



# N°59

<http://www.heritageoftibet.com>

Cari amici,  
questo N° 59 di “The Heritage of Tibet news” esce con enorme ritardo ed, eccezionalmente, in una veste grafica del tutto anomala. La causa sono le condizioni determinate dal diffondersi della pandemia che ha stravolto i nostri consueti ritmi di vita e il corso abituale delle nostre esistenze. Dal prossimo numero torneremo ad uscire secondo il nostro solito calendario e nella tradizionale impaginazione. In questo numero, come dire, “diverso”, non manca però l’usuale intervento di Sua Santità il Dalai Lama, questa volta dedicato “alle radici dell’attaccamento e dell’avversione”. Inoltre siamo contenti, e li ringraziamo, di ospitare i preziosi contributi di due nostri amici di lunga data, i giornalisti Marco Restelli e Francesco Pullia, che da molti anni dedicano buona parte della loro attività professionale al racconto della Civiltà del Tibet e alle ragioni della causa del popolo tibetano. Infine ci fa molto piacere pubblicare un’intervista che Claudia Mattolin, una giovane laureanda dell’Università Ca’ Foscari di Venezia, ha fatto all’artista tibetano Pema Rinzin.

Come sempre, non perdiamoci di vista.

**Piero Verni**  
**Giampietro Mattolin**

*6° giorno del terzo mese dell’Anno del Topo di Ferro (29 aprile 2020)*





### **Pema Rinzin e l'arte dell'individualità**

Nato nel 1966 in Mustang, regione del Nepal al confine con il Tibet, ad appena tre anni è costretto a fuggire con la madre a Dharamsala, nell'India del nord, divenendo rifugiati nella comunità tibetana in esilio. Sin da bambino studia arte, in particolare quella tradizionale tibetana. Dopo alcuni viaggi in Europa e negli Stati Uniti, dove ha modo di osservare le opere di numerosi artisti, i suoi lavori iniziano a svilupparsi in quello che oggi viene considerato il panorama dell'arte tibetana contemporanea, ma, allo stesso tempo, si distingue per la ricerca personale e il proprio modo di esprimerla.

Da alcuni anni si è trasferito negli Stati Uniti e vive a Brooklyn, dove ha fondato il New York Tibetan Art Studio, un luogo per insegnare a tutti coloro che vogliono imparare l'arte tradizionale tibetana delle tangka.

Le sue esposizioni principali sono state allestite in Germania, Stati Uniti e Giappone.

Durante le piacevoli chiacchierate per questa intervista, Pema si è rivelato un artista particolarmente umano, consapevole della realtà socio-politica del mondo globalizzato e con il timore che si perda, in futuro, il significato del patrimonio artistico tibetano, oltre che essere preoccupato per la situazione nel Paese delle Nevi.

*Come ha avuto inizio il Suo percorso d'artista? Quali studi o lavori ha svolto?*

Da bambino ho frequentato la scuola al Tibetan Children Village (TCV) di Dharamsala, istituita nel 1960 per volere del Dalai Lama e di sua sorella, Tsering Dolma. Ogni settimana era prevista l'ora dedicata all'arte, ma era solamente una materia come le altre. Nel 1979, compresi che volevo dedicarmi unicamente all'arte, soprattutto alla pittura. Da quel momento dedica il mio tempo allo studio delle tangka, una delle forme artistiche tradizionali tibetane più conosciute a livello mondiale. I metodi di apprendimento e insegnamento erano tradizionali, quindi si osservavano i maestri eseguire i lavori su

commissione. Dopo 5 anni potevi far parte del loro staff. Però all'epoca mi mancava la disciplina e ben presto mi annoiai. Ero appassionato di cartoni animati, soprattutto quelli della Walt Disney. Nel 1983, a 17 anni divenni insegnante di disegno per i bambini dell'asilo e della scuola primaria, lo feci per 8 anni. Nel 1995, dopo un viaggio negli USA, dove rimasi alcuni mesi, compresi l'importanza di proseguire con l'arte tibetana tradizionale, perché era raro trovarla esposta nei musei e, soprattutto, non vi era alcun riferimento a nomi di artisti. Così tornai in India e studiai con grandi maestri, tra cui Kalsang Oshoe, Khepa Gonpo, e Rigdzin Paljor. In seguito venni invitato in Giappone, dal Shoko Culture and Research Institute a Nagano, dove insegnai fino al 2004. Negli anni successivi mi sono spostato dal Giappone alla Germania, a Wurzburg, al Brush & Color Studio. Durante quel periodo avevo sviluppato la mia arte ispirandomi opere di numerosi artisti. Dopo 5 anni, per problemi economici, decisi di trasferirmi a New York, approfittando dell'offerta di ospitalità del Rubyn Museum. Ora risiedo in questa metropoli. Non dipingo più tangka tradizionali.

*Lei è nato nel 1966 in Tibet, anno d'inizio della "Rivoluzione Culturale" e di tragici cambiamenti per il Paese. Come ha vissuto quel periodo? Ha influenzato le Sue opere?*

Ricordo ben poco dei primi anni della Rivoluzione Culturale, ed ero solo un bambino quando mia madre fuggì portandomi in India. Ovviamente in seguito presi coscienza della situazione politica, studiando e vivendo nella comunità in esilio a Dharamsala, anche se non mi rendevo conto dell'effettivo cambiamento tra prima e dopo l'invasione. Tutto ciò ha inciso da subito nella mia arte. Solo per il fatto che avessi deciso di dedicarmi a quella tibetana, con maestri che insegnavano con metodi tradizionali. Non è facile inserire un messaggio politico nei miei lavori d'arte contemporanea. Bisogna essere neutrali o, quantomeno, nascondere molto bene il pensiero politico, se si vuole continuare a lavorare in campo artistico e avere il consenso degli espositori. La realtà di oggi è che l'artista deve poter sopravvivere. Tuttavia, il solo fatto che un tibetano "faccia arte" è importante, in quanto viene considerato "artista tibetano", anche se il Tibet non è più presente nelle cartine geografiche. Solamente questa sottile sfumatura rende la mia arte "politica".

*C'è un messaggio o un significato nelle Sue opere?*

Questa ricerca di messaggi e significati nascosti è tipico nell'Occidente. Il pubblico europeo e americano vuole trovare nella mia arte delle somiglianze con correnti artistiche che già conosce, quando io mi sono ispirato principalmente alle forme. Se la mia arte aveva avuto un significato tradizionale, ovvero religioso, quella contemporanea esprime energia, e assume, soprattutto, un valore estetico. Inoltre, per me è essenziale che emerga l'individualità dell'artista. Quindi, se il pubblico o i critici vogliono trovare un significato, vorrei vedessero emergere la mia storia con l'individualità che contraddistingue ogni artista. In sintesi potrei dire che tutte le mie opere contengono degli elementi autobiografici, raccontano chi sono. Sono consapevole che stiamo perdendo il nostro patrimonio artistico originale. Tutto viene venduto o esposto nei musei e poco si parla dell'arte tibetana contemporanea, pare esista solo quella antica. Spero che le nuove generazioni si rendano conto del pericolo e riescano a cambiare le cose in meglio.

*Come preferisce essere definito, artista tibetano d'arte contemporanea o artista internazionale e/o globale? Solitamente, l'arte tibetana, viene collegata ai dipinti, agli oggetti e, soprattutto, alle tangka che si trovano all'interno dei monasteri buddhisti, ora presenti in molti musei e collezioni private, e alle volte vendute a prezzi bassi. Quindi vedere un artista di origini tibetane fare arte contemporanea, va' contro queste convinzioni. E' stato facile farsi accettare dal pubblico?*

Innanzitutto sono un artista tibetano, date le mie origini, che vive a New York facendo arte contemporanea. Ovviamente, dal momento che non vivo nel mio Paese natale e mi sposto spesso per le esposizioni, mi reputo anche un artista internazionale, ma sempre d'arte contemporanea. Inizialmente non è stato facile entrare in un contesto dove la maggior parte di pubblico e critici si aspetta che esponga opere d'arte buddhista e vorrebbe riscontrarne elementi in ogni dipinto, pur avendo una conoscenza superficiale del Buddhismo, ormai divenuto una specie di "trend", soprattutto negli Stati Uniti. Tuttavia, non ne sanno molto più dei turisti che si recano in Nepal e comprano souvenir, credendoli originali "made in Tibet". Vi è una netta differenza tra le arti delle regioni himalayane, nepalese e ladakhi, anche se vengono tutte definite "tibetane".

*Ipotizzando di essere un qualsiasi osservatore, è possibile riconoscere elementi iconografici che ha mantenuto dell'arte classica?*

Certamente, anche se non sono gli elementi che tutti si aspettano. Per esempio, non rappresento il Buddha e non vi è mai un vero e proprio soggetto nei miei lavori. Le figure umane possono avere i volti che ricordano quelli dei dipinti buddhisti, ma non è l'elemento principale. Ho mantenuto un certo tipo di stile e il disegno, la linea e i colori sono la base che deriva dalla mia formazione artistica. Osservando i particolari, si può notare che riporto spesso forme e oggetti reputati secondari, come le nuvole, gli animali, alcuni oggetti religiosi e il modo di dipingere l'acqua. E' da questi elementi che si misura la bravura di un artista. I particolari sono essenziali, perché da essi si esprime l'individualità.

