



N°52

<http://www.heritageoftibet.com>

Cari amici,

eccoci alla ripresa autunnale che ci trova come al solito impegnati nel nostro tentativo di offrire un modesto contributo alla conoscenza del mondo tibetano. In questo 52° numero di "The Heritage of Tibet news", oltre alle consuete rubriche, troverete un affettuoso ricordo dello studioso Fosco Maraini e il fondamentale insegnamento tenuto dal Dalai Lama al Central Park di New York davanti a oltre cinquantamila persone. Discorso nel quale, in modo semplice e diretto, Sua Santità affronta alcune delle principali tematiche della filosofia buddhista.

Come al solito, non perdiamoci di vista!

Piero Verni

Giampietro Mattolin

25° giorno -dedicato alle Dakini- del settimo mese dell'Anno del Cane di Terra (24 settembre 2019)





*Manali, Himachal Pradesh, India settentrionale, 13-17 agosto 2019: una grande folla di oltre cinquemila persone ha assistito a una serie di insegnamenti impartiti da Sua Santità il XIV Dalai Lama. Tra la folla vi erano numerosi lama esponenti delle principali tradizioni religiose del Tibet tra cui il giovane *Dungsey Asanga Rinpoche* importante esponente del ramo *Phuntsok Phodrang* del lignaggio *Sakya*. “Oggi siamo qui, a Manali,*

su invito del monastero di *Ön Ngari*”, ha esordito Sua Santità “ristabilito su richiesta dell'ex abate del monastero di *Gomang*. Siamo qui riuniti per ascoltare un discorso di Dharma, quindi sia l'insegnante sia il pubblico dovrebbero generare una motivazione pura. Non ci dovrebbe essere alcun desiderio di fama o di buona reputazione, basate sul numero di volte in cui avete frequentato degli insegnamenti. Pensate a questo come parte della vostra pratica del Dharma, basata sul rifugio nei Tre Gioielli e sulla determinazione a soddisfare i desideri di tutti gli esseri senzienti”. Sua Santità ha quindi guidato la folla nella recitazione dei versi di rifugio e nella preghiera per la generazione della mente del risveglio di *bodhicitta*. Ha detto inoltre che poiché Kullu (località nelle adiacenze di Manali) è uno dei 24 luoghi sacri per *Heruka*, o *Chakrasamvara*, sono presenti molte divinità. Ha poi recitato un versetto che invitava anche loro a prestare attenzione a ciò che stava per essere insegnato. “Nella tradizione buddhista parliamo di esseri senzienti-madre che si estendono nello spazio infinito. Anche loro sono uguali a noi nel non volere la sofferenza e nel ricercare la felicità. Questo include tutti gli esseri che vivono su questa terra, e in particolare i 7 miliardi di esseri umani. Le persone seguono una religione perché hanno il libero arbitrio e la facoltà di pensare, mentre gli animali e gli altri esseri dipendono principalmente dalle coscienze sensoriali. Ci sono credenti, non credenti e agnostici. Coloro che hanno scarso interesse per la religione possono a volte trovarsi sopraffatti dai problemi. Coloro che hanno qualche convinzione spirituale in essa trovano conforto”. Sua Santità ha poi tracciato un breve quadro delle differenti tradizioni religiose. “In India è nata l'idea di *Dharma* e con essa quella di *ahimsa* o non-violenza. Quando pensiamo alla non-violenza, tendiamo naturalmente a pensare anche alla compassione. L'India ha inoltre sviluppato la pratica della concentrazione su un singolo punto e del pensiero analitico quali metodi per addestrare la mente. Lo zoroastrismo, l'ebraismo, il cristianesimo e l'Islam si sono sviluppati in Asia occidentale e hanno dato conforto e speranza ai loro seguaci. L'analisi della natura delle cose, come affrontata dalla scienza moderna, può rappresentare una sfida per un credo religioso, ma la mente umana ha la capacità e l'inclinazione ad intraprendere un'analisi critica. Di conseguenza, il Buddha ha consigliato: ‘O monaci e studiosi, come l'oro viene testato bruciando, tagliando e strofinando, esaminate a fondo le mie parole e accettatele solo allora, non per rispetto verso di me’. Prendendo spunto da questo consiglio, i maestri di *Nalanda* hanno usato il ragionamento e l'analisi per classificare gli insegnamenti del *Buddha* in definitivi e passibili di interpretazione. Questo perché il *Buddha* diede istruzioni in accordo con la disposizione mentale dei discepoli che aveva dinnanzi. In altre parole, c'era uno scopo per ciò che egli insegnava in casi particolari. Quegli insegnamenti che trattano della verità ultima sono considerati definitivi; quelli che trattano altri argomenti sono considerati soggetti ad interpretazione. Nella tradizione di *Nalanda* l'uso dell'analisi critica era fondamentale”. Il

Dalai Lama ha poi trattato in profondità i fondamenti, sia storici sia spirituali, del messaggio del *Buddha* e alcune delle sue tecniche di liberazione. Il 14, dopo aver rilasciato una intervista alla TV taiwanese "Hakka", Sua Santità ha continuato gli insegnamenti affrontando il testo "Commentario alla Mente del Risveglio" di *Nagarjuna*. Dopo aver tracciato un breve profilo di *Nagarjuna* e del suo insegnamento, Sua Santità ha letto le "Lodi ai 17 Maestri di Nalanda" e ha parlato sinteticamente delle principali scuole filosofiche del Buddhismo indiano. Il Dalai Lama ha poi iniziato a leggere il "Commentario alla Mente del Risveglio" verso per verso. Ha sottolineato che tutti noi abbiamo l'idea che le cose esistano in maniera inerente, ma quando investighiamo e cerchiamo di trovare ciò che ci appare, non possiamo individuarlo. Quindi, nulla esiste oggettivamente; esiste solo per convenzione o definizione astratta. La discussione sulla Mente del Risveglio si è conclusa al versetto 72 e dal successivo è iniziata la spiegazione della *bodhichitta*, l'aspirazione a raggiungere l'illuminazione. L'insegnamento si è quindi concluso con la citazione di alcuni versi tratti da "L'offerta al Maestro Spirituale" di Panchen Lobsang Chögyan relativi al problema della dimensione egotica nel comportamento umano. "Questa malattia cronica dell'egocentrismo è la causa delle sofferenze che non desideriamo. Prendersi cura delle proprie madri e cercare di assicurarle alla beatitudine è la porta d'accesso alla virtù infinita. Coltivare la *bodhichitta* significa dedicarsi esclusivamente a servire gli esseri senzienti". Dopo una pausa di due giorni, il 17 agosto il Dalai Lama ha letto gli "Otto versi per addestrare la mente" e le "37 pratiche del *Bodhisattova*", e conferito l'iniziazione di *Avalokiteshvara*.



