



N°57

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

Cari amici,

esattamente cinque anni fa (era il febbraio 2015, il 2142 per il calendario lunare tibetano) usciva il primo numero di "The Heritage of Tibet news". Una piccola voce all'interno del panorama di pubblicazioni che si occupano della civiltà tibetana che però ci auguriamo possa aver dato un sia pur modesto obolo alla conoscenza del Tibet e della sua cultura. In questo numero troverete oltre alle solite rubriche, un interessante contributo del giornalista e scrittore Francesco Pullia che recensisce il libro da poco pubblicato, Dalai Lama, *La Visione interiore-conversazioni con Piero Verni*, edizioni Nalanda. Il tradizionale intervento del Dalai Lama verte sui temi della morte e dell'impermanenza ed è, come ben potete immaginare, di straordinario interesse.

Come al solito, non perdiamoci di vista!

Piero Verni
Giampietro Mattolin

10° giorno del dodicesimo mese dell'Anno del Maiale di Terra (4 febbraio 2020)





Clement Town, Uttarakhand, India, 07 gennaio 2020: monaci, monache, studenti e fedeli della locale comunità tibetana, hanno celebrato il cinquantacinquesimo anniversario della fondazione in India del monastero di Mindroling. Sua Eminenza Jetsün Khandro Rinpoche, Sangyum Kushog e Sua Eminenza Penam Rinpoche, sono stati i protagonisti di

queste celebrazioni all'interno delle quali *Jetsün Khandro Rinpoche* ha annunciato che è stata completata la costruzione di un nuovo edificio che ospiterà 50 monaci anziani. Il monastero di *Mindroling*, uno dei sei principali della scuola *Nyingma* e sede del lignaggio dei *Minling Rinpoche*, in Tibet si trova nella regione centrale di *U-Tsang*. Dopo essere stato chiuso e gravemente danneggiato nel decennio della Rivoluzione Culturale, con il nuovo corso di *Deng Tsiao Ping* ha potuto essere riparato e gradualmente tornare a svolgere la sua funzione spirituale. Oggi ospita alcune decine di monaci. In India è stato fondato dall'undicesimo *Minling Rinpoche* (*Kyabje Tirichen, 1931-2008*) ed è universalmente considerato come uno dei principali centri di studio e meditazione del Buddismo tibetano.



Bodh Gaya, Bihar, India, 14 gennaio 2020: questa mattina il Dalai Lama ha visitato il recente (è stato aperto nel 2015) Indian Institute of Management situato all'interno del campus della Università Magadh. Accolto dalla direttrice, dottoressa Vinita Sahay, che ha ricordato come gli insegnamenti del leader tibetano siano, "una mappa che ci indica il percorso da compiere, un esempio fulgido di come

coltivare con successo un cuore aperto, la compassione, il perdono e la tolleranza". Davanti a circa duecento studenti, il Dalai Lama ha tenuto un breve discorso. Dopo aver ricordato l'unicità della famiglia umana e l'importanza di un atteggiamento compassionevole per poter superare i conflitti e le tensioni che vi sono nel mondo, Sua Santità ha affrontato temi della politica contemporanea. "Vi è un conflitto che sconvolge il Medio Oriente", ha ricordato, "Vi sono nel mondo moltissimi poveri eppure si impiegano tantissime risorse economiche per acquistare armi. Ed è un fatto molto triste. Una autentica pace ed una vera armonia tra le persone non saranno mai raggiunte tramite l'uso della forza. Si potrebbe ridurre notevolmente il divario tra ricchi e poveri se non si spendessero così tanti soldi in armi che sono solo strumenti di morte e distruzione. In tutto il mondo le persone parlano di pace ma questa non si raggiungerà solo discutendone e pregando per il suo arrivo. Dobbiamo tutti fare uno sforzo concreto per ridurre la violenza e l'uso delle armi". Poi il Dalai Lama ha parlato della figura di Gandhi, sua costante fonte di ispirazione, e della antica tradizione indiana della non violenza. Infine ha concluso parlando dell'India, il Paese in cui vive da oltre 60 anni. "L'India è l'unica nazione al mondo che può unire l'educazione moderna, che in larga misura è orientata verso fini materiali, con i concetti di *ahimsa* e *karuna*. Inoltre l'India è il luogo in cui si è sviluppata nel corso del tempo un'approfondita conoscenza di come poter lavorare creativamente con la mente e le emozioni. La pratica indiana di sviluppare una mente

calma *-shamata-* e di guardare nel profondo di noi stessi *-vipashyana-* ha prodotto un gran numero di importanti pensatori. Oggi le nostre azioni devono essere guidate dalla non violenza e basarsi sulla compassione. Poiché la filosofia e la psicologia dell'India antica sono guidate dalla ragione e dalla logica, vi è una notevole consonanza con la fisica odierna. In particolare modo con la fisica quantistica". Una intensa sessione di domande e risposte con gli studenti ha concluso la visita del Dalai Lama.



