

# N°67

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

Cari amici,

questo N°67 di "The Heritage of Tibet news" esce (con notevole ritardo) a pochi giorni dalla ricorrenza del Losar, il Capodanno tibetano, che cadrà il 12 febbraio. Quindi, innanzitutto, vogliamo fare ai nostri lettori i migliori auguri di un buon anno del Bue di Ferro. Venendo ai contenuti di questo numero: oltre alle tradizionali rubriche ospitiamo la seconda parte del ciclo di interviste che Piero Verni ha raccolto, nel corso di un lungo periodo di tempo, con alcuni tra i più importanti Maestri tibetani. Come al solito chiudiamo con un insegnamento di Sua Santità il Dalai Lama, oggi dedicato ai consigli relativi alla meditazione e agli ambienti più idonei in cui praticarla. Ancora auguri e, oggi più che mai, non perdiamoci di vista

*10° giorno del dodicesimo mese dell'Anno del Topo di Ferro (23 gennaio 2021)*

**Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet"**





*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 24 dicembre 2020:* come riportato dalla "Central Tibetan Administration", il 24 dicembre le autorità cinesi della "Regione Autonoma Tibetana" hanno reso noto che tutti i tibetani che attraverso Internet porteranno avanti delle attività illegali volte a "dividere il Paese e minare l'unità della Nazione" saranno perseguiti duramente in accordo con le leggi vigenti in Cina. In 10 punti é illustrato nello

specifico tutto quello che ai tibetani é proibito usando la Rete, tra l'altro: "pubblicare notizie che distorcono la realtà storica; visitare siti esteri che organizzano la secessione del Tibet; impegnarsi in attività che mettono in pericolo la sicurezza nazionale; non accettare contatti da parte di organizzazioni straniere impegnate in attività controrivoluzionarie; non distorcere i fatti e propagare indiscrezioni che possono minacciare l'unità nazionale e l'unità etnica del Paese".



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 28 dicembre 2020:* il Presidente della "Central Tibetan Administration" si é congratulato con il governo USA per la conversione in legge del *Tibetan Policy and Support Act*. "Questa legge", afferma il dott. Lobsang Sangay, "invia un forte segnale di speranza e di giustizia ai tibetani che vivono in Tibet e sostiene l'aiuto statunitense per la

protezione della libertà religiosa del popolo tibetano, per i suoi diritti umani e quelli per la tutela dell'ambiente del Tibet come mai era successo prima. A nome della "Central Tibetan Administration" e di sei milioni di tibetani esprimo la mia più profonda gratitudine al Presidente Donald Trump per avere firmato questo storico disegno di legge. Voglio anche ringraziare il Congresso USA per averlo approvato e la sua "speaker" Nancy Pelosi per il suo grande aiuto per fare approvare questa legge".



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 05-07 gennaio 2021:* su richiesta di un gruppo di buddhisti coreani, Sua Santità il Dalai Lama ha trasmesso un insegnamento sul testo "Il Sutra del Cuore". Tra le altre cose, il Dalai Lama ha detto, "Nel suo primo gruppo di insegnamenti il Buddha Shakyamuni ha sottolineato come la sofferenza debba essere rivelata, l'ignoranza eliminata e

l'autentico affrancamento dal dolore si possa raggiungere percorrendo il Sentiero. Le affezioni e i problemi mentali sono temporanei e possono essere eliminati". Nel corso delle tre sessioni in cui ha diviso il suo insegnamento, il Dalai Lama ha toccato alcuni tra i punti più elevati del pensiero e della filosofia buddhisti citando importanti Maestri quali Nagarjuna, Chandrakirti e altri ancora.



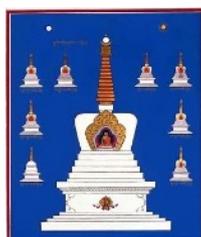
*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 10 gennaio 2021: il Dalai Lama ha tenuto una conversazione, organizzata dal "Mind & Life Institute", sui problemi relativi al clima e alla difesa dell'ambiente con alcuni dei principali studiosi della materia. Tra i quali, il professore William Moomaw, che ha lavorato per lungo tempo con l'organizzazione "Intergovernmental Panel on Climate*

*Change" (Premio Nobel per la Pace 2007); la scienziata Susan Natali del "Woods Hole Research Centre" esperta delle mutazioni ambientali delle zone artiche; Diana Chapman Walsh, studiosa di insegnamento e apprendimento interdisciplinare. All'incontro ha preso parte anche la giovane esponente ambientalista Greta Thunberg.*