Bangkok, Thailandia, 28 agosto 2019: ha lasciato il corpo, dopo una lunga malattia, *Sogyal Rinpoche*, il rinomato maestro tibetano della scuola *Nyingma*. Considerato una delle reincarnazioni del grande lama *Tertön Sogyal* (1856-1926), *Sogyal Rinpoche* ha iniziato a diffondere gli insegnamenti del Buddhismo del Tibet all'inizio degli anni '70 dello scorso secolo, in modo particolare tra i praticanti occidentali. Autore di uno dei testi spirituali contemporanei di maggior successo, *Il Libro Tibetano del*

Vivere e del Morire (vedi recensione sul N°29 de "The Heritage of Tibet news"), *Sogyal Rinpoche* aveva fondato a Londra nel 1979 l'organizzazione *Rigpa* che in pochi anni si diffuse in numerosi paesi europei e nord americani. Oltre ai propri insegnamenti, *Sogyal Rinpoche* è stato un instancabile organizzatore delle visite in occidente dei principali maestri buddhisti contemporanei. Nato nel 1947 nella regione del *Kham*, fu allevato come un figlio da *Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö* ed ebbe come maestri molti altri importanti lama, specialmente *Nyingma* e *Sakya*. Insegnante dallo stile di vita anticonformista e sovente inusuale, nella parte finale della sua presente incarnazione, *Sogyal Rinpoche* fu al centro di uno scandalo che ebbe una vasta eco nel mondo dei praticanti buddhisti. Infatti alcuni dei suoi più vecchi studenti, lo accusarono di comportamenti privati che non erano compatibili con il suo ruolo di insegnante spirituale. Amareggiato da queste accuse, che comunque non condivise, il 17 agosto 2017 si dimise da direttore spirituale di *Rigpa* e si ritirò a vita privata. In quel medesimo periodo gli venne diagnosticato un cancro al colon che è stato la causa della sua scomparsa.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 4-6 settembre 2019: Sua Santità ha dato un insegnamento di tre giorni a un pubblico di oltre seimila persone provenienti da 69 differenti nazioni. Ha iniziato con una approfondita spiegazione delle fondamenta storiche e filosofiche della tradizione buddhista toccando temi fondamentali quali l'impermanenza, la natura della mente, la vacuità e altri ancora. Dopo

aver fatto il primo giorno questa introduzione generale, il secondo ha spiegato il testo "Commentario alla mente del risveglio". Leggendo i versi del testo, Sua Santità ha sottolineato che a partire dalla ventiduesima strofa sono esposte le argomentazioni che confutano la visione della scuola "Solo Mente". Dalla cinquantacinquesima, viene presentata la visione della "Via di Mezzo". Ha ribadito che il concetto di vacuità non indica una visione nichilistica, perché tutte le cose sorgono in modo dipendente. Terminata la lettura alla strofa 59, il Dalai lama ha risposto a diverse domande. Il 6 settembre il Dalai lama ha così esordito, "Oggi è l'ultimo giorno di questo ciclo di insegnamenti e ho pensato che potremmo tenere una cerimonia per la generazione della mente del risveglio di *bodhichitta*, come conclusione e come buon auspicio. E poiché il testo di Nagarjuna è vasto e profondo per il tempo che abbiamo a disposizione, ho deciso di insegnare i "Tre aspetti principali del sentiero" di Je Tsongkhapa, che possono essere facilmente applicati nella pratica quotidiana". Sua Santità ha poi ripreso la lettura del "Commentario sulla Mente del Risveglio" e ha iniziato da dove si era fermato il giorno precedente, alla strofa che fa riferimento ai dodici anelli dell'origine dipendente. Ha fatto notare che, rispetto all'obiezione secondo la quale la visione della "Via di Mezzo" è nichilistica, Nagarjuna rispose che essa accetta che le cose esistono ma come sogni e illusioni. Alla strofa 68 si spiega che la realtà convenzionale e la realtà ultima sono della stessa natura e che una non può esistere senza l'altra. Vedere le cose come dotate di un'esistenza intrinseca e indipendente è ciò che chiamiamo ignoranza, è una visione distorta. Andando avanti nella lettura del testo, il Dalai Lama si è soffermato sulla possibilità che anche i Maestri possano commettere errori e ha brevemente parlato della venerazione di Shugden citando il caso del grande lama Phabongka Rinpoche. "Per esempio, *Kyabje Phabongka Rinpoche* ebbe sì grandi discepoli come *Kyabje Trijang Rinpoché*, ma ad essere onesti, si sbagliava nel propiziare *Gyalpo Shugden*. È necessario avere una visione pura per quanto riguarda l'insegnante come persona, ma è altrettanto necessario esaminare criticamente ciò che insegna. Personalmente, ho sollevato obiezioni sulla pratica di *Shugden* e in seguito ho scoperto che il Grande Quinto Dalai Lama era stato molto critico in tal senso nei suoi scritti. Scrisse che *Shugden* nacque come risultato di preghiere sbagliate, che nacque come essere negativo che ha lo scopo di danneggiare gli esseri senzienti e gli insegnamenti. Questo è il modo in cui il Grande Quinto, che era un maestro realizzato descrisse *Shugden*. All'inizio anch'io ho propiziato *Shugden*, ma una volta esaminato questo protettore e le sue origini, sono giunto alla conclusione che non era appropriato fare la sua pratica. Ora, è mia responsabilità dire alla gente che in questa pratica c'è solo del danno e nessun beneficio. Propiziando *Shugden* la gente ha danneggiato la tradizione di Tsongkhapa. Dobbiamo riflettere su questa idea di vedere tutto ciò che un insegnante fa come una visione pura. Il Buddha stesso ci ha sconsigliato di farlo, incoraggiandoci invece a esaminare e investigare

anche i nostri insegnanti”. Tornando ai testi, il Dalai Lama ha affrontato altri aspetti della filosofia buddhista tra cui la vacuità e l’origine dipendente dei fenomeni. Sua Santità ha infine guidato i presenti nella cerimonia della generazione di *bodhichitta* e dato la trasmissione dei *mantra* del Buddha, di *Avalokiteshvara*, *Manjushri* e *Arya Tara*. “Con questo abbiamo concluso”, ha detto il Dalai lama, “L’insegnamento è completo. Non vedo l’ora che arrivi l’anno prossimo”. Il pubblico ha accolto con un lungo applauso questo augurio.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 17 settembre 2019: in occasione del 69° compleanno del Primo Ministro indiano Narendra Modi, il Dalai Lama gli ha inviato una lettera di auguri e congratulazioni in cui tra l’altro scrive. “Come vecchio ospite dell’India e persona che ama profondamente questa Nazione, mi congratulo con voi per la crescente fiducia che avete creato nel Paese. Il successo dell’India non beneficia solo