Patna, Bihar, India, 18 gennaio 2020: Sua Santità ha incontrato ieri il Primo Ministro dello stato del Bihar, *Nitish Kumar*, nella sua residenza privata dove ha benedetto un albero *bodhi* che si trova nel giardino della casa. Oggi si è recato alla *Bihar Judicial Academy* dove ha tenuto un discorso sul tema, "Amore e Compassione come stile di vita". Accolto dal Presidente della Corte Suprema del Bihar, giudice *Sanjay Karol*, il Dalai Lama ha

tenuto un discorso in cui, dopo aver ricordato l'importanza di sentirsi tutti parte della medesima famiglia umana, ha detto tra l'altro, "Se guardate attentamente le cose, capirete come la violenza non conduce che alla reciproca distruzione. Uccidere in preda alla rabbia creerà solo altri nemici. Il modo appropriato per risolvere i conflitti è impegnarsi in un serio e costruttivo dialogo. Affidarsi alla brutale forza delle armi porta solo ad alimentare la discordia. Non è questa la via da seguire. Per evitare la violenza dobbiamo tutti imparare a trattarci reciprocamente con rispetto". Rispondendo, nella sessione di domande e risposte seguita al suo discorso, al quesito su cosa significhi essere monaco nel mondo materialistico, Sua Santità ha detto, "Essere monaco vuol dire aver fatto voto di celibato. Capita che quando incontro qualcuno per la prima volta questi sia felicemente sposato. Poi, quando lo incontro di nuovo, ha una nuova moglie o un nuovo marito. Se poi li rivedo ancora una terza volta si sono di nuovo risposati. In un tale contesto, meglio essere un monaco. Molti meno problemi da affrontare!". Un membro del pubblico ha poi detto, rivolgendosi al Dalai Lama, "Voi vivete nei nostri cuori. Vi consideriamo un indiano. Tutti i tibetani che vivono in India sono nostri fratelli e sorelle". Al termine della giornata, Sua Santità, il Presidente della Corte Suprema del Bihar e gli altri Giudici presenti, hanno piantato un albero per commemorare la visita del Dalai Lama.



Santa Luce, Toscana, Italia, 24 gennaio 2020: presso la sala consiliare del Comune di Santa Luce, Pisa, si è svolta la conferenza stampa a conclusione dell'iter burocratico per la realizzazione del Monastero *Lhungtok Choekorling* dell'Associazione Sangha Onlus. La conferenza si è svolta in un clima di grande armonia e cooperazione con la finalità di promuovere un progetto condiviso con

tutta la comunità, anche attraverso forme di partecipazione attiva, che porti alla realizzazione di un polo monastico finalizzato alla diffusione di una cultura di pace, attraverso l'esperienza meditativa, il dialogo interreligioso, interculturale e didattico-scientifico. Sarà il primo monastero della tradizione tibetana in Italia, con due sezioni totalmente indipendenti di monaci e monache, e l'architettura sarà sensibile sia alle

tradizioni antiche, sia al contesto paesaggistico attraverso un progetto di recupero eco-sostenibile di una cava dismessa all'interno del Parco della Contemplazione. La sua collocazione non è casuale, sorgerà infatti nelle immediate vicinanze dell'Istituto Lama Tzong Khapa: due entità nate dalla stessa famiglia, interdipendenti e complementari tra loro. Il progetto è affidato all'equipe guidata dall'architetto Gino Zavanella che ha già iniziato a lavorare alla fase esecutiva del Tempio che richiederà alcuni mesi. La costruzione del monastero inizierà completamente da zero, partendo con il Tempio, come da indicazione di *Lama Zopa Rinpoche*. Oltre alla sala di meditazione e delle cerimonie, l'edificio avrà la residenza dell'abate, la biblioteca, gli uffici, spazi comuni per gli incontri e lo studio. Chi volesse contribuire alla realizzazione del progetto può scrivere a info@sangha.it



Bodh Gaya, Bihar, India, 02 febbraio 2020: Sikyong Lobsang Sangay ha visitato la cittadina di Bodh Gaya per partecipare a due importanti cerimonie religiose che si stavano svolgendo in quel luogo sacro a tutti i buddhisti (qui il Buddha Sakyamuni raggiunse l'Illuminazione). Il Sikyong ha brevemente salutato i principali Maestri spirituali che partecipavano al Nyingma Monlam Chenmo (noto anche come World Peace Ceremony) e al Kagyu Monlam. Il primo è

un incontro annuale (si tiene dal 1° al 10° giorno del dodicesimo mese del calendario lunare tibetano e quest'anno era il 31°) che vede convergere in questa sacra località migliaia di *lama, yogin*, eruditi, monaci e fedeli laici, tibetani appartenenti alla scuola *Nyingma*. Il secondo è un festival internazionale (anch'esso annuale, quella appena terminata è stata la trentunesima edizione) di preghiera e insegnamenti relativi alla tradizione *Kagyu*. Diverse decine di migliaia di persone hanno partecipato a questi due importanti avvenimenti religiosi.



Bodh Gaya, Bihar, India, 04 febbraio 2020: Kyabje Shechen Rabjam Rinpoche, un importante lama della tradizione Nyingma ("Scuola degli Antichi"), ha declinato l'offerta di essere la massima autorità di questa scuola del Buddismo tibetano che gli era stata fatta a Bodh Gaya dal Nyingma Monlam Organization Committee. Il lignaggio Nyingma in Tibet non aveva un capo unico e riconosciuto ma nelle drammatiche condizioni dell'esilio, il Dalai Lama