*(Claudia Mattolin)*



**Conoscere la nostra vera natura.**  
**Bön, Dzogchen, Corpo d'arcobaleno, Consapevolezza Corporea Dinamica.**

*Sono oltre venticinque anni che ti occupi della spiritualità himalayana. Com'è nato in te l'interesse e quando hai compiuto il primo di una lunga serie di viaggi in quella zona?*

L'interesse per questo distante ed esotico universo è nato quando ero ancora poco più che un bambino e leggevo i libri che riguardavano gli sciamani: questi uomini in grado di comunicare con gli spiriti di una natura viva e cosciente e di "volare" nelle varie regioni del cosmo servendosi della propria anima come unico "veicolo". Da quel momento imparai a sognare e a desiderare ardentemente di conoscere di persona quegli affascinanti universi. Il primo viaggio di ricerca da me compiuto in Himalaya risale all'ormai lontano 1990 quando partii per conto dell'Università di Perugia e del CNR italiano per studiare lo sciamanismo di questo splendido paese.

*So che hai fatto delle ricerche anche in Dolpo, una delle regioni più remote del Nepal in cui la religione pre-buddhista del Bon esiste ancor oggi e dove persistono ancora tradizioni sciamaniche. Hai anche partecipato a diversi rituali come il Chod. Ce ne puoi parlare?*

Il lavoro da me svolto in questa meravigliosa regione del Nepal settentrionale riguardava essenzialmente la documentazione fotografica di questo antico rituale meditativo di autosacrificio, molto noto in Occidente per via del suo aspetto apparentemente macabro e cruento.

In realtà questo rituale, che nel Dolpo è ancora oggi praticato da fedeli del Bön nella forma di un lungo pellegrinaggio sacro attraverso i numerosi "luoghi di potere" di cui questo territorio è disseminato, rappresenta una forma estrema e totale di generosità e di compassione, sviluppata nei riguardi di esseri che non possiedono un corpo fisico e che sono ancora imprigionati nella fitta rete del *samsara*.

Il nucleo del *chöd* è infatti rappresentato dall'offerta "simbolica" del corpo degli officianti – e dico qui "simbolica" unicamente per riferirmi al fatto che non si tratta dell'offerta reale concreta del corpo in carne ed ossa bensì della sua offerta attraverso il potere della meditazione – a una fitta schiera di spiriti dei luoghi, di anime erranti di defunti e di pericolose entità demoniache.

Attraverso questa oblazione totale, il rituale si prefigge di trasmettere degli insegnamenti spirituali di questi stessi esseri, nonché di consentire attraverso la consumazione rituale dei resti del corpo offerto in sacrificio la purificazione del loro karma negativo.

Dal punto di vista di coloro che compiono questo stesso rito, il *chöd* ha come scopo principale quello di permettere la recisione dell'attaccamento al proprio "io" individuale e al corpo fisico che ne rappresenta la prima concretizzazione: i veri ostacoli ad ogni autentico progresso spirituale e al conseguimento di ogni realizzazione interiore che si possa definire tale.

Dal punto di vista propriamente sciamanico, il rito permette inoltre un riequilibrio delle relazioni fra mondo visibile e mondo invisibile: secondo una prospettiva tipicamente sciamanica, l'offerta del corpo consente infatti agli officianti del rito di ripagare i propri "debiti karmici", nel caso in cui questi abbiano offeso le entità dei luoghi attraverso la propria condotta o contaminato le loro dimore.

*Ti senti molto attratto dal Bon e, in particolare, dallo Dzogchen. Cos'è che più ti attrae, tanto da spingerti a creare una casa editrice, "Le loup des steppes", con lo scopo di tradurre e fare conoscere testi di un lignaggio rimasto finora ai più segreti?*

La tradizione Dzogchen, presente all'interno della religione pre-buddhista del Bön, rappresenta una via di realizzazione spirituale autentica, fondata sull'esistenza di un lignaggio di pratica ininterrotto e ancor oggi attivo dal punto di vista della regolarità iniziatica e dell'efficacia della trasmissione.

Si tratta di un cammino spirituale diretto e non graduale che mira al risveglio e alla realizzazione completa del principio divino e totalmente "illuminato" presente in ogni essere. In questo senso si tratta di una meravigliosa Via capace ancor oggi di "parlare" direttamente ad ogni persona nel profondo, al di là di ogni differenza geografica, culturale e di *genos*.

La scelta di creare in Francia, dove risiedo, una realtà editoriale totalmente indipendente ([www.loupdessteppes.com](http://www.loupdessteppes.com)) dedicata, tra le varie iniziative, anche alla pubblicazione di opere che trattano di Dzogchen e di Bön, risponde unicamente al desiderio di fare conoscere questo cammino in maniera capillare al pubblico italiano e a quanti praticano la meditazione seguendo questo sentiero. In tal senso le opere pubblicate comprendono sia la traduzione di opere filosofiche, di testi sacri come anche la stampa di manuali di pratica realizzati sulla base dell'insegnamento diretto dei lama contemporanei rappresentanti dello Yungdrung Bön o Bön dello Svastica.



*Il Bon, in seguito alla diaspora e anche per merito di S.S. il Dalai Lama, si sta diffondendo e preservando in Occidente assimilandosi, a tratti, al Buddhismo vajrayana. Sei d'accordo? A cosa si deve, a tuo avviso, l'interesse destato tra gli occidentali?*

Nonostante gli insegnamenti spirituali del Bön abbiano numerosissimi punti in comune con la tradizione buddhista, si tratta tuttavia di due tradizioni che differiscono e sono state proclamate da due differenti Buddha: il Buddha Tonpa Shenrab nel caso del Bön, il Buddha Sakyamuni nel caso del Buddhismo di origine indiana.

Il luogo originario d'irradiazione degli insegnamenti del Bön è tradizionalmente identificato con il Tazik, regione non identificabile con precisione tuttavia associabile al territorio dell'Asia centrale. Da qui il Bön si trasmise all'antico regno dello Shang Shung, a nord ovest dell'odierno Tibet, per diffondersi poi al Tibet stesso, secondo tre lignaggi di pratica, connessi con il sentiero dei Sutra, dei Tantra e quello relativo allo Dzogchen.

Nonostante le similarità dal punto di vista filosofico, dottrinale e rituale, il Bön possiede dunque una sua autonomia e una sua ben precisa identità. Ciononostante, negli ultimi secoli, in alcune regioni del Tibet e del Nepal settentrionale si è verificato un vero e proprio processo di sincretismo tra le due religioni. In questo caso si parla infatti del cosiddetto "Nuovo Bön" o *Bön sarma*, il quale, a differenza del Bön originario, o Yungdrung Bön, presenta una confluenza diretta e una sintesi tra Buddhismo e Bön.

Il fatto che, negli ultimi decenni, la religione Bön si stia diffondendo anche in Occidente e trovi grande interesse anche tra i praticanti occidentali, è sicuramente un segno positivo che connota, tra l'altro, il carattere meta-culturale di questi stessi insegnamenti.

A mio modesto avviso gli unici rischi connessi con questa rapida e ampia espansione, riguardano in primo luogo l'attitudine talvolta "consumistica" e "bulimica" che, non di rado, caratterizza oggi l'uomo occidentale nei riguardi della spiritualità. Si tratta in questo caso di una tendenza che, nel denotare una grande superficialità nell'abbracciare insegnamenti estremamente profondi, rischia di trasformare il cammino spirituale in un vero e proprio "bene di consumo" come qualsiasi altro. In breve, in un qualcosa da prendere, da sperimentare per il semplice gusto di sperimentare, da ingerire eventualmente assieme ad altre pietanze, da mettere da parte quando si trovi qualcos'altro di nuovo, capace di "solleticare" in modo diverso la nostra curiosità o i nostri appetiti.

*Cosa può insegnare il Bön al mondo di oggi?*

Credo che il Bön, come anche il Buddhismo, rappresenti un sentiero di ricerca interiore particolarmente adatto al nostro tempo. Scevro da ogni dogmatismo o formalismo, il Bön offre degli strumenti concreti per conoscere in maniera diretta la nostra mente, il suo funzionamento nonché per permettere l'esperienza diretta della natura illuminata che si trova a fondamento del nostro stesso essere. Si tratta in questo caso di un fine perseguito, non sulla base di una semplice comprensione concettuale o filosofica, bensì attraverso l'esperienza diretta personale. In questo senso il Bön pone un'enfasi particolare sui tre aspetti fondamentali che caratterizzano il cammino: l'ascolto, la riflessione e infine la pratica, unico strumento capace di consentire la comprensione reale e la realizzazione concreta degli insegnamenti stessi.

Lo Dzogchen, culmine degli insegnamenti della religione Bön, costituisce inoltre un sistema di meditazione estremamente diretto e rapido. Puntando in maniera diretta al cuore del problema come a quello della soluzione, lo Dzogchen propone un decondizionamento totale da ogni abituale visione della realtà e di noi stessi: una visione che ha il suo fulcro sulla (presunta) esistenza di un "ego" individuale opposto ad una realtà esterna. In maniera simile ad altri cammini di natura autenticamente spirituale e mistica, lo Dzogchen mira ad una radicale *kénosis*, ad un totale "spogliamento" rispetto agli "involucri illusori" che sono a fondamento della nostra esperienza ordinaria. Operando attraverso una prassi totalmente michelangiolesca – quella ovvero che permette di scoprire "l'angelo" che si cela all'interno del blocco di marmo, unicamente eliminando quel "di troppo" che lo cela e lo imprigiona al tempo stesso – lo Dzogchen permette la manifestazione spontanea e naturale di ciò che da sempre si trova al fondo di noi: il nostro vero volto, quello che esiste al di là dei limiti di spazio e tempo; la nostra vera natura, quella che esiste oltre la prigione creata dal nostro stesso ego limitato e dal velo illusorio che questo stesso crea e proietta ad ogni istante.