il popolo indiano ma contribuisce anche allo sviluppo del mondo intero. Come ho avuto occasione di dirvi in altre occasioni, sono molto felice di vedere quanto le giovani generazioni indiane siano interessate alla loro cultura tradizionale che risplende come un sole in Oriente. Sono convinto che le antiche tradizioni di non violenza (*ahimsa*), basate su di una motivazione compassionevole (*karuna*), non sono solo importanti ma indispensabili per il mondo contemporaneo. Infine, Sua Santità conclude affermando, “Per noi tibetani che viviamo in esilio, l’India non è solo il nostro rifugio spirituale ma da oltre sessant’anni è anche la nostra casa. Voglio approfittare di questa opportunità per manifestare al governo e al popolo indiano tutta la nostra gratitudine per concedermi una ospitalità così cordiale e generosa”



Nuova Delhi, India settentrionale, 20 settembre 2019: il Dalai Lama ha tenuto una lezione a 2400 studenti provenienti da 84 scuole di Nuova Delhi. Ha parlato della compassione, della necessità di sentirsi tutti parte della medesima famiglia umana, della difesa dell’ambiente, della pratica non-violenta e della grande rilevanza della antica saggezza indiana per il mondo contemporaneo. “L’educazione moderna, che fu

introdotta in India dai britannici, tende ad avere scopi materialisti”, ha tra l’altro ricordato, “Certo lo sviluppo materiale è importante ma non dovremmo mai dimenticare la conoscenza della tradizionale cultura dell’India. Il suo lavoro sulla mente e le emozioni. Dovremmo tendere a unire l’educazione moderna con il patrimonio dell’antica saggezza per superare le emozioni distruttive e raggiungere la pace interiore”. Rispondendo alle numerose domande, Sua Santità si è soffermato sull’idea di reincarnazione spiegando come non si tratti di una continuità fisica bensì mentale. Ha anche parlato del *karma* spiegando, in modo semplice ma efficace, la legge di causa ed effetto. A uno studente che gli aveva chiesto chi fosse o fosse stato il suo miglior amico, il Dalai Lama ha risposto dicendo di avere molti amici ma quello più caro di tutti fosse sua madre.



Nuova Delhi, India settentrionale, 21 settembre 2019: il Dalai Lama ha incontrato oggi un centinaio di intellettuali, accademici e diplomatici. Nel suo breve discorso ha voluto sottolineare come in essenza tutti gli esseri umani siano uguali. Mentalmente, fisicamente, emotivamente. Hanno tutti il medesimo tipo di cervello e potenzialità intellettive. E, in particolare, tutti aspirano alla felicità e cercano di evitare la sofferenza. Ha infine ricordato ai presenti i suoi quattro impegni: aiutare gli esseri ad ottenere la felicità, incoraggiare l'armonia tra le differenti religioni, aiutare il popolo tibetano e la cultura del Tibet, ricordare la grandezza e la profondità dell'antica saggezza indiana. Parlando del rapporto tra Tibet e Cina, Sua Santità ha fatto presente come sia importante che le due nazioni possano vivere fianco a fianco in modo amichevole e pacifico.

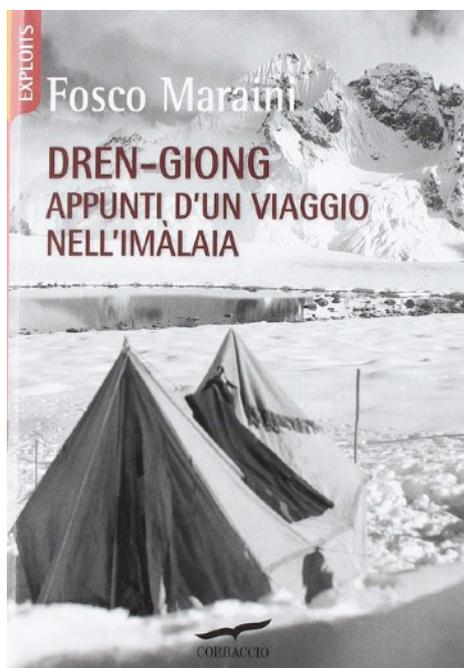


Mathura, Uttar Pradesh, India settentrionale, 22 settembre 2019: lasciata questa mattina Nuova Delhi, il Dalai Lama si è recato nella città sacra di Mathura, situata sulle rive del fiume Yamuna, dove è stato ospite del grande *guru* indiano *Swami Karshni Gurusharanandaji Maharaj*. Dopo una breve conversazione, i due si sono recati a rendere omaggio all'altare del principale tempio dedicato al dio Krishna e quindi si è tenuta una tradizionale cerimonia indù durante la quale sono stati ritualmente lavati i piedi di Sua Santità con latte, yogurt, burro zafferano ed essenze di sandalo. In un breve discorso, il Dalai Lama ha rivelato di essere stato molto colpito dalla musica e dalla salmodia delle preghiere recitate in sanscrito. Ha ricordato come tutti i principali maestri buddhisti indiani abbiano scritto i loro testi in questa lingua e come il sanscrito sia considerato con immenso rispetto in Tibet. Infine Sua Santità, *Swami Karshni Gurusharanandaji Maharaj* e gli altri membri dell'*ashram* hanno preso il loro pasto seduti sul pavimento del tempio.

(si ringrazia: www.dalailama.com e www.phayul.com)



L'angolo del libro, del documentario e del film



Fosco Maraini, *Dren-giong, appunti d'un viaggio nell'Imalaya*, Milano 2019: prima di leggerla nei suoi scritti, ho avuto la fortuna di ascoltarla direttamente dalla voce di Fosco Maraini. Ed è una scena che potrebbe essere l'inizio di un film sulla vita di questo eccelso narratore dei mondi orientali. Dunque, siamo nell'inverno del 1937 quando, mettendo in tensione un paio di scarponi con della carta da giornale (come all'epoca era uso comune), un giovane Fosco Maraini legge la notizia che il famoso "esploratore" Giuseppe Tucci sta organizzando una nuova spedizione nel lontano e semi sconosciuto Tibet. Con la spensierata incoscienza dei venticinque anni, Fosco scrive al Professore e Accademico d'Italia, proponendosi come aiutante e fotografo. Con suo immenso stupore, Tucci lo convoca a Roma per conoscerlo e accetta la proposta. Fosco Maraini sarà suo aiutante e il fotografo della