chiese ai maggiori esponenti di questa scuola di eleggere un loro rappresentante che potesse essere considerato il referente di tutti i *nyingma-pa*. Il primo ad essere scelto fu il rinomato *yogin* e studioso *Kyabje Dudjom Rinpoche* seguito da altri importanti Maestri tra cui *Dilgo Kyentse Rinpoche, Trulsik Rinpoche, Katok Getse Rinpoche*. Tutti rimasero in carica fino al momento della loro scomparsa. Nel 2018, al 29° *Nyingma Monlam*, venne deciso che da quel momento il titolo di capo della "Scuola degli Antichi" venisse conferito a turno, e per un periodo di tre anni, ai più qualificati esponenti dei sei principali monasteri *nyingma-pa*: *Kathok, Dzogchen, Shechen, Mindroling, Dorje Drak, e Palyul*. Venne quindi scelto *Katok Getse Rinpoche* che purtroppo perì per una caduta accidentale poco dopo la sua

nomina. Il titolo venne quindi proposto a *Kyabje Dzogchen Rinpoche*, che però scelse di non accettarlo. Quest'anno, nel corso del 31° *Nyingma Monlam* appena conclusosi a *Bodh Gaya*, l'offerta è stata fatta a *Kyabje Shechen Rabjam Rinpoche* ma anche lui ha scelto di declinarla proponendo invece, al posto di un unico capo, un'organismo collegiale che rappresenti tutte le organizzazioni *nyingma-pa*. Accogliendo i suggerimenti di *Kyabje Shechen Rabjam Rinpoche*, il *Nyingma Monlam Organization Committee* ha deciso che d'ora in poi chiederà ai principali lama della scuola di impegnarsi nel Comitato per trasmettere gli insegnamenti e le conoscenze specifiche della scuola *Nyingma* per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com> ; <https://www.phayul.com> ; <https://tibet.net>)



L'angolo del libro, del documentario e del film



Dalai Lama, *La Visione interiore, conversazioni con Piero Verni*, Italia 2019: un importante contributo di Piero Verni alla comprensione della figura del Dalai Lama e del buddhismo tibetano. Pubblicate per la prima volta nel 1997 con Red edizioni, le conversazioni di Piero Verni con il Dalai Lama, iniziate nel maggio 1980, escono ora, con il titolo *La Visione interiore*, in una nuova versione accuratamente aggiornata e ampliata per i tipi di Nalanda, piccola e pregevole casa nata a Pomaia nell'ambito della "Fondazione per la Preservazione della Tradizione Mahayana" (FPMT). Già dal nome si evince lo scopo dell'editrice d'ispirazione buddhista che intende riferirsi alla prestigiosa università indiana fiorente ben seicento anni prima di quella bolognese. Prima di essere rasa al suolo nel 1193 dal fanatismo islamico, Nalanda giunse ad avere una biblioteca pari a quella di Alessandria, se non maggiore, e ad ospitare, all'apice del suo splendore, oltre ottomila studenti e millecinquecento insegnanti. Le rovine

dell'importantissimo centro, sorto nei pressi di *Rajgir*, nella regione di *Magadha*, in una zona più volte visitata dal Buddha Shakyamuni, furono scoperte nel 1915 e gli scavi si protrassero fino al 1985. Qui fu abate *Nāgārjuna*, fondatore della scuola dei *Mādhyamika*, ebbe luogo la disputa filosofica tra *Candrakīrti* e *Candragomin*, e *Shantideva* rese noto il *Bodhicharyavatara*. Le edizioni Nalanda si prefiggono di pubblicare non soltanto testi di maestri tibetani ma di allargare il proprio raggio d'azione a diverse scuole e tradizioni buddhiste. Già il catalogo annovera libri di *Lama Yesce*, *Lama Zopa Rinpoche*, *Ciampa Gyatso*, *Jeffrey Hopkins*. Ma veniamo a *La visione interiore*. Piero Verni è un apprezzato studioso delle culture indo-himalayane e in modo particolare della civiltà tibetana. È stato tra i fondatori dell'Associazione Italia-Tibet e, tra l'altro, ha scritto per la Jaca Book una biografia autorizzata del Dalai Lama (Milano 1990, ampliata nel 1998). E inoltre cura, insieme al fotografo Giampietro Mattolin, il progetto "L'eredità del Tibet – The heritage of Tibet". Con la raffinatezza e la precisione tipiche del suo stile saggistico e con l'efficacia discorsiva che lo caratterizza, Piero Verni mette a proprio agio il Dalai Lama facendogli esporre in modo accessibile a tutti, concetti estremamente complessi. Concetti sicuramente di non facile comprensione per chi non è addentro alle tematiche centrali del Buddhismo in generale e di quello tibetano in particolare. E così, nel corso di queste interviste tra loro strettamente interrelate tanto da costituire un continuum, si parla di controllo e pacificazione della mente, meditazione, uscita dal giogo della sofferenza samsarica, di

