

N°53

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

Cari amici,

il N° 53 di "The Heritage of Tibet news" esce alla vigilia di un importante avvenimento che si terrà a Dharamsala dal 3 al 5 novembre. Vale a dire la "8th International Conference of Tibet Support Groups", un incontro delle principali realtà che vogliono aiutare il Tibet e il suo popolo in questo momento particolarmente drammatico. Gli organizzatori, pur non essendo il nostro progetto "L'Eredità del Tibet" tecnicamente un gruppo di sostegno al Tibet, ci hanno cortesemente invitato a partecipare ma purtroppo non potremo essere presenti di persona. Abbiamo quindi chiesto al nostro caro amico Claudio Cardelli, che sarà a Dharamsala in qualità di presidente dell'Associazione Italia-Tibet, di rappresentare anche noi e sul prossimo numero di "The Heritage of Tibet news", grazie al suo contributo, vi potremo riferire ampiamente sui risultati della conferenza. Venendo a questo 53° numero della *newsletter*, oltre alle tradizionali rubriche, vi segnaliamo un insegnamento del Dalai Lama dedicato al tema del superamento delle cause del dolore e un testo relativo alla figura del VI Dalai Lama tratto dal nostro libro, *Tulku: le incarnazioni mistiche del Tibet*.

Rimaniamo sintonizzati e non perdiamoci di vista.

(25° giorno -dedicato alle Dakini- dell'ottavo mese dell'Anno del Maiale di Terra, 23 ottobre 2019)

Piero Verni

Giampietro Mattolin





Mathura, Uttar Pradesh, India settentrionale, 23 settembre 2019: Questa mattina, all'inizio della sua seconda giornata allo *Shri Udasin Karshni Ashram*, Sua Santità il Dalai Lama è stato raggiunto dallo *Swami Karshni Gurusharanandaji Maharaj*, *Swami Chidanand Saraswati* e altri membri dell'*ashram* per una meditazione comune. Al termine, Sua Santità si è recato sulle rive del fiume *Yamuna* dove

ha preso parte ad un rituale della tradizione *hindu*. A un giornalista che gli chiedeva quali aspetti della cultura indiana sono rilevanti nel mondo contemporaneo, Sua Santità ha risposto: “Sono convinto che coltivare le antiche tradizioni indiane di *ahimsa*, la condotta non violenta, e di *karuna*, la sua motivazione compassionevole, rappresenti l'unico modo per porre fine alla violenza nel mondo. Come esseri umani siamo sostanzialmente uguali. Siamo nati allo stesso modo e moriamo allo stesso modo. Pertanto, è importante prestare attenzione ai valori umani fondamentali che sono stati coltivati in questo paese per migliaia di anni”. Di ritorno all'*ashram*, Sua Santità ha partecipato all'inaugurazione del giardino del *Buddha*: è stata fatta suonare una grande campana, che sarà appesa sopra l'ingresso. Dopo una breve pausa, Sua Santità ha raggiunto l'auditorium dell'*ashram* dove ha risposto alle domande dei giornalisti e dei residenti.



Elista, Repubblica Russa di Kalmikya, 30 settembre 2019: Lama Zopa Rinpoche, direttore spirituale della *Foundation for the Preservation of Mahayana Tradition (FPMT)* è arrivato oggi ad Elista, capitale della *Repubblica Russa di Kalmikya (Federazione Russa)* accolto all'aeroporto da numerosi fedeli buddhisti e numerosi giornalisti con cui si è subito intrattenuto per una breve conferenza stampa tenuta all'interno di un locale dell'aerostazione. La *Kalmikya* è situata nella Russia meridionale ed è l'unico stato europeo

ad avere la maggioranza della popolazione di fede buddhista. Etnicamente gli attuali *kalmiky* sono i discendenti di una tribù mongola emigrata dalla *Zungaria* sulle coste del Mar Caspio all'inizio del diciassettesimo secolo. Lama Zopa è giunto qui per celebrare la “Grande Iniziazione di Chenrezig” e il relativo ritiro per la recita di 100 milioni di mantra *Om Mani Padme Hum*. Nel corso della sua permanenza durata circa tre settimane, Lama Zopa Rinpoche ha potuto dare diversi insegnamenti e partecipare a numerosi incontri con la locale comunità buddhista. Telo Rinpoche, guida spirituale dei buddhisti di Kalmikya e rappresentante onorario del Dalai Lama in Russia, ha fornito un aiuto di estrema importanza nell'aiutare l'organizzazione della visita e degli insegnamenti di Lama Zopa Rinpoche



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 1 ottobre 2019: fonti del mondo tibetano in esilio, hanno fatto sapere che in occasione del 70° anniversario della nascita della Repubblica Popolare, le autorità hanno rafforzato i controlli in Tibet e obbligato i monaci ad issare bandiere cinesi sui tetti dei monasteri. A partire dalle scorse settimane le autorità di Pechino hanno inoltre imposto ai tibetani di partecipare alle manifestazioni celebrative organizzate dal governo e di

affiggere all'esterno delle case private manifesti con le fotografie dei più importanti leader del Partito. Un video propagandistico, reso pubblico il 22 settembre dagli organi ufficiali di stampa e girato nel corso di una manifestazione governativa, mostra i monaci del monastero di *Galden Jampaling*, nella prefettura di *Chamdo*, mentre sventolano vessilli cinesi e cantano canzoni di lealtà e gratitudine alla "madrepatria" giurando di non volersene separare "nemmeno per un istante". Nelle immagini si vede un lungo striscione, appeso di fronte all'ingresso principale del monastero, recante la scritta: "Possa il grande Partito Comunista durare diecimila anni". Il segretario del PCC responsabile del monastero, ha dichiarato che tutti i monaci "devono essere grati al partito, percepirne la presenza, ascoltarlo e seguirne le direttive". Ha inoltre chiesto a tutti i religiosi di obbedire al governo, adoperarsi per l'unità e la stabilità del paese e di mettere in atto la visione del Buddismo tibetano di Xi Jinping. Il vice presidente della "Regione Autonoma Tibetana" e abate del Monastero di *Jampaling*, ha affermato che "la bontà del partito comunista è più profonda dell'oceano e più grande della montagna", che i monaci "devono denunciare i pensieri reazionari del Dalai Lama" ed essere un modello di patriottismo. "Le fotografie dei leader cinesi sulle pareti delle abitazioni e lo spettacolo di centinaia di monaci inneggianti alla madrepatria vogliono essere una dimostrazione di forza", ha dichiarato un dirigente dell'organizzazione *Free Tibet*, ma non significano che i tibetani siano fedeli al partito o accettino il suo governo. Aniché servirsi dei monaci per pubbliche rappresentazioni, dovrebbero consentire loro di praticare liberamente la religione e vivere in pace". *Tenzin Dorje*, un tibetano residente negli Stati Uniti appena rientrato dal Tibet, ha dichiarato a *Radio Free Asia* che le autorità hanno inoltre imposto rigide restrizioni alla libertà di movimento all'interno del Tibet e chiesto ai turisti stranieri e a tutti coloro che a vario titolo erano presenti, di lasciare il Paese al più presto. "Non vogliono estranei in Tibet", ha detto *Dorje*, "io stesso non ho potuto restare più di un mese e durante la mia permanenza ho visto i monaci costretti a partecipare alle manifestazioni organizzate per celebrare l'anniversario".





Biollet, regione di Auvergne-Rhone Alpes, Francia, 8 ottobre 2019: Trinley Thaye Dorje, il XVII Karmapa riconosciuto dal XIV Shamar Rinpoche (1952-2014) e da una parte della scuola Karma-kagyu, ha visitato il monastero Dhagpo Kundrel Ling in compagnia della moglie Rinchen Yangzom. Oltre ad aver dato diversi insegnamenti, il XVII Karmapa ha presentato alla comunità monastica e ai numerosi discepoli presenti, il piccolo figlio Thugsey, nato l'11 agosto 2018. Da quasi un

ventennio il riconoscimento del XVII Karmapa divide la scuola Karma-kagyu. Infatti la maggioranza riconosce Ogyen Trinley Dorje, trovato da Tai Situ Rinpoche ed accettato come autentico Karmapa anche da Sua Santità il Dalai Lama, mentre una consistente minoranza considera Trinley Thaye Dorje la vera nuova incarnazione del XVI Karmapa, Rangjung Rigpe Dorje (1924 -1981). La disputa, nel corso degli anni, ha creato diverse frizioni tra le due parti ma un tanto inaspettato quanto cordiale incontro tra i due Karmapa avvenuto in Francia l'11 ottobre 2018, lascia sperare che la situazione possa evolversi positivamente e giungere a una felice conclusione.



Kathmandu, Nepal, 12 ottobre 2019: nel corso della sua visita in Nepal il presidente cinese Xi Jinping ha minacciato di distruggere chiunque osi reclamare l'indipendenza dalla Cina o sostenga queste rivendicazioni. L'agenzia ufficiale di stato cinese Xinhua riferisce che durante il suo incontro con il Primo Ministro nepalese Sharma Oli, il presidente Xi Jinping si è così espresso: "Chiunque cerca di dividere la Cina, in qualunque parte della nazione, finirà con i

corpi maciullati e le ossa rotte. E i tentativi di ogni forza esterna a sostegno di questo progetto saranno bollati dal popolo cinese come un inutile sogno". La minaccia è rivolta soprattutto ai ventimila rifugiati tibetani presenti in Nepal ma è anche un chiaro avvertimento rivolto a Hong Kong e Taiwan. In concomitanza con l'arrivo in Nepal di Xi Jinping, la prima visita nel paese himalayano di un presidente cinese da 23 anni a questa parte, la polizia di Kathmandu ha arrestato, in diverse zone della città, ventidue attivisti tibetani che si preparavano a inscenare una manifestazione di protesta. Il Primo Ministro Oli ha riaffermato l'assoluta fedeltà del paese alla linea politica denominata "one China Policy" e ha dichiarato che il Nepal non consentirà ad alcuna forza ostile di usare il suo territorio per organizzare attività separatiste. Xi ha detto di apprezzare l'incondizionata adesione del governo di Kathmandu alla "one China Policy" e il suo adoperarsi a difesa dei fondamentali interessi di Pechino. A fronte dei numerosi accordi siglati e del cospicuo finanziamento (3.5 miliardi di Remibi) promesso dalla Cina al Nepal quale contributo alla

realizzazione di programmi di sviluppo, è stato momentaneamente congelato il trattato di estradizione che consentirebbe a Pechino e a Kathmandu la reciproca consegna di criminali veri o presunti. Gli organi di stampa nepalesi riferiscono che l'intesa è stata accantonata in quanto "localmente osteggiata" e per il timore che leda la sovranità del paese. Sul merito del ventilato accordo, Human Rights Watch aveva preventivamente dichiarato che, ove stipulato, non avrebbe dovuto consentire al Nepal di consegnare al governo cinese persone quali rifugiati politici, attivisti e giornalisti passibili, se estradati, di processi sommari, tortura o maltrattamenti. E' quanto potrebbe accadere ai profughi tibetani, molti dei quali senza documenti e già oggetto di trattamenti molto duri da parte delle autorità nepalesi.



Chandigar, India settentrionale, 14 ottobre 2019: Sua Santità il Dalai Lama ha inaugurato l'undicesima settimana globale dell'Università di Chitkara, una piattaforma creata per aumentare la consapevolezza internazionale degli studenti e ampliare la loro esperienza di apprendimento. Dopo alcune esibizioni di danze tibetane ed indiane, prendendo la parola il Dalai Lama ha tra l'altro detto: "In quanto esseri umani

siamo tutti fratelli e sorelle. Secondo le tradizioni religiose teiste, siamo stati creati da un unico dio che è l'incarnazione dell'amore infinito. Come suoi figli, pertanto, siamo tutti fratelli e sorelle. Da un punto di vista non teistico, invece, la nostra esistenza non ha inizio: siamo nati, vita dopo la vita, e come esseri umani siamo fratelli e sorelle della più ampia famiglia umana. Alcuni dei problemi che affrontiamo, come i disastri naturali, sono oggettivamente al di fuori del nostro controllo. Ma altri, il bullismo, lo sfruttamento, la malevolenza, li creiamo noi. Tuttavia, gli scienziati hanno trovato la prova che gli esseri umani sono, in generale, compassionevoli per natura e che la rabbia e l'odio riescono a minare il nostro sistema immunitario, mentre il buon cuore fa bene alla nostra salute". Dopo aver ricordato l'importanza della disciplina interiore che porta a ridurre e sconfiggere le emozioni distruttive e a far crescere compassione, altruismo e empatia verso il prossimo, Sua Santità ha parlato della cultura indiana. "E' un mio impegno personale cercare di risvegliare l'interesse per l'antica saggezza indiana sul funzionamento della mente e delle emozioni, e credo che l'India sia attualmente l'unico paese che possa fare da pioniere nella combinazione tra questa saggezza e l'educazione moderna. Proprio come il Mahatma Gandhi, che ha dimostrato il potere della 'ahimsa', la non-violenza, nel XX secolo, oggi l'India potrebbe dimostrare l'importanza di affrontare le nostre emozioni distruttive e coltivare la pace interiore. La religione è una faccenda molto privata, ma l'etica laica può essere adottata da tutta l'umanità e attrarre molte più persone di una fede". Sua Santità ha poi spiegato che possiamo costruire un'umanità più felice e più pacifica se comprendiamo che la fonte ultima della felicità non sono il denaro e il potere, ma qualcosa che si trova già in noi stessi e ha invitato gli altri relatori ad esprimere il proprio punto di vista, perché è lo scambio costruttivo delle idee che può nascere un pensiero nuovo. Ha ricordato che i maestri della Tradizione del Nalanda, di cui fa parte,

hanno sottoposto l'insegnamento del Buddha ad una valutazione critica: là ove gli insegnamenti sembravano contraddire la logica e la ragione, si sono interrogati su quale fosse lo scopo del Buddha nel presentarli in quel modo. La pace della mente, ha ribadito Sua Santità rispondendo a una domanda, è importante quanto la salute fisica perché permette di mantenere la calma in qualsiasi circostanza. Il maestro indiano dell'VIII secolo *Shantideva* ha sottolineato che il nostro nemico può essere il nostro più grande maestro. Inoltre, un atteggiamento egocentrico spinge ad essere sospettosi e diffidenti, mentre considerare gli altri esseri umani fratelli e sorelle fa scomparire qualsiasi timore. Sua Santità ha spiegato che quando affronta una sfida la esamina sempre da diverse angolazioni per valutare se può essere superata. Se è possibile, non c'è bisogno di preoccuparsi. Se invece non è possibile, preoccuparsi non serve a nulla. Spesso quello che inizialmente può sembrare un problema si rivela essere un'opportunità. Se i giovani affrontassero le sfide del mondo contemporaneo con lungimiranza, potrebbero essere incentivati a creare un mondo più felice e più pacifico. Dove l'egocentrismo restringe la mente e induce paura e sospetto, l'altruismo e la preoccupazione per gli altri rafforza la fiducia in se stessi. Le emozioni distruttive, ha aggiunto il Dalai Lama, sono radicate nell'ignoranza, ovvero considerare le cose come esistenti nel modo in cui appaiono, in altre parole come intrinsecamente esistenti. Dopo una lunga sessione di domande e risposte l'Università di Chitkara ha consegnato a Sua Santità il titolo di Dottore Onorario in riconoscimento del suo ineguagliabile e prezioso contributo all'umanità, alla pace nel mondo e all'educazione.



