



N°64

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

Cari amici,

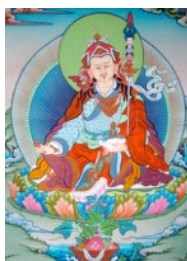
siamo entrati nell'autunno con il Virus cinese che sembra non voler demordere, quindi la vita normale che avevamo iniziato a riprendere nel corso dell'estate non pare essere ancora dietro l'angolo. Ma questo virus nato a Wuhan (ancora non si è capito in che modo) ha avuto come conseguenza la possibilità per tutti noi di avere un contatto telematico quasi quotidiano con le parole e gli insegnamenti del Dalai Lama. Infatti Sua Santità sta facendo un uso creativo e veramente commendevole dei mezzi che la tecnologia ci offre. Quasi ogni giorno si collega pubblicamente con singoli individui, assemblee, seminari etc. Qui su "The Heritage of Tibet news" cerchiamo di riportare il maggior numero degli interventi via web del Dalai Lama che in questo numero coprono quasi del tutto la rubrica "News". E sempre parlando di Sua Santità segnaliamo un suo insegnamento su Bodhicitta, realmente prezioso che siamo felici di pubblicare.

Non perdiamoci di vista.

Piero Verni

Giampietro Mattolin

25° giorno -dedicato alle Dakini- dell'ottavo mese dell'Anno del Topo di Ferro (12 ottobre 2020)





Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 25 agosto 2020: dopo aver ricevuto la notizia della morte di Kapila Vatsyayan, una delle più antiche sostenitrici indiane della causa del Tibet, Sua Santità ha scritto al fratello Shri Subash Bhashi una commossa lettera di condoglianze. Ricordando di aver conosciuto la donna fin dalla sua prima visita in India nel 1956 per partecipare alle celebrazioni del 2500°

Buddha Jayanti, il Dalai lama ha scritto: “La chiamavo Amala (Mata-Ji) per l'affetto materno che dimostrava a me e a tanti altri tibetani. Sono stato a lungo grato per l'interesse personale che ha mostrato per la protezione e la conservazione della civiltà buddista tibetana. Ho apprezzato profondamente il suo interesse e il suo sostegno per i nostri sforzi per preservare la nostra cultura e anche il suo approccio franco nell'affrontare questioni importanti. Ci siamo tenuti regolarmente in contatto nel corso degli anni e l'ultima volta ci siamo incontrati a novembre 2019 a Nuova Delhi”.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 17 settembre 2020: oggi, in occasione del suo settantesimo compleanno, Sua Santità ha inviato una lettera al primo ministro Narendra Modi augurandogli molti giorni felici come questo e pregando per la sua buona salute. “Questo è stato un anno eccezionalmente difficile”, ha tra l'altro scritto il Dalai Lama, “per i popoli e le nazioni di tutto il

mondo a causa della continua minaccia del coronavirus. È mia sincera speranza che la comunità internazionale, lavorando insieme, possa contenere la sua diffusione in tempi brevi e che presto vengano sviluppati vaccini adeguati. In India, le autorità centrali e statali stanno facendo tutto il possibile per alleviare le difficoltà che la popolazione deve affrontare. Vorrei esprimere il mio profondo apprezzamento per le appropriate misure che avete adottato per affrontare le enormi sfide che questa crisi comporta”.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 18 settembre 2020: questa mattina Sua Santità è stato invitato a partecipare a un dialogo telematico con il Prof. Andreas Roepstorff dell'Università di Aarhus, (Danimarca) sul tema “Coltivare la nostra comune umanità in mezzo all'incertezza”. Il Dalai Lama è stato accolto dalla dottoressa Amy Cohen Varela, Presidente del “Institute Mind and Life Europe” che lo ha

ringraziato per aver accolto l'invito e ha fatto notare come lo “Institute Mind & Life, Europe”, sia ben radicato e quanto stia lavorando per realizzare la visione del Dalai Lama. Sua Santità ha risposto mostrando una fotografia che tiene sulla sua scrivania di Francisco Varela, il defunto marito di Amy Cohen, che, lo introdusse nel mondo della scienza moderna. Rispondendo a una domanda del Prof. Roepstorff, relativa agli strumenti per affrontare l'isolamento in cui si trovano i popoli a causa dell'epidemia del coronavirus, il Dalai Lama ha detto, “In passato le nazioni in cui viviamo erano più o meno indipendenti l'una dall'altra. La gente viveva in villaggi abbastanza autosufficienti. Quindi, la parola

"noi" si riferiva a una piccola cerchia di persone. Oggi la realtà è diversa. Il riscaldamento globale ci dice che siamo tutti uguali nel vivere su questo unico pianeta. L'economia globale ci dice che c'è poca differenza tra noi, sia che veniamo da est o da ovest, da nord o da sud. L'idea di limitare la nostra preoccupazione a una ristretta cerchia di persone è superata. Noi buddhisti parliamo di tutti gli esseri senzienti come di esseri senzienti madre. Cristiani, ebrei e musulmani dicono che siamo tutti creati da un unico dio, quindi anche in questo caso non c'è differenza tra di noi. Siamo tutti fratelli e sorelle. Per questo cerco di promuovere l'idea dell'unicità di tutti gli esseri umani e che dobbiamo vivere insieme". Il Ven. Matthieu Ricard che ha moderato la discussione, ha chiesto a Roepstorff cosa aveva scoperto sul modo in cui le persone rispondono all'incertezza. Il professore ha risposto che in generale la gente non sa cosa succederà dopo e, anche se viaggia veloce, non sa di quali informazioni fidarsi. Le persone leggono i giornali per cercare di capire il mondo. Ma per essere una notizia, le storie devono essere imprevedibili, non continuamente uguali. Il Dalai Lama è poi intervenuto con alcune riflessioni sul sistema educativo e tra le altre cose, ha detto, "Noi usiamo l'igiene fisica per preservare la nostra salute e credo che dobbiamo osservare una corrispondente igiene emotiva per mantenere la nostra salute mentale. Se vogliamo sviluppare una comprensione funzionante della nostra mente e delle emozioni, dobbiamo prestare attenzione non alle nostre coscienze sensoriali, come la coscienza visiva o uditiva, ma alla nostra coscienza mentale. Abbiamo anche bisogno di capire qualcosa sostenuto anche dalla fisica quantistica, vale a dire che le cose non esistono così come appaiono. La semplice indagine delle realtà fisiche rivela che sono costituite da particelle. Non c'è un'entità indipendente da trovare. Le emozioni negative si basano sulle apparenze, cioè l'apparenza che le cose esistano indipendentemente. Le emozioni positive come la compassione non dipendono dalle apparenze, si sviluppano sulla base della ragione. Dobbiamo aggiungere alla nostra educazione generale una formazione laica sulla natura della mente e su come raggiungere la pace mentale". La conversazione è poi continuata toccando altri temi quali il divario sociale, la questione ecologica, il rispetto per il mondo animale, l'alimentazione vegetariana ed altri ancora. Al termine Cohen Varela lo ha ringraziato per aver dato loro una comprensione più approfondita di ciò che significa dire "noi" e ha espresso la speranza che possano continuare il dialogo in futuro. Sua Santità le ha detto di essere pronto e ha recitato il suo verso preferito della "Guida allo stile di vita del Bodhisattva" di Shantideva: Per tutto il tempo che lo spazio dura/E per tutto il tempo in cui gli esseri viventi rimangono,/Fino ad allora anch'io posso rimanere/ Per dissipare la miseria del mondo.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 26 settembre 2020: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha avuto una conversazione telematica con il noto attore e regista messicano, Eugenio Derbez. Dopo aver augurato a Sua Santità buongiorno, Derbez gli ha detto che le parole non potevano esprimere la sua emozione per l'onore che gli era concesso. In risposta, Sua Santità ha detto, "Qui è mattina quindi io sono fresco e riposato