Da questo punto di vista, a mio modestissimo avviso, quest'approccio risulta particolarmente adatto alla nostra epoca sin troppo vittima di una overdose di conoscenze mentali e da una ben diffusa e profonda ipertrofia dell'ego.

*Puoi parlarci dello Dzogchen e del testo, fondamentale, del "Gyalwa Chaktri"?*

Scritto dal monaco ed erudito tibetano Dru Gyalwa Yundrung (1242-1290) questo testo è uno dei manuali di pratica più noti e diffusi all'interno della tradizione dello Zhang Zhung Nyen Gyü, uno dei lignaggi di pratica del Bön.

Il *Gyalwa Chaktri* espone in maniera sistematica e completa l'insieme degli insegnamenti propri dello Dzogchen: dalle pratiche preliminari, alla realizzazione dello Stato Naturale della mente, così da presentare successivamente gli insegnamenti che riguardano le pratiche del trekchöd (che hanno lo scopo di rendere stabile la presenza della Natura della Mente) e quelle del thödgäl (fondate sulla produzione spontanea, incremento e successiva integrazione delle visioni dello Stato Naturale), in vista della Liberazione finale e la realizzazione del Corpo di Arcobaleno (jalü).





*Uno degli aspetti più affascinanti è proprio il raggiungimento del Corpo di Arcobaleno. Che cos'è?*

Il Corpo di Arcobaleno, o *jali* in tibetano, rappresenta il culmine estremo delle realizzazioni conseguibili attraverso il cammino dello Dzogchen. In termini concreti si tratta di un corpo completamente immateriale, interamente incorruttibile e totalmente luminoso ottenuto in vita dai praticanti di eccelso livello e realizzato grazie alla trasmutazione totale e spontanea degli elementi fisici grossolani e sottili del corpo nella matrice luminosa e immateriale che ne costituisce la sorgente a livello metafisico.

Secondo la tradizione, tutti i primi maestri dei lignaggi di pratica dello Dzogchen, sino al maestro e *siddha* Tapihritsa nell'VIII secolo, realizzarono il Corpo di Arcobaleno.

Questa forma di realizzazione suprema è tuttavia rimasta di appannaggio anche nelle epoche successive fino a tempi molto vicini a noi, come è stato il caso del grande maestro dello Yungdrung Bön, Shardza Tashi Gyaltzen che ottenne il Corpo di Arcobaleno nel 1934 in Tibet.

In genere quando si parla di Corpo di Arcobaleno ci si riferisce a una doppia modalità: il corpo di arcobaleno totale, che indica per l'appunto la trasmutazione totale del corpo del praticante nella sua stessa matrice luminosa ed incorruttibile, ad eccezione delle unghie e dei capelli che, privi di elementi vitali, non vengono trasmutati; oppure di Corpo di Arcobaleno parziale, il quale si manifesta in genere attraverso una riduzione evidente delle dimensioni del corpo del praticante in maniera proporzionata, sino a raggiungere le dimensioni di un corpo di alcune decine di centimetri di altezza.

Al di là degli aspetti puramente tecnici, è importante rilevare come il Corpo di Arcobaleno rappresenti la totale reintegrazione del praticante nella dimensione assoluta del Dharmakaya. Questo stesso corpo permanendo in una condizione, per così dire, di latenza all'interno di questa stessa dimensione può tuttavia nuovamente manifestarsi per diffondere gli insegnamenti del Dharma e per il beneficio dunque degli stessi esseri senzienti.

*Tra i maestri che hai potuto conoscere figurano Lopon Tenzin Namdak e Khenpo Gelek Jinpa, attuale abate del più importante centro Bonpo in Occidente, Shenten Dargye Ling, in Francia, che hai anche portato in Italia per preziosi insegnamenti...*

Ho avuto la grande fortuna di conoscere Yongdzin Tenzin Namdak – il detentore vivente della totalità dei lignaggi di pratica del Bön – esattamente trenta anni fa nel suo monastero nepalese, che all'epoca era stato da poco ultimato. All'epoca stavo svolgendo le mie ricerche per la tesi di laurea e fu così che ebbi modo di intervistarlo. In seguito, maturando un interesse personale per il Bön, ho avuto l'enorme grazia di poter seguire privatamente in Nepal e collettivamente in Europa numerosi suoi insegnamenti, per me sorgente di grande ispirazione e d'infiniti chiarimenti.

Al di là del mio modesto lavoro come editore, da alcuni anni sto cercando di diffondere con regolarità gli insegnamenti della tradizione del Bön in Italia, invitando in particolar modo Khenpo Gelek Jinpa, l'abate del monastero francese di Shenten Dargye Ling. Grazie alla sua disponibilità abbiamo infatti avviato, nella bella terra dell'Umbria, un ciclo di

insegnamenti completi di Dzogchen fondati sul famoso testo del *Gyalwa Chaktri*. A novembre prossimo svolgeremo il terzo ciclo dedicato alle pratiche relative alla “fissazione del cielo chiaro” (*namkha’ artè*) e alla “stabilizzazione della Natura della Mente” (*trekchö*). Sempre grazie alla collaborazione di Khenpo Gelek Jinpa abbiamo inoltre realizzato e continuiamo a pubblicare dei manuali di meditazione capaci d’accompagnare i praticanti italiani nel loro cammino.

*Parlando di Dzogchen, quale pensi che sia stato il contributo di Namkhai Norbu Rinpoche in occidente?*

Ritengo sinceramente che l’opera di diffusione dello Dzogchen compiuta da questo gigantesco maestro contemporaneo abbia un valore inestimabile. Prima che Namkhai Norbu Rinpoche desse inizio ai suoi insegnamenti e cominciasse a pubblicare le sue opere, lo Dzogchen era in Europa, o perlomeno in Italia, poco più che una semplice parola, capace di evocare degli insegnamenti segreti ed esoterici di pressoché impossibile accesso. Il suo approccio rigoroso ma al tempo stesso estremamente aperto e non-settario ha permesso di diffondere lo Dzogchen rendendolo accessibile alla mente e all’approccio occidentale.

Riguardo poi alla tradizione pre-buddhista del Bön, Namkhai Norbu Rinpoche è stato uno dei primi maestri buddhisti a riconoscere un valore autentico a questa religione, spesso considerata, secondo la prospettiva buddhista, come una tradizione creata artificialmente quale clone del Buddismo tibetano, o, peggio ancora, come una forma rimodellata delle pratiche magiche e stregonesche della religione primitiva del Tibet.

Occorre inoltre ricordare che fu proprio Namkhai Norbu Rinpoche ad invitare in Italia, intorno alla metà degli anni ’80 del secolo scorso, Lopon Tenzin Namdak nel centro di Merigar, così da offrire l’occasione per diffondere pubblicamente gli insegnamenti del Bön. Non da ultimo occorre inoltre ricordare come sia stato proprio Namkhai Norbu Rinpoche, maestro e accademico al tempo stesso, tra i primi ricercatori ad affermare con decisione e a dimostrare grazie a inconfutabili dati archeologici l’esistenza storica dell’antico regno dello Shang Shung, culla del Bön; un regno che, solo fino a pochi decenni or sono, era invece considerato dai ricercatori unicamente un vago mito o il frutto di pura fantasia.

*Di recente hai pubblicato, con Om Edizioni, “Cavalcare il Kali Yuga”, un libro, molto apprezzato, che invita a diventare “guerrieri dello spirito” e a ricercare la virilità sacra. Come si può nella nostra epoca essere “guerrieri dello spirito” e perseguire la virilità sacra?*

In effetti da vari anni, sia in Francia sia in Italia, in parallelo al mio interesse per la tradizione del Bön tibetano, mi occupo per lavoro di *coaching* individuale e di evoluzione personale con un particolare riferimento all’universo maschile.

Grazie a questo mio lavoro mi sono reso conto di come l’uomo di oggi, inteso come individuo adulto di sesso maschile, soffra in maniera sempre più crescente di un’enorme crisi d’identità. La domanda che sorge spontanea è infatti: chi è l’uomo oggi? Qual è il suo volto in un’epoca come la nostra caratterizzata da un’accelerazione senza precedenti di

ogni attività e dallo sfaldamento/ristrutturazione totale di tutti i ruoli e forme di relazione? È l'adulto indipendente, determinato e competitivo, o l'eterno adolescente cronicamente problematico e alla permanente ricerca di sicurezze e conferme? È l'affascinante "macho" distaccato e sfrontato, o l'intrigante intellettuale, pieno d'argomenti ma privo d'iniziativa quando si tratti di ridiscendere nel mondo della "materia"?

Stando a queste premesse ho avvertito d'istinto come una possibile risposta a questa necessità di ritrovare una propria identità potesse venire dal passato e in particolar modo da quella che è normalmente chiamata la "via del guerriero spirituale", così come si è diffusa ed è stata praticata nell'India della Bhagavad Gita, nel Giappone dei samurai e nell'Europa dei monaci-cavalieri templari o persino in Tibet, secondo il prototipo mitico del re-guerriero e sciamano Gesar.

Con un linguaggio diretto ed essenziale, questo mio volume si propone quindi di offrire degli strumenti concreti all'uomo di oggi per ritrovare la propria essenza sacra e per orientarsi in un mondo sempre più accelerato, inafferrabile e indecifrabile: un'epoca in cui ogni significato trascendente dell'esistenza svanisce e ogni riferimento esterno si sgretola.

La Via del guerriero dello spirito insegna l'arte eroica di vivere la vita totalmente, con apertura, autenticità, energia e animo risoluto; ad assaporarla pienamente, senza veli, paure e tabù; ad affrontarla con leggerezza e distacco, riconoscendo in ogni circostanza un'esperienza iniziatica e in ogni istante una preziosa opportunità di risveglio interiore.