Chandigar, India settentrionale, 15 ottobre 2019: Sua Santità il Dalai Lama è arrivato questa mattina alla Chandigarh University dove era atteso dalle massime autorità accademiche e da un pubblico di oltre 4000 persone. Sul palco, dopo aver salutato i presenti, Sua Santità ha partecipato all'accensione di una lampada per aprire la sessione in modo propizio. Il Vice Rettore, RS Bawa, ha presentato Sua Santità al pubblico

descrivendolo come un leader spirituale globale, che parla del nostro cervello come di un tempio e insegna che avere buon cuore è l'autentica fonte della felicità. Sua Santità si è quindi rivolto al pubblico dal suo posto sul palco, salutando tutti come fratelli e sorelle. Ha detto che è così che inizia regolarmente i suoi discorsi dal momento che tutti i 7 miliardi di esseri umani presenti oggi su questo pianeta sono mentalmente, fisicamente ed emotivamente uguali, è come se fossero fratelli e sorelle della medesima famiglia. "Tutti noi vogliamo vivere una vita felice", ha continuato, "e tutti abbiamo diritto a una vita felice. Gli scienziati hanno dimostrato che in quanto animali sociali, dotati di un senso di comunità, siamo per natura degli esseri compassionevoli. Come esseri umani abbiamo bisogno di appartenenza per sopravvivere. Tutte le grandi religioni affermano che le relazioni umane sono basate sulla compassione e sull'amorevole gentilezza e quindi promuovono un messaggio comune. Da un punto di vista filosofico possiamo trovare delle differenze di approccio, ma tutte insegnano dei metodi per coltivare questi valori. Appena

nati, sopravviviamo grazie alla gentilezza di nostra madre. Qualunque sia la nostra professione o status sociale da adulti, la vita di ciascuno di noi inizia in questo modo e continuiamo a sopravvivere grazie al sostegno degli altri. Ecco perché dovremmo prestare maggiore attenzione ai valori umani fondamentali dell'amore e della compassione. Purtroppo, l'educazione moderna fissa obiettivi esclusivamente materiali e investe pochissimo tempo sui valori umani. L'educazione contemporanea, almeno in India, è stata introdotta dall'Occidente, dove manca una formazione che permetta di affrontare le emozioni distruttive. L'India da sempre ha familiarità con *ahimsa* (non violenza) e *karuna* (compassione). Se si è sinceramente preoccupati per il benessere degli altri, come è possibile far loro del male? Pertanto, *ahimsa* è la condotta appropriata e *karuna* la motivazione appropriata. Il Buddha è stato uno dei tanti che ha adottato questi valori". Dopo una interessante digressione sui principali aspetti del pensiero buddhista, il Dalai Lama ha ricordato come dopo essere arrivato in esilio e aver visitato l'Europa, l'America e l'ex Unione Sovietica, si sia reso conto di quanto le antiche conoscenze siano oggi rilevanti e necessarie per il mondo intero. "Sebbene questa tradizione abbia avuto origine in India, gli indiani moderni tendono a trascurarla, ma l'educazione moderna di per sé non è adeguata a portare la pace della mente. Credo tuttavia che l'India abbia il potenziale per combinarla con l'antica comprensione della mente e delle emozioni. Il *Guru Nanak*, di cui state ricordando il 550° anniversario, celebra la compassione, l'*ahimsa* e l'armonia religiosa. Pur essendo *hindu*, *Guru Nanak* fece un pellegrinaggio alla Mecca per sottolineare l'importanza dell'armonia interreligiosa e del rispetto reciproco. Ho notato che nella comunità *sikh* non ci sono mendicanti perché voi non siete solo persone che lavorano sodo, ma anche generosi nel sostenervi a vicenda. Queste sono buone qualità da cui tutti possiamo imparare. Ho trascorso la maggior parte della mia vita in India, dove sono l'ospite più anziano del governo indiano. Credo che l'India possa dare un contributo significativo al benessere mondiale. Ovunque io vada, parlo della necessità di un'etica laica, perché, che siano religiosi o meno, tutti hanno bisogno di tranquillità. E su questa base mi considero un messaggero del pensiero indiano antico". Al discorso del Dalai Lama è seguita una sessione di domande e risposte durante la quale, ha ricordato, "Quando ero in Tibet, non avevo idea dell'importanza dell'ecologia. In esilio, è stata una sorpresa per me scoprire che non si poteva bere da qualsiasi fonte d'acqua, perché alcune sorgenti erano gravemente inquinate. Ricordo anche che mi dissero che nel fiume di Stoccolma non c'erano più i pesci perché era troppo inquinato. Adesso, per fortuna, è stato ripulito e i pesci lo hanno ripopolato. Analogamente, una volta scoperto il danno allo strato di ozono, sono state prese misure per porre fine alle sue cause e la situazione è andata via via migliorando. Possiamo porre fine al nostro consumo di combustibili fossili e passare a fonti energetiche rinnovabili. Il riscaldamento globale è in aumento e se il nostro stile di vita contribuisce a ridurre la vita del pianeta dovremmo cambiarlo". L'Università di Chandigarh ha infine consegnato al Dalai Lama il *Global Leadership Award*, una targa di ottone raffigurante un ritratto di *Guru Nanak* e un ritratto di Sua Santità, realizzata da uno degli studenti.

Nelle sue parole di ringraziamento, il Rettore ha definito Sua Santità come una forza unificante per milioni di persone e lo ha ringraziato per aver onorato l'università con la sua presenza. Prima di lasciare il palco, Sua Santità ha avuto alcune parole di

incoraggiamento per gli studenti della regione himalayana, compreso il Tibet. Infine, prima di partire, ha piantato un albero come ricordo della sua visita.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 21 ottobre 2019: Questa mattina, i membri della "Rete internazionale dei buddhisti impegnati", guidati dall'attivista thailandese Sulak Sivaraksa, hanno avuto un'udienza con Sua Santità il Dalai Lama. Trentacinque di loro provenivano dalla Thailandia, quarantuno dall'India, trentasette

dalla Birmania, oltre a rappresentanti da USA, Giappone, Corea del Sud, Bangladesh, Indonesia, Sri Lanka, Nepal, Taiwan, Hong Kong, Svizzera, Ungheria e Svezia. "Come esseri umani, tutti vogliamo vivere una vita felice", ha detto loro Sua Santità, "ma ci troviamo regolarmente di fronte a problemi che noi stessi abbiamo creato e che sorgono perché continuiamo a vedere gli altri nei termini di 'noi' e 'loro'. Ormai esistono conflitti persino in nome della religione. E' vero, ci sono delle differenze tra le nostre tradizioni religiose, e anche al loro interno, ad esempio la tradizione di Pali comprende 18 scuole di pensiero, mentre la tradizione sanscrita ne ha quattro. Ma i diversi punti di vista attraggono persone di diversa disposizione e la cosa più importante da ricordare è che tutte le tradizioni religiose sottolineano l'importanza di coltivare la gentilezza amorevole". Sua Santità ha sottolineato anche la necessita' di studiare. Ha ricordato che la tradizione Pali trasmette gli insegnamenti fondamentali del Buddha, in particolare il *Vinaya*. Ha detto di aver visitato la Thailandia molti anni fa e di essere rimasto profondamente impressionato dal rigido stile di vita dei monaci thailandesi. Ha anche riferito di una conversazione che aveva avuto durante una riunione del "Consiglio Mondiale delle Religioni" a Melbourne, in Australia, con due monaci birmani, che si sono sorpresi quando ha parlato del *Vinaya* come qualcosa che accomuna entrambi le tradizioni, quella tibetana e quella birmana.

Il Dalai Lama ha poi fatto riferimento al suo impegno nel diffondere il messaggio che l'umanità è un'unica famiglia, l'importanza di coltivare i valori umani e l'incoraggiamento all'armonia interreligiosa. Ha sottolineato come, in quanto tibetano, si impegna a preservare la lingua e la cultura del suo Paese e a difendere l'ambiente naturale del Tibet. Infine, ha descritto il suo impegno a far rivivere, proprio in India, l'antica conoscenza indiana del funzionamento della mente e delle emozioni. Rispondendo alle domande dei suoi ospiti, Sua Santità ha detto che la tendenza dei giovani di oggi alla depressione e allo scoraggiamento affonda le proprie radici nell'attuale sistema educativo. L'educazione moderna, ha aggiunto, non insegna in che modo sia possibile affrontare le emozioni distruttive e come promuovere atteggiamenti positivi, non presta sufficiente attenzione ai metodi per raggiungere la pace interiore. Ha dunque incoraggiato i suoi interlocutori a pensare a come modificare questa situazione.

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com>; <https://fpmt.org>; <http://www.italiatibet.org>; <https://www.karmapa-news.org>;)

Un Dalai Lama poeta d'amore

La regione del Mön Yul

Strette valli attraversate da infiniti torrenti e coperte da fitte foreste di conifere candide per la neve nei mesi invernali ma che durante la stagione dei monsoni sono solcate da centinaia di cascate d'acqua che sembrano bianche vene sul corpo scuro della montagna. E' il Mön Yul (il "Paese di Mön" in tibetano), un corridoio di terra situato ad un'altitudine media di circa 3500 metri che confina a nord con il Tibet, a sud ovest con il Bhutan, e a sud est con l'Assam e i territori dell'India nord orientale.

Abitato dalle tribù di origine mongolo-tibetana *mönpa*, principalmente pastori ed agricoltori, il Mön Yul (chiamato a volte anche LhoMön, il "Mön Meridionale") è un territorio ricco di storia e tradizioni. Le prime notizie scritte su questa regione risalgono al 500 a.c. e raccontano di un regno indipendente che durò oltre mille anni fino a quando nel 600 d.c. l'area cadde sotto l'influenza della monarchia tibetana (dinastia di Yarlung) e il Mön divenne una delle province in cui era diviso il regno tibetano. Però il Mön Yul rimase ancora per molti secoli una entità autonoma in cui il potere reale era nelle mani della nobiltà e del clero buddhista locale. Solo nel 1680, il V Dalai Lama con uno speciale editto, dispose che l'intera regione passasse direttamente sotto il controllo di Lhasa, venendo così a costituire una delle estremità più meridionali del Tibet.

La religione arcaica del Mön Yul, come del resto quella del Tibet e di quasi tutta la regione tibeto-himalayana, era il *Bön* che venne soppiantato dal Buddhismo di tradizione *vajrayana* a partire dall'VIII secolo. Sembra molto probabile che lo *yogin* tantrico Padmasambhava abbia soggiornato a lungo nella regione gettando i semi per la diffusione del Buddhismo in questa parte del mondo. Dopo di lui molti altri maestri predicarono nella terra di Mön la dottrina dell'Illuminato. Da Phadampa Sangye (?-1117) al 1° Karmapa Dusum Kyenpa (1110-1193), da Thangtong Gyalpo (1385-1464) al 3° Karmapa Rangjung Dorje (1284-1339) il quale edificò il primo monastero buddhista della regione (*Kyine Gonpa*) per finire con uno dei mistici più venerati nella regione tibeto-himalayana, Pemalingpa (1450-1521). Anche se inizialmente nel Mön Yul si diffusero maggiormente le scuole Nyingma e Kagyu, a partire dal diciassettesimo secolo si affermò la scuola Gelug che divenne in breve tempo quella di gran lunga maggioritaria anche se le altre continuarono ad essere presenti sia pure in una posizione minoritaria. Simbolo dell'inizio di questa prevalenza Gelug, è la costruzione nel 1681 del monastero *Galden Namgye Lhatse* da parte di Merak Lodoe Gyatso un diretto discepolo del V Dalai Lama. Ancora oggi questo monastero è uno dei più grandi e importanti della regione dell'Himalaya orientale. Il V Dalai Lama aveva chiesto a Merak Lodoe Gyatso di trovare un sito adatto per l'edificazione di un grande *gompa* nella regione del Mön Yul. Mentre Merak Lodre Gyatso stava tentando senza successo di ottenere una visione che gli facesse scoprire il posto migliore per la costruzione del monastero, il cavallo si era fermato sulla cima di una collina e non dava segni di volersi muovere. Il monaco interpretò questo strano comportamento dell'animale come un segno di buon auspicio e

decise che quello fosse il punto propizio per la costruzione del monastero. E al luogo diede il nome di *Tawang*, vale a dire “Scelto dal cavallo” o “Benedetto dal cavallo”.