ma lei deve avere sonno". Sorridendo alla battuta, il regista ha chiesto come fosse una giornata tipo del Dalai Lama che ha risposto, "Non c'è niente di speciale... sono solo un

monaco buddhista che studia la filosofia buddhista. Seguo il Vinaya, la disciplina monastica della tradizione Pali, e inoltre studio secondo la tradizione sanscrita. Non mi affido solo alla fede, ma anche alla sperimentazione e all'indagine. Nell'VIII secolo un re tibetano invitò in Tibet il massimo studioso dell'università di Nalanda in India. A quel tempo la Cina era già un Paese buddhista. L'imperatore cinese era interessato al Buddhismo e c'erano dei monaci cinesi in Tibet. Tuttavia, il re tibetano preferì guardare all'India come la fonte degli insegnamenti del Buddha. I grandi maestri di Nalanda seguirono il consiglio del Buddha e vagliarono ciò che egli aveva insegnato, concludendo che alcune delle sue istruzioni erano definitive, mentre altre richiedevano un'interpretazione. Noi in Tibet abbiamo mantenuto viva la tradizione di Nalanda in dipendenza dalla ragione e dalla logica. Negli ultimi 40 anni circa, mi sono anche impegnato in serie discussioni con gli scienziati moderni, cosa che ritengo possibile perché l'approccio logico della tradizione di Nalanda è compatibile con la scienza. Abbiamo imparato di più sul mondo esterno e siamo stati in grado di spiegare ciò che sappiamo della mente e delle emozioni. Per esempio, abbiamo cinque coscienze sensoriali, ma la chiave di tutto è la nostra coscienza mentale di cui fanno parte le nostre emozioni. Per quanto riguarda la nostra coscienza mentale ci sono diversi livelli di sottigliezza tra lo stato di veglia, lo stato di sogno, il sonno profondo e così via. Ai livelli più sottili è possibile vedere le vite passate e a volte anche alcune percezioni del futuro. La coscienza più sottile si manifesta al momento della morte. Alcuni praticanti sono in grado di rimanere assorbiti in quello stato, durante il quale, nonostante siano clinicamente morti, i loro corpi rimangono freschi. Il mio tutore, Ling Rinpoché, è rimasto in questo stato per 13 giorni e solo recentemente un monaco di Taiwan è rimasto assorbito per 26 giorni". Dopo questa introduzione la conversazione è proseguita toccando argomenti quali la meditazione, la mente, l'altruismo, il senso dell'ironia e la felicità. A questo proposito il Dalai Lama ha spiegato, "La felicità può semplicemente riferirsi al piacere che troviamo a livello sensoriale. Ma la vera felicità è legata alla pace della mente. Se si ha una mente calma, la paura e il sospetto si riducono. La paura è una delle principali fonti di infelicità. L'egoismo è un problema perché, come osservano gli scienziati, siamo animali sociali con una naturale preoccupazione per la comunità in cui viviamo. La realtà è che oggi facciamo tutti parte di un'unica grande famiglia umana e dobbiamo avere un senso più profondo dell'unità dell'umanità. Siamo tutti uguali nell'essere umani. Dobbiamo mantenere quella naturale apertura che osserviamo nei bambini piccoli". E' stata poi la volta di altre grandi questioni quali il vegetarianesimo e l'amore. Rispetto alla prima Sua Santità ha ricordato come anni fa decise per un regime alimentare rigorosamente vegetariano ma questo gli causò problemi alla cistifellea e all'ittero. Di conseguenza i suoi medici gli consigliarono di riprendere a mangiare un po' di carne. Ha fatto notare che in questi giorni le cucine comuni dei grandi monasteri e delle scuole della comunità tibetana in esilio servono generalmente cibo vegetariano. Relativamente alla seconda, Derbez, osservando che il Dalai Lama è un essere amorevole e un simbolo d'amore, gli ha chiesto se fosse mai stato curioso di sapere come sarebbe stato innamorarsi. Sua Santità ha risposto che dipendeva da cosa si intende per amore. A volte l'amore, soprattutto quando è coinvolta l'attrazione sessuale, si mescola all'attaccamento. Il miglior tipo di amore, ha dichiarato, è quando si può mostrare amorevole gentilezza al proprio nemico o quando ci si sente arrabbiati con qualcuno e si può essere gentili con lui. Questo, ha affermato, è l'amore genuino. "Ci sono

funzionari cinesi in Tibet che sopprimono i tibetani senza pietà, a volte li visualizzo e immagino di prendere la loro rabbia, la paura e l'odio da loro e di dare loro in cambio amore e gentilezza. Trovo tutto questo molto utile per la mia mente". Non completamente soddisfatto, il regista ha posto nuovamente la domanda se Sua Santità sia mai stato curioso di sapere cosa significhi innamorarsi. Sua Santità ha risposto che "Nei miei rapporti con le persone mi ricordo sempre di essere un monaco", ha risposto il Dalai Lama, "Le relazioni sessuali producono figli e a tempo debito portano le loro difficoltà. All'inizio i genitori devono preoccuparsi dell'educazione dei figli, poi devono sostenere il loro matrimonio. Poi ci sono i nipoti da accudire. Rispetto a tutto questo intreccio, la vita di un monaco è semplice, deve badare solo a se stesso". Infine, avviandosi verso il termine della conversazione, Derbez ha chiesto se ci sarà un quindicesimo Dalai Lama e se quella persona potrebbe essere una donna. Sua Santità ha risposto che qualsiasi futuro Dalai Lama non eserciterà più alcuna responsabilità politica. Ed ha aggiunto che la decisione di riconoscere un futuro Dalai Lama sarà nelle mani dei leader spirituali del Tibet, della regione himalayana e della Mongolia. Quanto alla possibilità che un futuro Dalai Lama possa essere una donna, ha ribadito che se ciò fosse più utile sarebbe possibile. Ha osservato che se più leader mondiali fossero donne, ci potrebbero essere molti meno problemi e il mondo potrebbe essere un luogo più stabile. Ha detto di aver recentemente scritto per congratularsi con il Primo Ministro finlandese per aver formato un gabinetto con donne nelle posizioni chiave.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 28 settembre 2020: Sua Santità ha partecipato via telematica ad una conversazione su "Compassione e Misericordia" valori comuni sia all'Islam sia al Buddhismo organizzata congiuntamente dal Muslim Youth Movement of Malaysia (ABIM) e dal Tibetan Buddhist Culture Centre (TBCC), Malaysia. Il presidente del TBCC, Casey Liu, ha dato il