Imparando a trasmutare "il veleno in nettare", "i demoni in angeli protettori" e "gli ostacoli in porte", il guerriero dello spirito è l'uomo che sfida la potente onda del suo tempo, senza fuggirla o venirne annientato, bensì cavalcandola con mente serena, membra salde e cuore puro.

*Che cos'è la Consapevolezza Corporea Dinamica e quanto questo metodo da te insegnato deve alle tecniche himalayane?*

La *Consapevolezza Corporea Dinamica* è il metodo psicofisico di lavoro che ho elaborato personalmente e che insegno sia in Francia sia in Asia nel quadro del mio lavoro di terapeuta e di *life coach*.

Questo metodo rappresenta in effetti la sintesi della mia lunga esperienza come antropologo e ricercatore specialista di sciamanesimo e di tradizioni spirituali delle civiltà himalayane, nonché del mio lavoro nel campo della danza Butoh giapponese.

La conoscenza diretta della meditazione tibetana, dello sciamanesimo estatico nepalese, delle danze tantriche della valle di Kathmandu, come anche di molti altri aspetti della spiritualità di questi affascinanti mondi, mi ha permesso di comprendere l'importanza fondamentale del corpo in qualsiasi tipo di esperienza. In Asia, tutto passa per il corpo e nulla può prescindere dalla sua presenza e dal suo stesso sentire. Il corpo è qui il cardine di ogni cammino spirituale: esso è il veicolo e lo strumento stesso di ogni risveglio interiore come anche di ogni evoluzione in senso profondo. Il tantra e lo stesso Dzogchen sono inconcepibili senza questo costante riferimento al corpo e alla dimensione sottile che lo vivifica e caratterizza.

Riportando tutto ciò al nostro mondo occidentale contemporaneo, al nostro universo in cui tutto è ormai diventato mentale, artificiale, affievolito e molto spesso indecifrabile, la

possibilità di rivolgere la propria attenzione al corpo in tutta la sua evidenza e viva materialità, di ascoltare senza paura la sua voce e la verità delle nostre emozioni, come anche l'opportunità di riconnettersi alla sua "potenza tellurica" profonda, rappresentano dei mezzi diretti quanto efficaci per far ritorno alle radici del nostro essere, nonché per conoscere, senza equivoci, i nostri bisogni reali, per comprendere i nostri veri problemi e far emergere i nostri più profondi desideri e aspirazioni.

(intervista di Francesco Pullia)

**Martino Nicoletti** (dottorato di ricerca in Antropologia e Practice-based Ph.D. in Multimedia arts) scrittore, *multimedia artist*, antropologo, specialista delle culture himalayane, è autore di numerosi lavori, pubblicati in varie lingue, dedicati principalmente alle religioni e alla spiritualità asiatica e taccuini di viaggio. In seguito a una lunga pratica personale nel campo della danza *buoh* e della *performance art*, nel 2015 ha abbandonato il mondo accademico in Inghilterra per dedicarsi esclusivamente al lavoro di artista e insegnante di *Consapevolezza corporea dinamica*, metodo psicofisico da lui creato e insegnato in Francia e in Asia.

Tra i suoi libri ricordiamo *Riddum: The Sacred Word of Sancha Prasad Rai, Shaman of the Himalayas* (2005), *Shamanic Solitudes: Ecstasy, Madness and Spirit Possession in the Nepal Himalayas* (2006), *The Ancestral Forest: Memory, Space and Ritual among the Kulunge Rai of Eastern Nepal* (2006), *The Ecstatic Body: Notes on Shamanism and Corporeity in Nepal, Kathmandu* (2008), *Taccuino Kathmandu* (2010), *Chaturman Rai: fotografo contadino dell'Himalaya* (2010), *Nomadi dell'invisibile: l'autosacrificio rituale del chöd nel Bön tibetano* (2010), *Lo zoo delle donne giraffa: un viaggio tra i Kayan nella Thailandia del nord* (2011), *Kathmandu. Lezioni di tenebre* (2012), *Cantare tra le mani* (2014), *Il corpo di guarigione* (2014), *Kathmandu: diario dal Kali Yuga* (libro + CD), con Franco Battiato, Giovanni Lindo Ferretti, Teresa De Sio, Roberto Passuti, (2016), *Cavalcare il Kali Yuga: il libro del "guerriero dello spirito"* (2019).

Nel 2016, dopo una lunga esperienza con gli editori europei e asiatici come autore e responsabile delle collezioni editoriali, ha deciso di dare vita ad un collettore editoriale totalmente indipendente, progettato principalmente per ricreare un legame diretto ed efficace tra i prodotti della creatività degli autori e il loro pubblico, e sottraendo quei prodotti al monopolio degli editori commerciali. E' nata così "*Le Loup des Steppes*", una realtà aperta alla produzione di libri dedicati alla spiritualità di Oriente e Occidente, di viaggio e di romanzi.

([www.martinicoletti.com](http://www.martinicoletti.com))

([www.loupdessteppes.com](http://www.loupdessteppes.com))



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

*Pubblichiamo con piacere la versione integrale di questa recensione apparsa sul numero del 25 marzo 2020 della versione digitale del settimanale "L'Espresso"*



A 85 anni il Dalai Lama è ancora capace di sorprendere. Basta sfogliare uno dei suoi molti libri sul Buddhismo per trovare affermazioni che possono risultare utilmente applicabili all'attualità. Per esempio, questa sua frase sembra scritta per l'Italia del Coronavirus: «L'unica forma di controllo che può veramente funzionare in una società è quella basata sull'autodisciplina, sull'autocontrollo, sul senso di responsabilità verso noi stessi e verso gli altri. Nessuna imposizione operata dall'esterno, nemmeno la più crudele e feroce, potrà assicurare a una società l'armonia che deriva da comportamenti regolati da una consapevole autodisciplina che poggia sulla conoscenza e sulla compassione».

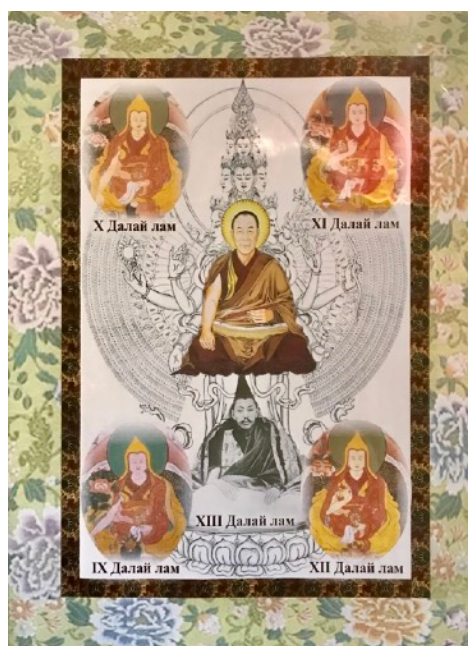
Probabilmente quando faceva questa dichiarazione il Dalai Lama – Premio Nobel per la pace, da decenni in esilio in India – pensava al Tibet occupato dalla Cina. Ma le sue parole valgono anche per noi oggi. La frase è tratta da un suo libro-intervista appena pubblicato: *La visione interiore. Conversazioni con Piero Verni* (Nalanda Edizioni, pp. 165, € 12). Il volume raccoglie una serie di colloqui privati che la massima autorità del Buddhismo tibetano ha concesso nel corso degli anni al giornalista, scrittore e documentarista Piero Verni, ex presidente dell'Associazione Italia-Tibet, autore di numerosi libri sulle civiltà himalayane e curatore, con il fotografo Giampietro Mattolin, del progetto multimediale "The Heritage of Tibet" ([www.heritageoftibet.com](http://www.heritageoftibet.com))

Essendo stato anche autore di una biografia autorizzata del Dalai Lama (edita da Jaca Book) Piero Verni ha alle spalle una lunghissima frequentazione personale con l'uomo che è venerato come "reincarnazione del Bodhisattva della compassione universale", ed è evidente che la sintonia fra i due contribuisce all'elegante scorrevolezza di questo nuovo libro-intervista. «Ho cercato di fare del mio meglio per conservare l'umanità, l'immediatezza, la lealtà e il candore del linguaggio che il Dalai Lama ha usato nel corso delle interviste», scrive Verni nell'Introduzione a *La visione interiore*. Semplicità, schiettezza e un delizioso senso dell'umorismo sono caratteristiche dell'uomo che i tibetani chiamano "Oceano di Saggezza", e tutto ciò mette a proprio agio anche il lettore eventualmente digiuno di Dharma (la dottrina buddhista). Il lettore viene inoltre agevolato dalla scelta di suddividere per capitoli tematici domande e risposte relative ai molteplici aspetti del Buddhismo tibetano.

Prendiamo ad esempio il capitolo 2, dedicato a “Dharma, compassione e meditazione”: il tema potrebbe sembrare di ardua comprensione ma non lo è affatto, grazie all’esemplare chiarezza del dialogo fra intervistatore e intervistato. Tanto che la pagina in cui il Dalai Lama spiega come meditare potrebbe essere utilizzata in un manuale pratico di “istruzioni per l’uso”. E lo stesso vale per gli altri capitoli, che affrontano temi importanti non solo per il Buddhismo: “L’incontro di Oriente e Occidente”, “Buddhismo e Scienza”, “Il Tibet, la reincarnazione e l’istituzione del Dalai Lama”, “Il dialogo fra le religioni e il futuro del mondo”, ecc.