karma e nesso causale, dell'interdipendenza tra gli esseri. Con chiarezza il Dalai Lama espone svariati aspetti della vita, della morte, dello stato intermedio (*bardo*), della reincarnazione, della conoscenza, della consapevolezza. Tutto questo racchiuso in una visione compassionevole del mondo che consente di calarsi empaticamente nell'altro e predisporre nei suoi confronti con benevolenza e positività. Emerge inoltre da queste pagine, il profondo interesse della guida spirituale tibetana (in esilio in India dal 1959 quando dovette fuggire a causa dell'invasione cinese del Paese delle Nevi) verso il mondo della scienza e una innata propensione ad esplorare ambiti scientifici e un'attitudine, squisitamente antidogmatica e non settaria, a rivedere concezioni tradizionali superate da indagini e acquisizioni epistemologiche. Si potrebbe dire che i caratteri distintivi della visione del Dalai Lama siano costituiti da un'apertura e tolleranza di fondo traducibili, sotto il versante più strettamente politico, nella ferma accettazione e valorizzazione della nonviolenza (il fine è sempre prefigurato dai mezzi adottati per conseguirlo) e in una gentilezza che spiazza l'arroganza e il cinismo degli avversari. Come dire che non esistono nemici ma interlocutori, per quanto spietati e sordi, con cui cercare a tutti i costi una via d'uscita dal vicolo cieco dell'odio e della sopraffazione. Certo, quando getta uno sguardo alla sua terra, alla sua gente, ai tibetani soggetti, nella propria casa, a vessazioni, torture, inaudite prevaricazioni da parte degli occupanti cinesi, il Dalai Lama, premio Nobel per la pace nel 1989, lascia trapelare forte preoccupazione e tuttavia, nonostante tutto, è pervaso da fiducia e propensione costruttiva. Inoltre il libro contiene un capitolo finale dedicato all'emblematica vicenda di *Gedun Choekyi Nyima*, un bambino di sei anni riconosciuto nel 1995 come reincarnazione del X Panchen Lama (deceduto in circostanze misteriose agli inizi del 1989, pochi giorni dopo avere mosso dure contestazioni al regime di Pechino e alla dominazione del Tibet) e proprio per questo fatto sparire con tutta la famiglia insieme a *Chadrel Rinpoche*, l'abate del monastero di *Tashilumpo* che lo aveva scoperto. In sua vece, i cinesi hanno pensato bene di insediare *Gyaincain Norbu*, figlio di una coppia di funzionari del Partito comunista. Per concludere. Consigliamo caldamente la lettura di questo *La Visione interiore*, sia a chi segue il sentiero buddhista sia a chi cerca una chiara e comprensibile introduzione al mondo e al pensiero del Dalai Lama.

Francesco Pullia



Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



DHAMMAPADA: L'ESSENZA DELLA FILOSOFIA BUDDHISTA

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

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

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

Si raccomanda la puntualità.

Tel: 340/0852285

Email: centromandalamilano@gmail.com

www.centromandala.it

Centro Mandala Milano

Via P. Martinetti 7

Milano





**Le 37 pratiche dei Bodhisattva (parte II)
con Khenpo Tashi Sangpo**

22 - 23 FEBBRAIO 2020:

Questo testo sull'addestramento mentale, "Le 37 pratiche dei Bodhisattva", fu scritto in Tibet nel 14° secolo dal maestro Sakya Togme Zangpo, il quale era rinomato per essere un vero Bodhisattva. Il suo testo è studiato in tutte le tradizioni tibetane, si tratta infatti di un grande classico della letteratura tibetana e per secoli ha ispirato molti praticanti sulla via del Mahayana, in quanto offre molti spunti concreti per integrare ogni esperienza della vita nel sentiero spirituale.

Sabato 22 febbraio alle ore 15.30 GUTOR: rituale di Mahakala con "Gutor" per dissipare le negatività dell'anno trascorso e per la protezione del nuovo anno tibetano, che inizia il 24 Febbraio. Seguirà Zuppa Tibetana con nove ingredienti e messaggi.

Orario: sabato e domenica 10:00 – 12:00 e 13:30 – 15:30

Insegnamenti sono in inglese con traduzione consecutiva in italiano.

Thupten Changchup Ling

0041/91/600 32 15

tcling@ticino.com

www.buddhismo-sakya.com

Arosio di sotto 6939, 6939 Alto Malcantone, Switzerland





ISTITUTO SAMANTABHADRA

CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO ལྷོ། ཀུན་དུ་བཟང་པོ་ཚེས་ཚོགས།། FONDATO NEL 1981

ROMA INCONTRA IL TIBET
Istituto Samantabhadra & Yoga Jap
EVENTO DI BENEFICENZA
CON MERCATINO
DELL'ARTIGIANATO TIBETANO
REALIZZATO DAI MONACI
RIFUGIATI TIBETANI IN INDIA
Domenica 9 febbraio - Centro Yoga Jap
Via Aurelia 619, Roma
Smooth Hotel Rome West

#FreeTibet

Yoga Jap

Ore 11:00
Puja alle Divinità Protettrici
 condotta dai Monaci tibetani
 del Monastero di Gaden Jangtse (India)
*Questo tipo di Puja è utile a eliminare gli ostacoli
 e a favorire ogni nostra attività (lavoro, studio etc.);
 elimina le incomprensioni e favorisce il successo in ogni ambito*

Ore 13:00
Pranzo di condivisione
chiunque può partecipare portando del cibo da condividere

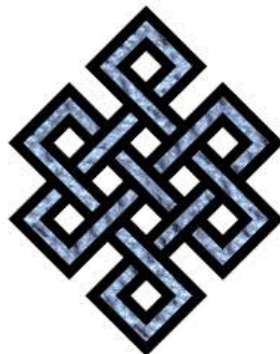
Ore 15:30 - 18:00
Insegnamento con sessioni di meditazione
 "La Via dell'Eccellenza nel rispetto del Sé e dell'Altro"

PARTECIPAZIONE A OFFERTA LIBERA: per l'intera giornata si consiglia un'offerta di 25 € o di 15 € per partecipare alla Puja o all'Insegnamento.

Verranno esposti articoli d'artigianato tibetano realizzati in India da Monaci Tibetani rifugiati.
 Per chi lo desiderasse, i Monaci saranno a disposizione per colloqui e confronti privati.

Il ricavato della giornata verrà destinato al casato Tsawa del Monastero di Gaden Jangtse (India) e, in parte, verrà utilizzato per sostenere le attività di Dharma dell'Istituto Samantabhadra a Roma.