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 17 gennaio 2021: il Dalai Lama ha tenuto questa mattina una conversazione con il professor Arthur Brooks (Harvard Business School) e un gruppo dei suoi studenti sul tema: "Leadership e Felicità". L'incontro si è aperto con una domanda di Brooks al Dalai Lama relativa alla possibilità che un percorso spirituale e meditativo possa condurre a*

*una esistenza felice. "Il vero scopo delle nostre vite è quello di essere felici", ha tra l'altro risposto il Dalai Lama, "Se le cose non vanno bene possiamo anche perdere la voglia di vivere. Quindi fiducia in noi stessi e speranza sono fattori chiave per la nostra sopravvivenza. Ma come dobbiamo osservare delle norme igieniche per mantenerci in salute, dobbiamo anche coltivare una forma di igiene mentale imparando a "maneggiare" emozioni distruttive come la paura e l'odio. Siamo animali sociali. Quando nasciamo deve esserci qualcuno che si prende cura di noi. Man mano che si cresce impariamo ad aiutarci reciprocamente e la vita acquista significato. L'egoismo non solo è contrario a un comportamento sociale ma non è nemmeno praticabile. È anche una questione di realismo, dobbiamo sentirci parte della medesima famiglia umana composta da sette miliardi di persone". Sua Santità ha poi affrontato il tema dell'economia. "Oggi siamo in presenza di un'economia globalizzata. E anche la minaccia all'ecosistema è globale. Non possiamo più pensare in una piccola prospettiva locale". Brooks ha poi chiesto al Dalai Lama di spiegare perché così tanti leader siano così tanto infelici. "È difficile rispondere a questa domanda. Certamente alcuni leader sembrano come volersi creare dei problemi. Secondo la mia esperienza, devo dire che le personalità che ho incontrato, comprese quelle spirituali, aperte e disponibili mi sono sembrate più felici di quelle «prigioniere» di una mentalità più chiusa". Una lunga serie di domande rivolte al Dalai Lama da un folto gruppo di studenti del professor Brooks, ha posto termine all'incontro.*





*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 25 gennaio 2021: l'organizzazione umanitaria "Human Rights Watch", ha dato notizia della morte del giovane (19 anni) monaco Tenzin Nyima, del monastero di Dza Wonpo, situato nell'omonima cittadina della prefettura di Kardze. Era stato arrestato nel novembre 2019*

insieme ad altri tre giovani monaci tibetani per aver distribuito volantini e aver gridato slogan inneggianti all'indipendenza del Tibet. Rilasciato nel maggio 2020, era stato nuovamente arrestato l'11 agosto per aver condiviso online, anche con tibetani in India, notizie riguardanti la sua detenzione e quella dei confratelli. All'inizio dell'ottobre 2020 le autorità carcerarie lo avevano riconsegnato alla famiglia a causa delle pessime condizioni di salute dovute alle percosse e alla cattiva alimentazione: Nyima non riusciva a parlare e a muoversi, presentava gravi ferite in tutto il corpo e respirava a fatica. Ormai privo di conoscenza, era stato ricoverato il 9 ottobre presso l'ospedale di Chengdu, che dopo alcune settimane, lo aveva dimesso perché considerato incurabile. Nel disperato tentativo di salvarlo, i parenti avevano ottenuto che potesse entrare all'ospedale di Dartsedo, da cui però i medici l'avevano a loro volta dimesso in quanto ormai malato terminale. Tornato a casa, Tenzin Nyima è poco dopo deceduto.

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



*Pubbllichiamo anche in questo numero alcune interviste che ho avuto il privilegio di fare con Maestri tibetani che sono stati così gentili da dedicarmi porzioni più o meno estese del loro prezioso tempo. Come avete già visto coprono un arco di anni molto ampio e spero che questo possa servire a contestualizzare gli aspetti principali della storia del Tibet e della sua spiritualità. (PV)*