Il VI Dalai Lama

A pochi chilometri di distanza dal *Galden Namgye Lhatse*, circondato da alberi e da una fitta vegetazione, c'è un piccolo monastero ad un piano dalle pareti in mattoni dipinti di bianco, e con le finestre in legno giallo bordate di nero. È il *gompa Ugyenling*, costruito nel 1487 da Ugyen Zangpo, fratello di Pemalingpa e lui stesso importante maestro spirituale. Nella seconda metà del diciassettesimo secolo ad *Ugyenling* vivono Tashi Tenzin, un *lama* della scuola Nyingma diretto discendente di Ugyen Zangpo, e la moglie Tsewang Lhamo, esponente della piccola nobiltà locale. Qui, il primo giorno del terzo mese dell'anno del Maiale d'Acqua (27 aprile 1683), nasce un bambino molto speciale. Secondo la tradizione, infatti, “Le prime parole del bambino furono: ‘Non sono uno qualsiasi ma Gyalwa Lobsang Gyamtso, il Rifugio dei Tre Mondi. Vengo da Lhasa e dal Potala e devo tornare là al più presto. Il reggente e molti monaci arriveranno ed io vedrò anche l'immagine del Buddha incoronato [nel Jokhang di Lhasa].”

Un tale prodigio non fu un dono inatteso per i genitori. Infatti la madre durante la gravidanza aveva avuto numerosi sogni considerati di buon auspicio e annuncianti la venuta al mondo di un essere straordinario. Una notte nella sua attività onirica si era vista mentre giocava con il Sole e la Luna e al termine del lungo gioco i due astri si erano magicamente dissolti dentro di lei. In un altro sogno una folla di maestri spirituali appartenenti alle scuole Nyingma e Gelug si radunavano per impartirle benedizioni e insegnamenti segreti. Anche il padre aveva sperimentato analoghe visioni considerate dai tibetani estremamente positive. E quando infine arrivò il giorno del parto, altri segni di buon augurio si manifestarono. Il cielo sembrò esplodere mentre un potente tuono lo squassava diffondendosi in ogni direzione e dodici soli apparvero magicamente alla vista degli uomini. Secondo una tradizione piuttosto diffusa in Tibet, al bambino vennero dati diversi nomi. Il nonno lo chiamò Sangye Tenzin (“Buddha Detentore degli Insegnamenti”) e il padre Nawang Norbu (“Gioiello della Potenza della Parola”), inoltre come segno di protezione dalle malattie, due *yogi* suggerirono anche un terzo nome, Nawang Gyatso (“Oceano della Potenza della Parola”). Gli eventi straordinari continuarono nei primi giorni di vita del bambino. Per tre giorni si rifiutò di prendere il latte dal seno materno, quasi fosse in un digiuno purificatore e una mattina dichiarò che la sua precedente incarnazione, giunta grazie ad un magico volo dal Potala, era atterrata sul tetto del *gompa Ugyenling* ed entrata nel ventre materno tramite un sorso d'acqua che la donna aveva bevuto.

Quando il futuro Prezioso Protettore nasceva nella remota regione del Mön Yul, il Tibet era entrato in uno dei più difficili e complessi periodi della sua storia. Nel 1682, poco prima di morire, il V Dalai Lama aveva chiesto ai suoi più stretti collaboratori di non dare notizia della sua scomparsa per consentire al reggente Desi Sangye Gyatso di completare l'opera di consolidamento della nazione tibetana e, tra l'altro, la costruzione

del Palazzo del Potala a Lhasa. Quindi venne annunciato che il Dalai Lama sarebbe entrato in un lungo ritiro spirituale e il reggente, coadiuvato da un pugno di funzionari di sua stretta fiducia, si sarebbe preso cura del governo del paese. Mentre a Lhasa la popolazione continuava la vita di ogni giorno, Desi Sangye Gyatso aveva iniziato a cercare la nuova incarnazione del Dalai Lama. Ovviamente con grande discrezione perché nessuno ancora sapeva, né doveva venire a sapere, che il Prezioso Protettore “aveva lasciato il corpo”. Come è facile immaginare, il reggente si trovava in una situazione alquanto delicata e potenzialmente gravida di pericoli. Se la notizia della scomparsa del Grande Quinto fosse giunta alle orecchie dei tibetani o, ancor peggio, a quelle dei principi mongoli e manciù il fragile equilibrio su cui la sua reggenza si basava sarebbe crollato dando vita a scenari inquietanti sotto ogni profilo: religioso, politico e militare. Quindi bisognava studiare con attenzione la faccenda in modo da compiere le mosse giuste e non fare passi falsi.

“Intanto a Lhasa il reggente studiava con attenzione le vite dei precedenti Dalai Lama. Aveva notato che tutti erano rinati circa un anno dopo la scomparsa dei loro predecessori e riconosciuti nei loro nuovi involucri fisici un anno o due dopo. Dunque il Sesto avrebbe dovuto essere trovato nell’anno del Bue di Legno (1685) e quindi iniziò in gran segreto i preparativi perché la ricerca avesse inizio”.

Desi Sangye Gyatso e la ristretta cerchia di quanti erano al corrente di come stessero le cose, iniziarono a prendere in considerazione ogni possibile presagio che potesse indicare il luogo in cui la nuova Presenza fosse tornata ad una vita terrena. Senza scoprire per intero le sue carte il reggente consultò tre importanti oracoli, tra cui quello di Samye e l’oracolo di stato del monastero di Nechung. Certo non si doveva, e soprattutto non si poteva, ingannare oracoli così importanti e quindi si può lecitamente supporre che anche loro conoscessero la verità. A questo proposito Michael Aris scrive:

“Fu consultato l’oracolo di Samye in nome del *lama* defunto [il V Dalai Lama, *N.d.C.*]. Le risposte che diede sembrarono indicare che fosse al corrente della morte, e di nuovo i segni si riferivano ai territori sud orientali e specificatamente al lignaggio di Pemalingpa. Il decimo giorno del quarto mese il reggente iniziò un ritiro per cercare di capirne di più. Gli venne rivelato che la nuova reincarnazione sarebbe apparsa nell’anno del Maiale (1683) ed ebbe una visione dettagliata della casa in cui la nascita avrebbe avuto luogo. Al suo risveglio si chiese dove potesse trovarsi e all’improvviso udì una voce sussurrare ‘Tsona’. Il giorno seguente l’oracolo di Nechung, che era stato consultato in merito al significato del sogno, dichiarò che non vi erano dubbi che la direzione indicata fosse quella giusta”.

Mentre diversi monaci e *lama*, tra cui il grande *yogi* Terdaklingpa, erano benedetti da sogni che confermavano quanto rivelato dagli oracoli, alle sensibili orecchie dell’amministrazione tibetana di Lhasa cominciavano ad arrivare voci che raccontavano di come, alla periferia meridionale del Tibet in un piccolo tempio non distante da Tsona (capoluogo del Mön Yul), tra eventi portentosi fosse nato un bambino molto speciale. Quindi, nei primi mesi del 1685 quando il piccolo Nawang Norbu non aveva ancora

compiuto due anni, il reggente decise di inviare nel Mön Yul due monaci (Zilnon Dorje e Sonam Gyaltzen) per investigare discretamente su questo bambino ed, eventualmente, sottoporlo alle prove formali per il riconoscimento. Dato che la morte del Grande Quinto era ancora un segreto di stato, i religiosi erano impegnati apparentemente nella ricerca della reincarnazione di Sialu Khenpo, abate dell'importante omonimo monastero situato nella regione tibetana di Tsang. La prima parte della ricerca fu infruttuosa. Tra i nuovi nati presi in esame nessuno sembrava rispondere ai requisiti necessari e per di più i religiosi dovevano capire quanto ci fosse di vero negli eventi miracolosi con cui i genitori descrivevano le nascite dei loro figli non appena scoprivano che i monaci erano alla ricerca di una importante reincarnazione. Ovviamente non era facile muoversi correttamente in una tale situazione.

“I primi sforzi si rivelarono frustranti e infatti scrissero al Desi che, ‘È difficile svolgere le ricerche nella regione di Mön. Quando la gente inizia a sospettare che stiamo cercando la reincarnazione di un lama importante, ci presenta il proprio figlio come un candidato e si inventa un sacco di storie su di lui”.

Nonostante queste difficoltà il viaggio di ricerca continuava anche se in totale assenza di risultati. Ad un certo punto, quando i monaci inviati dal reggente cominciavano a disperare, due corvi presero a volteggiare sulle loro teste e a gracchiare in continuazione. Sembrava indicassero la strada da seguire e i religiosi decisero di seguirli. Si convinsero ben presto che non si trattava di un evento normale, di una semplice coincidenza ma di una sorta di prodigio. Gli uccelli dovevano senz'altro essere inviati da un potere soprannaturale per guidare il loro cammino verso la meta, verso la casa dove si doveva trovare la nuova incarnazione della Presenza. Alla fine arrivarono al piccolo *gompa Ugyenling*. Correva l'anno 1685, proprio come Desi Sangye Gyatso aveva previsto nelle sue meditazioni. Là, Zilnon Dorje e Sonam Gyaltzen, incontrarono per la prima volta il piccolo Ngawang Norbu ma in quell'occasione il bambino si mostrò svogliato e distratto non riconoscendo alcun oggetto appartenuto al V Dalai Lama o addirittura di non essere interessato a prenderli in considerazione. Tale comportamento lasciò visibilmente sconcertati i religiosi che avevano sperato di essere arrivati al termine della loro difficile ricerca. Purtroppo le circostanze erano tali che non restava loro altra scelta se non quella di accomiarsi dai genitori del bambino, i quali visibilmente imbarazzati per il comportamento del figlio non la finivano più di scusarsi, e procedere oltre. Però anche i loro successivi incontri si rivelarono infruttuosi. Continuavano ad esaminare decine di bambini ma nessuno possedeva le qualifiche necessarie per essere riconosciuto come il nuovo Dalai Lama.

Infine giunsero nel villaggio di Gyama dove visitarono un famoso *yogi* venerato per le sue capacità oracolari. Dopo aver sentito il racconto dei due monaci, il *lama* disse che nel corso del loro viaggio avevano già incontrato il bambino giusto. Un bambino che era, come tutti i Dalai Lama, una emanazione di Avalokitesvara ma non erano stati in grado di riconoscerlo a causa di interferenze negative sul piano spirituale. Colpiti dalle parole dell'oracolo i due monaci si sentivano sempre più confusi. Non avevano idea di dove

andare, di come portare avanti il loro compito e, soprattutto, non sapevano chi fosse quella emanazione di Avalokitesvara che avevano già incontrato. Ma dopo alcuni mesi si ricordarono di Ngawang Norbu e compresero che era lui il bambino di cui aveva parlato lo *yogi*. Zilnon Dorje e Sonam Gyaltzen tornarono dunque ad *Ugyenling* per sottoporre il piccolo ad una nuova prova. Questa volta i risultati furono positivi. Ngawang Norbu riconobbe tutto quello che gli venne mostrato. Cominciarono con un piccolo pugnale rituale (*phurba*) che il V Dalai Lama portava al collo. E poi una serie di statue di Guru Padmasambhava, un testo liturgico, un cappello monastico, un coltellino, un ornamento di ossa usato nelle cerimonie tantriche e infine la tazza in cui il V Dalai Lama era solito prendere il tè. Gli esami durarono sette giorni al termine dei quali i monaci si convinsero di avere trovato la genuina incarnazione del Dalai Lama. Come si è detto, era per il calendario tibetano l'anno del Bue di Legno. Per il nostro, il 1685.

Quando la notizia raggiunse Desi Sangye Gyatso, questi ovviamente ne gioì ma si rese subito conto che c'era un grave problema. In quel periodo le relazioni tra il Tibet e il regno del Bhutan erano molto tese e tutt'altro che cordiali. Il reggente temeva che i bhutanesi, insospettiti dalle voci che parlavano di questo straordinario bambino, potessero comprendere che fosse il nuovo Dalai Lama e mandare dei loro agenti a rapirlo. Essendo il *gompa* di Ugyenling molto vicino al confine, si trattava di una possibilità niente affatto remota. Quindi i due religiosi inviati dal reggente convinsero i genitori a trasferirsi temporaneamente con il figlio nel tempio di Sha Woog che si trovava in una zona del Mön Yul più sicura rispetto ad eventuali incursioni bhutanesi.

“Il giorno della partenza si manifestarono molti segni di buon auspicio. Nessuno morì a causa di una lieve scossa di terremoto e un fascio di luce attraversata da pioggia filtrò dal cielo. Non appena il gruppo si mise in marcia l'orizzonte si riempì di innumerevoli arcobaleni”. Il Mön Yul aveva all'epoca due governatori, Jayakpa e Pushupa, entrambi piuttosto ostili ai genitori di Nawang Norbu, soprattutto alla madre. Questa infatti aveva avuto per anni un lungo contenzioso legale con un ramo secondario della sua famiglia di cui invece i governatori erano amici. Addirittura Tashi Tenzin temette per la stessa vita di suo figlio, oltre che per la propria e di quella della moglie. A questo proposito si deve ricordare che nessuno, tantomeno Jayakpa e Pushupa, era a conoscenza di quanto fosse importante il bambino che trattavano quasi da recluso. Ai loro occhi era solo la reincarnazione dell'abate di un monastero, quello di Shalu, così distante da non sapere nemmeno dove in effetti si trovasse.