Ma una disamina di *La visione interiore* non sarebbe completa senza un cenno al legame necessario fra etica e politica. Un legame che ha le sue fondamenta nel sistema di valori e di pratiche politiche dei movimenti nonviolenti del XX secolo, primo fra tutti in India quello del *Mahatma* Gandhi contro il colonialismo britannico. Una pratica che il Dalai Lama rinnova nel XXI secolo chiamandola “Politica della Gentilezza”. Rispondendo a una domanda di Verni infatti afferma: «Il Tibet ha subito ogni genere di violenze dopo l’invasione cinese del 1950. Eppure io mi sto sforzando di convincere il mio popolo a non rispondere a questo stato di cose con la medesima attitudine mentale dei nostri oppressori. Da molti anni cerco il dialogo e tento di fare proposte politiche che tengano conto anche del punto di vista di Pechino, di praticare con i cinesi la Politica della Gentilezza. (...) Se noi ci mettessimo sullo stesso piano di violenze, di scontro e di brutalità dei nostri avversari», conclude il Dalai Lama, «correremmo un rischio terribile: quello di diventare come loro (...) e in ogni caso saremmo sconfitti, perché avremmo perso le nostre migliori qualità interiori». Ecco un premio Nobel per la pace che – a differenza di altri – non è stato attribuito invano.

## Marco Restelli



## Le loup des steppes una piccola casa editrice per promuovere la conoscenza di rari testi Dzogchen

Creata quattro anni fa in Francia dall'etnologo Martino Nicoletti, la casa editrice Le loup des steppes, pur restando al di fuori della grande distribuzione, si è ricavata nel giro di poco tempo una propria nicchia grazie all'accuratezza dei libri pubblicati e agli argomenti trattati. In particolare, merita attenzione la preziosa collana di testi, introdotti e curati dallo stesso Nicoletti, dedicati a pratiche Dzogchen nella tradizione Yungdrung Bön.

"Eterno Bön" o "Insegnamento d'eterna Luce (il tibetano *yungdrung* corrisponde al sanscrito *swastika*)", lo Yungdrung Bön viene fatto risalire a Tönpa Shenrap Miwoche manifestatosi secondo gli studiosi circa 18.000 anni fa a Olmo Lungring, nell'antica terra di Tazig identificata con lo Zhang Zhung. Si deve a Sua Santità Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama, che tra l'altro ha indicato in Tenzin Wangyal il rappresentante ufficiale dello Yungdrung Bön nell'Assemblea dei deputati del Governo tibetano in esilio, il riconoscimento ufficiale, nel 1977, di questa tradizione.

E veniamo ai titoli principali.

*Il Guru Yoga di Tapihritsa* (con cd) espone gli insegnamenti orali di Khenpo Gelek Jinpa, abate del monastero Bönpo di Shenten Dargye Ling fondato nel 2005 a Blou, Château de la Modetais, *Le pratiche preliminari Dzogchen dello Zhang Zhung Nyen Gyüid* si basa, invece, sul manuale *Gyalwai Chagtri* scritto da Dru Gyelwa Yungdrung (1240-1290) mentre *Il Phowa della tenda di arcobaleno* (con un cd contenente la pratica guidata da Khenpo Gelek Jinpa) si riferisce a quello sul trasferimento della coscienza scritto da Nyame Sherab Gyaltsen (1356-1415) e *Bardo Monlam* è una preghiera per lo stato intermedio.

Di grande rilevanza, poi, il volume di Jean-Luc Achard (tibetologo del CNRS di Parigi), *A Khrid, le istruzioni sulla "A" primordiale*, tradotto da Lidia Castellano. Suddiviso in quattro sezioni, propone un condensato delle *Quindici sessioni dell'Atri* di Dru Gyelwa Yungdrung, la *pratica del Guru Yoga* nella forma elaborata da Shardza Rinpoche (1859-1934; al termine del suo passaggio terreno, conseguì il corpo d'arcobaleno, 'ja'lus), le *istruzioni di Yorpo Mepel* (1134-1169) *sulla pratica senza caratteristiche (mtschan med)*, da un manoscritto posseduto da Yongdzin ("maestro dei maestri") Löpon Tendzin Namdak Rinpoche, e gli *insegnamenti sulla pratica del Phowa* di Dru Gyelwa Yungdrung. Per chi non lo sapesse, *Atri* (*A Khrid*) significa "istruzioni (*khrid*) sullo stato

primordiale della mente simboleggiato dalla lettera A (ཨ)". Insieme allo *Zhang Zhung*

*Nyen Gyüid* e allo *Dzogchen Yangtse Longchen*, costituisce uno dei lignaggi più importanti del Bön. A Jean-Luc Achard si deve anche la traduzione e il commento de *I tre precetti, dalla trasmissione orale Dzogchen dello Zhang Zhung* con gli insegnamenti di Löpon Tendzin Namdak Rinpoche, un raro testo della tradizione Bönpo dedicato all'esposizione dei pilastri fondamentali del cammino dello Dzogchen: la natura della Base dello stato primordiale, il Sentiero della meditazione e il Frutto della pratica stessa, ovvero lo stato di buddhità. Sono descritte le pratiche più elevate di meditazione connesse con la produzione spontanea di visioni (*thógei*) e l'ottenimento del corpo d'arcobaleno (*jalu*).

A latere, è doveroso citare, *Approccio allo Dzogchen secondo il ciclo dell'Athri*, un testo, curato da Lidia Castellano ed edito da Foundation for the preservation of Yungdrung Bön, che presenta insegnamenti orali impartiti nel 2010 in Francia da Kyabje Menri Tridzin Lungtog Tenpai Nyima Rinpoche (1927-2017), 33mo abate del monastero di Menri Sarpa (Dolanji, India) e capo della tradizione Yungdrung Bön (gli è succeduto, come 34mo, Menri Tridzin Dawa Dargyal).

In arrivo, sempre per Le loup des steppes, i Dodici piccoli tantra tradotti dal tibetano di Philippe Cornu, in una versione curata da Martino Nicoletti, con un ampio commentario (L'insegnamento sul significato dei Dodici piccoli tantra).

Viene esposta la quintessenza dello Dzogchen secondo la trasmissione orale dello Zhang Zhung.

Le loup des steppes diffonde le proprie opere unicamente attraverso il proprio sito (<https://loupdessteppes.com/>) o alcuni venditori online (Il Giardino dei Libri, Macrolibrarsi, IBS) nonché nelle librerie Aseq di Roma e Cavour Esoterica di Perugia. Per maggiori informazioni, ci si può direttamente rivolgere a [infos.martino@gmail.com](mailto:infos.martino@gmail.com)

*Francesco Pullia*

Lopon Tenzin Namdak

## INSEGNAMENTI DZOGCHEN BÖNPO



a cura di  
John Myrdhin Reynolds



Le loup des steppes



## Il Dalai Lama ci parla

### Sé e assenza del Sé

#### ANDANDO ALLA RADICE DELL'ATTACCAMENTO E DELL'AVVERSIONE

Il seguente verso recita:

**E tagliate alla radice la mente che si aggrappa a un "Io" o a un Sé.**

Dobbiamo tagliare il nostro attaccamento all'idea che esiste un "Io" o un Sé e per questo la visione profonda della vacuità gioca un ruolo di cardinale importanza. Come ho detto prima, la radice di tutte le nostre emozioni distruttive e dei problemi che da esse derivano, si trova in questo aggrapparci ad un "Io" o Sé. Chandrakirti nella sua *Introduzione alla Via di Mezzo* afferma:

Vedendo che tutte le emozioni distruttive e gli errori

Sorgono dalla visione della collezione transitoria

E che il Sé è l'oggetto di questa visione,

Lo yogin deve negare il Sé.

Tutti i nostri errori sono il risultato dell'aggrapparci alla realtà di un Sé. Lasciatemi dare un'occhiata al modo in cui si sviluppano attaccamento o avversione. Nel primo caso, ci fissiamo su qualcosa di piacevole e vogliamo averlo e non perderlo mai. Nel secondo, abbiamo qualcosa di spiacevole che desideriamo evitare. Ma sia che proviamo attaccamento o avversione, attribuiamo determinate proprietà agli oggetti e dimentichiamo il ruolo che in questo processo svolge la nostra percezione. Pensiamo che gli oggetti delle nostre sensazioni (attaccamento o avversione) siano in quanto tali buoni o cattivi. Così nasce la convinzione che non è possibile cambiare il loro status. Ad esempio, ci sembra impossibile trovare qualcuno o qualcosa oggi buono e domani cattivo. E questo dipende dal fatto che quando sperimentiamo la nostra iniziale reazione tendiamo a ritenere che "buono" o "cattivo" siano caratteristiche peculiari all'oggetto del nostro sentire. Quindi un fenomeno dotato di caratteristiche indipendenti ed intrinseche non può mutare. Una cosa buona lo rimarrà per sempre. E così una cattiva. Ecco il modo in cui tendiamo a considerare la realtà.

Inoltre pensiamo anche che qualcosa sia buona perché *mi* sarà di qualche beneficio e un'altra cattiva dal momento che *mi* danneggerà. In entrambi i casi il senso di un "Io" è estremamente forte.

Quindi non solo riteniamo reale l'oggetto del nostro attaccamento o della nostra avversione ma crediamo anche che l'"Io" o il Sé che sperimenta queste sensazioni sia altrettanto reale. Ed eccoci così giunti alla separazione tra "Io" e "altro" e al provare attaccamento per tutto quello che consideriamo per noi benefico e avversione per quanto percepito come "altro" e opposto a noi e ai nostri interessi.