Informazioni & Prenotazioni
 YOGA JAP A.P.S. - 338.9709641 - 338.6914019
 noi@yogajap.com
 ISTITUTO SAMANTABHADRA - 340.0759464
 samantabhadra@samantabhadra.org



Il Dalai Lama ci parla

Morte e impermanenza

L'essenza della riflessione sulla morte e l'impermanenza può essere riassunta in un verso tratto dal *Chatu-shataka-Shastra*:

Si dovrebbero cambiare dapprima le azioni malsane,
E poi nel mezzo il "Sé".
In seguito si dovrebbero eliminare tutte le visioni errate.
Colui che lo comprende è un saggio.

Dovreste sviluppare la convinzione che la consapevolezza della morte e dell'impermanenza è un elemento fondamentale dell'insegnamento buddhista dal momento che il Buddha parlò dell'impermanenza all'inizio di tutti i suoi insegnamenti quando spiegò le Quattro Nobili Verità.

La prima fase della pratica è quella di limitare le azioni negative che potrebbero portarvi nei reami inferiori di esistenza. Il vostro organismo è contaminato da atti e illusioni e fino a quando sarete sotto la loro influenza non vi sarà spazio per la felicità. Analogamente, non è possibile essere felici quando siete sotto il dominio di una persona negativa. Quindi cercate di riflettere sul fatto che siete governati dall'ignoranza, un tiranno che ha come ministri la rabbia e l'attaccamento. Viviamo sotto la tirannia e l'influenza dell'ignoranza che dà vita a quei comportamenti egotici che tutti i buddha e i bodhisattva considerano i veri nemici. La cosa peggiore è essere governati da questi fattori negativi. Per questo, nel secondo capitolo del *Pramanavartika* (Un'efficace Spiegazione delle Valide Conoscenze), Dharmakirti afferma che grazie alla comprensione dell'impermanenza potremo comprendere anche la vera natura della sofferenza.

La seconda fase consiste nell'impegnarsi ad estirpare le illusioni che sono le fondamenta di queste azioni negative. Questo lo si può fare usando la forza contraria, la saggezza che conosce la vacuità e che elimina l'attaccamento all'idea di autoesistenza. Eliminate queste illusioni e le loro radici, si raggiunge l'illuminazione.

La terza fase è quella che elimina le disposizioni che derivano dalle illusioni che vi impediscono di raggiungere l'onniscienza, la diretta conoscenza di ogni fenomeno. Questo dovrebbe essere fatto unendo la saggezza che conosce la vacuità con i fattori del metodo - compassione, bodhicitta, pazienza, generosità e così via. Se sarete in grado di coltivare una mente potente, capace di concentrarsi sul benessere di tutti gli esseri senzienti, svilupperete un coraggio che realmente vi consentirà di alleviare le sofferenze altrui. Grazie al grande potere di questa pratica, riuscirete ad accumulare un'enorme quantità di meriti. E a questo punto potrete liberarvi del tutto dalle visioni false ed errate.

Anche parlando in termini ordinari avrete bisogno della paura di correre un pericolo per cercare rifugio. Per ottenere una forte pratica di rifugio, dovrete sin da subito riconoscere il pericolo da cui siete minacciati. Per far questo dovrete comprendere come la natura stessa della vita sia insoddisfacente e produca dolore. Quando avrete preso coscienza di come

questo sia vero, in generale per questo ciclo di esistenza ed in particolare per quella dei reami inferiori, nascerà automaticamente un desiderio genuino di prendere rifugio. Per comprendere questo, sono essenziali alcune riflessioni sull'impermanenza e sulla morte. Quando il Buddha insegnò le Quattro Nobili Verità, parlò dapprima dell'impermanenza come viene spiegato nel primo capitolo dei *Quattrocento Versi*. Sebbene le parole sono difficili da capire, il testo parla in modo estensivo delle sofferenze del ciclo dell'esistenza. I commentari enumerano le pratiche che ci aiutano a superare l'attrazione per i beni materiali nella vita: comprendere i vantaggi della riflessione sulla morte e l'impermanenza; contemplare gli svantaggi del non farlo; praticare la meditazione sulla morte mimandone l'esperienza.

Gungthang Tenpai Dronme, nel suo *Mitag Gomtsul Gyi* (Consigli su Come Meditare su l'Impermanenza), afferma:

I pensieri che durante questo anno e questo mese
Io metterò in pratica
E quindi darò inizio ad una perfetta pratica del dharma
E' in effetti il male che porta tutte le disgrazie.

La mancanza di una effettiva consapevolezza della morte, non consente a molte persone di praticare il dharma. Infatti se non siamo consapevoli che la morte può coglierci in qualunque momento, sprecheremo il nostro tempo preoccupandoci esclusivamente della dimensione materiale della nostra attuale esistenza. E le preoccupazioni per questa dimensione materiale assorbono tutte le nostre energie e tutto il nostro tempo. Però, indipendentemente da quanto possano sembrarci importanti, interessando solo la nostra vita attuale, i loro benefici saranno limitati ed una volta che avrete lasciato il corpo attuale questi benefici finiranno. Anche se abbiamo un amico carissimo non potremo portarlo con noi dopo la nostra morte.