Intanto a Lhasa il reggente era aggiornato di quanto stava accadendo nel Mön Yul grazie alle lettere che i suoi due monaci gli facevano recapitare in gran segreto. Sangye Gyatso era però indeciso sul da farsi e scelse quindi di consultare l'oracolo di Nechung. Questi disse che non era ancora giunto il momento per annunciare ufficialmente che il V Dalai Lama aveva lasciato il corpo e che era stata trovata la sua nuova incarnazione. Il reggente decise quindi di trasferire nella fortezza dei governatori di Tsona i genitori ed il bambino perché fosse protetto e iniziasse a ricevere i primi insegnamenti. Ngawang Norbu e la sua famiglia dovettero rimanere in quel luogo, non particolarmente

accogliente, per lunghi e sgradevoli dodici anni. E non fu un periodo facile per nessuno di loro che non potevano nemmeno più contare sul conforto e l'aiuto di Zilnon Dorje e Sonam Gyaltzen che nel frattempo erano ripartiti alla volta del Tibet centrale.

“La famiglia dovette trascorrere i successivi dodici anni in una sorta di arresti domiciliari in un luogo che i moderni viaggiatori degli anni Trenta di questo secolo descrivevano come ‘la sporca e ventosa Tsona’”.

Ma nei dodici anni che la nuova incarnazione del Prezioso Protettore trascorse nella lugubre fortezza di Tsona, il reggente continuò ad interessarsi di Ngawang Norbu, soprattutto dei suoi studi. Per tutto quel lungo periodo di tempo, Zilnon Dorje e Sonam Gyaltzen mantenevano i rapporti tra Lhasa e il capoluogo amministrativo del Mön Yul consentendo così a Desi Sangye Gyatso non solo di seguire ma anche di indirizzare la formazione religiosa e culturale del bambino che iniziò quando compì 4 anni. A questo scopo vennero scelti due tutori, Namkha Choden e Lobsang Nodrup di cui però sembra il reggente non fosse particolarmente soddisfatto dal momento che non li riteneva abbastanza eruditi per l'importante incarico che era stato loro affidato. In ogni caso il nuovo Dalai Lama seguì l'impegnativo corso di studi che era stato scelto per lui. Oltre alle materie di cultura generale come la scrittura, la calligrafia, l'astrologia, l'arte e la matematica, il bambino dovette affrontare ancora molto piccoli testi di estrema complessità. Come riportato da Aris (10) nel 1688, all'età di soli otto anni, Ngawang Norbu scrisse per la prima volta al reggente una lettera di suo pugno e cinque anni dopo nel 1693 iniziò a studiare l'autobiografia del Grande Quinto, generalmente considerato uno dei testi più complessi e sofisticati dell'intera letteratura religiosa tibetana. E sempre nel 1693 scrisse la sua prima composizione nella forma di una invocazione rituale alla divinità Hayagriva. Nel 1695 infine studiò uno dei lavori più esoterici del Quinto Dalai Lama, “*La Biografia Segreta*”.

Nel 1697, dopo aver consultato l'oracolo di Nechung e alcuni dei suoi più stretti collaboratori, Desi Sangye Gyatso ritenne fosse ormai giunto il momento propizio per annunciare al mondo che il V Dalai Lama aveva lasciato il corpo e la sua nuova incarnazione era stata trovata già da alcuni anni. Scrisse un lungo proclama in cui spiegava ogni cosa e dichiarava che presto il VI Dalai Lama sarebbe arrivato a Lhasa per essere ufficialmente insediato. Il proclama fu reso pubblico per gradi. Prima venne letto ai governatori di Tsona. Costoro non avevano infatti mai saputo con certezza di quale maestro Nawang Norbu fosse la reincarnazione nonostante da tanti anni abitasse presso di loro (in effetti anche il ragazzo e suoi genitori lo avevano scoperto solo nel 1696; fino a quel giorno era stato comunicato che si trattava della reincarnazione di un importante *lama* ma non del Dalai). Dopo circa quattro mesi il proclama fu reso noto ai monaci del monastero Namgyal Dratsang (quello posto sotto la diretta tutela dei Dalai Lama) ed agli abati e ai monaci dei principali *gompa* della capitale tibetana. Quindi venne letto nel monastero di Tashilhunpo sede dei Panchen Lama e poi all'intera popolazione di Lhasa. Nel frattempo il nuovo Dalai Lama era partito da Tsona e si era messo in viaggio accompagnato dai genitori e da una nutrita scorta militare per proteggerlo da eventuali

attacchi delle forze bhutanesi. Dopo dieci giorni di marcia il gruppo si fermò nella località di Nangkartse, a sud ovest di Lhasa. La sosta si protrasse per oltre cinque mesi mentre nella capitale fervevano i preparativi per accogliere con tutti gli onori il VI Dalai Lama. A Nangkartse la giovane Presenza incontrò innumerevoli persone, sia laici sia monaci. Venne anche *Terdaklingpa* in compagnia di *Pema Trinley*, un altro importante *lama* della scuola Nyingma abate del monastero di *Dorjedrag*. Erano maestri spirituali che avevano introdotto alle pratiche ed alle conoscenze esoteriche della scuola Nyingma il Grande Quinto e avevano avuto con lui un rapporto di forte e reciproca amicizia. Questi due *lama* non si limitarono a rendere omaggio a Nawang Norbu ma gli impartirono numerosi insegnamenti e gli trasmisero diverse iniziazioni. Purtroppo dopo alcuni mesi che si trovava a Nangkartse, il padre del nuovo Dalai Lama si ammalò e morì nonostante i medici avessero tentato di tutto per salvarlo. Prima di andarsene Tashi Tenzin aveva scritto un testamento in cui accusava i due governatori di Tsona per il modo in cui erano stati trattati durante la loro permanenza nella fortezza. Terminati i riti funerari per il padre, a Nawang Norbu vennero dati i voti di monaco novizio dal Panchen Lama, uno dei diretti discepoli del Quinto Dalai Lama. Il nome che ricevette fu quello di Lobsang Rinchen Tsanyang Gyatso (“Onnisciente Oceano di Melodia”). Finalmente arrivò l’ordine di muoversi per raggiungere la piana di Nyethang, poco fuori la capitale del Tibet. L’atmosfera in cui il variopinto corteo si muoveva alla volta di Lhasa è degna di una incantata favola dell’Oriente. Michael Aris la racconta così.

“Il ventunesimo giorno del nono mese Tsanyang Gyatso, come da ora in poi dobbiamo chiamarlo, lasciò Nangkartse in un immenso corteo accompagnato da funzionari governativi, lama, monaci e attendenti, tutti strettamente organizzati secondo il rango e la posizione sociale.

“Ogni notte della settimana in cui durò il viaggio verso Nyethang, il campo veniva montato con la tenda del Dalai Lama al centro e le altre 156 disposte su due file a destra e sinistra.

“Tutti i giorni la popolazione veniva a rendere omaggio al Dalai Lama, giungevano sia i laici sia i monaci dei distretti attraversati dal corteo e tutti avevano il loro gruppo di danzatori”.

Se il corteo del Dalai Lama era imponente, non lo era da meno l’accampamento che lo attendeva a Nyethang. L’enorme tenda per il Dalai Lama era posta al centro di un quadrato con le altre a formare una sorta di città imperiale con cancelli di ingresso ai quattro lati. E in questa sorta di fiabesca tendopoli il Dalai Lama trascorse un altro mese. Finalmente, l’8 dicembre 1697, fece il suo ingresso trionfale a Lhasa. Lungo la via gli fu reso omaggio dagli oracoli di Nechung e Gadong in stato di trance e dagli emissari dell’Imperatore Qing scortati da cento cavalieri. L’intera popolazione della città si assiepava lungo il percorso componendo due interminabili ali di folla. Il giorno seguente si formò un’altra processione che circumdeambulò in senso orario il Palazzo del Potala da poco completamente terminato per poi entrare nell’imponente edificio. Qui Lobsang

Rinchen Tsanyang Gyatso, l'Onnisciente Oceano di Melodia, poté infine sedersi sul trono che era stato del Grande Quinto. La sesta reincarnazione della Presenza, aveva 15 anni.

L'immortale amante del Tibet

Per i primi anni le cose sembrarono andare come erano sempre andate con le precedenti incarnazioni. Tsanyang Gyatso studiava con i principali maestri spirituali dell'epoca e si preparava a prendere possesso, alla maggiore età, dei poteri sia religiosi sia temporali. Ma ad un certo punto la situazione cambiò. Nonostante la sua educazione religiosa fosse supervisionata dallo stesso Desi e il Panchen Lama gli avesse direttamente trasmesso importanti insegnamenti, la personalità di Tsanyang Gyatso divenne alquanto eccentrica.

“Sembra che per i primi due anni fosse seriamente preso dai suoi studi. Ma dal terzo iniziò a manifestare i primi segni di insoddisfazione e il quarto anno il Desi prese a preoccuparsi seriamente.

“Il Sesto entrava nel suo ventesimo anno di età e quindi era giunto il momento di prendere la piena ordinazione monastica. Fino ad allora aveva vissuto prima come un laico e poi come un novizio. Quando il Desi gli disse che doveva diventare un monaco a tutti gli effetti, la giovane incarnazione rispose che non aveva ancora preso la sua decisione finale in proposito” E non solo. Il giovane non mostrava alcun interesse per le vicende politiche, seguiva uno stile di vita spregiudicato e, fatto grave per chi di lì a poco avrebbe dovuto ricevere la completa investitura monastica, non era insensibile al fascino femminile.

Vista la piega che stavano prendendo i fatti il Desi chiese l'intervento del Panchen Lama per far tornare Tsanyang Gyatso sulla retta via e, soprattutto, diventare monaco a tutti gli effetti. Al termine di un lungo ed estenuante scambio epistolare, nell'estate del 1702 il giovane Dalai Lama accettò di recarsi al monastero del Panchen Lama per discutere con colui che era il suo *guru* più autorevole. Questi sperava di poter convincere Tsanyang Gyatso a tornare nei ranghi di una condotta di vita consona al suo ruolo e di consacrarlo monaco. Ma le cose andarono diversamente. Il VI Dalai Lama non solo non accettò di prendere i voti definitivi ma volle anche rinunciare a quelli di novizio che lo stesso Panchen gli aveva conferito qualche anno prima.

“La sua determinazione era tale che si dichiarò pronto, nel caso la sua volontà di rinunciare ai voti non fosse accettata, di suicidarsi rivolto verso il monastero di Tashilhunpo sede del Panchen. Se avesse o meno intenzione di farlo non è dato sapere ma certo si trattava della peggior minaccia immaginabile”.

Alla fine, sia pure amareggiato e deluso, il Panchen Lama dovette accettare il *fait accompli*, vale a dire che si era in presenza, per la prima volta dopo secoli, di un Dalai Lama che non voleva entrare a far parte dell'ordine monastico. Tornato dopo un paio di settimane a Lhasa, Tsanyang Gyatso smise di indossare la tradizionale tunica amaranto dei monaci e tornò ad abiti borghesi. Si fece crescere i capelli e iniziò a portare gioielli e monili caratteristici della *jeunesse dorée* di Lhasa. *Jeunesse dorée* con la quale ormai si accompagnava abitualmente condividendo con essa spensierate notti di baldorie, canti, libagioni e *reading* poetici. Se questo comportamento anticonformista, per usare un cauto

eufemismo, gli stava alienando le simpatie dei settori più tradizionalisti del clero, lo rendeva però estremamente popolare tra la gente comune di Lhasa che conosceva a memoria molte delle poesie d'amore composte da Tsanyang Gyatso. Numerose canzoni di strada in voga in quel periodo nella capitale tibetana avevano come protagonista positivo proprio il VI Dalai Lama. La quasi totalità degli storici ha sottolineato quanto il popolo tibetano amasse questo Dalai Lama anticonformista, poeta, sognatore. Un giorno, nel corso di una nostra conversazione privata, chiesi all'attuale Dalai Lama se a suo parere quello di Tsanyang Gyatso fosse stato un riconoscimento corretto. Se fosse proprio lui la vera incarnazione del "Grande Quinto". "È certo che il VI sia stato l'autentico Dalai Lama", mi rispose Tenzin Gyatso. "I suoi metodi furono differenti da quelli degli altri, ma tutto quello che fece fu per il benessere del suo popolo".

Purtroppo non la pensava così l'imperatore manciù Kang Hsi che cominciò ad accarezzare l'idea, insieme al suo alleato Lhazang Khan capo della potente tribù mongola Qosot, di intervenire nelle vicende interne del Tibet destituendo il Dalai Lama e facendolo condurre a Pechino. Ancora una volta quindi, i Qosot si apprestavano a svolgere un ruolo essenziale nella storia del Tibet. Nel 1703 Lhazang Khan, nipote di quel Gushri Khan che tanta parte aveva avuto nella edificazione del nuovo stato tibetano appoggiando con il suo esercito il V Dalai Lama, era divenuto il capo indiscusso della sua tribù. Era un fervente buddhista ed era estremamente devoto ai suoi maestri tibetani, in particolare al V Dalai Lama. Come ricorda Glenn Mullin, "Era stato presente quando il VI Dalai Lama venne portato nel Tibet centrale e si era accampato per un mese a Nyelam quando questi arrivò nella valle di Kyisho. Aveva inoltre partecipato alla cerimonia di insediamento nel Potala. Lhazang aveva perfino servito il giovane VI Dalai Lama in qualità di attendente nel periodo in cui era ancora un monaco novizio. In seguito, quando il VI minacciava di disfarsi dell'abito monastico e si era recato a Tashilhunpo per discutere del proprio futuro con il Panchen Lama, Lhazang Khan fu tra coloro che arrivarono per cercare in ogni modo di dissuaderlo".

Ma nonostante la fede buddhista, Lhazang Khan era anche un vorace capo politico e militare che voleva estendere il potere della sua tribù ed a cui il Tibet faceva gola. Avendo stabilito una solida alleanza con la dinastia manciù che da tempo governava la Cina, Lhazang pensava che la conquista del Tibet poteva essere alla sua portata tenendo conto della delicata situazione che si era venuta a creare a Lhasa dove il Desi aveva dato le dimissioni dal suo incarico politico che era passato al figlio Ngawang Rinchen molto meno esperto e spregiudicato del padre. Inoltre il comportamento anticonformista del giovane Dalai Lama alimentava critiche e risentimenti dentro e fuori il Paese delle Nevi. Sarebbe troppo lungo in questa sede entrare nel dettaglio del complesso balletto politico-diplomatico-militare che ebbe come scenario il Tibet e la sua capitale in quegli anni. Riassumendo per sommi capi potremmo dire che Lhazang Khan arrivò a Lhasa con l'intenzione di contrastare il potere politico del Desi e di suo figlio nel modo più indolore possibile. E, con ancor maggior cautela, si preparava a mettere in dubbio l'autenticità del VI Dalai Lama rendendosi ben conto di quanto il giovane fosse amato dalla gente.