benvenuto a Sua Santità e agli altri partecipanti. Ha quindi introdotto Muhammad Faisal Abdul Aziz, Presidente dell'ABIM e moderatore della sessione. Ha iniziato con il tradizionale saluto musulmano "As-salam alaykum" e ha presentato Sua Santità, ricordandone l'impegno a promuovere la consapevolezza dell'unicità dell'umanità, l'armonia inter religiosa, la conservazione della cultura tibetana e dell'ambiente tibetano, nonché la rinascita dell'antica conoscenza indiana. Ha poi presentato il Professor Emerito Datuk Osman Bakar, che detiene la cattedra di Epistemologia e Studi sulla Civiltà presso l'Istituto Internazionale del Pensiero e della Civiltà Islamica (ISTAC) e lo ha invitato ad aprire la conversazione. Dopo avere premesso di ritenere un grande privilegio partecipare ad una conversazione con il Dalai Lama, il docente ha affrontato alcuni temi cardinali nel pensiero islamico come la misericordia e la *sharia* sottolineando come quest'ultima sia stata data come guida e misericordia da Dio legislatore, non per un senso di costrizione o di applicazione punitiva, ma per la sua compassione, misericordia e gentilezza. Il Professore ha concluso che, poiché tutti gli esseri umani hanno un seme di compassione e di misericordia, queste qualità sono tra i loro attributi essenziali. Nella sua risposta, il Dalai Lama ha tra l'altro affermato, "In primo luogo, è un grande onore per me incontrare i musulmani malesi. Durante la mia infanzia, nel mio piccolo e remoto villaggio c'erano

famiglie musulmane tra i nostri vicini. Poi, quando sono arrivato a Lhasa, ho saputo che era tradizione del governo tibetano invitare i rappresentanti della comunità musulmana a tutte le funzioni ufficiali. Storicamente, ai tempi del Quinto Dalai Lama, alcuni musulmani del Ladakh hanno trovato la strada per Lhasa. Il Dalai Lama li ha accolti e ha concesso loro un pezzo di terra su cui costruire una moschea". Ed ha proseguito raccontando una storia relativa alla sua infanzia. "Il governo tibetano aveva inviato delegazioni per cercare la reincarnazione del XIII Dalai Lama. C'erano state indicazioni che era nato in Amdo. La delegazione nella zona intorno a Kumbum, da dove vengo, ha fatto una breve lista di tre ragazzi. Essendo morto prematuramente uno di loro, gli altri due vennero portati al cospetto del signore della guerra locale, Ma Bufang. Mia madre mi disse che quando l'altro ragazzo arrivò davanti a Ma Bufang era timido e spaventato. Il signore della guerra gli offrì dei dolci, ma lui si avvicinò, ne afferrò una manciata e si voltò. Quando arrivò il mio turno, ero apparentemente composto e non avevo paura. E quando mi offrì dei dolci, ne presi uno per mia madre e un altro per me. Allora Ma Bufang mi guardò negli occhi e disse: "Questo ragazzo è il Dalai Lama". Quindi, un po' ironicamente, potremmo dire che questo Dalai Lama è stato riconosciuto per la prima volta da un signore della guerra musulmano. Comunque, sembra che ci sia stato un legame speciale". Dopo aver ricordato come nel Tibet tradizionale i musulmani godessero di una completa libertà religiosa, il Dalai Lama ha parlato del suo impegno in favore dell'armonia tra le differenti fedi religiose sottolineando come tutte, pur con differenti parole, cerchino la felicità e il benessere degli esseri umani. È fondamentale che lavoriamo per incoraggiare l'armonia inter religiosa, perché vediamo ancora troppi casi di lotta e di uccisioni in nome della religione. È particolarmente triste quando le tradizioni il cui scopo è quello di promuovere l'amore e la compassione diventano una causa di violenza. Abbiamo tutti la responsabilità di aiutare a risolvere questi conflitti. Per esempio, anche se non ho sentito parlare di alcun litigio tra le tradizioni sciite e sunnite in India, credo che tale antagonismo abbia luogo altrove. Come monaco buddhista, mi impegno a incoraggiare ovunque l'armonia e il rispetto tra le tradizioni religiose". Dopo essersi dichiarato completamente d'accordo, il professor Osman ha chiesto a Sua Santità cosa si può fare per rafforzare quanto le tradizioni religiose hanno in comune. Sua Santità gli ha risposto che, a partire dal 1975, cerca sempre di rendere omaggio ai luoghi di culto di altre tradizioni. Quella pratica iniziò a Sarnath visitando una chiesa, una moschea, un tempio indu e un tempio buddhista. Ha ricordato inoltre che una volta a Gerusalemme fece visita a chiese, moschee e sinagoghe rendendo omaggio a ciascuna di esse. La conversazione è proseguita affrontando temi fondamentali della riflessione religiosa quali la compassione, l'altruismo, la preghiera, l'impegno verso tutti gli esseri senzienti e altri ancora.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 04 ottobre 2020: questa mattina Sua Santità ha impartito degli insegnamenti, sempre via web, sulla "Essenza della Vera Eloquenza" a una comunità di buddhisti taiwanesi convenuti in un teatro di Taipei collegato via grande schermo con Dharamsala. Riconoscendo tra il numeroso pubblico vecchi amici li ha salutati con affetto. Ed ha

iniziato il suo discorso con queste parole, "Il messaggio principale di tutte le tradizioni

religiose insegna a coltivare un cuore tenero, amore e compassione. La pratica della non violenza e della compassione era presente in India già prima del tempo del Buddha. Quando è apparso, più di 2500 anni fa, ha ripreso queste pratiche e le ha fatte diventare la base del suo insegnamento. I seguaci delle tradizioni teiste attribuiscono ciò che ci accade alla volontà di Dio, mentre i samkhya non teisti, i jainisti e i buddhisti seguono la legge di causa ed effetto. Dopo la sua illuminazione, si dice che il Buddha abbia pensato: 'Profondo e pacifico, privo di elaborazioni, di luminosità non composto/Ho trovato un Dharma simile al nettare/Eppure, se lo insegnassi, nessuno capirebbe/così, io resterò in silenzio qui nella foresta'. Le parole 'profondo e pacifico' riguardano il primo ciclo di insegnamenti del Buddha. 'Liberato dall'elaborazione' si riferisce alla vacuità come è stata rivelata nella perfezione degli insegnamenti della saggezza del secondo ciclo. Con 'luminosità non composta' intende la natura del Buddha, la mente della luce chiara, spiegata nel terzo giro. Ritenendo che nessuno avrebbe capito la sua spiegazione del non sé, il Buddha rimase in silenzio per 49 giorni. Quando a Sarnath incontrò i suoi cinque ex compagni di meditazione questi gli chiesero di condividere con loro ciò che aveva imparato. Così insegnò le 'Quattro Nobili Verità'. Disse loro che per superare la sofferenza è necessario eliminare le sue cause e le sue condizioni. La prima causa elencata nei dodici legami di dipendenza è l'ignoranza". Quindi Sua Santità ha proseguito parlando della tradizione di Nalanda, del fondamentale contributo di Nagarjuna e della sua 'Via di Mezzo', all'ignoranza che non riesce a vedere le cose prive di natura inerente. Infine è arrivato a spiegare l'importanza del ragionamento e dell'analisi, indispensabili nel cammino lungo la via che porta all'Illuminazione. "Il Buddha consigliò ai suoi discepoli di essere scettici: 'Come il saggio prova l'oro fondendolo, tagliandolo e strofinandolo, così o monaci, dovrete accettare le mie parole solo dopo avere sperimentato la loro efficacia, non solo per devozione nei miei confronti". Ragionando su come si dovrebbe esaminare l'insegnamento, il Dalai Lama ha sottolineato l'importanza della ragione e delle capacità analitiche. "Nell'era moderna, gli scienziati non sono molto interessati ai credi religiosi ma accordano attenzione a ciò che viene presentato in termini di ragione e di logica". E parlando dei suoi rapporti con il mondo scientifico, Sua Santità ha detto di aver trovato gli scienziati moderni abbastanza preparati ad accogliere le spiegazioni buddhiste sul funzionamento della mente e delle emozioni perché sono fondate sulla logica e sulla ragione. Vale a dire una caratteristica della tradizione di Nalanda. Ed ha osservato che anche i buddhisti cinesi venerano la tradizione di Nalanda. Inoltre il Dalai Lama ha raccontato di quando visitò una grotta nell'India centrale dove si dice che Nagarjuna abbia meditato. Ed ha parlato di una conchiglia che aveva trovato nelle vicinanze e aveva raccolto pensando fosse qualcosa di propizio. L'ha mostrata affinché tutti potessero vederla. Ha ricordato di come i suoi fratelli di dharma cinesi tengano in grande considerazione la tradizione di Nalanda e il pensiero di Nagarjuna, ricordando come l'opera principale di questo Maestro, 'La Saggezza fondamentale' fosse stata tradotta in cinese molto prima che in tibetano. Infine ha letto alcuni brani del testo "Essenza della Vera Eloquenza" e citato dei versi di Chandrakirti come aiuto per comprendere se si sta meditando correttamente sulla vacuità. Infine ha risposto alle domande dell'uditorio.