Innumerevoli persone sono nate in questo mondo ma adesso non sono altro che ricordi. Proprio come dicono le Scritture, anche i buddha ed i bodhisattva del passato -nonostante fossero esseri eccelsi- oggi sono dei ricordi. Lo stesso vale per i grandi monarchi e per tante altre importanti figure. Riflettete sul fatto che persino Buddha lasciò il suo corpo per entrare nel nirvana. Tutti dobbiamo morire. Pensate a cosa accadrà tra un centinaio di anni. Nessuno di coloro che sono oggi qui sarà ancora vivo. E forse non rimarrà in piedi nemmeno l'edificio che ci ospita. Per provare la bontà di queste affermazioni non dobbiamo far ricorso ai testi sacri o a spiegazioni logiche. E' una semplice ed inoppugnabile constatazione. Perfino rispetto agli insegnamenti che ho impartito l'anno scorso, vedo che alcuni dei miei amici sono morti. E lo stesso accadrà alla nostra presente assemblea, quando ci rivedremo il prossimo anno per nuovi insegnamenti, qualcuno di noi non ci sarà più. Ma nessuno pensa, "Toccherà a me di andarmene" e questo per la nostra radicata attitudine a pensare in termini di permanenza.

Pensate che fra venti o trent'anni anche il Dalai Lama, che sta parlando così tanto, non ci sarà più. Ora che sono vivo ci sono persone pronte a sacrificare le loro vite per me. Ma quando sarò andato via non potrò nemmeno portarli con me. Come non potrò portarmi nessuno dei miei beni, tanto meno il corpo che mi ha fatto compagnia fin da quando sono nato e che ho cercato sempre di proteggere e preservare. Anche lui dovrò lasciarmi dietro.

Quando arriverà il momento della mia morte l'unico vero beneficio saranno i semi positivi che avrò seminato nella mia coscienza. Niente altro mi aiuterà in quel momento. Questo è vero, un dato di fatto che può essere provato e osservato.

Quindi se vi preoccupate solo dei vostri interessi materiali della vita presente correte il rischio di essere gli artefici della vostra rovina. Certo che se questi interessi fossero in grado di procurarvi un'autentica felicità non ci sarebbe problema. Ma le cose non stanno in questo modo. Noi ci lasciamo catturare in un groviglio di preoccupazioni mondane che rischia di soffocarci. Passiamo tutta la vita a pensare che questo sarebbe meglio di quello, che dovremmo fare una cosa piuttosto di un'altra, e così via. Ma alla fine, se tirate le conclusioni, vedrete che tutti questi interessi dietro ai quali correte una folle corsa non sono poi così importanti dal momento che i benefici che vi danno sono molto limitati. Ovviamente non voglio dire che non dovrete lavorare per guadagnarvi da vivere ma che il benessere materiale non dovrebbe essere la vostra unica preoccupazione.

La meditazione su morte ed impermanenza dovrebbe essere ispirata da un senso di beatitudine. Dovreste considerarla come un fattore che vi incoraggerà ad impegnarvi nella pratica del dharma.

E' veramente importante essere consapevoli della morte e non solo allo stadio iniziale della pratica ma durante tutto il sentiero. Quando avete questa consapevolezza, anche se siete impegnati a guadagnarvi il pane quotidiano, non considerereste questo come l'unico aspetto importante della vostra vita. Se una persona è preparata a morire, quando giungerà il momento non sarà un dramma. Sentirà che la morte non è altro che un cambiamento di stato. Invece se si cerca di esorcizzare il pensiero della morte cercando in tutti i modi di evitarlo, quando la morte arriverà sarà un'esperienza terribile perché non saremo preparati. Ci sono dei miei amici, tra quelli non interessati al dharma, che ormai sono molto anziani ma quando parlano del fatto che di lì a pochi anni dovranno morire, mostrano un disagio così evidente che la gente si sente in dovere di ingannarli dicendo che non è vero e che sicuramente vivranno ancora a lungo.

Possiamo vedere che le esistenze di alcune persone che hanno avuto un certo peso nel recente destino del popolo tibetano -come Mao Tse Tung e Stalin- non sono state, in ultima analisi, molto positive. Queste persone sono state responsabili di innumerevoli disastri e non sono state nemmeno in grado di portare a termine le azioni negative che stavano compiendo. Ed hanno sprecato malamente le loro esistenze. Questo mi sembra che sia un dato di fatto.

Ma se avete invece la consapevolezza della morte, penserete sempre al futuro come ad una preparazione ad essa e quando infine arriverà non sarà una cattiva sorpresa e voi sarete in grado di mantenere la calma mentale.

Chiedere le preghiere degli altri quando si sta morendo e non fare nulla per prepararsi a quel momento nel corso della vita, mi sembra proprio sbagliato e contrario al dharma. Però, purtroppo, a volte pare che accada proprio questo. Conosco una signora tibetana che è solita dirmi, "Santità non mi lasci cadere nei reami infernali", come se dipendesse da me! Io non posso fare nulla se lei non fa la sua parte. Ma non solo non posso io, nemmeno il Buddha avrebbe il potere di fare una cosa del genere. Infatti il Buddha insegnò l'infallibilità della legge del karma. Se lui o altre grandi figure spirituali avessero il potere di intervenire sul destino degli esseri viventi, non avrebbe avuto certo nessun senso

parlare dell'infallibilità della legge karmica. Se avrete la consapevolezza della morte, potrete lavorare per accumulare meriti e preparare quindi al meglio il vostro futuro.