Allora, per ridurre attaccamento e avversione possiamo prendere in esame le sgradevoli caratteristiche degli oggetti del nostro desiderio o quelle positive di quanto detestiamo. O anche possiamo considerare le conseguenze di rabbia e avversione e quanto in effetti ci danneggino. E usare questa consapevolezza come fonte di ispirazione per far sorgere pazienza e tolleranza. Sono tecniche che possiamo usare per ridurre attaccamento o avversione; ma se ci pensiamo bene, quello che si trova alla base di queste sensazioni è l'idea che i fenomeni siano proprio come noi li percepiamo e che ci sia anche un Sé reale che viene aiutato o danneggiato. E' questa idea radicata e potente che scatena l'attaccamento o l'avversione.

#### IL SENSO DEL SE'

Comunque, se prendiamo attentamente in considerazione gli oggetti che ci provocano attaccamento o avversione, scopriremo che non sono reali come possono sembrare a prima vista. In modo analogo, se pensiamo a colui che potrebbe essere aiutato o danneggiato da questi oggetti, scopriremo che non possiede alcun Sé. Infine, dopo aver compreso che entrambi -gli oggetti e il Sé- non sono reali e solidi come ci appaiono, non ci sarà più alcun terreno per attaccamento o avversione. Quello che all'inizio ci era apparso come una solida e stabile base comincerà a sgretolarsi e ci apparirà privo di sostanza e falso.

Dovremmo veramente riflettere su questo e pensare cosa passa per le nostre menti quando sentiamo avversione o attaccamento. La prima cosa che scopriremo è il nostro forte senso del Sé, la sensazione che "Io esisto". O, ancor meglio, il senso che "Io" è un qualcosa di indipendente da tutto il resto.

Nella tradizione filosofica del Buddhadharmā, parliamo dei "quattro sigilli che rappresentano il marchio degli insegnamenti del Buddha".

Sono:

Tutti i fenomeni sono impermanenti.

Tutto quanto è contaminato è sofferente.

Tutti i fenomeni sono vuoti e privi di Sé.

Il Nirvana è la vera pace.

\*Come abbiamo visto prima, i fenomeni sono impermanenti poiché dipendono da delle cause. Gli aggregati, come tutti i fenomeni condizionati, dipendono da determinate cause e quindi anch'essi sono impermanenti.

\*La causa principale degli aggregati è l'ignoranza. Il fatto che siano causati dall'ignoranza significa che per loro stessa natura sono sofferenti. Tutto quanto è prodotto dall'ignoranza è definito "contaminato" ed è, per sua natura, sofferente.

\*Il terzo sigillo afferma: "Ogni fenomeno è vuoto e privo del Sé". Abbiamo visto che tutto quello che è contaminato è sofferente. Per la seguente ragione: siamo soggetti all'ignoranza e quindi soffriamo ma questa ignoranza è fondamentalmente una errata comprensione delle cose le quali non sono reali nel modo che ci appaiono. In effetti tutti i fenomeni sono vuoti e privi del Sé. Se ci riferiamo alla presentazione generale accettata da tutte le scuole buddhiste, "privo, o vuoto, del Sé" si riferisce principalmente all'assenza di una concreta e individuale identità. Il senso di "Io" e "mio" che noi proiettiamo sopra i fenomeni è invece assente in essi. Quindi l'ignoranza che si trova alla base delle nostre emozioni distruttive può essere eliminata.

\*E quando noi l'abbiamo eliminata, la pace che ne deriva è genuina e assicura una vera felicità. Questo intendiamo con la frase "Il nirvana è la vera pace".

Tutte le scuole buddhiste accettano questa concezione della assenza del Sé. Concordano sull'idea che la causa radice di tutte le nostre sofferenze ed emozioni distruttive è il forte attaccamento al senso di un "Io". Per dirla con parole semplici, ritengono che non esista un Sé o un individuo esistente in modo autonomo dagli aggregati. Se iniziamo a riflettere su tutto questo, dopo un po' potremo gradualmente minare e ridurre il nostro forte attaccamento all'idea di un Sé indipendente e autonomo dagli aggregati. Anche la sola idea che non esista, può ridurre la nostra tendenza a crederci.

Quando classifichiamo le scuole filosofiche dell'India antica e le dividiamo in buddhiste e non buddhiste, quelle che credono in un Sé vengono considerate non buddhiste mentre quelle che lo rifiutano fanno parte delle buddhiste. Infatti negli insegnamenti si afferma: "La asserzione o il rifiuto di un Sé indipendente è quello che separa i discepoli del Buddha dagli altri".

## DESIDERIO O ATTACCAMENTO

Fatemi prendere un esempio dalla vita quotidiana per parlare di desiderio o attaccamento. Immaginiamo di uscire per comprare qualcosa e vedere un oggetto che ci piace. La nostra reazione si articolerà in due fasi. Appena vediamo l'oggetto lo troviamo subito molto attraente. A quel punto non è ancora presente l'attaccamento. Abbiamo la sensazione che l'oggetto sia reale ma non siamo ancora attaccati ad esso. Poi, *nell'istante successivo*, iniziamo a pensarci sopra. E ci diciamo, "Mmm... quant'è carino! Ho veramente bisogno di qualcosa del genere. Fa proprio per me". In quel momento è come se la mente venisse assorbita, risucchiata, nell'oggetto. Questo è quello che definiamo attaccamento. E infine, spinti dal nostro desiderio e attaccamento, lo compriamo. Ma una volta acquistato, ci

sembra subito meno attraente. E' lo stesso oggetto di prima ma adesso che lo possediamo, ci appare meno prezioso e desiderabile.

Oppure immaginate di andare in un negozio e vedere un oggetto meraviglioso che improvvisamente cade sul pavimento e si rompe. Sarete dispiaciuti ma non certo arrabbiati. D'altra parte invece, se quell'oggetto lo aveste appena pagato e fosse divenuto vostro, avreste una sorta di colpo al cuore. E' quando iniziamo a sentire qualcosa "nostra" che ci attacchiamo ad essa.

Se ci pensate bene è tutto molto chiaro. All'inizio la mente valuta le cose in termini di "buono" o "cattivo" ma appena iniziamo a entrare in contatto con esse in termini del nostro senso del Sé, si manifestano attaccamento e avversione. Quando proviamo attaccamento, è facile provare avversione o aggressività altrettanto forti. Con il desiderio arriva la rabbia. Quando proviamo attaccamento verso quello che possediamo saremo anche ostili verso coloro che potrebbero portarcelo via.

#### IL DANNO INFLITTO DALLA RABBIA E DALL'ODIO

Invece chi può realmente danneggiarci è la nostra rabbia. Il vero danno, la vera violenza ce la infligge la nostra rabbia. Quando ci sentiamo arrabbiati, la mente diviene agitata e malata. Il disagio che la rabbia causa alla mente trasforma perfino la nostra espressione. Il volto cambia e diviene feroce. Il respiro affannoso. Muta anche il nostro modo di parlare e urliamo parole spiacevoli e offensive. Questa è la vera violenza, quella che ci causa la rabbia. E mentre reagiamo in questo modo causiamo anche danni agli altri. Ma il vero responsabile è la rabbia.

Paragonato alla rabbia, il desiderio sembra quasi gentile e piacevole. Perfino amichevole ma in effetti è proprio il desiderio la causa di rabbia e avversione.

E' evidente che desiderio e aggressività non devono essere considerati dei problemi solo dal punto di vista spirituale. Essi causano ogni genere di guai sia a noi individualmente sia alla società nel suo complesso. Non fa differenza dove una persona viva, in un piccolo villaggio o in una grande metropoli, in occidente o in oriente o se sia ricca o povera. Se paragoniamo un individuo sempre in preda all'attaccamento e all'avversione ad uno meno aggressivo e possessivo, vedremo che il secondo è senza dubbio più felice e tranquillo. Quanti sono "prigionieri" dell'attaccamento e dell'aggressività non saranno mai veramente tranquilli e felici. Tutto questo si comprende bene guardando come si svolge la vita familiare. In presenza di una persona rilassata, l'intera famiglia è più serena e contenta e non ci sono litigi o discussioni. Ma con una persona irosa e piena di ostilità, tutti gli altri abitanti della casa ne risentiranno e saremo in presenza di un'infinità di problemi. Possiamo facilmente vedere come tutto questo accada nella società in cui viviamo.

Pensateci bene e vedrete che è impossibile soddisfare ogni nostro desiderio. Non finiscono mai. O prendiamo in esame la rabbia. Quando ne siamo schiavi non possiamo però distruggere ogni singola cosa ed ogni singola persona che ci irrita. Se un insetto ci

infastidisce, possiamo schiacciarlo e sentirci meglio ma le cose che ci causano irritazione e ci fanno arrabbiare sono talmente numerose! Non possiamo distruggere tutto il mondo! Non troviamo nessuno, in tutta la storia del nostro pianeta, che sia riuscito a soddisfare completamente tutti gli impulsi suscitati dall'attaccamento e dall'avversione.

Fintanto che si è dominati dall'attaccamento e dall'avversione è assolutamente impossibile essere felici. A parte gioia e benessere, vi è un altro significato del termine *felicità*: appagato. Quando siamo appagati ci possiamo rilassare e riposare. Ma fino a quando ci sentiremo insoddisfatti non potremo raggiungere la felicità. E cosa ci impedisce di essere appagati? L'attaccamento e l'avversione. E più saranno presenti nelle nostre vite più sarà per noi difficile essere soddisfatti. Potete vedere che a livello personale sono proprio queste due emozioni a farci del male. E lo stesso accade agli altri. Desiderio e odio sono la causa di ogni conflitto, di ogni disputa, non le persone; è importante comprendere questa distinzione tra gli individui e l'attaccamento e l'avversione.