Mosca, Federazione Russa, 09 ottobre 2020: il rappresentante onorario del Dalai Lama, Telo Tulku Rinpoche e un gruppo di monaci del “Kalmyk Central monastery”, hanno officiato un rituale religioso in occasione della posa della prima pietra di un futuro monastero buddhista nella cittadina di Ketchenery, nella repubblica di Kalmikya (Calmucchia in italiano) facente parte della Federazione Russa e unico territorio europeo in cui il Buddhismo di

tradizione tibetana è la religione maggioritaria. In apertura della cerimonia, Telo Tulku Rinpoche ha ricordato come nel 1992, durante la seconda visita del Dalai Lama in Kalmikya, Sua Santità al termine degli insegnamenti consacrò in questa area il luogo in cui si sarebbe dovuto edificare un tempio buddhista. “È di grande significato”, ha detto Telo Rinpoche, “che stiamo gettando le fondamenta di un nuovo tempio buddhista a Ketchenery. Lo scorso luglio Sua Santità ha compiuto 85 anni e la “Central Tibetan Administration” ha voluto dedicare il 2020 al Dalai Lama in segno di gratitudine per il suo prezioso lavoro”. Nel medesimo giorno Rinpoche ha consacrato, nel vicino villaggio di Gashun-Burgusta, una nuova statua di Lama Tzongkhapa. Il medesimo villaggio ospita anche una statua di Tara Verde e otto differenti tipi di stupa.



Nuova Delhi, India, 09 ottobre 2020: i tre marciatori tibetani che erano partiti il 23 settembre dalla cittadina di Manali (Himachal Pradesh), sono giunti a Majnu Ka Tilla, il quartiere tibetano di Nuova Delhi. Tsering Dhondup (47 anni), Tsering Wangdue (45 anni) e Chungdak (60 anni), hanno compiuto a piedi i 530 chilometri che dividono Manali dalla capitale indiana per protestare contro

l’occupazione del Tibet da parte della Cina Popolare. Una volta a Nuova Delhi, hanno inviato alla ambasciata di Pechino e alla Commissione per i Rifugiati delle Nazioni Unite di stanza in India un memorandum in cui chiedono che al Dalai Lama sia permesso di tornare in Tibet, che venga ripreso il dialogo tra i rappresentanti del Dalai Lama e il governo cinese, la liberazione immediata dell’11° Panchen Lama.

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

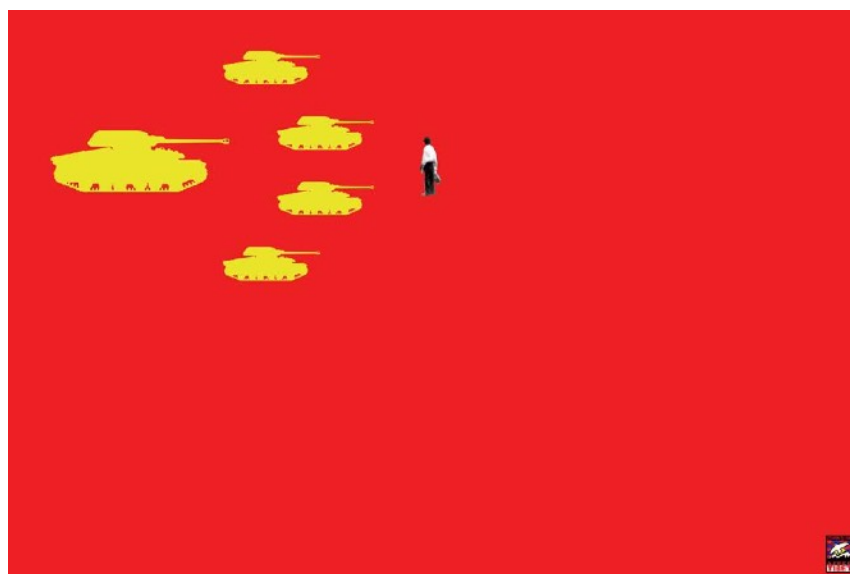


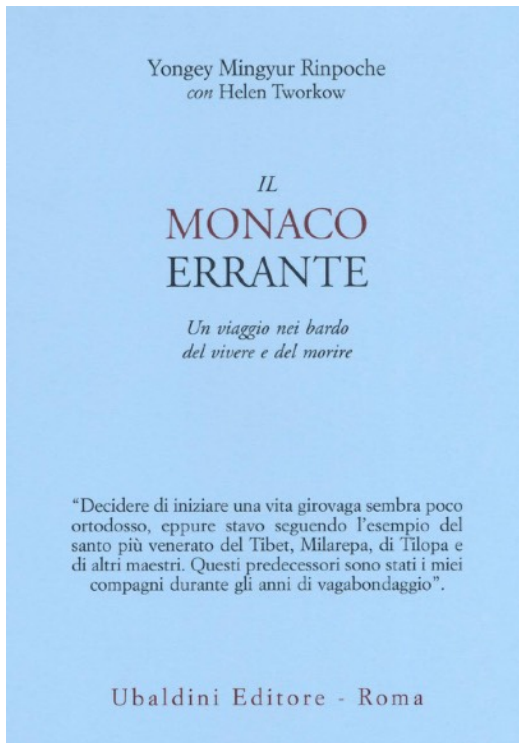
L'angolo del libro, del documentario e del film



AA.VV., *Cina: il Quarto Reich del nuovo millennio?*, (versione italiana e inglese), Milano 2020: è un breve libro che raccoglie i testi degli interventi fatti il 4 giugno scorso durante una manifestazione tenutasi a Roma nell'anniversario del massacro di Piazza Tienanmen per ricordare il pericolo che le aggressive politiche imperialistiche della Cina Popolare costituiscono non solo per coloro che sono soggetti al controllo autoritario del regime di Pechino, ma per il mondo intero. Lettura interessante che copre una serie ampia di tematiche collegate alla presente situazione cinese, dal ferreo dominio esercitato sulle cosiddette "minoranze etniche" tibetane e uighure, alla repressione di ogni genere di dissenso interno, dal brutale intervento legislativo nei confronti della popolazione di Hong Kong e del suo dissenso al colonialismo economico di Pechino, alla continuata intimidazione militare nei confronti della

repubblica indipendente di Taiwan. Una lettura agile, nonostante la complessità dei temi trattati, che aiuta a chiarire i termini essenziali del pianeta Cina. Da molte parti considerato, come recita il titolo della pubblicazione, una sorta di aggressivo Quarto Reich del nuovo millennio.