Per meditare sulla morte, dovrete cominciare riflettendo sulla sua certezza e sul fatto che quando arriverà solo la pratica del dharma potrà aiutarvi. La meditazione sulla certezza della morte va compiuta facendo il seguente ragionamento: non vi è alcun dubbio che la morte prima o poi arriverà; che non possiamo estendere all'infinito la durata della nostra vita; e che il tempo per praticare il dharma è sempre limitato. Ispirati da questi tre pensieri, dovrete decidere di praticare seriamente. Dopo aver meditato sulla ineluttabilità della morte dovrete anche comprendere che essa può arrivare in un qualsiasi momento. Questa riflessione vi porterà ad imboccare immediatamente il sentiero del dharma. Quindi dovrete riflettere che al momento della morte ricchezze, possedimenti, amici, parenti e perfino il vostro stesso corpo, non potranno esservi di aiuto. Quindi non vi rimane altra scelta che mettervi immediatamente a praticare il dharma.

Le istruzioni orali dicono che, dopo aver meditato sulla ineluttabilità della morte, è utile contemplare il processo della morte mimandone le varie fasi e immaginando come si deve sentire una persona nel momento del trapasso. I dottori vi hanno abbandonato e vi sentite perduti. Se soffrite di una malattia incurabile i dottori avranno perso ogni speranza ed amici e parenti chiederanno le preghiere degli esseri spirituali. Da parte vostra, invece, non c'è altra scelta che affrontare la situazione. Non potete alzarvi dal letto e forse non riuscite nemmeno a pronunciare le vostre ultime parole. E potreste perfino non essere in grado di ingerire nemmeno delle pillole benedette. E in ogni caso è difficile sapere se l'ingestione di tali pillole potrebbe esservi realmente di aiuto. Comunque è nella natura dell'essere umano continuare a sperare.

Mentre starete morendo, sperimenterete ogni sorta di visioni man mano che gli elementi del vostro organismo inizieranno a dissolversi. Spesso questo processo di dissoluzione si associa a sensazioni di paura e allucinazioni. In quel momento diventerete sempre più distanti da quella vita per cui avete compiuto ogni genere di azioni negative. Potrete anche avere delle indicazioni sulla vostra futura rinascita, provare una sensazione di fuoco o di acqua, di essere sepolto, sentire un grande senso di pesantezza o altro ancora. Gradualmente anche il respiro inizierà a rallentare per poi diventare troppo veloce. Infine potrete solo esalare e non sarete più in grado di inalare e sarà a quel punto che il vostro legame con il presente corpo umano giungerà alla fine.

Da quel momento in avanti si comincerà a parlare di voi al passato. Quindi la presente esistenza sarà conclusa. E' molto importante riflettere su questo processo che viene spiegato in dettaglio negli scritti di Gungthang Jamphelyang Phapongka Dechen Nyingpo. Lasciatemi ora citare qualche verso dal testo di Phabongka, *Mitag DrenkulNyingi Thurma* (Consapevolezza dell'Impermanenza):

Sebbene vi prepariate diligentemente
Con il pensiero costante di molti domani,
Verrà il tempo in cui sarete obbligati
A lasciare tutto qui ed ora.
Verrà il tempo in cui, senza alcun controllo,
Dovrete andare lasciando le cose incompiute:
Compiti, pasti e perfino il bicchiere mezzo vuoto.

Verrà il tempo in cui sarete spogliati
Dall'aiuto dei vostri amici,
Con mani deboli e tremanti
Quando non potrete più muovervi
Sdraiati sul vostro letto di morte,
Simili ad un vecchio albero caduto.

Verrà il tempo in cui vedrete
Il vostro cadavere per la prima volta
Quando il vostro corpo sarà rigido come il marmo
Nonostante sia avvolto in abiti e lenzuola
Che userete per l'ultima volta.

Verrà il tempo in cui sarete travolti
Dalla depressione e dalla frustrazione
Di non poter più comunicare con gli altri
Tramite le vostre ultime volontà,
Dette con una voce roca nonostante tutti i vostri sforzi.

Con questo, la contemplazione sulla morte e l'impermanenza è terminata.

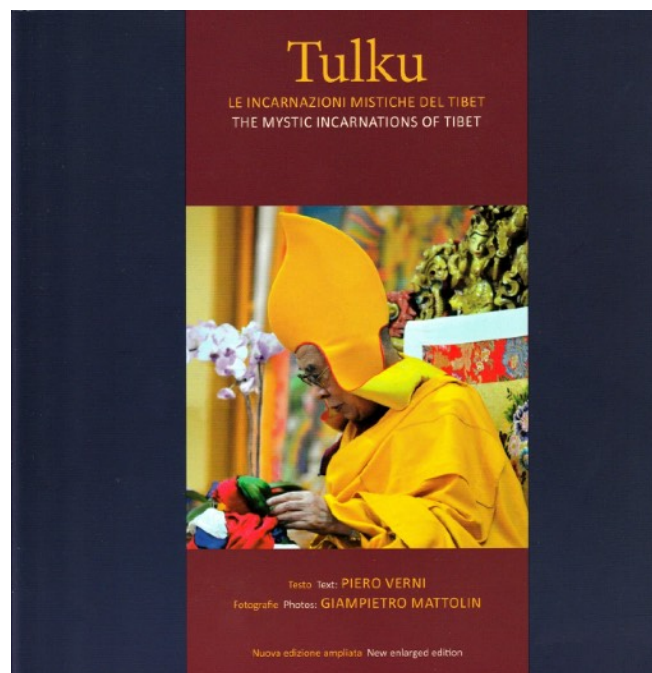
(Dalai Lama, *Felicità & Meditazione*, Italia, 2005)



Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018, pag. 192, € 30
seconda edizione ampliata

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

(per ordini: heritageoftibet@gmail.com)



Dalai Lama

La Visione interiore, conversazioni con Piero Verni

Nalanda Edizioni (per ordini: <https://nalandaedizioni.it>)

Il giornalista Piero Verni, nella sua veste di biografo autorizzato del Dalai Lama, ha avuto la possibilità nel corso di oltre 30 anni, di incontrare e intervistare numerose volte la massima autorità del Buddhismo tibetano. Il primo ciclo di queste interviste si è tenuto nell'arco di tre settimane a Dharamsala nell'ottobre-novembre 1985. Il secondo ciclo, sempre nel medesimo arco di tempo, si è tenuto ancora a Dharamsala nel febbraio-marzo 1986. Alle due prime sessioni, sono poi seguite altre decine di incontri e interviste continuate fino ad oggi.

In questo, *La Visione interiore, conversazioni con Piero Verni*, il Dalai Lama affronta praticamente tutti i temi (etici, religiosi, culturali) che ha sviluppato nel corso della sua esistenza. Dalle Quattro Nobili Verità all'incontro tra Oriente e Occidente. Dall'iniziazione di Kalachakra al tema della reincarnazione. Dal Tibet al rapporto del Buddhismo con la ricerca scientifica. Dalla Politica della Gentilezza e della Responsabilità universale alla necessità di un proficuo dialogo tra le differenti fedi religiose. E altri temi ancora.

Il libro è quindi nel medesimo tempo sia un'agile ed esauriente introduzione alle fondamenta religiose, etiche e psicologiche del Buddhismo tibetano sia una esposizione dei punti centrali del pensiero del Dalai Lama. Un Premio Nobel per la Pace. Una figura divenuta negli ultimi decenni un indispensabile punto di riferimento per decine di milioni di persone. In Asia e fuori dall'Asia.



E' di nuovo disponibile il documentario:

Cham, le danze rituali del Tibet

di:

Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro

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

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

<p>All'interno del Buddhismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.</p>  <p>La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente di quanti assistono alla sacra rappresentazione. Infatti l'esecuzione di un cham nam ha niente a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano. Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione tantrica; vengono eseguite per lo più da monaci, si tengono nei cortili dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.</p>	 <p>Filmato compresso in M4V, compatibile con i computer Mac Os X, Windows e Linux; con tablet e smartphones Apple, Android e Windows Phone; con la maggior parte delle TV dotate di ingresso USB</p>	<p>Per un viaggiatore assistere a un cham è sicuramente un'esperienza straordinaria. Anche se il più delle volte la quasi totalità dei simboli usati dai danzatori gli sarà sconosciuta ed oscura, rimarrà comunque coinvolto dalla incredibile ricchezza del linguaggio della danza.</p>  <p>Questo documentario, tra i pochissimi dedicati a questo straordinario soggetto, affronta con un linguaggio chiaro e diretto i principali temi simbolici del cham e tramite la forza dell'immagine in movimento riesce a trasmettere l'intensità, lo spessore, la profondità di questa vera e propria magia che danza.</p>
<p>Cham <i>le danze rituali del Tibet</i></p>  <p>un film di</p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p>	<p>www.heritageoftibet.com</p> <p>www.heritageoftibet.com</p>	<p>L'Associazione <i>Heritage Oltre i Confini</i> presenta</p> <p>un film di</p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p> <p>riprese: Piero Verni & Karma Chukey testi: Piero Verni montaggio: Mario Cuccodoro voce: Giorgio Cervesi Ripa 23 minuti, colore, Italia 2014</p>

Viaggio in Bhutan

13 giorni: 29 marzo al 10 aprile 2020

€ 3.200

Il viaggio prevede di raggiungere in volo Guwahati da Delhi e di seguire un percorso via terra che attraversa il Bhutan da est ad ovest. Si inizia andando da Samdrup Jonkhar a Trashigang, nell'estremo est, in occasione della ricorrenza di Gomkora, un festival dalle origini arcaiche che conserva le caratteristiche di una celebrazione della fertilità, seppur intessuto negli ultimi secoli da elaborati riti di carattere religioso, una ricorrenza che richiama i diversi gruppi etnici che abitano le aree circostanti. Si sarà presenti nei momenti salienti dell'evento, avendo però anche modo di visitare bene la stessa Trashigang con lo splendido Dzong.

Dopo Gomkora inizia il percorso che porta pian piano verso ovest arrivando a Mongar e da qui, oltre l'alto passo del Trumshing, nella regione centrale del Bumthang dove si visita Jakar, un villaggio che è il centro amministrativo della regione. Proseguendo si arriva allo Dzong di Trongsa, a Chendebji Chorten e, oltre il passo del Pele, nel Bhutan occidentale, alla grande vallata di Wangdi Phodrang e Punakha, che è considerato il sito storico più bello ed importante del paese.

Un ultimo passo porta poi a Thimpu, la capitale, e da qui ci si sposta a Paro, per una escursione a Taktshang, il famosissimo "nido della tigre". Si assisterà all'ultima giornata, il momento saliente del grande Cham, l'evento più celebre del ricco calendario bhutanesi.

Si parte quindi in volo da Paro per Delhi e, chi preferisce, invece di proseguire da qui per l'Italia potrà fermarsi per visitarne i siti più interessanti.

<http://www.travelsoul.net/>