Dunque la sua idea di diventare una sorta di Re del Tibet non prevedeva uno scontro diretto con la popolazione e la classe dirigente locale. Purtroppo le cose non andarono in questo modo. Voci, non si è mai saputo quanto vere, che il Desi volesse fare assassinare Lhazang giunsero ben presto alle orecchie del Khan mongolo il quale ovviamente non le gradì. Inoltre una delle mogli di Lhazang, la principessa Tsering Tashi, furiosa per essere stata lasciata dal Desi dopo averne condiviso il talamo, lo attirò in un tranello e lo decapitò rivendicando la sua azione come atto di giustizia nei confronti di un uomo colpevole delle più turpi nefandezze. Inoltre il clima politico di Lhasa era divenuto sempre più pesante a causa delle ricorrenti voci su veri o presunti complotti, tentati omicidi, tradimenti e veleni di ogni genere. Quindi la situazione si era deteriorata ad un punto tale che il progetto di una destituzione "morbida" del VI Dalai Lama che Lhazang aveva immaginato non era più possibile. E fatalmente la situazione precipitò.

L'11 giugno 1706 le truppe di Lhazang entrarono nel Potala per arrestare il VI Dalai Lama. Il 27 dello stesso mese il Khan mongolo dichiarò pubblicamente che Tsanyang Gyatso non era l'autentica incarnazione del V Dalai Lama. Immediatamente si sparse la voce che i mongoli stavano per portare via il giovane Kundun e che un convoglio si apprestava a partire alla volta di Pechino. La popolazione era infuriata così come la maggior parte dei monaci. L'assemblea monastica di Drepung chiese all'oracolo di Nechung una divinazione per stabilire se Tsanyang Gyatso fosse o no l'autentica incarnazione del V Dalai Lama. L'oracolo rispose che, senza ombra di dubbio, si trattava dell'autentica incarnazione. Di conseguenza, un paio di giorni dopo il responso oracolare, alcune centinaia di monaci fecero irruzione nell'accampamento dei mongoli, presero il Dalai Lama e lo condussero nel monastero di Drepung. Non avrebbero potuto compiere un gesto meno saggio, avendo a che fare con soldati mongoli. Il giorno seguente le truppe di Lhazang circondarono Drepung chiedendo che venisse subito ridato loro Tsanyang Gyatso se non volevano che il monastero fosse raso al suolo. Non era una minaccia da prendere alla leggera provenendo da guerrieri noti per la loro ferocia e determinazione. Nonostante i monaci volessero resistere, sentendosi (probabilmente a torto) abbastanza protetti dalla cinta muraria di Drepung, il VI Dalai Lama si rese subito conto che non esistevano alternative alla resa. Ove le truppe di Lhazang avessero attaccato, la sconfitta era sicura e lui sarebbe comunque stato nuovamente catturato al prezzo della vita di centinaia di fedeli monaci che si sarebbero sacrificati inutilmente. Quindi disse ai suoi liberatori che voleva consegnarsi a Lhazang che lo avrebbe condotto a Pechino. A malincuore i religiosi lo lasciarono andare e Tsanyang Gyatso, uscito dai cancelli di Drepung, discese a piedi la collina al termine della quale lo attendeva Lhazang con le sue truppe. Pochi giorni dopo, con al centro il Prezioso Protettore ormai ufficialmente depresso, si formò un convoglio che prese la via di Pechino. La notizia di quanto accaduto a Drepung si era intanto diffusa per tutta Lhasa e quando la carovana lasciò la capitale del Tibet, una interminabile fila di gente piangente e disperata fece ala al suo passaggio.

Il 15 novembre la carovana arrivò infine sulle rive del lago Kunganor, un piccolo specchio d'acqua della regione settentrionale dell'Amdo. Qui il VI Dalai Lama, che già da alcuni giorni mostrava segni di debolezza e forse di malattia, morì. Ancora oggi i tibetani ricordano che prima di partire aveva scritto questa poesia ad una donna a lui molto cara, quella che forse sperava di sposare.

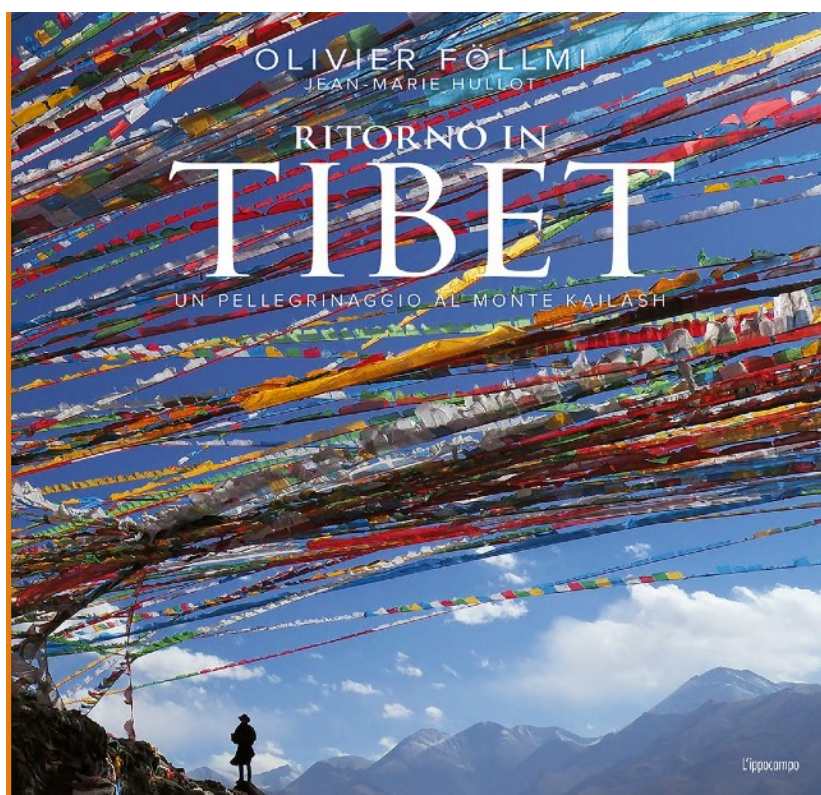
*O candida gru
Prestami le tue ali
Non andrò lontano
E da Lithang farò ritorno*

Sulle cause della morte di Tsanyang Gyatso non si è mai fatta effettiva chiarezza. Gli storici sono propensi a credere che abbia contratto una malattia durante il viaggio o addirittura sia stato avvelenato. Molti tibetani ritengono invece che abbia lasciato il corpo di sua spontanea volontà. Secondo questa versione, quella notte il Dalai Lama uscì dalla sua tenda indossando il costume di un praticante tantrico, tenendo in una mano il *phurba* del suo predecessore e nell'altra un piccolo *damaru*. Così vestito, iniziò una veloce danza rituale scandita dal tamburo. All'improvviso si alzò un vento che sembrava aumentare di intensità man mano che il suono del *damaru* e i movimenti della danza si facevano più frenetici. In un crescendo parossistico di musica e gestualità rituali, al termine della danza il Dalai Lama fece un balzo in aria e poi ricadde sul terreno seduto in una perfetta posizione del loto. E così rimase, immobile. Il vento smise all'improvviso di soffiare. Dopo qualche istante uno dei suoi attendenti si avvicinò e poté vedere che il Dalai Lama non respirava più. Il suo *continuum mentale* aveva abbandonato l'involucro fisico. Per il calendario tibetano era il decimo giorno del decimo mese dell'anno del Cane di Fuoco, per il nostro il 15 novembre 1706.

(Piero Verni-Giampietro Mattolin, *Tulku: le incarnazioni mistiche del Tibet*, seconda edizione ampliata, Venezia 2018)



L'angolo del libro, del documentario e del film



Olivier Föllmi - Jean Marie Hullot, *Ritorno in Tibet. Un pellegrinaggio al monte Kailash*, Milano 2018: Olivier Föllmi che il Times Journal of Photography nel 2005, ha annoverato tra i 15 maggiori fotografi del XXI secolo, ha dedicato buona parte della sua produzione artistica al Tibet e al mondo himalayano. Fin da ragazzo accarezzava il sogno di potersi recare in pellegrinaggio al monte *Kailash* (sul pellegrinaggio al *Kailash* cfr. *The Heritage of Tibet news* N° 29) la montagna ritenuta sacra dalle principali religioni dell'Asia, Hinduismo, Jainismo, *Bön* e

Buddhismo. Era un sogno che il grande fotografo si era portato dentro per decenni e che, aveva finalmente realizzato negli ultimi anni del secolo scorso. Nell'autunno 2016 vi è tornato, in compagnia di Jean Marie Hullot (l'informatico francese amico e collaboratore di Steve Jobs, prematuramente scomparso il 17 giugno 2019), facendo un vero e proprio pellegrinaggio. Pellegrinaggio che ha compiuto, come i milioni di pellegrini che da un tempo senza età si recano al *Kailash* per potervi fare la circumdeambulazione rituale (*kora* in tibetano) ritenuta in grado di purificare il *karma* di chiunque la compia almeno una volta nella vita. A piedi, a cavallo o prostrandosi. Come uno dei tanti devoti che giungono da ogni parte dell'India, del Tibet, dei paesi himalayani, Olivier Föllmi ha camminato, si è accampato lungo le rive del sacro lago *Manasarovar*, ha dormito sotto il cielo terso delle notti tibetane... insomma ha compiuto un vero e proprio viaggio spirituale avendo però per compagna fedele la sua macchina fotografica grazie alla quale ha potuto regalare al mondo alcune tra le più suggestive, affascinanti ed evocative immagini del *Kailash* e del poetico mondo che lo circonda. Per quanto riguarda la coraggiosa iniziativa editoriale dell'editore Ippocampo di proporre l'edizione italiana di questo libro, vanno segnalate l'ottima resa delle fotografie, il formato che ne rende tutta la loro intensità e la decisione di non "sfregiare" l'immagine fotografica sovrapponendo inopportune didascalie lasciando quindi intatta la magia dello scatto fotografico. Un libro fondamentale sia per gli amanti della fotografia sia per coloro che sono interessati alla civiltà tibetana. Buona visione!

Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



L' **Associazione Stupa Onlus** dal **1 al 19 novembre 2019** darà il via alla **Fabbrica dei nuovi Stupa e alla Benedizione di nuove Statue**. Il laboratorio verrà allestito presso il Circolo Culturale di Pomaia (PI).

Di seguito tutti gli appuntamenti:

- **Venerdì 1 novembre 2019** alle ore 10:00 si svolgerà la **Cerimonia di benedizione di tutte le sostanze** con il Ven. Ghesce Tenzin Tenphel. Partecipazione libera.
-
- **Da sabato 2 a lunedì 18 novembre** si svolgeranno le attività di **Costruzione degli Stupa e riempimento delle Statue**.
- Orario 9:00-18:00 tutti i giorni.
- Le attività sono riservate ai praticanti di Dharma, in particolare per coloro che vorranno imparare questa antica tradizione; con preventiva comunicazione di adesione presso il seguente numero: 348 2680306.
-
- **Martedì 19 novembre 2019**, giorno di **Lhabab Düchen**, una delle quattro festività che commemorano eventi importanti della vita del Buddha, alle ore 10:00 si svolgerà la **Cerimonia di consacrazioni degli Stupa e Statue** realizzate con il Ven. Ghesce Tenzin Tenphel.
- La Cerimonia è aperta a tutti.

I benefici che derivano anche solo vedendo un'immagine del Buddha sono infiniti, tuttavia le benedizioni incrementano enormemente una volta che rappresentazioni come le statue del Buddha sono consacrate.

La consacrazione avviene attraverso la pratica di Puja specifiche che vengono effettuate durante il riempimento delle statue con mantra e oggetti sacri come reliquie, o altre immagini del Buddha.

Stupa e Statue conterranno anche le Reliquie Lama Ciampa Monlam, Lama Thubten Yesce, Gomo Tulku, Ghesce Yesce Tobten, Ghesce Ciampa Ghiatso, Tulku Ghialso, Ghesce Ciampa Lodro e altri ancora ...

Invio e ritiro Statue

Chi lo desidera può portare la propria statua in Istituto, entro e non oltre il 25 ottobre, nell'ufficio della didattica. Le statue dovranno essere contrassegnate, con un cartellino ben legato alla statua stessa o con una scritta a pennarello indelebile sul fondo, con nome, cognome e numero di telefono del proprietario.

È possibile anche spedire la statua indirizzandola a:

Istituto Lama Tzong Khapa

c/o Area Didattica

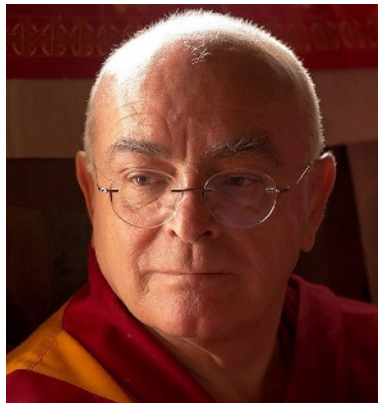
via Poggiberna 15

56040 Pomaia, Santa Luce (PI)



HOME
PAGE

www.centromandala.org



ASCOLTARE - RIFLETTERE - MEDITARE

Ritiro urbano: sabato 7 e domenica 8 dicembre

Coloro che intendono percorrere la “Via graduale verso la liberazione”, possono trovare anche nell’insegnamento di Gampopa le opportune indicazioni. Qui, in quattro passaggi, vengono sottolineate le fasi evolutive che, partendo dalla concentrazione sulla Dottrina e dalle intenzioni di praticare il Dharma come sentiero, permettono di passare alla eliminazione della confusione mentale mentre si pratica, per giungere infine alla conoscenza originaria.