spedizione che nella primavera del 1937, partirà dal porto di Napoli alla volta dell'India (Bombay) e poi del Tibet centrale. Inizia così, in questa rocambolesca maniera, l'incontro del nostro Autore con l'Oriente. Un incontro, sia quello con il Tibet sia quello con il Giappone, che segnerà profondamente l'intera sua esistenza. Al termine della spedizione nel Paese delle Nevi e tornato a Gangtòk, capitale dello stato del Sikkim, da cui Tucci e Maraini erano partiti entrando in Tibet superando il passo Natu, Fosco organizza una sua piccola spedizione in quello che allora era un autentico gioiello di civiltà tibeto-himalayana. Il resoconto di quella avventura venne pubblicato, suo primo libro, nel 1939 per i tipi di Vallecchi. Si chiamava *Dren-giong. Appunti di un viaggio nell'Imalaya*, e fu uno dei pochi testi divulgativi sul Sikkim, che i tibetani chiamano "Il Paese dei frutti" (*Dren-giong*). Non poteva certo trattarsi di un testo scientifico, come spiega francamente Fosco, "Desidero avvertire i lettori che non ho la minima pretesa di fare scienza; io vorrei solamente comunicare, in qualche modo, le emozioni vissute da un innamorato della natura nel percorrere alcune valli ricche di sorprendenti bellezze, in quel Sikkim, tra l'Imalaya e l'India, che i tibetani chiamano appunto *Dreng-giong*, il paese dei frutti". Da allora questo libro non era mai stato ripubblicato e risultava in pratica introvabile fino all'aprile di quest'anno quando, con encomiabile decisione, l'editore "Corbaccio" ha voluto ristampare l'edizione di 70 anni or sono. Pur non essendo un'opera "scientifica" (o forse proprio per questo), il libro ammalia e conduce per mano il lettore nella magia di quel regno che, pur piccolo come estensione, ospita climi, etnie, architetture, fauna e flora estremamente variegata. Con una scrittura agile, informata, ironica e puntuale, che sarà la caratteristica di tutti i suoi lavori successivi, ci racconta del

popolo Lepcia, della bella capitale Gangtòk che definisce “città-giardino”, di Buddhismo, di donne e uomini venuti anticamente dal Tibet, di villaggi e Maharagià (per usare la grafia del testo), di valli e di montagne, della adorabile Drolmà (a cui il libro è dedicato, la cagnolina tibetana che lo accompagnò per tutto il viaggio e che poi porterà con sé in Italia) e del fugace incontro con Anagarika Govinda, del fiume Tista che attraversa buona parte del Sikkim e dell'imponente Cancenzongà (Kanchenjunga), la terza cima più alta del mondo dopo l'Everest e il K2. Nel dicembre 1981, ebbi il privilegio di poter visitare il Sikkim quando, dopo essere stato annesso nel 1975 all'Unione Indiana, era ancora rigorosamente precluso a viaggiatori e giornalisti. Non avevo letto Dren-giong. Appunti di un viaggio nell'Imàlaia (ho già parlato della sua irreperibilità) ma se lo avessi conosciuto avrei ritrovato, nel Sikkim che stavo attraversando, molto, moltissimo di quanto descritto da Fosco. Certo il figlio del “Maharagià” era stato depresso, Gangtòk era sempre meno giardino e cominciava a mostrare i primi segni di degrado urbanistico ed architettonico ma per il resto il “Paese dei frutti” era molto simile a quello descritto in queste pagine. Oggi la situazione è molto diversa, anche se il Sikkim (aperto al turismo senza significative restrizioni da una ventina d'anni) continua a regalare magie e atmosfere al viaggiatore nonostante il “progresso” e lo “sviluppo” portati dalla modernità. Continuo a consigliare, nonostante tutto, ai miei amici l'esperienza di un viaggio in Sikkim ma a quanti non potessero o volessero farla fisicamente suggerisco vivamente di vedere quel piccolo stato attraverso lo sguardo poetico e acuto di Fosco Maraini. Uno dei migliori amici italiani che il Tibet e il mondo himalaiano abbiano mai avuto.



Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



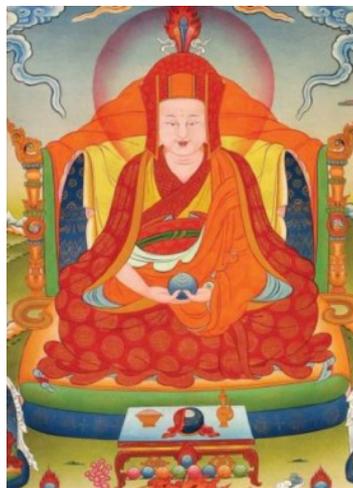
DHAMMAPADA: L'ESSENZA DELLA FILOSOFIA BUDDHISTA

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

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

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

giovedì 3 ottobre ■ giovedì 21 novembre ■ giovedì 19 dicembre
dalle ore 19.00 alle ore 20.00 (si raccomanda la puntualità)



SUL SENTIERO DEL DHARMA CON GAMPOPA

Due giornate di incontri con il Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce: la mattina sarà dedicata alla meditazione, nella teoria e nella pratica; il pomeriggio agli insegnamenti.

In questo ciclo di lezioni il Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce illustrerà e commenterà il testo de "La preziosa ghirlanda del supremo sentiero": un compendio di istruzioni sulla condotta che può portare il praticante alla liberazione dal ciclo delle rinascite.

Qui l'insegnamento di Gampopa ha lo scopo di favorire quella conoscenza del Dharma che porta alla trasformazione della mente al fine di operare per il bene tutti gli esseri.

sabato 19 ottobre ■ sabato 30 novembre, dalle ore 10.30 alle ore 16.30 (con pausa pranzo)

Il Dalai Lama ci parla

Central Park, New York, 15 Agosto 1999

Fratelli e sorelle, buongiorno.

Credo che ogni essere umano abbia un innato desiderio di raggiungere la felicità e di non soffrire. Ritengo anche che il vero senso della vita sia di sperimentare questa felicità. Penso inoltre che ognuno di noi abbia il medesimo potenziale per sviluppare la pace interiore e quindi di ottenere gioia e felicità. Possiamo essere ricchi o poveri, colti o analfabeti, bianchi o neri, orientali od occidentali ma il nostro potenziale è identico. Dal punto di vista mentale ed emotivo siamo gli stessi. Anche se qualcuno ha un naso più grosso e il colore della pelle può variare da individuo a individuo, fisicamente noi siamo fundamentalmente gli stessi. Le differenze sono di poco conto. Quello che importa sono le similitudini mentali ed emotive.

