi che il fatto che alcuni ritengano che qualcosa esista non vuol dire che questo sia vero.

11) Un "oggetto impuro" spesso citato nella letteratura buddhista è il corpo umano. L'attrazione sessuale verso di esso implica il fatto che lo si veda come "puro" e desiderabile magari grazie anche all'ausilio di profumi, gioielli e vestiti lussuosi. Quando la mente è dominata dalla lussuria, ci si focalizza sull'aspetto esteriore del corpo e lo si associa a tutto quanto vi è di più desiderabile. Ma i meditatori, la cui mente è libera dal desiderio nei confronti dei piaceri sensuali, vedono però il corpo come "impuro" dal momento che la pelle è un contenitore di sostanze quali il sangue, il grasso, le ossa, le feci e l'urina. La mente confusa di una persona preda della lussuria non considera queste componenti impure del corpo e, a torto, lo considera attraente.

12) Il fatto che un individuo, o anche un'intera comunità di persone, si trovi d'accordo nel pensare in un determinato modo non significa che quello che essi ritengono giusto o vero lo sia effettivamente. Un punto centrale dell'addestramento mentale buddhista è quello che analizza le differenze tra una conoscenza ingannevole e una in grado di comprendere l'autentica modalità in cui le cose esistono. Lo sviluppo della seconda è lo scopo del triplice addestramento nella moralità, nella meditazione e nella saggezza.

18) Ci si riferisce a quelle cose nate sotto il segno della confusione mentale ed ai comportamenti da esse indotti.

14) le Quattro Nobili Verità, insieme ai sedici attributi, sono discusse ne, *Tibetan Tradition of mental Development*, pag. 20-38.

15) Ad una mente non addestrata, i fenomeni appaiono statici e vede solo l'aspetto più grossolano dell'impermanenza. Al contrario, la consapevolezza di un mediatore riesce a cogliere anche l'impermanenza sottile, il mutamento che avviene nei fenomeni ogni microsecondo che scorre.

16) La mente di un mediatore è divenuta, grazie alla pratica della meditazione, estremamente stabile e chiara. Ed è in grado di comprendere perfettamente sia la realtà convenzionale sia quella definitiva.

17) La Via di Mezzo afferma chiaramente che la verità non è definita dalle opinioni della maggioranza. La visione profonda di pochi illuminati può comprendere quello che non riesce a cogliere la maggioranza degli individui. Quando *Shantideva* insegnò per la prima volta questo testo, lo fece davanti ad un'assemblea di monaci. Quindi era giusto in quel contesto prendere il corpo femminile come esempio di impurità. Se invece ad ascoltarlo fossero state delle monache, avrebbe parlato dell'impurità del corpo maschile.

18) Un'azione comporta quattro aspetti, 1) l'intenzione, 2) la preparazione, 3) la decisione, 4) il compimento dell'azione. Nell'uccidere un'illusione mentale di una persona, sono presenti solo i primi due aspetti ma non gli altri. Chiaramente l'azione reale dell'uccidere e la conseguente morte della vittima non ci sono perché nell'illusione non esiste alcun individuo. Quindi non vi è il peccato conseguente all'aver ucciso effettivamente un'altra persona ma quello inerente all'intenzione e alla preparazione.

19) Questo aspetto è discusso nel commentario al verso 96. Secondo il Buddhismo la mente non ha origine dalla materia né sorge dal nulla. Piuttosto si manifesta in dipendenza da un continuum mentale ad essa preesistente. Quindi la coscienza di un feto non ha origine al momento dell'unione dell'ovulo e dello sperma dei suoi genitori. Sorge da un continuum di coscienza che può essere rintracciato con un'esistenza precedente in cui era contenuto all'interno di un diverso corpo che visse e morì. La mente di un feto dunque, contiene innumerevoli tracce di vite passate.

20) Ulteriori spiegazioni su questo aspetto si possono leggere in *Meditation on Emptiness*, pag. 342, 394-395.

21) Un Buddha ha raggiunto la liberazione dal ciclo dell'esistenza ma, secondo il Buddhismo Mahayana, questo fatto non implica che un tale essere non si reincarnerà più. Bensì, lui (o lei) non prenderà più nascita come conseguenza del potere dell'illusione.

(Dalai Lama, *La Luce della Saggezza*, Milano 2004)



E' di nuovo disponibile il documentario:

Cham, le danze rituali del Tibet

di:

Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro

Italiano; 4:3; 21 min; colore; Italia 2014

(€ 13,50 + spese di spedizione; per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

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

La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i *cham* sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente di quanti assistono alla sacra rappresentazione. Infatti l'esecuzione di un *cham* non ha niente a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano. Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione tantrica; vengono eseguite per lo più da monaci, si tengono nei cortili dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.

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

Questo documentario, tra i pochissimi dedicati a questo straordinario soggetto, affronta con un linguaggio chiaro e diretto i principali temi simbolici dei *cham* e tramite la forza dell'immagine in movimento riesce a trasmettere.



Cham

le danze rituali del Tibet



un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

www.heritageoftibet.com

*L'Associazione Heritage Oltre i Confini
presenta*

un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

riprese: Piero Verni & Karma Chukey
testi: Piero Verni
montaggio: Mario Cuccodoro
voce: Giorgio Cervesi Ripa
23 minuti, colore, Italia 2014

www.heritageoftibet.com

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



La pollicromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente di quanti assistono alla sacra rappresentazione. Infatti l'esecuzione di un cham non ha niente a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano. Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione tantrica; vengono eseguite per lo più da monaci, si tengono nei cortili dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.



Filmato compresso in M4V, compatibile con i computer Mac Os X, Windows e Linux; con tablet e smartphones Apple, Android e Windows Phone; con la maggior parte delle TV dotate di ingresso USB

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



Questo documentario, tra i pochissimi dedicati a questo straordinario soggetto, affronta con un linguaggio chiaro e diretto i principali temi simbolici dei cham e tramite la forza dell'immagine in movimento riesce a trasmettere l'intensità, lo spessore, la profondità di questa vera e propria magia che danza.