A supporto di tale impegno, una serie di metodi incentrati sulla meditazione possono condurre alla pace interiore. In questo Spirito si svolgerà il ritiro urbano condotto dal Venerabile **Lama Paljin Tulku Rinpoce**.

Mandala - Centro Studi Tibetani

Via P. Marinetti 7, 20147 Milano

tel: 3400852285

centromandalamilano@gmail.com

Il Dalai Lama ci parla

SUPERARE LE CAUSE DEL DOLORE

LE QUATTRO NOBILI VERITÀ

Da quanto abbiamo discusso fino ad ora si possono trarre due osservazioni:

Vi è una discrepanza tra la nostra percezione e la realtà in cui le cose sono naturalmente prive di natura inerente e dove si manifestano in dipendenza le une dalle altre in accordo con la legge di causa ed effetto.

Vi è un Sé che si identifica con il flusso di coscienza e che sperimenta piacere e dolore.

Queste due osservazioni ci portano quasi naturalmente all'insegnamento che il Buddha diede sulle quattro nobili verità. Il Sé che si identifica con il flusso di coscienza è in grado di sperimentare sensazioni e tende ad evitare quanto procura dolore e a desiderare, invece, quanto procura piacere. Ma non basta solo non desiderare dolore e sofferenza. Dobbiamo rimuovere queste sensazioni e, così facendo, trovare una durevole felicità. Come è possibile ottenere tutto questo, viene indicato dalle Quattro Nobili Verità:

La *verità del dolore* si riferisce a tutto quello che ci causa dolore e sofferenza e che è il risultato di cause e condizioni precedenti. Quali?

Costituiscono quello che definiamo la *origine del dolore* e che ha due aspetti:

1) il *karma*

2) le emozioni negative o disturbi psichici.

Karma significa "azione"; le emozioni negative sono quegli stati mentali alla base delle nostre azioni che ci causano problemi e ci impediscono di trovare una vera pace interiore.

Se riusciamo ad eliminare completamente la sofferenza, in questa *cessazione del dolore*, troveremo un'autentica e durevole felicità. Genuina e durevole felicità che si raggiunge tramite l'eliminazione di tutto quello che deve essere eliminato e non è qualcosa che viene per suo conto. La otterremo solo dopo aver creato le corrette condizioni e cause. In altri termini, attraverso il giusto sforzo, poiché solo tramite esso possiamo parlare di *verità del sentiero*.

Ecco spiegate le Quattro Nobili Verità. Dal momento che riguardano l'origine dipendente, sono connesse con la legge di causa ed effetto: per cercare lo scopo della felicità dobbiamo identificare le cause che ce la faranno raggiungere. Analogamente, per evitare il dolore dobbiamo comprendere quello che ce lo farà eliminare. Quando diciamo che il dolore è il

risultato che proviene dalla *causa* che lo genera, intendiamo che dipende, come ogni fenomeno, dalla legge dell'origine dipendente. Ogni cosa è il risultato di cause e condizioni.

Quindi la verità dell'origine del dolore possiede due aspetti, il *karma* e le emozioni negative. Il *karma* si riferisce alle azioni compiute con una specifica motivazione. Una volta che si identifica il Sé con il flusso di coscienza, allora compaiono percezioni e idee. Sulla base di queste, ci sono differenti motivazioni che, a loro volta, creano altre specifiche cause e condizioni. Le azioni compiute con una determinata intenzione creano nuove e ulteriori condizioni che diventano parte del complessivo processo di causa ed effetto. Il punto è che queste azioni influenzeranno il processo e quindi differenti motivazioni daranno vita a differenti risultati.

Quello che si trova alla base delle azioni che conducono al dolore, sono le emozioni mentali negative.

TRE TIPI DI DOLORE

Quando parliamo di dolore nel contesto della "verità del dolore", non stiamo parlando solamente di sensazioni dolorose. Queste vengono definite *sofferenza ovvia* o *sofferenza della sofferenza*. Ma allora, tutte le nostre sensazioni di piacere o felicità sono anche, per la loro intrinseca natura, dolore. E' la *sofferenza del cambiamento*. Da dove vengono questi due generi di dolore? Sono il risultato del karma e delle emozioni negative. La nostra schiavitù al karma e alle emozioni negative è conosciuta come l'onnipresente dolore del condizionamento.

Tutti questi tipi di dolore sono il risultato delle positive o negative azioni samsariche. Ci sono anche azioni non contaminate che non perpetuano l'esistenza samsarica ma formano una categoria differente. Se limitiamo la nostra discussione alle ordinarie azioni samsariche, vediamo che sono di tre tipi: non meritorie, meritorie e quelle chiamate *non trasferibili*. Questi tre tipi di azioni operano come cause e condizioni ispirate dalla peculiare motivazione su cui si basano. Quella motivazione è l'origine del dolore: i tre veleni dell'attaccamento, dell'avversione e dell'ignoranza. Quest'ultima è la causa principale di tutto e di fatto corrisponde al primo dei dodici anelli della catena dell'origine dipendente: *l'ignoranza che è confusa riguardo la natura del reale*. E' questa che ci porta ad accumulare azioni *non meritorie* che ci causano rinascite nei reami inferiori dove questa forma di dolore è sperimentata nelle sue forme più violente e terribili. Però possiamo avere una certa comprensione delle cause e degli effetti in modo da essere liberi da questa ulteriore illusione riguardo la legge di causa ed effetto ma ancora resteremo sotto il potere della ignoranza fondamentale che confonde la natura del reale. In questo caso possiamo accumulare azioni *meritorie* o *non trasferibili* che ci condurranno a rinascere nei reami di esistenza superiori. In altri termini, queste azioni ci daranno le meravigliose condizioni dei reami superiori. Comunque continueremo ad essere sempre all'interno del dominio del dolore del cambiamento e in particolare del dolore del condizionamento.

L'IGNORANZA CHE E' CONFUSA RIGUARDO LA NATURA DEL REALE

Alla fine tutto dipende dall'ignoranza, o illusione, quell'ignoranza che è confusa riguardo alla natura del reale, o *quiddità*, vale a dire quella che prima abbiamo chiamato *l'ultima*

verità. Parlandone, avevamo identificato due livelli di verità: il modo in cui i fenomeni appaiono e quello in cui sono effettivamente. Adesso stiamo parlando non di come i fenomeni appaiono ma di come sono dal punto di vista della loro natura assoluta e ultima. Dunque, quale è la vera natura delle cose? Esse sono prive di ogni intrinseca esistenza. Ma non è così che ci appaiono e le percepiamo. Tutto, dalla nostra prospettiva interiore ai fenomeni del mondo esterno, ci appare esistente in sé stesso in possesso di una sua propria natura intrinseca e indipendente. E' quanto chiamiamo *l'ignoranza che è confusa riguardo alla natura del reale*. Quindi, come abbiamo visto, questo illusorio afferrarsi a questa falsa sensazione, che costituisce la base per le sofferenze mentali, è un confuso stato della mente. Il modo in cui essa percepisce le cose è errato ma non si tratta solo di non comprendere l'autentica natura dei fenomeni. Nonostante le cose siano prive di una loro intrinseca esistenza, la mente ordinaria le percepisce *come se avessero* una qualche forma di realtà. Abbiamo a che fare con una percezione completamente errata. Non potrebbe esserci un contrasto peggiore. Si tratta di due modi di percepire le cose diametralmente opposti. La tendenza a considerare i fenomeni come dotati di una loro propria natura intrinseca è fortemente radicata nelle nostre menti e la sentiamo del tutto familiare, naturale, istintiva. Non appena entriamo in contatto con qualcosa, automaticamente pensiamo: "E' proprio vera; esiste realmente". Ma si tratta solo di una nostra deduzione. Più si riflette sull'effettiva natura dei fenomeni, meno chiara diviene questa deduzione. E più procediamo nella nostra analisi, meno forte diverrà. E' vero che reagiamo immediatamente dicendo a noi stessi, "Naturalmente è una cosa reale. Sta qui, lavora e può darmi piacere o dolore". Ma stiamo solo prendendo le cose per come ci appaiono superficialmente. Se le analizzassimo più a fondo comprenderemmo meglio la loro effettiva natura. Però questo non capita e la nostra percezione delle cose -reali e dotate di una loro esistenza intrinseca- si rafforza sulla base della familiarità che abbiamo acquisito verso questo modo di pensare. Ma non si tratta di una profonda e genuina convinzione. Siamo di fronte quindi al seguente paradosso: una mente che percepisce la mancanza di realtà delle cose non sarà in accordo con il modo in cui appaiono mentre una mente che le scambia per reali invece lo sarà. Ma nonostante quanto appare ad un livello superficiale, i fenomeni non sono quello che sembrano e se li si esamina per bene si scoprirà che sono privi di natura inerente. Quindi questi due modi di percepire le cose sono in totale contrasto. Uno si basa sul ragionamento mentre l'altro no. E tutto quello che si basa sul ragionamento è destinato a crescere più ci familiarizziamo con la riflessione.

DUE TIPI DI EMOZIONI NEGATIVE, DUE TIPI DI ANTIDOTI

Lasciatemi tornare ai disturbi o emozioni negative. Possiamo dividerli in due categorie:

emozioni negative che sono legate a visioni errate

emozioni negative che non sono associate a fedi o punti di vista.

Rabbia e desiderio, ad esempio, sono tra le emozioni negative che non dipendono da visioni errate. La *visione della collezione transitoria*, visioni estremiste e sbagliate sono tra le emozioni negative collegate a visioni errate. Sono anche conosciute collettivamente come *intelligenza ingannata*, poiché hanno il potere di fornire un certo grado di certezza riguardo fenomeni. La divisione in due tipi di emozioni negative si rifletterà naturalmente nei loro

rispettivi antidoti. Ad esempio, l'antidoto alla rabbia è la meditazione sulla gentilezza amorosa e l'antidoto al desiderio è la meditazione sulla repulsione. Entrambi funzionano come antidoti dal momento che sono stati mentali opposti alle rispettive emozioni negative. Si tratta di quelli che definiamo *antidoti che combattono*. Quando meditiamo sull'amore in quanto antidoto alla rabbia, stiamo sostituendo la rabbia con l'amore. Questa è la via con cui si eliminano le emozioni negative ricorrendo al loro opposto. Non è la stessa cosa, però, di un antidoto che elimina tutte le emozioni. Quindi abbiamo due differenti tipi di antidoti, quelli che si oppongono alle emozioni negative e quelli che le eliminano. Ad esempio, l'amore diminuirà notevolmente la nostra rabbia e quindi è un *antidoto che combatte*. Ma le vere radici della rabbia sono l'ignoranza e l'attaccamento all'idea di un'esistenza intrinseca, legate all'*intelligenza ingannata*. Quindi per poter riparare questo errore della nostra intelligenza dobbiamo applicare l'antidoto della saggezza che realizza la mancanza del Sè. Né la gentilezza amorosa (il desiderio che tutti gli esseri possano essere felici) né la compassione (il desiderio che possano essere liberi dal dolore) si basano sulla comprensione di questa mancanza del Sé. Questa è la ragione per cui non possono sradicare il genere di emozioni negative collegate alle visioni distorte.

L'INFINITO POTENZIALE DELLA MENTE

Nel medesimo tempo, dovremo comprendere anche un'altra dimensione. L'amore, la compassione e la comprensione della mancanza di un Sé, sono tutte qualità mentali. Si basano sulla mente. Non sono come la forza muscolare e l'abilità atletica che sono legate all'organismo. Se consideriamo un processo come il bollire dell'acqua, vedremo che il calore generato si basa su degli elementi materiali. Invece le qualità della mente no. Si tratta di una differenza importante. Le proprietà che si riferiscono alla materia fisica, come il calore dell'acqua o la nostra forza fisica, non possono svilupparsi all'infinito ma solo all'interno delle basi materiali da cui dipendono. Una volta che il fuoco non scalda più l'acqua questa, prima smette di bollire e poi perde il suo calore. Al contrario, le qualità che si basano sulla coscienza possono svilupparsi all'infinito dal momento che il loro supporto è al di là dell'inizio e della fine. Dunque se ci esercitiamo e cerchiamo di coltivare alcune qualità mentali, queste cresceranno e si arricchiranno. Naturalmente, nella nostra pratica dobbiamo sviluppare le esperienze positive ma senza stabilizzarle attraverso la familiarità, dureranno solo qualche giorno o qualche mese poi spariranno come la nostra forma fisica quando smettiamo di allenarci. Ma se riusciamo a raggiungere una dimensione stabile, le qualità che stiamo tentando di sviluppare diventeranno come delle naturali proprietà mentali che rimarranno con noi anche in assenza dei nostri sforzi. Questo significa sviluppare una qualità all'ennesima potenza, raggiungere il punto in cui ci diviene così familiare che è semplicemente presente in noi senza che ci si debba più sforzare. I nostri corpi invecchiano e perdono vigore. Nonostante tutte le creme, le pillole e i trattamenti per ringiovanire, pian piano i nostri volti si riempiono di rughe e i nostri capelli incanutiscono. Malgrado tutti gli sforzi che facciamo, diventiamo sempre più vecchi e non possiamo fermare questo processo naturale. Nel caso della coscienza, invece, ci sono degli stati mentali che ci sono divenuti familiari nel corso degli anni e che non ci abbandonano perfino nella vecchiaia e nella malattia. Ad esempio, se siamo divenuti piacevoli e calmi continueremo ad esserlo anche da anziani. Allora, le qualità fisiche spariranno indipendentemente da quanti sforzi noi possiamo fare per mantenerle intatte ma quelle

mentali, se le abbiamo curate e sviluppate nel modo appropriato, rimarranno con noi fino a quando ci esisterà la mente. E' questo il motivo per cui possiamo dire che le qualità mentali possono svilupparsi all'infinito.