Condividiamo sia le emozioni negative sia quelle positive che ci infondono forza interiore e tranquillità. Io credo che sia importante per noi essere consapevoli del nostro potenziale e far sì che questo ci ispiri fiducia in noi stessi. A volte guardiamo al lato negativo delle cose e ci sentiamo sfiduciati. Questo è l'approccio sbagliato.

Non ho alcun miracolo da offrirvi. Se c'è qualcuno dotato di poteri miracolosi, chiederò il suo aiuto. Francamente sono piuttosto scettico nei confronti di coloro che affermano di possedere poteri miracolosi. Però, attraverso l'addestramento della mente e grazie ad uno sforzo costante, possiamo cambiare le nostre percezioni e attitudini mentali. E questo può realmente fare la differenza nelle nostre vite.

Se possiedo una positiva attitudine mentale, anche quando sarò in mezzo alle avversità non perderò la mia pace interiore. Viceversa, se le nostre attitudini mentali sono negative, influenzate da paura, sospetto, scoramento perfino quando saremo in compagnia dei nostri migliori amici non ci sentiremo felici.

Penso sia sbagliato ritenere che i nostri problemi siano risolti esclusivamente dal danaro o da condizioni materiali. Non è realistico ritenere che un cambiamento positivo possa dipendere solamente da fattori esterni. Naturalmente anche la nostra condizione materiale è importante e di aiuto. Però le nostre attitudini interiori e mentali lo sono altrettanto e forse anche di più. Dobbiamo imparare a tenerci lontano da una vita troppo lussuosa che sarebbe di impedimento alla nostra pratica.

A volte mi sembra che la gente ponga troppa enfasi sullo sviluppo materiale e invece si disinteressi dei valori interiori. Allora dovremmo sviluppare un equilibrio migliore tra le preoccupazioni materiali e la crescita spirituale. Penso che sia naturale per tutti noi agire come animali sociali. Le nostre qualità sono quello che mi piace definire i veri valori umani. Lavoriamo per incrementare e sostenere qualità come la solidarietà e la cura per gli altri di cui inoltre dobbiamo rispettare i diritti. Riconosciamo che la nostra futura felicità e benessere dipende da tutti gli altri membri del consorzio sociale.

Nel mio caso, quando avevo sedici anni, ho perduto la libertà e a ventiquattro il mio Paese. Sono stato un esule per gli ultimi quarant'anni portando sulle spalle responsabilità molto pesanti. Se mi guardo indietro vedo che la mia esistenza non è stata facile.

Comunque, per tutto questo tempo, ho imparato la compassione e come prendermi cura degli altri. E questa attitudine mentale mi ha dato una grande forza interiore. Una delle mie preghiere favorite è la seguente:

*Fino a quando ci sarà lo spazio,
Fino a quando ci saranno gli esseri senzienti,
Io rimarrò.
Per aiutare, per servire.
Per dare il mio contributo.*

Questo modo di pensare ispira forza e fiducia interiore. E ha dato anche uno scopo alla mia vita. Non importa quanto le cose possano essere difficili o complicate, se possediamo questo genere di attitudine mentale possiamo ottenere la pace interiore.

E devo nuovamente ribadire che *siamo tutti uguali!* Alcuni di voi possono avere l'impressione che il Dalai Lama sia qualcosa di diverso. Ma è un punto di vista completamente errato. Sono un essere umano come tutti voi e condividiamo lo stesso potenziale.

Il bisogno di crescita spirituale non si deve necessariamente basare su di una fede religiosa. Lasciatemi parlare un poco dell'etica laica.

Credo che i metodi tramite i quali sviluppiamo l'altruismo, il desiderio di aiutare il prossimo e la consapevolezza che i nostri bisogni siano meno importanti di quelli altrui, sono comuni a tutte le principali tradizioni religiose. Il loro messaggio principale è fondamentalmente lo stesso nonostante vi siano differenze filosofiche e rituali. Tutte predicano l'amore, il perdono e la compassione. E perfino coloro che non credono in alcuna religione possono però apprezzare la virtù dei fondamentali valori umani.

Poiché la nostra esistenza e il nostro benessere sono il risultato dell'aiuto e della cooperazione di un infinito numero di altre persone, dobbiamo sviluppare una appropriata attitudine riguardo al modo in cui ci possiamo relazione con loro. Ma spesso tendiamo a dimenticarci questo aspetto. Oggi, ad esempio, nella moderna economia globalizzata, i confini nazionali sono irrilevanti. Non solo le nazioni dipendono le une dalle altre ma perfino i continenti. Ogni cosa è totalmente interdipendente.

Quando osserviamo attentamente i molti problemi che l'umanità contemporanea deve affrontare, non è difficile comprendere che li abbiamo creati noi stessi. Non sto ovviamente parlando delle calamità naturali. Mi riferisco ai conflitti, alle guerre, ai drammi sanguinosi che sono il frutto avvelenato del nazionalismo e dei confini disegnati dall'uomo.

Se guardassimo alla Terra dallo spazio non potremmo vedere alcun confine. Potremmo solo osservare un piccolo pianeta e nient'altro. Una volta che abbiamo tracciato una linea sulla sabbia, sviluppiamo il senso di "noi" e "loro". E più questo senso di appartenenza cresce, più diventa difficile vedere la realtà della situazione reale. In molti stati africani e

recentemente in alcune nazioni dell'Europa orientale come la ex-Yugoslavia, sono fortemente cresciuti sentimenti grettamente ultranazionalisti.

In un certo senso il concetto di "noi" e "loro" non è più molto importante nel momento in cui i nostri interessi coincidono con quelli dei nostri vicini. Prendersi cura dei loro interessi equivale a prendersi cura del nostro futuro. Oggi la realtà è piuttosto semplice, se facciamo del male al nostro nemico lo facciamo anche a noi stessi.

Trovo che grazie al moderno sviluppo tecnologico e alla globalizzazione ed anche a causa dell'enorme crescita della popolazione, il nostro mondo è cambiato notevolmente: è divenuto molto più piccolo. Purtroppo però la nostra percezione non si è evoluta di conseguenza. Continuiamo ad essere attaccati ai vecchi confini nazionali e ai vecchi sentimenti di "noi" e "loro".