Yongey Mingyur Rinpoche & Helen Tworikov, *Il monaco errante*, Roma 2019: un testo veramente interessante scritto da Yongey Mingyur Rinpoche, figlio più giovane di uno dei principali maestri buddhisti del Tibet del '900, con la collaborazione di Helen Tworikov, fondatrice della importante pubblicazione "Tricycle, the Buddhist Review". E' il racconto intenso, partecipato, vivido di una sorta di ritiro itinerante compiuto dall'Autore nel corso di quasi cinque anni. Dopo aver lasciato all'età di 36 anni il suo monastero in India, Yongey Mingyur Rinpoche ha iniziato un avventuroso viaggio nel non semplice universo asiatico di cui ha voluto incontrare le molteplici realtà. Racconto di viaggio quasi nello stile dei "vagabondi del Dharma" della beat generation, diario introspettivo, testo di insegnamenti, autobiografia, questo libro è un po' di tutto questo. Un quadro affascinante delle esperienze di una persona che al medesimo tempo

è un sadhu itinerante, uno yogin alla maniera degli antichi maestri tantrici indiani, un detentore dell'antica saggezza del Tibet, un giovane uomo, un tulku, alle prese con le sfide, le meraviglie, gli orrori e le contraddizioni del mondo moderno. Del mondo reale che esiste al di là delle protettive mura di un monastero. Quella "realtà come essa è" la cui conoscenza è fondamentale, nel Buddhismo, per ottenere la liberazione. E la narrazione di questo lungo vagabondaggio si intreccia con la descrizione della cultura tibetana e dei principali elementi della riflessione filosofica, psicologica e meditativa del Buddha e della linea ininterrotta di Maestri che hanno seguito le sue orme. Da leggere assolutamente.



Il Dalai Lama ci parla

Bodhicitta, il cuore della mente illuminata

LA VASTA CAPACITA' DELLA MOTIVAZIONE

A questo punto, torniamo a bodhicitta, la motivazione altruistica di ottenere la liberazione per tutti gli esseri senzienti. La vostra pratica può essere ritenuta mahayana, a seconda se avete o meno sviluppato questa bodhicitta, vale a dire se considerate la felicità altrui più importante della vostra.

Quando iniziamo un'azione, abbiamo sempre un obiettivo che è quello che ci porta a pensare: "Sto per fare questo, per questo o quel motivo". E' il nostro normale modo di comportarci. Nel presente contesto, stiamo seguendo il sentiero che ci condurrà alla liberazione. Anche il solo riflettere su cosa sia la liberazione, ci ispirerà a pensare, "Sto andando verso la liberazione". Quando comprenderemo il valore di ottenere l'illuminazione e le difficoltà che derivano dal non farlo, ci sentiremo molto più determinati a voler percorrere il sentiero e a intraprendere i tre addestramenti più elevati della disciplina, meditazione e saggezza: le basi per raggiungere l'illuminazione.

Allo stesso modo, se il nostro obiettivo è lo stato di onniscienza, dobbiamo possedere un profondo desiderio di conseguirlo. Ma per far questo c'è un ulteriore requisito, "la vasta raccolta delle accumulazioni". Vale a dire che la nostra intera attitudine deve essere davvero speciale.

Se osserviamo quanto succede nel mondo, vediamo che vi sono differenti risultati quando gli individui agiscono per il loro esclusivo interesse e quando invece hanno a cuore la condizione altrui. In termini di desiderio di produrre felicità, l'impulso è identico. Una persona vuole la sua propria felicità mentre un'altra si prende a cuore quella di molti altri. E' interessante notare che quando un individuo è motivato solo dal proprio tornaconto, nessuno lo trova particolarmente interessante. Invece, quando una persona è motivata ad aiutare molti altri esseri senzienti, viene ammirato. Non sto parlando di considerazioni di ambito religioso ma da un punto di vista assolutamente laico. La gente è automaticamente impressionata. Gioiscono del fatto che qualcuno agisca spinto da un sentimento altruistico. Si tratta di una risposta naturale.

Guardiamo adesso la cosa da un punto di vista spirituale. Fintanto che siamo motivati dai nostri propri interessi, pensando solo, "Come posso acquisire le qualità che vengono dalla eliminazione di tutto quanto deve essere rimosso?", la nostra motivazione è molto angusta. Di conseguenza potremmo raggiungere la saggezza che comprende la vacuità o praticare la generosità e mantenere perfettamente la disciplina ma, non importa quale pratica facciamo, poiché siamo concentrati solo su noi stessi, il potere delle nostre azioni diminuisce automaticamente.

Supponete invece che la nostra attenzione non sia esclusivamente centrata su di noi ma su tutti gli esseri senzienti che sono stati nostra madre e nostro padre in una precedente vita e che vogliono, proprio come noi, solo essere felici ed evitare la sofferenza. Questa aspirazione altruistica rende la nostra *attitudine* molto, molto, più *ampia*. Il nostro *obiettivo* è molto più *ampio* perché stiamo pensando al benessere di un infinito numero di esseri.

Come per lo scopo ultimo che stiamo cercando di raggiungere, non è niente di meno che eliminare tutte le imperfezioni ed acquisire tutte le qualità. Quando ci comportiamo in questo modo, sperimentiamo un coraggio e una determinazione che ci consente di superare la difficile prova. E grazie a questa attitudine, qualsiasi pratica noi stiamo facendo, mantenere la perfetta disciplina, coltivare la generosità o sviluppare la saggezza che realizza la vacuità, tutti i nostri *sforzi* possiedono *ampio* potere e scopo.

Per poterci condurre all'onniscienza, questa attitudine deve andare di pari passo con una vasta accumulazione di *meriti*. Poiché quando la nostra accumulazione di meriti è sorretta da bodhichitta -il considerare il benessere altrui più importante del nostro-, consente all'accumulazione di divenire perfetta molto più rapidamente. Quindi possiamo vedere che bodhichitta è una pratica dotata di enorme potere.

LE RADICI DELLA COMPASSIONE

Se possiamo o meno far sorgere bodhichitta -e quanto potente potrà essere- dipende in sostanza dalla nostra compassione. In qualche misura tutti noi proviamo della compassione. Ad esempio, quando pensiamo ad una persona che soffre proviamo naturalmente nei suoi confronti un senso di compassione e il desiderio che si liberi presto dal dolore. Sembra essere un'esperienza fondamentale. Quindi dobbiamo prendere la compassione che già possediamo ed espanderla fino a quando non abbia più limiti o confini e sia divenuta una compassione coraggiosa -animata da "uno straordinario intento altruistico", dalla consapevolezza che *potete* aiutare tutti gli esseri a liberarsi dalla sofferenza e guidarli sul cammino verso l'illuminazione. E che lo *farete*. Questo è quello che si intende con *grande compassione*. E' la sorgente e la radice di bodhichitta.

Quindi stiamo veramente prendendo la nostra naturale capacità di amare il prossimo, la uniamo alla saggezza e la incrementiamo progressivamente. Comunque, prima di poter sviluppare il desiderio compassionevole di liberare gli altri dalla sofferenza, dobbiamo comprendere bene cosa sia la sofferenza dal nostro punto di vista. Quindi, possiamo sentire simpatia per gli altri che stanno soffrendo, indipendentemente dal motivo. Questi due passi sono essenziali.