IGNORANZA ED EMOZIONI NEGATIVE SI POSSONO PURIFICARE

La coscienza, che viene definita "come assoluta chiarezza e capacità di conoscere", non ha difetti o imperfezioni di sorta. Quando si presentano pensieri discorsivi, attaccamento o avversione sorgono verso quegli oggetti che ci sembrano buoni o cattivi. Ma sotto quei pensieri si trova la mente che ritiene le cose reali proprio come appaiono. E' qui dove si trova il difetto. Comunque l'attitudine ad afferrarsi alle cose ritenute reali non è una proprietà intrinseca della mente. Se così fosse, essa non potrebbe mai liberarsi dall'attaccamento, dall'avversione e dall'ignoranza come invece accade. L'essenza della mente, cioè la sua capacità di essere consapevole, non viene mai contaminata da questi errori. Come si dice, "La natura della mente è chiara luce". Ne consegue che possiamo affermare queste due cose:

La natura della mente è chiara luce,
e le imperfezioni sono solo temporanee.

Nel presente contesto, "temporaneo" non significa che le imperfezioni non c'erano prima e poi sono comparse all'improvviso. Vuol dire che si possono rimuovere attraverso l'uso di antidoti potenti e in alcun modo macchiano la coscienza al livello della sua capacità di essere consapevole. Adesso la cosa importante da comprendere è che si può purificare l'ignoranza fondamentale. Vale a dire la si può rimuovere mettendo fine alla sua causa, l'origine, e così metteremo fine anche al risultato, il dolore. In altri termini, poiché abbiamo stabilito che l'ignoranza può essere eliminata grazie ad un potente antidoto, anche tutte le spiacevoli conseguenze che essa causa verranno eliminate. La saggezza che intuisce l'assenza del Sé è il potente antidoto per l'ignoranza, causa del karma e della sofferenza. E' importante comprendere che dal momento che gli effetti avvengono solo in dipendenza di una causa, usando un potente antidoto ci libereremo della causa e così cesseranno anche gli effetti. Questo è il motivo per cui parliamo della *verità della cessazione*. In genere la verità della cessazione è dentro al nostro flusso mentale, in particolare alla meravigliosa caratteristica della libertà che viene dall'aver sradicato ogni genere di emozione negativa. Dopo tutto, non vogliamo soffrire e quando possiamo usare un antidoto per eliminare la causa del dolore, la libertà che ci consente di farlo è meravigliosa. E' una grande cosa poterci liberare di quello che ci affligge. E' un buon segno. Magari non sarà una sensazione di piacere ma si tratta della autentica felicità.

LE CARATTERISTICHE DI LIBERTÀ E REALIZZAZIONE

Abbiamo detto prima che la qualità della cessazione e il sentiero che vi conduce, costituiscono il *gioiello del Dharma*. In modo graduale, usciamo dalle oscurità (iniziando dalle più grossolane) grazie all'uso degli antidoti appropriati. Dapprima li indirizziamo verso tutto quanto turba le nostre menti in modo che non debba più interferire con esse. Poi ci liberiamo anche dei più piccoli aspetti di questi disturbi. E pian piano sviluppiamo le caratteristiche della libertà da queste emozioni negative e dai loro semi. Sino a quando non saremo giunti al termine di questo processo dovremo continuare a percorrere il

sentiero fino ai suoi stadi più elevati. Questo significa che esiste uno “stadio dell’addestramento” e alla fine uno “senza più bisogno di addestramento” dove abbiamo eliminato quello che bisognava eliminare ed ottenuto una delle varie forme di risveglio. Secondo la tradizione mahayana, quando otteniamo la definitiva libertà, non solo dalle emozioni negative ma anche da tutte le loro più sottili caratteristiche, siamo giunti al livello della buddhità. Fino a quando non avremo raggiunto questo stadio, dovremmo continuare la pratica purificando ogni genere di emozione negativa, cominciando da quelle più grossolane e apparenti per finire con quelle più sottili. E dal momento in cui si comprende la verità del sentiero per raggiungere una genuina cessazione di ogni imperfezione, si è considerati “la comunità -sangha- di coloro che si addestrano”. Quindi il mettere insieme il gioiello del Sangha (coloro che si addestrano) e il gioiello dei Buddha (coloro che sono andati al di là dell’addestramento) si basa sul Dharma, vale a dire i due aspetti della cessazione e del sentiero. Quando parliamo di gioiello del Sangha e di gioiello dei Buddha, non stiamo facendo una distinzione basata sulla loro estetica, su chi siede sul trono più alto o su chi ha il cappello più imponente! Il gioiello del Sangha e quello dei Buddha sono spiegati in termini di incontaminate qualità che si manifestano nel flusso mentale. Quindi il gioiello del Dharma è effettivamente il più importante dal momento che se questo è presente vuol dire che vi è già stato il gioiello del Sangha (coloro che si addestrano) e quindi ci sarà anche una sangha di coloro che sono andati al di là dell’addestramento. Se ci riflettiamo bene, arriviamo a comprendere che il gioiello del Buddha, non si riferisce solo ad una figura storica ma piuttosto riguarda le caratteristiche di quello da cui dobbiamo liberarci e quelle della realizzazione. E’ da questa prospettiva che dobbiamo considerare il gioiello del Dharma come più importante. Basata sul Dharma, la Sangha si manifesta e una volta che l’addestramento è completato e la definitiva liberazione raggiunta, dà vita al gioiello del Sangha al di là dell’addestramento, il gioiello dei Buddha. Se spiegassimo il Buddha semplicemente in termini dello splendore delle sue apparenze, allora naturalmente dovremmo vederlo con la protuberanza sulla fronte che è qualcosa che noi non abbiamo. Invece Buddha Shakyamuni fu solo un semplice monaco, come lo furono Nagarjuna, Aryadeva e i loro seguaci. E non appaiono così speciali se confrontati con molti lama contemporanei, che invece sembrano così splendidi. Spesso scherzo dicendo che nel vecchio Tibet la gente era solita giudicare un lama o un *tulku* a seconda di quanti cavalli e attendenti avesse. Ogni volta che un lama arrivava circondato da un folto seguito, tutti pensavano che fosse un grande maestro o un’importante incarnazione e quindi lo riverivano con offerte e doni di ogni tipo. Ma allora se riapparisse qualcuno come Dza Patrul Rinpoche molto semplice nell’aspetto esteriore ma estremamente erudito e dotato di alte realizzazioni, al massimo gli verrebbe data una modesta elemosina e a parte questa nessuno gli presterebbe alcuna attenzione. Inoltre se in seguito si scoprisse che manca qualcosa tutti direbbero, “La deve aver presa quel pellegrino. Sembrava proprio un ladro!”.

LE CARATTERISTICHE DEL DHARMA

In genere, quando parliamo dei tre gioielli -i tre oggetti di rifugio- li elenchiamo nel seguente modo: Buddha, Dharma e Sangha, riflettendo l’ordine cronologico in cui sono apparsi. Il Buddha, il maestro degli insegnamenti, fu il primo a comparire. Poi, dopo aver conseguito l’illuminazione, egli fece girare la ruota del Dharma in modo da rendere

manifesto il Dharma della trasmissione. I suoi discepoli misero in pratica gli insegnamenti dando così vita al Dharma della realizzazione. Man mano che compresero la verità del sentiero indicato dal Sublime, gli *arya*, il gioiello del Sangha, si manifestarono. Quindi parliamo di Buddha, Dharma e Sangha. Quando diciamo Dharma, o insegnamento del Buddha, sappiamo che principalmente riguarda il *nirvana* o illuminazione. Infatti si potrebbe affermare che la principale caratteristica del Buddhadharma sia il nirvana, descritto come “la pace dell’andare oltre l’afflizione, la suprema libertà dalle passioni”. Le pratiche dei tre addestramenti più elevati -alla disciplina, alla meditazione ed alla saggezza- che ci consentono di raggiungere il nirvana, fanno parte del Buddhadharma ma il nostro effettivo scopo è il raggiungimento della liberazione che viene definito la suprema bontà. Sebbene questo rimanga il nostro obiettivo ultimo, per poterlo raggiungere, dobbiamo anche ottenere una rinascita favorevole nei più elevati stati di esistenza; ma quest’ultimo è solo un obiettivo temporaneo, un modo per ottenere le condizioni migliori per giungere allo scopo ultimo della suprema bontà. Per questo i metodi per raggiungere questi stati fanno parte degli insegnamenti buddhisti ma non penso che siano realmente quello che caratterizza il Buddhismo. Del resto insegnamenti del genere si trovano anche in altre religioni. Prendiamo la proibizione di recidere una vita, che è inclusa negli insegnamenti buddhisti relativi all’astenersi dal praticare le dieci azioni negative. Astenersi dal recidere un’altra forma di vita, dal rubare, da una condotta sessuale scorretta e così via. Ma il solo astenersi dall’uccidere non è una pratica peculiare al Buddhismo. Questo divieto lo troviamo in molte altre religioni e anche nei codici di comportamento laici. Ricordiamo che il Buddhadharma è sempre principalmente connesso con la liberazione. Se state osservando i precetti relativi alle dieci azioni negative in modo da ottenere una rinascita positiva, lo state facendo per giungere alla liberazione, solo così starete praticando il Buddhadharma. Per questo ricordo sempre che il Buddhadharma è innanzitutto connesso con il nirvana. Ma cosa è il nirvana? Quando affermiamo che significa andare al di là o trascendere l’afflizione, in effetti intendiamo trascendere le cause del dolore che sono le emozioni negative. Come abbiamo visto, tutti i fenomeni sono privi di esistenza inerente. L’ignoranza ce li fa considerare reali ed è dunque quello che si trova alla radice del samsara e ci mantiene all’interno del ciclo dell’esistenza. La base o il fondamento per una completa liberazione dal samsara, è il *nirvana naturale*, vale a dire la comprensione che tutti i fenomeni sono *naturalmente* privi di esistenza inerente. Possiamo quindi ottenere la completa liberazione dal ciclo delle esistenze dal momento che la ragione per cui vi siamo intrappolati è la nostra illusione riguardo all’effettiva natura dei fenomeni. E’ quello “naturale” che rende possibili altri tipi di nirvana (il nirvana minore, di cui si parla come di *nirvana con ricordi* e *nirvana senza ricordi* e il più grande, il *nirvana non permanente* che consente di trascendere sia l’esistenza samsarica sia i limiti del nirvana minore. Come abbiamo visto, possiamo liberarci dalle emozioni negative ricorrendo agli appropriati antidoti. Il raggiungimento del nirvana può anche essere definito “vittoria sui quattro *mara* o forze ostruenti”, vale a dire le emozioni negative, gli aggregati, la morte e il desiderio. Quando chiamiamo il Buddha con il termine sanscrito di *Bhagavan*, o *Chomdendé* in tibetano, ci riferiamo al fatto che “ha sconfitto (*chom*) le quattro e posseduto (*den*) le sei”. Quello che va sottolineato è che il Buddha sconfisse le quattro forze ostruenti, sia nelle loro forme grossolane sia in quelle sottili. Al contrario gli arhats, hanno sconfitto solo le forme più grossolane dei quattro *mara*. Di queste quattro, la più potente è quella delle emozioni

negative. Infatti è proprio a causa loro che siamo sotto il potere della forza ostruente del Signore della Morte. Quindi, riconoscere le emozioni negative come il nostro vero nemico, applicare contro di esse gli antidoti appropriati e considerarle non come qualcosa in cui indulgere ma da evitare: ecco il tratto distintivo del Buddhadharma. In tutti i differenti veicoli degli insegnamenti -"i veicoli delle origini", i "veicoli dell'ascetismo vedico" e "i veicoli dei supremi e potenti metodi di trasformazione" -dobbiamo applicare antidoti alle emozioni negative. Ma vi sono delle differenze nei modi in cui applicarli: se ci si confronta direttamente con le emozioni, se le si trasforma attraverso i mezzi abili adoperandosi per il benessere altrui, se ci si libera attraverso il riconoscimento della loro vera natura. Comunque tutti i diversi approcci considerano le emozioni negative come qualcosa che deve essere superato con l'uso degli antidoti. Dunque possiamo vedere come il Buddhadharma sia primariamente connesso con il riconoscere il nostro vero nemico nelle emozioni negative e poi con l'uso degli antidoti. Ma quando diciamo che il Buddhadharma riguarda il raggiungimento del nirvana, cosa è poi che ci impedisce di ottenerlo? Sono le emozioni negative che devono essere sconfitte e fuggate. Se diciamo che il nirvana è il nostro obiettivo finale, significa che non solo dobbiamo riconoscere che le emozioni negative ci impediscono di raggiungerlo ma che dobbiamo inoltre comprendere con chiarezza il loro modo di operare. Poi, applicando questa nostra conoscenza, dobbiamo stare attenti a non cadere mai vittime delle emozioni negative.

I TRE STADI DEL SUPERAMENTO DELLE EMOZIONI NEGATIVE

Come far questo mentre si percorre il sentiero, fu spiegato dal grande maestro Aryadeva, il principale discepolo di Nagarjuna, nel suo testo *Quattrocento versi sulla Via di Mezzo*:

All'inizio evita le azioni non virtuose,
Nel mezzo elimina le concezioni errate del Sé,
Infine vai al di là di tutte le visioni,
Colui che comprende tutto questo è il vero saggio.