Come abbiamo osservato, le emozioni distruttive agitano e disturbano le nostre menti e questo si ripercuote sulla nostra condizione fisiologica causandoci così anche problemi di salute. Spesso cito le ricerche mediche che mostrano come le persone che più frequentemente nei loro discorsi usano i termini "Io" e "mio" -quindi i più egotici- corrono maggiori rischi di avere problemi cardiaci. Si tratta di un elemento molto significativo.

Quando siamo guidati dal desiderio e dall'odio, le nostre menti ne soffrono veramente. Immaginate, ad esempio, di tornare a casa alla fine di una giornata lavorativa. Quando arrivate, finalmente potete prendervi una pausa e rilassarvi. E' un'occasione per rimettervi in sesto. Potete sedervi comodamente in poltrona senza nessuno che vi disturbi. Un'ottima cosa; ma se la vostra mente è agitata tutto questo sarà impossibile. Non potrete rilassarvi e riposarvi e la notte vi girerete nel letto senza riuscire a prendere sonno. Quando siamo disperati ricorriamo a pillole e tranquillanti oppure ci facciamo del male usando super alcolici o droghe anche se sappiamo bene quanto possano essere dannose queste sostanze. Insomma, se la mente è devastata dall'attaccamento e dall'avversione, può rendere le nostre esistenze proprio miserevoli.

C'è una storia che racconto spesso, un po' per scherzo un po' sul serio. Immaginiamo di avere un vicino di casa che per una qualche ragione non ci piace e che è sempre pronto a litigare con noi. Se gli consentiamo di farci arrabbiare, questo nostro sentimento non avrà su di lui alcun effetto ma su di noi sì. Ci priverà della nostra tranquillità mentale e dopo qualche tempo non riusciremo a pensare ad altro. Arriveremo al punto di perdere l'appetito o, se continueremo ad avere fame, i cibi avranno perso tutto il loro sapore. Avremo problemi a prendere sonno e quando ci verranno a trovare gli amici non avremo alcuna voglia di vederli e penseremo, "Perché vengono a seccarmi?". Poi la notizia del nostro stato si diffonderà tra i nostri conoscenti che saranno sorpresi nel constatare che non siamo più una piacevole compagnia. E alla fine smetteranno di cercarci e di venire da noi. E ci ritroveremo soli a rimuginare i nostri cupi pensieri. Non avremo più nemmeno voglia di uscire in giardino per goderci la vista dei fiori. Chiusi nel nostro tetto livore, depressi e incattiviti, con i capelli che diventano grigi, invecchieremo prima del tempo.

E invece il nostro vicino sarà felicissimo di tutto questo. Era proprio quello che voleva: farci del male. Vedendoci in quello stato gioirà pensando, "E' tutto merito mio!".

Però, se a dispetto dei comportamenti del nostro antipatico vicino, fossimo rimasti sereni e calmi, avessimo seguito a mangiare e dormire bene, continuato nella nostra solita vita sociale e a godere dei piaceri della vita? Lui sarebbe esasperato. Non solo noi staremmo bene ma il suo tentativo di danneggiarci sarebbe fallito.

Possiamo dunque concludere che l'unica cosa che la rabbia ottiene è disturbare la nostra mente al posto del nostro avversario.

Quindi arrabbiarci è assolutamente inefficace. Prendete quest'altro esempio veramente comico. Immaginate di avere un bastone in mano ed essere di temperamento irascibile. Siete arrabbiato e volete colpire qualcuno e menate colpi in ogni direzione. Potreste colpire qualsiasi cosa, anche voi stessi. Al contrario, se rimanete calmi, il volto aperto in un bel un sorriso vincente, potete essere certi di cogliere l'obiettivo e non fare tutta quella confusione!

#### ATTACCAMENTO E AVVERSIONE: LE IMPLICAZIONI PIU' VASTE

Attaccamento e animosità producono *esclusivamente* problemi e niente altro. Eppure alcuni continuano a credere che potenti emozioni quali il desiderio e l'odio rendano la vita eccitante e piena. Senza di esse, pensano, le nostre esistenze sarebbero vuote e incolori. A volte siamo portati ad ammirare quanti esprimono forti livelli di desiderio e aggressività, pensando che siano individui forti e in grado di prendersi cura dei loro cari e difenderli dai nemici. Ma se ci pensiamo bene, vedremo che ha ragione Nagarjuna quando dice:

C'è un po' di piacere nel grattarsi quando sentiamo prurito

Ma è molto meglio non provarlo.

Nello stesso modo vi è del piacere nel soddisfare i desideri mondani

Ma il vero piacere proviene dalla libertà dal desiderio.

E' proprio vero, e non riguarda necessariamente la dimensione religiosa. Le emozioni distruttive, in particolare attaccamento e avversione, rendono miserevoli le nostre vite. Ci mettono di cattivo umore e sono responsabili di ogni genere di problemi.

Nella società moderna è accettata da tutti l'idea che la mancanza di conoscenza è una grossa carenza e quindi facciamo del nostro meglio per educare i nostri figli. Tutti concordano sul fatto che sia vitale per i bambini andare a scuola e oggi nelle nazioni più sviluppate i pochi analfabeti sono esclusi da ogni opportunità. Questa condizione rende loro difficile perfino la mera sopravvivenza dal momento che la mancanza di educazione è la causa principale della povertà. Per questo quindi, investiamo tante risorse e sforzi nel

campo educativo. Allo stesso modo, dal momento che attaccamento e avversione ci causano così tanti problemi, perché non interveniamo e cerchiamo di ridurli come facciamo con l'analfabetismo? Dovremmo riflettere bene su questo argomento.

Naturalmente possiamo dire che desiderio e odio sono sensazioni naturali che ci accompagnano fin dalla nascita. Ma lo stesso vale per l'ignoranza, non siamo mica nati eruditi. Quindi non vi è differenza. Altre specie sono rimaste più o meno le stesse per milioni di anni ma gli esseri umani sono arrivati a considerare l'ignoranza come una colpa e abbiamo lavorato duro per educarci. In un certo senso questo ha anche complicato le nostre vite e ci ha dato molto da fare quindi è stata una sorta di "contraddittoria benedizione" ma il fatto di considerare l'ignoranza una colpa, è un'idea giusta. Proprio come l'ignoranza può causarci innumerevoli problemi, gli stati mentali negativi come attaccamento e avversione sono i responsabili di immense sofferenze e allora, anche a livello sociale, dobbiamo trovare il modo di contenerli. Non sto parlando di religione o spiritualità ma di un aspetto dell'esistenza che coinvolge la società nel suo complesso.

#### VERA PAZIENZA E TOLLERANZA

Quando ci arrabbiamo con qualcuno, è perché ci ha fatto del male. Ma in una situazione del genere, quello che effettivamente ci aiuta, è una chiara distinzione tra le azioni commesse e colui che ne è responsabile; questo riguarda lo sviluppo della pazienza e della tolleranza. La più importante qualità che ci impedisce di arrabbiarci o di risentirci nei confronti di qualcuno che ci danneggia, è la pazienza.

Non dovremmo però intendere la pazienza come un passivo accettare i maltrattamenti che ci vengono inflitti. Dobbiamo comprendere bene questo punto. Come ho detto prima, molti di noi credono che le persone più aggressive e decise siano le più forti dal momento che si battono per i propri interessi. Erroneamente potremmo pensare che essere liberi da rabbia e desiderio, coltivare la compassione e praticare la pazienza significhi istigare gli altri ad abusare di noi. Ma le cose non stanno così. Non dovremmo accettare alcuna prepotenza ma affrontarle e cercare di fermarle. Allo stesso tempo, però, non dovremmo sentire rabbia od odio verso colui che è responsabile di quelle azioni.

Vi sono particolari motivi per sentire compassione nei confronti di quella persona. Dovremmo riflettere su questo aspetto della questione. Ogni volta che facciamo qualcosa di sbagliato, e in seguito ne proviamo rimorso, distinguiamo tra l'errore e noi che lo abbiamo compiuto. Ma quando sono gli altri a sbagliare, questa distinzione non la facciamo. Usiamo le azioni che ci danneggiano come scusa per arrabbiarci con la persona che ne è responsabile. Invece dovremmo comportarci come quando siamo noi a sbagliare.

Di nuovo allora, come nel nostro caso, anche l'altro compie delle azioni non commendevoli sotto l'influenza di emozioni distruttive quali il desiderio o la rabbia. E' per questo che proviamo compassione. Sulla base della nostra esperienza sappiamo quanto è sgradevole essere sopraffatti da questi sentimenti negativi. Se ci ricordiamo che è l'identica situazione in cui si trova la persona che ci fa del male, proveremo compassione per lui o

per lei. Queste sono la vera pazienza e la vera tolleranza. E per quanto riguarda le azioni, dovremmo invece affrontarle, contrastarle e cercare di fermarle.

#### MANCANZA DEL SE' INDIVIDUALE: LA VACUITA' DI "IO" E "MIO"

Nell'insegnamento del Buddha, la via per prevenire attaccamento e avversione non è quella di vedere semplicemente i loro errori e cercare di evitarli temporaneamente. Si tratta invece di andare alle loro radici, vale a dire l'attaccamento al senso di un "Io" o di un Sé individuale. Vi sono diversi tipi di attaccamento ma in questo caso parliamo di quello alla nozione di un Sé intrinseco e in qualche modo indipendente dagli aggregati psicofisici che controlla. E' il modo in cui il Sé appare essere e l'idea che sia proprio come sembra, noi la chiamiamo *auto-attaccamento*.