Prima abbiamo discusso la vita umana con le sue libertà e i suoi svantaggi, la morte e l'impermanenza, le sofferenze del samsara, il karma, le cause e gli effetti delle nostre azioni. Contemplazioni del genere ci mostrano chiaramente che la vera natura della nostra esperienza è quella della sofferenza. La radice della nostra sofferenza si trova nel modo in cui cadiamo preda delle nostre emozioni distruttive. Potreste pensare, "Va bene ma è colpa delle circostanze esterne", invece la causa dei problemi non è esterna ma dentro di noi. Le emozioni distruttive della nostra mente sono il vero nemico e devono essere riconosciute come tali. Dobbiamo capire quanto siano pericolose e quanto sia fondamentale, per noi, liberarci dal loro dominio.

Ci sono due modi per sviluppare un senso di profonda empatia verso una persona che soffre. Il *primo* consiste nel sentirsi vicini a tutti gli esseri senzienti. Pensiamo a tutti coloro che sono stati gentili con noi in questa vita, come i nostri genitori e in particolare nostra madre. Apprezziamo la profondità della gentilezza che questa persona ha dimostrato verso di noi e poi consideriamo che tutti gli innumerevoli esseri senzienti sono gentili come lei. Su queste basi si sviluppa l'empatia e cominciamo a sentire intollerabile la sofferenza altrui.

Il *secondo* modo per sviluppare questa empatia, è riflettere su quanto siano dannosi gli effetti di un punto di vista egoistico e pensare a quanto invece sia benefico un atteggiamento di apertura e altruistico.

PARAGONARE EGOISMO E ALTRUISMO

Di questo si parla in modo conciso nel seguente ben noto verso de *La Via del Bodhisatto* :

Tutta la felicità del mondo

Proviene dal desiderio di vedere gli altri felici.

Tutta la sofferenza del mondo

Proviene dal desiderare la felicità solo per sé stessi.

Nel nostro mondo qualsiasi cosa benefica -cioè positiva perché contribuisce alla felicità a breve o a lungo termine- è il risultato di un'attitudine di amore verso il prossimo. Invece tutto quanto è causa di infelicità e insoddisfazione a breve o lungo termine, proviene da una attitudine egoistica.

Fino a quando ci preoccupiamo solo di noi stessi pensando, "Come potrò andare avanti? Di cosa ho bisogno? Cosa dovrei avere?", il nostro orizzonte rimarrà molto angusto. Ci troveremo imprigionati in uno stato mentale ristretto e claustrofobico, incapace di sopportare perfino il più lieve contrattempo. E soprattutto, tenderemo a schivare le nostre responsabilità e dare sempre la colpa agli altri esclamando, "Non sono io il responsabile", o "Guarda cosa mi hanno fatto loro!". E così anche la più piccola difficoltà sarà moltiplicata in mille ulteriori problemi in un circolo senza fine.

Dobbiamo invece rigettare questa attitudine e pensare agli innumerevoli esseri che ci sono stati vicini esistenza dopo esistenza. Forse non possiamo comprendere bene un concetto come "innumerevoli esseri". Supponiamo, allora, di pensare solo a quanti ci sono vicini e con cui abbiamo un rapporto. Cerchiamo di capire come siano uguali a noi: proprio come noi vogliono essere felici ed evitare di soffrire. Se ci sforziamo un pochino di pensare in questo modo, vedremo che automaticamente la nostra mente si espande e si amplia. E altrettanto succede alla nostra prospettiva e non saremo più ossessionati dalla nostra disgrazia e sofferenza. Comprenderemo infine di essere *solo uno tra tanti*, di tutti quelli che stanno soffrendo e che in confronto la nostra sofferenza è minore. E quindi scompare la sensazione che sia solo la nostra sofferenza ad essere insopportabile. Ed è una bella differenza.

Vedremo che se ci occupiamo solo di noi stessi ci capitano problemi di ogni genere e la nostra infelicità aumenta. Ma quando ci preoccupiamo degli altri, la nostra mente diviene più spaziosa e l'agitazione e la tristezza che ci angustiano diminuiscono. Se riflettiamo con attenzione su tutto questo, diverrà chiaro che quando la nostra motivazione è di beneficiare gli altri, *il nostro proprio benessere seguirà naturalmente*. E osserveremo anche che quando pensiamo solo a noi e non consideriamo gli altri, non raggiungeremo il risultato di essere felici. Infatti non otterremo niente che sia positivo per il nostro prossimo e quindi non riusciremo ad essere felici. Questo è estremamente chiaro.

RISULTATI A BREVE E LUNGO TERMINE

Dentro tutti noi aspiriamo alla felicità. Però dobbiamo usare l'intelligenza per discernere cosa veramente ci farà felici nel lungo periodo. Prendiamo il caso di un individuo che è stravolto dalla rabbia; è così fuori di sé che perde qualsiasi freno inibitorio e cerca di ferire, o perfino uccidere, qualcun altro. Usando l'intelligenza comprenderà che soccombere alla rabbia e ferire un'altra persona porterà al suo arresto e, probabilmente, alla sua condanna. Nel caso peggiore potrà anche avere l'ergastolo. Quindi potrebbe essere un errore enorme. A caldo, sotto l'influenza dell'emozione, si manifesta il desiderio di agire, alimentato dalla rabbia. Ma si tratta di un desiderio ingannevole che deve essere fermato.

Nel momento in cui si arrabbiano, le persone immaginano che ricaveranno una qualche forma di soddisfazione dal far del male a qualcun altro. Ma questo non ha senso poiché ogni atto compiuto in quelle condizioni mentali, causerà loro solo danni. Anche a livello di regola generale, tutti concordano che è importante quello che darà dei benefici durevoli. Per questo le nostre leggi riflettono la convinzione che i nostri desideri egoistici a breve termine devono essere contenuti poiché causano solo problemi e disgrazie a lungo termine.

L'interesse per il prossimo ci porta dei benefici nel lungo periodo e ci aiuta anche nel breve. Una volta che lo abbiamo compreso, potremo vedere lo straordinario valore di un'attitudine che produce benefici a noi stessi e agli altri. E al medesimo tempo vedremo anche il bisogno di ridurre il suo opposto, l'attitudine a occuparsi esclusivamente di noi stessi, che non solo non aiuta il prossimo ma nemmeno noi.

Quando diciamo che l'interesse per noi stessi è qualcosa di cui dobbiamo liberarci, potremmo essere fraintesi. Infatti non sto dicendo che non dovete prendervi cura di voi stessi. Al contrario, l'amore *deve* cominciare da voi, dovete amarvi e poi estendere questo amore a tutti gli esseri senzienti. Coloro che non si vogliono bene avranno molte difficoltà ad amare il prossimo.

Innanzitutto, quindi, dobbiamo iniziare con amare noi stessi. Comprendendo che gli altri sono proprio uguali a noi, estendiamo a loro il nostro amore sapendo bene che vogliono evitare la sofferenza ed essere felici quanto lo desideriamo noi.

Fatemi riassumere quello di cui abbiamo discusso, citando un verso tratto, ancora una volta, da *La Via del Bodhisattva* :

Di cosa abbiamo veramente bisogno?
Dell'infantile lavoro di quanti cercano solo il proprio interesse,
O del lavoro dei buddha per il beneficio altrui:
Guardate la differenza tra questi due!

L'EFFETTO DELLA COMPASSIONE

Possiamo chiederci, "Il nostro insegnante, il Signore dei Saggi, il Buddha Shakyamuni, l'autentica incarnazione di mezzi abili e compassione, attraverso quali cause e condizioni riuscì a possedere una tale saggezza, amore e poteri spirituali?". La risposta si trova nella mancanza di interesse egoistico del Buddha e nella grande importanza che accordava alla felicità altrui. Quando questa condizione non era ancora completamente presente in lui, fece sorgere l'attitudine altruista e la mantenne salda man mano che sviluppava la saggezza e procedeva sul sentiero spirituale. Seguendo un tale percorso, con inflessibile coraggio, divenne finalmente "libero da tutte le imperfezioni e dotato di tutte le qualità".