La guerra sembra essere parte della storia dell'umanità. Se guardiamo a quanto è successo sul nostro pianeta nei tempi passati, possiamo vedere che stati, regioni perfino villaggi erano indipendenti gli uni dagli altri. In quelle circostanze la sconfitta del nemico poteva essere una nostra vittoria. C'era quindi una tendenza verso la guerra e la violenza. Ma oggi siamo così tutti interdipendenti che il concetto di guerra è assolutamente datato. Adesso quando ci troviamo di fronte a contrasti e problemi possiamo giungere ad una soluzione attraverso il dialogo, che è l'unico metodo appropriato per superare le divergenze. La vittoria di una parte sull'altra non è più così importante. Dobbiamo riuscire a risolvere i conflitti in uno spirito di riconciliazione avendo sempre in mente gli interessi degli altri. Non possiamo distruggere i nostri vicini e non possiamo ignorare i loro interessi! E se lo facciamo alla fine saremo noi a subire le conseguenze negative di questo modo di pensare. Credo inoltre che lo stesso concetto di violenza sia superato mentre la nonviolenza è la via giusta e appropriata.

Nonviolenza non significa rimanere indifferenti di fronte ai problemi. Al contrario si deve essere assolutamente impegnati, ma in un modo che non contempi unicamente il nostro beneficio. Non dobbiamo ignorare gli interessi altrui. Quindi nonviolenza non vuol dire semplicemente assenza di violenza ma comporta un sentimento di compassione e solidarietà. Ed è quindi una manifestazione della compassione. Sono profondamente convinto che dobbiamo favorire la diffusione di un simile sentimento di nonviolenza sia a livello familiare sia a quello nazionale e internazionale. Ogni singolo individuo ha la possibilità di contribuire allo sviluppo di una simile compassionevole nonviolenza.

In che modo? Cominciando innanzitutto da noi stessi. Dobbiamo cercare di sviluppare una prospettiva più ampia analizzando la situazione da molteplici punti di vista. In genere quando ci troviamo di fronte a dei problemi li affrontiamo solo da un' unica prospettiva e a volte, deliberatamente, ignoriamo altri aspetti della questione. E' un modo di fare che spesso produce degli effetti negativi, quindi dovremmo proprio riuscire ad avere le più ampie prospettive possibili.

E' importante comprendere che anche gli altri fanno parte della nostra società, che dovremmo immaginare come un organismo dotato di braccia e gambe. Ovviamente le braccia sono differenti dalle gambe ma se qualche guaio capita al piede, la mano gli corre subito in aiuto. Allo stesso modo, se vi sono dei problemi all'interno della nostra società

dobbiamo cercare di aiutarci a vicenda. Perché? Perché si tratta di un unico corpo, del nostro stesso corpo.

Dobbiamo anche prenderci cura dell'ambiente che è la nostra unica casa! E' vero che sentiamo scienziati parlare della possibilità di edificare colonie su Marte o sulla Luna e sarebbe un'auspicabile soluzione se potessimo farlo in modo semplice e confortevole. Ma purtroppo sembra una soluzione piuttosto complicata, avremmo bisogno di un equipaggiamento costoso ed ingombrante anche solo per respirare. Invece ritengo che questo buon vecchio pianeta azzurro sia meraviglioso. Se lo distruggiamo o se, per la nostra negligenza, lo lasciamo andare in rovina dove potremmo andare? Non abbiamo altro luogo, quindi è nel nostro interesse prenderci cura dell'ambiente.

Sviluppare una visione più ampia della situazione ed espandere la propria consapevolezza può portare ad un cambiamento a casa nostra. A volte anche un piccolo dissapore può degenerare in un aspro litigio tra moglie e marito o tra genitori e figli. Se guardate solo ad un aspetto della situazione, concentrandovi unicamente sul problema immediato allora sì che troverete buoni motivi per litigare e magari arriverete anche a divorziare! Ma se considererete le cose alla luce di una più ampia prospettiva, vedrete che oltre al conflitto vi sono degli interessi comuni. E potrete pensare, "Si tratta di un piccolo problema che potremmo risolvere attraverso il dialogo senza bisogno di giungere a soluzioni drastiche". Dovremmo quindi sviluppare un'atmosfera nonviolenta all'interno della famiglia così come all'interno della propria comunità.

Un altro problema che ci troviamo di fronte è quello delle differenze tra ricchi e poveri. In questa grande nazione che è l'America, i vostri antenati svilupparono i concetti di democrazia, libertà, uguaglianza e pari opportunità per ogni cittadino come è scritto nella vostra meravigliosa costituzione. Nonostante questo però, il numero dei miliardari aumenta mentre i poveri continuano a rimanere poveri e, a volte, lo diventano sempre di più. E questo è spiacevole. Anche a livello globale noi troviamo nazioni ricche e nazioni povere. Ed anche questo è molto spiacevole. Non solo è sbagliato sotto il profilo morale ma è anche una fonte di instabilità e di conflitti che alla fine si rifletteranno nelle nostre vite.

Fin da quando ero un bambino ho sentito spesso parlare di New York. Pensavo che fosse una città meravigliosa, una sorta di paradiso. Nel 1979, quando la visitai per la prima volta, una notte stavo dormendo profondamente quando fui svegliato all'improvviso dal suono delle sirene. Compresi che ci dovevano essere dei problemi in diverse parti della città. Anche uno dei miei fratelli maggiori, che è scomparso alcuni anni or sono, mi raccontò della sua esperienza di vita in America. Egli viveva una vita umile e mi raccontava dei problemi, delle paure, delle uccisioni, dei furti, degli stupri che la gente doveva subire. Questa situazione, credo, sia la conseguenza delle disuguaglianze economiche, di quella condizione sociale in cui vi sono persone che ogni giorno devono combattere per sopravvivere mentre altri esseri umani uguali a loro vivono senza sforzo una vita di lussi. Si tratta di una situazione malsana dove perfino i super miliardari sperimentano un'ansia costante. Quindi ritengo che questa grande differenza tra ricchi e poveri sia riprovevole.

Tempo addietro una ricca famiglia di Bombay venne a farmi visita. La nonna aveva una forte tendenza verso la spiritualità e mi chiese di darle una benedizione ma io le dissi, "Non posso benedirti, non possiedo il potere per farlo. Tu appartieni ad una famiglia ricca e sei quindi una donna fortunata e questa fortuna è il risultato delle tue azioni virtuose compiute in un'esistenza precedente. I ricchi sono membri importanti della società e usano i metodi capitalisti per accrescere sempre più il loro profitto. Adesso dovresti aiutare i poveri ad avere un'adeguata istruzione e il diritto alla salute." Dovremmo usare il dinamismo del sistema capitalista per produrre ricchezza e poi distribuirla equamente tra la popolazione. E questo è il modo migliore per cambiare la società, sia dal punto di vista morale sia da quello pratico.