Dunque iniziamo con lo stabilire che questa base per il nostro auto-attaccamento non esiste. Poi gradualmente diventiamo sempre più familiari con questa idea riflettendoci in continuazione. Ad un certo punto, perfino se la nozione del Sé continua a sorgere a causa della forte consuetudine che abbiamo verso di essa, raggiungiamo un livello in cui siamo in grado di comprendere che quando cerchiamo questo "Io" o Sé, non possiamo trovarlo da nessuna parte, dalla cima della testa alla pianta dei piedi. Se effettivamente ci fosse un Sé autonomo e in grado di controllare gli aggregati, dovremmo poterlo trovare o nell'organismo fisico o nella mente tra i differenti stati di coscienza, grossolani o sottili. Ma non lo troviamo. E questo produce un forte impatto sul nostro auto-attaccamento, minandolo e riducendolo.

Tra le scuole filosofiche buddhiste, i vaibhashika e i sautantrika comprendono la mancanza del Sé solo in termini di assenza del Sé individuale o vacuità dell' "Io" e del "mio". Non parlano di assenza del Sé dei fenomeni. Come ho detto prima, questo punto di vista riduce l'attaccamento alla nozione di un "Io" e diminuisce anche l'attaccamento e l'avversione connessi con il senso del Sé: il vedere le cose come "mie" e buone o cattive. Però non mina l'attaccamento e l'avversione tramite la consapevolezza dell'assenza di qualsiasi identità inerente negli *oggetti stessi* dell'attaccamento e dell'avversione.

#### MANCANZA DEL SE' DEI FENOMENI: LA VISIONE DELLA "SOLO MENTE"

Oltre all'assenza del Sé dell'individuo, i più elevati punti di vista delle scuole della Solo Mente e della Via di Mezzo, postulano anche l'assenza del Sé dei fenomeni. Ritengono che perfino i fenomeni della nostra esperienza, gli aggregati, non siano solidi e reali come sembrano essere. In questo processo vi sono molti stadi. L'approccio della scuola Solo Mente analizza i fenomeni dell'esistenza quotidiana, come gli aggregati psicofisici, li separa fino ad arrivare alle più piccole particelle e conclude che in nessuna di esse vi è niente che possa essere trovato. E così mette in discussione la nostra assunzione che le cose siano reali e solide. In altri termini, si comincia con il mettere in discussione l'idea che le cose esterne e gli eventi possiedano una loro intrinseca realtà indipendente dalle nostre soggettive proiezioni. Questo processo ci porta a concludere che questi fenomeni sono della medesima natura e sostanza della mente che li percepisce.



Comprendere che le cose non hanno una loro inerente e intrinseca realtà, delle loro caratteristiche individuali indipendenti da quanto proiettiamo su di esse, aiuta a superare l'attaccamento e l'avversione. E allora nasce la domanda: "Se questi fenomeni non sono reali come fanno ad esistere?". La risposta è la seguente: "Nascono come risultato delle tendenze abituali presenti nella nostra coscienza". Ma forse questo è un po' difficile da capire.

Ci sono quattro tipi di tendenze abituali: di espressione, di tipo simile, la visione del Sé e i legami della esistenza condizionata.

Vediamo di collegarle alla nostra percezione del fiore che ho davanti. Quando lo analizziamo, scopriamo che in questo fiore non vi è alcun elemento intrinseco. E quindi possiamo domandarci cosa in effetti sia. Secondo quanto sto spiegando, la mente che percepisce il fiore e il fiore percepito dalla mente, sorgono entrambi dalle abituali tendenze presenti nella coscienza di base. In passato abbiamo avuto simili percezioni che sono poi divenute le abituali tendenze presenti nella coscienza di base. Quando sono in presenza delle condizioni adatte, queste tendenze abituali si attivano sorgendo parzialmente come aspetto della cosa percepita e parzialmente come aspetto della mente che percepisce. Entrambi questi due aspetti hanno la medesima sostanza e sono prodotti dal medesimo seme. Ed è per questo che diciamo che hanno la medesima identità. Questo è il modo in cui la percezione nasce attraverso il risveglio della *abituale tendenza di tipo simile*.

Poi la base per definire un oggetto fiore proviene dall'impronta della *tendenza abituale di espressione*. Qui la faccenda si complica un pochino poiché si dice che la base per la definizione esista in accordo con le sue caratteristiche; in ogni caso vi è qualche base per definire ma non qualcosa che esiste di suo, che è come sembra a noi. Il nostro attaccamento a come le cose ci appaiono è la *tendenza abituale alla visione del Sé* o anche la *tendenza abituale dei rami dell'esistenza condizionata*, ma principalmente si tratta della tendenza abituale alla visione del Sé. Questo è il modo in cui è spiegata, perfino una singola cognizione comporta varie differenti impronte provenienti da differenti tipi di tendenze abituali.

Ad esempio, il fatto che questo fiore ci appaia tale si basa sulla tendenza abituale di tipo simile. La nostra definizione di fiore poggia sulla tendenza abituale di espressione. La sensazione che la base a cui applichiamo il termine "fiore" esiste di per sé stessa, proviene dalla tendenza abituale alla visione del Sé. Ma si tratta di una falsa impressione. In altri termini, dobbiamo confutare quanto è stato negato.

In ogni caso, se rifiutiamo l'esistenza di oggetti esterni, dobbiamo trovare un'altra spiegazione per tutti i fenomeni del samsara e del nirvana. Quindi, secondo la spiegazione della scuola Solo Mente, le apparenze sono aspetti della coscienza che sorgono a causa dell'attivarsi delle tendenze abituali. Diventa complicato quando entriamo nel dettaglio della spiegazione ma il punto principale da comprendere è che le apparenze sono la mente che percepisce e le sue percezioni. Così viene spiegata l'assenza del Sé dei fenomeni e si tratta di una spiegazione utile perché quando vediamo che gli oggetti che ci causano attaccamento o avversione non esistono indipendentemente dalle nostre percezioni, sarà

più facile ridurre le nostre emozioni. In quanto assertori dell'autentica esistenza, i seguaci della Solo Mente distinguono tra gli oggetti esterni che non esistono veramente e la mente che percepisce la quale invece esiste di per sé stessa, in maniera intrinseca.

#### MANCANZA DEL SE' DEI FENOMENI: IL PUNTO DI VISTA DELLA VIA DI MEZZO

Andando ancora più a fondo della questione, i testi della Via di Mezzo affermano che non vi è alcuna separazione tra fenomeni conoscibili come interni o come esterni e, sia gli oggetti sia la mente che li percepisce, sono privi di natura inerente. Attaccamento e avversione sono stati mentali e come tutti mancano di effettiva realtà.

Quindi attraverso la meditazione sulla mancanza del Sé individuale, l'attaccamento all' "Io" si riduce e tramite la meditazione sulla mancanza del Sé dei fenomeni (e comprendendo che tutti i fenomeni non esistono intrinsecamente), cominciamo a vedere le cose sempre più come illusioni. Iniziamo a perdere la nostra abituale sensazione che i fenomeni siano solidi e permanenti ed anche l'idea che quanto è buono o cattivo lo sia per sempre. Questo è il modo in cui la comprensione della mancanza del Sé, ci consente di tagliare l'attaccamento al Sé come sua radice.

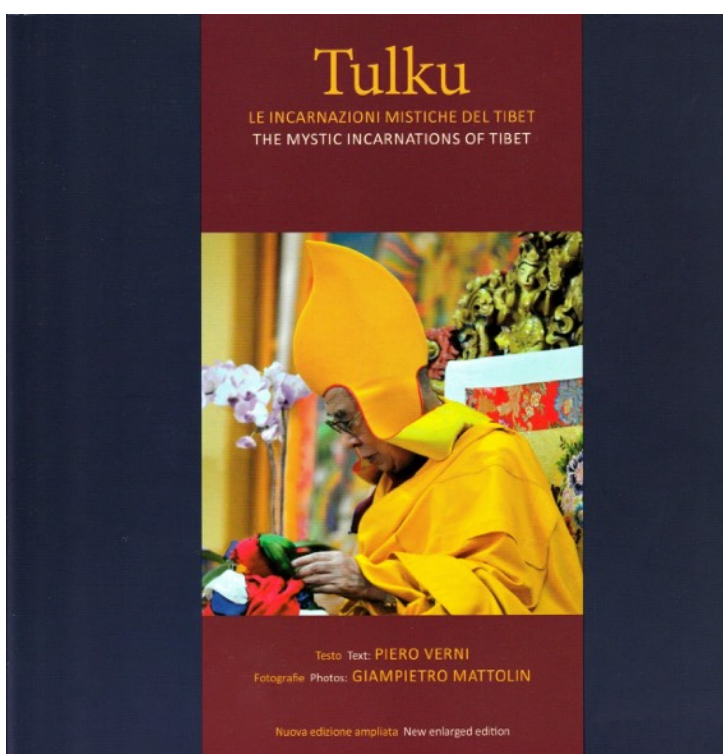
(Dalai Lama, *La Mente Illuminata*, Italia 2007)



*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 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](mailto:heritageoftibet@gmail.com))



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](mailto:heritageoftibet@gmail.com))

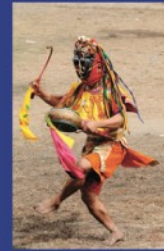
All'interno del Buddhismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.



La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente di quanti assistono alla sacra rappresentazione. Infatti l'esecuzione di un cham non ha niente a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano.

Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione tantrica: vengono eseguite per lo più da monaci, si tengono nei cortili dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.

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



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



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

**Cham**

*le danze rituali del Tibet*



*un film di*

Piero Verni  
Karma Chukey  
Mario Cuccodoro

[www.heritageoftibet.com](http://www.heritageoftibet.com)

[www.heritageoftibet.com](http://www.heritageoftibet.com)

*L'Associazione Heritage Oltre i Confini  
presenta*

*un film di*

Piero Verni  
Karma Chukey  
Mario Cuccodoro

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