Fino ad ora, la nostra strategia è stata quella di cercare di ottenere la felicità individuale ma senza veramente riuscirci. Come abbiamo visto prima, non solo abbiamo viziato noi stessi ma ci siamo anche aggrappati all'idea che le cose siano reali. In questo modo ci siamo preclusi la via all'ottenimento dell'autentica felicità eppure abbiamo ancora una grossolana fiducia in questo modo di pensare e rimaniamo sempre sotto il suo controllo.

Invece, quando osserviamo le qualità del nostro maestro Buddha e i grandi limiti degli esseri ordinari quali siamo, dovremmo sempre ricordare che all'inizio il Buddha era una persona normale proprio come tutti noi. Il fatto che divenne "libero da tutte le imperfezioni e dotato di tutte le qualità" fu la conseguenza della sua comprensione di quanto fosse importante amare il prossimo e mettere in pratica questo amore. Compresse l'errore di considerare le cose come reali e reagì a questa tendenza usando gli antidoti appropriati. Per questo il Buddha fu in grado di spiegarci le virtù dell'amore altruistico e l'errore di essere vittime dell'egoismo.

E' per questo che Nagarjuna afferma nel suo testo sulla filosofia della Via di Mezzo intitolato *La Preziosa Ghirlanda*:

Proprio come terra, acqua, fuoco e aria,
Medicina e foreste selvagge,
Possa io essere sempre al servizio di tutti gli esseri,
Senza impedimenti e secondo i loro desideri.

La caratteristica degli elementi -terra, acqua, fuoco e aria- è di essere liberamente a disposizione di tutti gli esseri viventi. Sono di dominio pubblico perché nessuno può reclamarne la proprietà. Noi aspiriamo ad essere così, al servizio di tutti gli esseri senzienti che sono senza fine come lo spazio. Nagarjuna sottolinea che è l'intenzione a motivare la pratica. E la medesima idea è espressa nei seguenti versi tratti da *La Via del Bodhisattva*:

Come la terra e gli altri elementi,
Come lo stesso spazio, possa io rimanere per sempre,
Per aiutare le esistenze degli innumerevoli esseri,
Garantendo loro tutto quello di cui hanno bisogno.

E più avanti, sempre ne *La Via del Bodhisattva* troviamo,

Fino a quando esisterà lo spazio
E continueranno gli esseri senzienti,
Possa io rimanere,
Per scacciare la miseria del mondo.

Recitare preghiere di aspirazione come queste ha uno straordinario potere sulla mente. Quando pensiamo alle citazioni di maestri quali Nagarjuna e Shantideva, possiamo vedere che l'altruismo fu sia la loro aspirazione, sia la loro pratica.

Così allora è l'eredità del nostro gentile e compassionevole insegnante, il Buddha, che venne trasmessa dai maestri indiani come Nagarjuna e Aryadeva, Asanga, suo fratello Vasubandhu e altri ancora e poi in Tibet da autentici maestri detentori degli insegnamenti buddhisti appartenenti a tutte le quattro scuole principali -Sakya, Gelug, Kagyü e Nyingma- fino ai lama contemporanei. Questi maestri praticarono quello che praticò il Buddha e seguirono l'addestramento che egli insegnò: l'addestramento a bodhichitta, dove gli altri sono considerati più importanti di noi stessi. Così furono di enorme beneficio, non solo a sé stessi ma anche agli altri; non solo agli insegnamenti ma anche agli esseri viventi. E pur non essendo uguali a loro, dobbiamo però cercare di seguirne l'esempio.

L'IMPORTANZA DI BODHICHITTA

La bodhichitta è di straordinaria importanza. Più ci pensiamo più diventa una fondamentale fonte di ispirazione. Non trovate? Dovremmo dire a noi stessi.

Finché vivrò mediterò su bodhichitta;
Questo è quello che darà significato alla mia esistenza.
Al momento della morte, mediterò su bodhichitta;
E questo mi aiuterà ad andare avanti sulla via dell'illuminazione.

Quando sarò felice e prospero, mediterò su bodhichitta;
Userò le mie ricchezze per servire gli altri ed evitare così i pericoli
dell'orgoglio, dell'invidia e della mancanza di rispetto.

Quando sarò triste e sconfitto, mediterò su bodhichitta;
E riuscirò così a non scoraggiarmi e a non perdere la speranza.
Quindi sempre ed in ogni situazione:
In vita, quando la morte è prossima, nel successo o nella sconfitta,
come nella tristezza,
Non potrò mai fare a meno di Bodhichitta.

A questo punto però, vorrei che fosse chiaro che non possiedo per nulla bodhichitta nel mio cuore. A causa della mia familiarità con l'argomento potrei darne l'impressione ma non è così. Certo mi sforzo di ottenerla e spero un giorno di farcela e forse questa speranza non è del tutto vana. Ma ancora rimane una speranza. Spero di poter essere in grado di far

sorgere in me la vera bodhichitta ma al momento non è ancora accaduto. Nondimeno anche la sola aspirazione a sviluppare bodhichitta cambia la mente, non credete?

CORAGGIO: IL DONO DELLA COMPASSIONE

Vorrei parlare, adesso, di qualcosa a cui spesso faccio riferimento. Il termine tibetano *nyenjë*, viene normalmente tradotto come "compassione". Se si intende, con questa parola, non pensare a se stessi ma solo agli altri allora penso che la traduzione vada bene. Quando parliamo degli elementi d'amore contenuti nella compassione, allora parliamo di "grande amorevole compassione" e intendiamo che l'amore deve iniziare con noi stessi e poi essere esteso agli altri. Però qualcuno potrebbe avere l'errata impressione che la compassione debba essere esclusivamente rivolta verso gli altri e non riguardi noi.

E c'è un altro aspetto. Diverse persone ritengono che sia meraviglioso avere un tale amore e coltivare la compassione per aiutare e beneficiare gli *altri*. Ma, essi pensano, non porta a *noi* alcun beneficio quasi fosse una tassa da pagare o un gran peso sulle spalle. Sembra un modo di vedere la cosa piuttosto diffuso.

Ma è un vero errore. Pensateci con attenzione prendendo in esame la vostra esperienza. Una volta che vi siete abituati ad avere un sentimento compassionevole nel cuore, ogni giorno che passa sentirete crescere coraggio e determinazione. Perché pensare al benessere altrui, rende le vostre menti più aperte e vaste. E quando avrete scoperto questo genere di coraggio, potrete farvi carico dei problemi del prossimo. Non assomiglia in nessun modo ad una tassa o a qualcosa che il Buddha vi impone affinché, qui ed ora, possiate comprendere i benefici dell'altruismo. Potete vedere i limiti dell'egoismo e questo conferisce una profonda convinzione, fiducia e ispirazione: le radici del vostro coraggio. Potete sentire, *posso farlo*. *Farò in modo* che tutti gli esseri si liberino dalla sofferenza. *Farò in modo* che giungano all'ultimo stadio dell'illuminazione. Non è qualcosa di incredibilmente coraggioso? Vi state dicendo che potete farlo voi. Non state pensando che starete seduti sotto un albero aspettando che lo faccia il Buddha. E' incredibilmente coraggioso. E' coraggio con uno scopo, autentico coraggio puro e senza colpe. E una volta divenuto parte di voi, la vostra mente sarà felice e riposata e potrete accettare ed usare qualsiasi cosa.