1) EVITARE LE AZIONI NON VIRTUOSE

Il nostro primo scopo è ottenere la definitiva bontà tenendo conto che quello che ci allontana da essa sono le nostre confusioni mentali. Però non possiamo solo applicare gli antidoti appropriati e rimuoverle con uno schioccare di dita. Dobbiamo praticare esistenza dopo esistenza, per poter raggiungere la completa libertà da queste confusioni mentali. Quindi la prima cosa di cui abbiamo bisogno è assicurarci una buona rinascita per poter praticare al meglio. Questo è il motivo per cui cominciamo con la disciplina che ci tiene lontani dalle dieci azioni non virtuose come via per raggiungere gli stati di esistenza più elevati. Il termine "Non virtuose", che compare nella prima riga del verso sopra citato, si riferisce appunto a non indulgere nelle dieci azioni non virtuose in modo da poter ottenere una buona rinascita. Questo per quanto riguarda il primo stadio.

2) ELIMINARE LA CONCEZIONE DEL SE'

Poi, nel secondo stadio, dal momento che potremo raggiungere la liberazione attraverso l'uso degli antidoti appropriati, dobbiamo divenire abili nel lavorare con le emozioni negative. Ovviamente ce ne sono di tanti tipi ed ognuna ha il suo specifico antidoto che

dobbiamo applicare. Come abbiamo visto in precedenza, vi sono antidoti che sfidano le emozioni riducendo la loro intensità per un certo periodo ma che non ci permettono di sradicarle completamente. Se comprendiamo veramente la causa primaria delle emozioni negative e siamo in grado di rimuoverla grazie all'indispensabile aiuto di un antidoto appropriato, vedremo che questo funzionerà anche con tutte le altre emozioni che ci disturbano siano esse grossolane o sottili. Dunque la vera radice del dolore è il nostro errato aggrapparci all'idea di un'esistenza dotata di una sua intrinseca realtà e infatti il testo afferma, " Nel mezzo elimina le concezioni errate del Sé", vale a dire che dobbiamo eliminare il nostro attaccamento all'idea dell'esistenza di un Sé, meditando sulla saggezza che porta a comprendere l'effettiva natura del reale.

3) ANDARE AL DI LÀ DI TUTTE LE VISIONI

La terza riga di Aryadeva, "Infine vai al di là di tutte le visioni", indica che dobbiamo liberarci di tutte le errate visioni che continuamente creiamo. Liberarci solo delle emozioni negative basta per raggiungere il livello della definitiva bontà che è la liberazione ma non è sufficiente per farci raggiungere l'ultimo livello della definitiva bontà, la totale onniscienza. Per raggiungerla dobbiamo eliminare tutte le confusioni mentali che impediscono all'autentica conoscenza di fluire. Per questo Aryadeva afferma, "Infine vai al di là di tutte le visioni", volendo con questo dire che dobbiamo coltivare la comprensione della vacuità accompagnata da una grande accumulazione di meriti, quale potente antidoto alla non comprensione del reale. Significa che dobbiamo eliminare completamente tutte le errate visioni insieme con le loro attitudini abituali. Infine Aryadeva ci ricorda che colui che pratica in questo modo diventa "il vero saggio".

GRANDI E PICCOLI VEICOLI

Ci sono due tipi di confusioni mentali che dobbiamo eliminare: emozionali e cognitive. Ora, l'approccio che si focalizza sul superamento delle sole confusioni emozionali - liberandosene e raggiungendo la liberazione per sé stesso, il livello dell'arhat- è conosciuto come *Piccolo Veicolo* e corrisponde a quello degli shravaka e dei pratyekabuddha. Si tratta di un approccio che riguarda principalmente il raggiungimento della propria liberazione ed è il sentiero Hinayana. Ma vi è un altro approccio, che utilizza il primo come la base per spingersi più avanti sul sentiero e applicare l'antidoto alle confusioni mentali cognitive, incluse le tendenze che queste si lasciano dietro. *Grande Veicolo* è il nome della via che cerca di ottenere l'ultimo livello di onniscienza e la buddhità. In entrambi i casi il termine veicolo si riferisce alla capacità di camminare lungo il sentiero. Quando parliamo di Grande e Piccolo veicolo, ci riferiamo al livello della motivazione, alla dimensione della condotta da tenere e all'ampiezza del risultato che si vuole raggiungere. Il termine *piccolo veicolo* non si trova negli insegnamenti del Piccolo Veicolo; lo troviamo solo nei testi del Veicolo del Bodhisattva quando ci si riferisce alla vastità della motivazione, della condotta morale e dei risultati da ottenere. E' da questo punto di vista che si parla di Piccolo Veicolo. Comunque con *piccolo veicolo* non si vuole in alcun modo denigrare quell'approccio. Si potrebbe dare questa impressione se noi, seguaci del Grande Veicolo, parlassimo della nostra superiorità o considerassimo il Piccolo Veicolo come una forma inferiore di pratica. E lo stesso discorso vale per la scuola Theravada. Ma non è certo il nostro caso. La Theravada deriva dalla Sthaviravada, una delle principali correnti in cui si

divisero le originarie diciotto scuole buddhiste. Sarebbe un gravissimo errore considerare questa scuola come inferiore. In realtà il sentiero che viene indicato nelle scritture del Piccolo Veicolo costituisce il fondamento per quello indicato nei testi del Grande Veicolo. L'approccio mahayana si fonda sugli insegnamenti degli shravaka, in nessun modo può essere considerato un sentiero completamente separato. Secondo una certa classificazione, i veicoli in effetti sono tre: quello degli shravaka, quello dei pratyekabuddha e quello dei bodhisattva. Più semplicemente però possiamo parlare di due veicoli, il Piccolo Veicolo e il Mahayana. Quindi, all'interno di quest'ultimo, abbiamo il veicolo causale delle perfezioni trascendenti e il veicolo vajra del mantra segreto, o Vajrayana. In Tibet si può trovare l'intero arco degli insegnamenti del Buddha: Piccolo Veicolo, Mahayana e Vajrayana. Come dice il testo radice del *Guhyasamaja Tantra*:

Esteriormente manteniamo la disciplina degli shravaka,
Ma interiormente godiamo della pratica di Guhyasamaja.

Queste parole indicano che vi è la tradizione di aderire alla disciplina del Vinaya per quanto riguarda la condotta esteriore, a livello interiore si segue il sentiero del bodhisattva e segretamente si pratica il Vajrayana. In questo modo si viene a praticare la totalità degli insegnamenti seguendo allo stesso tempo il Piccolo Veicolo, il Mahayana e il Vajrayana.

LE TRE SAGGEZZE

Se mettiamo insieme tutti i livelli degli insegnamenti, dobbiamo anche unire i sentieri dello studio e della pratica. Come viene detto:

L'erudizione non garantisce la santità
E la santità non garantisce l'erudizione.

Questo significa che dobbiamo studiare per poter conoscere le caratteristiche del sentiero che vogliamo seguire, essere preparati ad ogni potenziale pericolo ed avere una chiara e dettagliata comprensione di cosa tutto ciò comporta. Questo deriva dallo studio dei testi e dal ricevere insegnamenti e spiegazioni dai maestri e dagli insegnanti di Dharma in modo che si possa sviluppare la *saggezza derivante dallo studio*. Quindi possiamo usare quanto acquisito per riflettere su quello che abbiamo imparato. Fu Tsongkhapa ad affermare:

Esaminando accuratamente notte e giorno
Con il quadruplice ragionamento, il significato di quello che ho udito,
Possa fugare ogni dubbio tramite l'entusiasta discernimento
Nato da una simile contemplazione.

Quando prendiamo in esame con attenzione quello che abbiamo ascoltato, dopo un po' iniziamo a comprendere i punti principali degli insegnamenti e acquisiamo fiducia nella loro efficacia e verità. Questa fiducia poggia sulle nostre riflessioni e su quello che abbiamo capito. E' molto diversa da una mera conoscenza teorica. E' qui il punto importante, quando cominciamo a dirci, "Ah, questo è effettivamente vero, in effetti è proprio così". Si

tratta di quella che è conosciuta come la “saggezza derivante dalla riflessione”. Se non abbiamo altro che la saggezza derivante dallo studio, la nostra comprensione non sarà stabile. Ad esempio, se ascoltiamo qualcosa per la prima volta, rimaniamo confusi. Ma se la saggezza dello studio si è sviluppata in quella nata dalla riflessione, avremo più fiducia grazie alla nostra capacità di comprendere. Allora, perfino quando sentiremo qualcosa mai udito prima, potremo riflettere e confrontarlo con quanto già sappiamo. Non saremo gettati in uno stato di confusione e non cominceremo a dubitare di tutto quello che abbiamo udito prima. Se abbiamo veramente riflettuto sugli insegnamenti e capito qualcosa, saremo poi in grado di riflettere su quanto udiamo alla luce di questa comprensione e valutare la bontà o meno di quello che ci viene detto. Sapremo di poterlo fare. E’ questa la “saggezza derivante dalla riflessione”. Dunque, più meditate sugli argomenti che avete compreso essere veri, più aumenta la chiarezza della vostra comprensione fino al punto di svilupparsi in una potente fiducia e certezza. Questa è la “saggezza derivante dalla meditazione”. Ecco quindi dimostrata l’importanza di combinare insieme lo studio, la riflessione e la pratica meditativa. Dapprima è fondamentale lo studio dei testi. Poi abbiamo bisogno di riflettere bene su quanto studiato. Infine dobbiamo integrare la nostra comprensione nell’esperienza derivata dalla pratica in modo da suscitare un effetto veramente efficace. Questo è il modo in cui si praticava in Tibet.

APPROFONDIRE I LIVELLI DI ESPERIENZA

Possiamo anche pensare che questo processo conduce a livelli di esperienza particolarmente profondi. Innanzitutto si deve riflettere più e più volte su quello che abbiamo studiato. Poi, man mano che si acquisisce una stabile fiducia su quanto queste riflessioni aiutano la nostra comprensione, ad un certo punto comprenderemo che l’aver familiarizzato con questa comprensione tramite la pratica meditativa, ci consente di trasformare la nostra mente. Mettendola in un altro modo, veniamo a scoprire che grazie alla meditazione saremo in grado di acquisire le qualità di cui si parla negli insegnamenti. Questo è conosciuto come il “dominare le esperienze”. Allora, mentre continuiamo nel processo e progressivamente diveniamo sempre più familiari con la comprensione, arriveremo ad un punto in cui saremo capaci di trasformare le nostre menti e di sperimentare su noi stessi quello che abbiamo letto nei testi. E anche se non staremo praticando deliberatamente, le negatività se ne saranno andate. Questo è conosciuto come lo stadio della “esperienza attraverso lo sforzo”.

Infine, continuando a integrare la nostra comprensione attraverso ulteriori pratiche e profonde riflessioni, raggiungeremo il punto dove le nostre menti possono trasformarsi automaticamente anche se non ci troviamo in presenza delle appropriate condizioni, buone o cattive che siano. Questo è lo stadio in cui godiamo della “esperienza senza sforzo”.

ELIMINARE LE INCOMPRESIONI

Inoltre, possiamo pensare a questo processo nel senso di come si eliminano le incomprensioni. All’inizio siamo profondamente convinti della bontà di quello che invece è uno sbaglio e un errato punto di vista. Però non lo mettiamo nemmeno in dubbio. Crediamo che le cose stiano così e basta. Ma se iniziamo a mettere in discussione le nostre

certezze, allora queste diventano meno forti ed arrivano i primi dubbi. In effetti ci sono tre tipi di dubbio: scorretto, incerto e corretto. Il primo è quello che ci porta a prendere in considerazione la verità ma con ancora molti dubbi. Il secondo è più aperto ma ancora ambivalente e insicuro di cosa sia giusto o meno. Il terzo è quello che ci porta a credere nella verità. Oltre il dubbio, si raggiunge lo stadio successivo quando si ottiene una certa comprensione attraverso l'analisi e la disamina. Allora iniziamo veramente a credere nella verità. Ma non abbiamo ancora la fiducia che proviene dalla contemplazione e dall'uso dell'autentica logica. Infine, applicando il ragionamento arriviamo ad una valida cognizione attraverso quella che è conosciuta come la "valida conclusione". Vale a dire, quando abbiamo guardato a qualcosa da ogni possibile angolo di visuale e, avendo scartato ogni possibile alternativa, giungiamo al solido convincimento che "questo è così", questa è l'unica effettiva possibilità. Adesso abbiamo raggiunto una totale fiducia nella validità della nostra conclusione. Se continuiamo a meditare, la nostra comprensione si trasformerà in un'esperienza chiara, non concettuale. Quello che definiamo "valida e diretta percezione".

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



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 Buddismo vajrayana, la forma dell'insegnamento del Buddha diffusa in Tibet, regione himalayana e Mongolia. Profondamente radicata nelle culture di questi Paesi, fuori però dall'universo tibetano questa usanza è stata spesso fraintesa. Scopo di "Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet" è quello di fornire al lettore, attraverso un linguaggio semplice e chiaro, un quadro esauriente di cosa effettivamente sia la tradizione dei tulku e di come interagisca con le società nelle quali è presente. Grazie anche alle numerose interviste concesse agli autori dal Dalai Lama e da altri importanti lama buddhisti, questo libro ricostruisce la storia, l'orizzonte religioso ed etnico, l'attuale condizione e il futuro di questa fondamentale componente della civiltà tibetana. Di particolare interesse inoltre, i capitoli dedicati alla vita del VI Dalai Lama (il più eterodosso di tutto il lignaggio) e all'infanzia dell'attuale quattordicesima reincarnazione, prima che venisse riconosciuta e insediata a Lhasa in qualità di massima autorità del Tibet. Da segnalare infine come dalle pagine di questo volume (sia grazie al testo sia all'imponente apparato fotografico di cui si avvale) emerga anche una nitida immagine del Tibet e dei luoghi in cui i *tulku* esercitano la loro funzione spirituale. Inoltre, in questa seconda edizione, è stato aggiunto un capitolo che affronta le tematiche relative al riconoscimento di alcuni *tulku* occidentali e quindi alla presenza di questo peculiare aspetto della civiltà tibeto-himalayana anche fuori dalle regioni centro-asiatiche e dai contesti tradizionali in cui è nata e si è sviluppata nel corso dei secoli.