In India esiste il sistema castale e i membri della casta più bassa sono chiamati intoccabili. Negli anni '50 il dottor Bhimrao Ambedkar, un valente avvocato appartenente a questa casta e che tra l'altro fu il primo ministro della Giustizia del governo di Nuova Delhi e l'autore della costituzione indiana, divenne buddhista. Centinaia di migliaia di persone seguirono il suo esempio. Sebbene si considerino buddhisti continuano a vivere in condizioni di miseria. Io spesso dico loro, "Dovete cercare di sforzarvi, di prendere l'iniziativa, di avere fiducia in voi stessi. Solo così potrete operare dei cambiamenti. Non potete limitarvi ad accusare i membri delle caste alte per la vostra situazione".

Quindi voglio dire a quelli tra voi che sono poveri, che vengono da condizioni difficili, di lavorare duro, di avere fiducia in voi stessi e fare un buon uso delle opportunità che vi si presentano. I ricchi dovrebbero prendersi cura dei poveri e questi ultimi dovrebbero sforzarsi di migliorare e avere fiducia di poterlo fare.

Qualche anno fa visitai una famiglia di neri molto poveri a Soweto, in Sud Africa. Desideravo conoscere la loro situazione e come vivevano. Cominciai a parlare con un uomo che mi disse di essere un insegnante. Nel corso della conversazione ci trovammo d'accordo nel ritenere la discriminazione razziale una cosa terribile. Gli dissi che i neri sudafricani avevano finalmente ottenuto gli stessi diritti dei bianchi e quindi egli aveva nuove opportunità per aiutare il suo popolo educandolo attraverso l'insegnamento. In questo modo si sarebbe raggiunta una vera eguaglianza. Ma l'insegnante con voce triste mi rispose che riteneva il cervello degli africani inferiore a quello dei bianchi, "Non possiamo paragonarci a loro", disse.

Io fui scioccato e addolorato dalle sue parole. Quando esiste questa attitudine mentale non si può pensare al cambiamento della società. E' proprio impossibile! Quindi decisi di discutere con lui dicendo, "La mia esperienza e quella del mio popolo non è poi così diversa dalla vostra. Se noi tibetani fossimo liberi, potremmo dare vita ad una società eccellente. Ci siamo rifugiati in India oltre quarant'anni or sono e siamo divenuti la più efficiente comunità di profughi in quel Paese. Dovremmo capire che siamo tutti uguali, abbiamo tutti le medesime potenzialità e siamo tutti esseri umani. Le differenze del colore della pelle non contano. A causa delle discriminazioni che avete subito voi non avete avuto nessuna opportunità, ma avete comunque lo stesso potenziale degli altri".

Alla fine, con gli occhi pieni di lacrime, l'insegnante mi rispose in un sussurro, "Adesso capisco che siamo tutti esseri umani e che abbiamo tutti le stesse potenzialità".

Mi ripresi così dalla tristezza e dallo sconforto. Sentii che avevo dato il mio modesto contributo alla trasformazione della mente di un individuo e lo avevo aiutato a sviluppare la fiducia in se stesso che è il fondamento di un futuro migliore.

Questa fiducia è veramente importante ma come possiamo raggiungerla? Per prima cosa dobbiamo tenere bene a mente che siamo uguali a tutti gli altri esseri umani e che possediamo le medesima capacità. Se siamo pessimisti e pensiamo che non ce la faremo mai allora non potremo evolverci. Il pensiero che non possiamo competere con gli altri è il primo passo verso il fallimento.

Il modo giusto per progredire è quello di usare i nostri diritti legali e impegnarci in una corretta competizione basata sulla verità e che non danneggi gli altri. Questa grande nazione in cui mi trovo oggi fornisce tutte le indispensabili opportunità.

Sebbene sia importante avere fiducia in noi stessi, dobbiamo essere comunque in grado di distinguere tra le qualità negative della boria e dell'arroganza e quelle dell'orgoglio positivo o auto stima. Questo fa anche parte dell'addestramento della mente. Nella mia pratica personale, quando ho un sentimento arrogante del tipo, "Quanto sono speciale", io mi dico, "E' vero che sono un essere umano e un monaco buddhista. Inoltre ho una grande opportunità di praticare il sentiero spirituale che conduce allo stato del Buddha". A quel punto comparo me stesso al piccolo insetto di fronte a me e penso, "Questo piccolo insetto è molto debole, non ha la capacità di riflettere sulle questioni filosofiche e non può sviluppare l'altruismo. Nonostante la grande opportunità che io possiedo, continuo a comportarmi in questo modo stupido". Se mi giudico da questo punto di vista, l'insetto è molto più onesto e sincero di me.

A volte quando incontro qualcuno e sento di essere migliore di lui, cerco sempre di vedere qualche sua qualità positiva. Può avere dei bei capelli e allora penso, "Sono pelato e quindi sotto questo aspetto è migliore di me!". Possiamo sempre trovare delle qualità in quelli che incontriamo e questa attitudine mentale ci aiuta a tenere sotto controllo la nostra arroganza e il nostro orgoglio.

In certe occasioni ci sentiamo senza speranza, demoralizzati e pensiamo che non ci sia niente da fare. E' quello il momento in cui dovremmo ricordarci di quanto possiamo avere successo.

Il riconoscere che la mente è malleabile ci può consentire di ottenere cambiamenti nelle nostre attitudini grazie all'uso di differenti processi mentali. Se abbiamo un comportamento arrogante, possiamo fare ricorso al tipo di pensieri che ho appena descritto. Se siamo sopraffatti dalla depressione o da un senso di impotenza dovremmo aggrapparci ad ogni opportunità che ci consenta di migliorare la nostra situazione. E tutto questo ci aiuterà notevolmente.

Le emozioni sono molto potenti e spesso riescono a sopraffarci portandoci verso il disastro. Un altro aspetto importante del nostro addestramento mentale è costituito dalla pratica di mettere una distanza tra noi e le emozioni forti al momento del loro sorgere. Per esempio, quando cominciamo a provare odio o rabbia, potremmo pensare, "Sì, adesso la rabbia mi sta dando più energia, più forza, la capacità di reagire". Ma se guardiamo più attentamente alla situazione possiamo vedere che l'energia che ci infonde quel genere di emozioni è fondamentalmente cieca.

Al posto di aiutarci a progredire è responsabile di conseguenze spiacevoli.

Dubito che l'energia creata dalle emozioni negative possa essere di qualche utilità. Dovremmo stare attenti e analizzare bene la situazione, con chiarezza e acume, per comprendere le contromisure da prendere. La convinzione che "Devo fare qualcosa", può darvi un potente senso di determinazione e questo, penso, sia la base per un'energia più salubre, produttiva e utile.