Se questo genere di attitudine aiuti gli altri o meno non si sa. Ma se le circostanze sono giuste allora una persona sicuramente potrà trarre beneficio da questa vostra attitudine. Potrebbe però accadere che, quando voi provate compassione per una persona, questa non la apprezzi o addirittura se ne dispiaccia! Non vi è alcuna garanzia che riusciate a comunicare direttamente la vostra compassione a qualcun altro. Quindi non si può essere sicuri che possa avere un effetto positivo. Ma voi, però, ne avrete un beneficio immediato. Quindi non commettete mai l'errore di pensare, "Gli altri godono della nostra compassione ma noi no".

BODHICHITTA NEGLI INSEGNAMENTI DEL BUDDHA

La principale ragione per cui siamo in grado di raggiungere l'onniscienza si trova in bodhichitta la quale, a sua volta, è radicata nella compassione. Se è presente bodhichitta, lo stato dell'onniscienza -e la buddhità- diventa possibile mentre in sua assenza non si potrà mai raggiungere. Quindi tutto dipende da bodhichitta.

Il nostro gentile maestro, il Signore Buddha, sulla base della sua esperienza, insegnò che il principale addestramento che dobbiamo seguire è quello di bodhichitta. Potremmo pensare al Piccolo Veicolo quale base preliminare per bodhichitta e a tutti gli insegnamenti relativi ad essa contenuti nel mahayana, come il corpo principale del sentiero. Questo comprende le sei perfezioni trascendenti ed è all'interno della pratica della concentrazione e della saggezza, che si trovano il ciclo degli insegnamenti e le pratiche del vajrayana. Costituiscono un addestramento a bodhichitta. Quindi ritengo che tutti gli 84.000 insegnamenti del Buddha -il Piccolo Veicolo, il mahayana e il vajrayana- siano radicati in bodhichitta. Si può dire che il significato di tutti questi 84.000 insegnamenti è contenuto

all'interno dello scopo dei preliminari a bodhichitta, nell'addestramento a boddhichitta, nel comportamento associato a bodhichitta.

Dunque dovremmo coltivare, forse per molto tempo, questa bodhichitta che ci regala così tanti vantaggi e benefici. Alcuni di noi avranno bisogno di coltivarla per eoni prima che effettivamente sorga nel loro flusso mentale. Per altri invece, saranno sufficienti solo pochi anni. In ogni caso dovremmo addestrarci ai principi di bodhichitta, radunando le accumulazioni dei meriti e purificando i nostri offuscamenti.

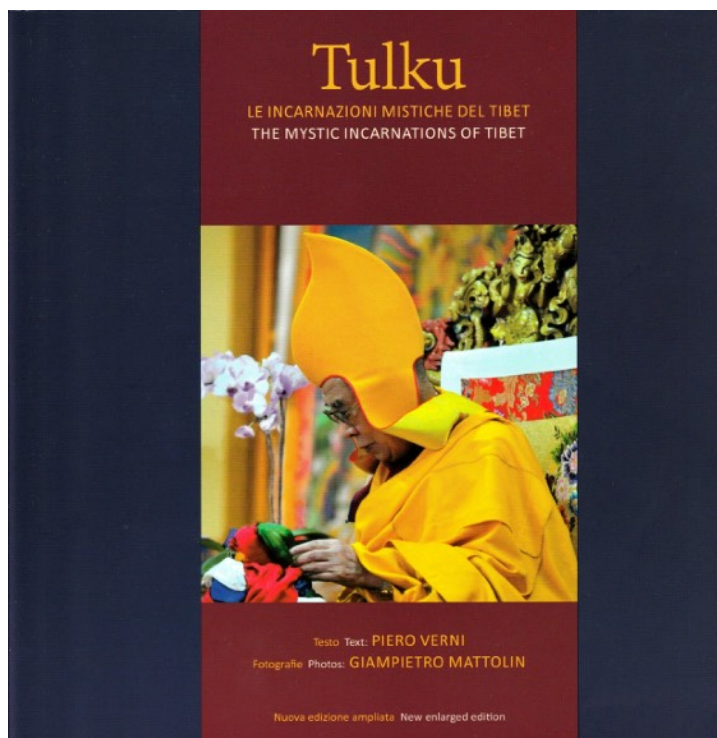
E qui la visione della vacuità si dimostra di vitale importanza. Il nostro scopo è quello di essere veramente di beneficio agli altri e raggiungere l'illuminazione. Per poterlo fare, prima di tutto dobbiamo comprendere bene cosa significhi "illuminazione" poi, se cerchiamo il benessere altrui, dobbiamo capire cosa si intenda dire effettivamente con "di beneficio agli altri" e perfino che cosa sia "beneficio". Dobbiamo sapere che l'ultimo beneficio è il nirvana. Ma senza identificare cosa sia il nirvana ci sarà difficile apprezzare tanto il "beneficio degli altri" quanto la "illuminazione". Tutto questo poggia sulla visione della vacuità, all'inizio, nel mezzo e nel lungo periodo. E spiega perché addestrare le menti in questa visione e familiarizzare con essa, sia tanto importante.

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



Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018,
pag. 240, € 30
seconda edizione ampliata

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



Dalai Lama

La Visione interiore, conversazioni con Piero Verni

Pomaia 2019, € 12, pag. 165 (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>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>
<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 rilette a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano.</p> <p>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>

L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

Himalaya - Luoghi, cultura, spiritualità, fotografie di Giampietro Mattolin - testi di Piero Verni; pag. 160, Padova 2006 (€ 20,00): "Volti, paesaggi, cultura e spiritualità in oltre 180 fotografie inedite. Un tuffo nell'atmosfera nitida dei cieli limpidi d'alta quota, una corsa per le dune sinuose delle valli, lo sguardo rapito dalla profondità dei volti, i colori danzanti dei rituali sacri: ecco il segreto della magia di questo libro. Un percorso fotografico illustrato dalle immagini del fotografo Giampietro Mattolin e raccontato dalla voce narrante di Piero Verni. Un ispirato omaggio ad una cultura millenaria per certi versi ancora da scoprire" (dalla recensione di Filippo Zolezzi).

Mustang, a un passo dal cielo - One step from the sky, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (in italiano e in inglese) di Piero Verni e Fiorenza Auriemma, pag. 165, Padova 2007, (€ 25,00): "Il regno di Lo, ovvero il Mustang, è una piccola enclave himalayana che sulla cartina appare come un dito puntato dal Nepal verso il Tibet. E' un territorio protetto, antico e straordinario per quanto riguarda la gente, la cultura, i panorami, la posizione geografica, il clima, la religione. A questa frammento di mondo tibetano in terra nepalese è dedicato il volume "Mustang, a un passo dal cielo" che si avvale di un notevole apparato fotografico di Giampietro Mattolin (che ha scritto anche un diario di bordo del suo viaggio), della esaustiva prefazione di Piero Verni (uno dei giornalisti più preparati su questo angolo himalayano cui, tra l'altro, ha dedicato un fortunato libro) e della coinvolgente testimonianza della giornalista Fiorenza Auriemma" (dalla recensione di Filippo Zolezzi).

Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando le fotografie di Giampietro Mattolin e leggendo i testi di Piero Verni, autori di un libro di raro fascino sui Paesi di cultura tibetana: si intitola *Lung ta: Universi tibetani*" (dalla recensione di Marco Restelli).

Questi tre volumi sono ora raccolti nel cofanetto, *L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet* (prezzo speciale per gli iscritti alla nostra newsletter, € 55; per ordini: heritageoftibet@gmail.com).