Se qualcuno ci minaccia ingiustamente, dobbiamo innanzitutto analizzare la situazione. Se pensiamo di poter sopportare quell'ingiustizia, se le conseguenze non saranno troppo gravi, allora penso che sarebbe meglio accettare la situazione. Se però, dopo aver preso in esame consapevolmente e con chiarezza la questione, arriviamo a concludere che accettare quello stato di cose porterà a conseguenze negative, allora dovremmo reagire. Ma dovremmo giungere a questa conclusione grazie alla nostra consapevolezza e non spinti dalla rabbia o dall'odio, perché queste emozioni negative sono più dannose per coloro che ne sono preda che per i loro nemici.

Pensare che il vostro vicino vi odi è sempre fonte di problemi. Se perdete la calma e cominciate a detestarlo, la vostra digestione ne risentirà, non riuscirete più a dormire e dovrete far ricorso a dosi sempre più massicce di tranquillanti e sonniferi, farmaci dannosi per l'organismo. E anche il vostro umore ne risentirà, i vostri vecchi amici non verranno più a trovarvi, i capelli diventeranno bianchi e potrete perfino ammalarvi seriamente. E a quel punto il vostro vicino sarà veramente felice. Senza avervi nemmeno toccato, avrà comunque raggiunto il suo scopo!

Al contrario, se nonostante i torti subiti rimarrete calmi, pacifici e felici, il vostro organismo sarà forte, continuerete ad essere gioiosi, gli amici saranno ben lieti di venirvi a trovare e avrete sempre più successo nella vita. Così potrete effettivamente preoccupare il vostro vicino e questo sarà il modo saggio per causargli dei problemi. Non è uno scherzo, ho una certa esperienza al riguardo. Cerco di rimanere sempre calmo quali che siano le circostanze negative che incontro. E credo che questa pace mentale mi sia molto utile. Non dovete considerare la tolleranza e la pazienza come segni di debolezza ma piuttosto come manifestazioni di forza.

Quando ci troviamo di fronte un nemico o ad un gruppo di persone che ci vuol far del male, possiamo considerare questa circostanza come un'occasione preziosa per sviluppare pazienza e tolleranza, qualità di cui abbiamo bisogno e che ci sono di grande aiuto. La migliore occasione che abbiamo per svilupparle è quando siamo sfidati da un nemico. Quindi, da questo punto di vista, il nemico è il nostro maestro. Indipendentemente dalle loro motivazioni, i nemici sono di grande beneficio, una sorta di benedizione.

In genere i periodi più difficili ci forniscono le migliori opportunità di fare esperienze utili e di accrescere la nostra forza interiore. In America vi sono ragazzi che hanno una vita così confortevole e facile che non riescono ad affrontare perfino i più piccoli contrattempi. Invece farebbero meglio a riflettere sulle difficoltà che le vecchie generazioni di americani ed europei incontrarono quando sbarcarono in questo continente.

Mi sembra sbagliato che nella società moderna ci sia la tendenza ad isolare quanti hanno commesso dei crimini, i carcerati ad esempio. Spesso questo atteggiamento porta a far perdere ogni speranza a quelle persone, che rinunciano anche al senso di responsabilità e

alla disciplina. Come risultato avremo una tragedia e maggiori sofferenze per tutti. Penso sia importante inviare a queste persone un messaggio chiaro, "Anche voi siete parte della società e avete un futuro. Dovrete però trasformare le vostre tendenze negative e astenervi dal commettere dei crimini. Dovrete vivere da buoni cittadini".

Trovo anche molto triste che gente come i malati di Aids sia messa ai margini della società. Quando incontriamo una parte del mondo che vive in condizioni miserevoli dovremmo esercitare la nostra compassione e solidarietà. Anche se spesso dico alla gente, "La mia compassione è solo un modo di dire. Madre Teresa ha veramente messo in pratica la compassione autentica".

A volte ignoriamo le persone sfortunate. Quando viaggio col treno in India vedo nelle stazioni medicanti e poveri. Osservando come la gente li ignora o addirittura li maltratta, spesso mi vengono le lacrime agli occhi. Cosa si dovrebbe fare? Penso che quando incontriamo queste situazioni terribili dovremmo sviluppare una giusta attitudine.

Inoltre sono convinto che troppo attaccamento non vada bene. A volte mi sembra che i miei amici occidentali considerino l'attaccamento una cosa importante quasi che fosse "lui" a dare sapore alle loro vite. A questo riguardo è importante distinguere tra i desideri negativi, o attaccamento, e la positiva qualità dell'amore per gli altri. L'attaccamento restringe la nostra mente fino al punto che non siamo più in grado di vedere con chiarezza come stanno le cose, causandoci così sempre più problemi. L'attaccamento è distruttivo proprio come l'odio e la rabbia. Dovremmo cercare di essere meno coinvolti. Non certo nel senso di non avere sentimenti o di rimanere indifferenti. Al contrario dobbiamo avere la capacità di riconoscere quando una cosa è buona o cattiva per poter incrementare l'una e abbandonare l'altra.

C'è una pratica buddhista in cui il meditante immagina di donare la felicità, e la stessa sorgente di questa, agli altri rimuovendo così la causa delle loro sofferenze. Certo non possiamo cambiare le loro situazioni ma in certi casi, grazie ad un genuino senso di compassione, solidarietà e condivisione possiamo almeno alleviarle, se non altro a livello psicologico. In ogni caso il punto principale di questa pratica è quello di incrementare la nostra forza interiore e il nostro coraggio.

Ho scelto un paio di versi che ritengo possano essere condivisi da credenti di ogni fede e perfino da quanti non seguono alcuna religione. Leggendo quelle parole una persona religiosa potrà riflettere sulla forma divina che venera, un cristiano penserà a Gesù, un musulmano ad Allah e così via. Quando reciterete questi versi dovrete prendere l'impegno di rafforzare la vostra spiritualità. Ma se non siete religiosi potrete sempre meditare sul fatto che tutti gli esseri sono uguali a voi nel desiderare la felicità e nel voler evitare la sofferenza. Dopo aver riconosciuto questa realtà dovrete pensare di sviluppare un buon cuore perché dal momento che siamo parte della società umana è molto importante essere persone gentili e solidali.

*Possa il povero trovare la ricchezza;
E quanti sono tristi raggiungere la gioia.
Possano i disperati trovare una nuova speranza;
Una felicità duratura e il benessere.*

*Possano quanti sono spaventati liberarsi dalla paura,
E i prigionieri tornare liberi.
Possa il debole trovare la forza,
E possano i cuori di tutti gli esseri unirsi nell'amicizia.*

(Dalai Lama, *Parole dal Cuore*, Milano 2001)



Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di *Piero Verni* e *Giampietro Mattolin*;

Venezia 2018, pag. 192, € 30

seconda edizione ampliata

I *tulku* sono quei maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. La tradizione di queste reincarnazioni mistiche è una caratteristica peculiare del 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.