Situ Rinpoche è il XII detentore del lignaggio dei Situpa, uno dei principali della scuola Karma-kagyü. Portato fuori dal Tibet (insieme alle tre più importanti reincarnazioni della scuola: Shamar, Jamgon e Gyaltsap Rinpoche) Situ Rinpoche si è stabilito in India dove, nello stato dell'Himachal Pradesh ha ricostruito in esilio in suo monastero che in Tibet si chiama Palpung e Sherab Ling quello in esilio. Situ Rinpoche è stato uno dei primissimi lama di alto livello a visitare il Tibet, riaperto a un limitato numero di visitatori dal nuovo corso voluto da Deng Tsiao Ping. Dal novembre 1984 al marzo 1985 Situ Rinpoche poté visitare il suo antico monastero e diverse altre parti del Tibet nord orientale e di quello centrale. Il suo viaggio, approvato e incoraggiato da Pechino, aveva lasciato perplesso più di un tibetano (ci si interrogava infatti sul motivo di questa cordiale accoglienza) ma anche una grande curiosità. In pratica per la prima volta dopo la rivolta di Lhasa del marzo 1959, un lama così importante poteva riprendere il contatto con il suo popolo e con quanto rimaneva della identità tibetana. Sia sotto il profilo religioso sia sotto quello spirituale. Ebbi la fortuna di poter incontrare Situ Rinpoche, nel suo monastero indiano, nemmeno un anno dopo il suo ritorno. Naturalmente le mie domande riguardarono quasi esclusivamente il suo viaggio in Tibet. Le risposte che mi diede mi sembra illustrino bene il clima e la situazione di quel periodo. (PV)

*Ci può parlare del suo recente viaggio in Tibet?*

È stato molto importante, per me una vera fonte di ispirazione. Ero curioso... tornare dopo tutti questi anni in Tibet è stata un'occasione preziosa. E sono stato molto felice nel vedere che le persone, dopo oltre 20 anni di occupazione comunista, hanno un enorme fiducia nel Dharma, nella religione. Ho visto che numerosi monasteri sono stati ricostruiti o sono in via di ricostruzione e un gran numero di ragazzi e ragazze vogliono prendere i voti monastici. A molti di loro ho conferito, circa 3000, io stesso l'ordinazione monastica. Però non dobbiamo dimenticare che in questi anni molte cose sono andate perse. La possibilità di insegnare e trasmettere il Dharma era negata. Per molti tibetani che ho incontrato, ero il primo lama con cui potevano parlare direttamente. Quindi ritengo che molto sia andato perduto ma anche che molto sia rimasto. E per ricostruire dovremo partire da quanto è rimasto.

*Al momento ci sono monasteri riaperti e in "funzione"?*

Assolutamente sì e ancora di più sono in via di ricostruzione. Ad esempio la sede principale della scuola Karma-kagyü, il monastero di Tsurphu. Penso che oggi [18 marzo 1986, N.d.C.] ci siano alcune centinaia, forse anche di più, monasteri in Tibet che possono adempiere alla funzione per cui sono nati. E questo è molto incoraggiante, dopo decenni in cui la religiosità della gente non poteva esprimersi. Anzi, di più. Era proibita e perseguitata. Che dai tempi delle distruzioni della Rivoluzione Culturale [1966-1976, N.d.C.] la situazione sia tanto mutata è un fatto realmente positivo.

*Lei, se non sbaglio, ha trascorso tre settimane nel monastero di Palpung, tradizionale sede del lignaggio dei Tai Situ. In che condizioni l'ha trovato?*

Palpung, come gli altri monasteri del Tibet, venne completamente distrutto dalle Guardie Rosse ma adesso è in parte ricostruito e c'è un programma di lavori che fa ben sperare. Ritengo che fra non molto potrà essere terminato.

*Al momento quanti monaci ospita?*

Credo siano 250.

*E in quelle tre settimane ha potuto dare insegnamenti e officiare cerimonie...*

Certo. Ho conferito numerose *abhisheka* [iniziazioni, N.d.C.] e trasmesso insegnamenti a un gran numero di persone che venivano anche da molto lontano. Secondo le autorità cinesi, una volta vennero quasi 100.000 persone per ricevere una iniziazione.

*A proposito di autorità cinesi, hanno creato degli ostacoli al suo viaggio?*

Francamente no. Anzi ci hanno molto aiutato sotto il profilo logistico. Tenga però presente che avevo sin dall'inizio specificato che il mio era un viaggio esclusivamente spirituale che non aveva nulla di politico. Su questo ero stato molto chiaro e mi sono scrupolosamente attenuto a quanto avevo assicurato.

*Lei ha ricevuto inviti non solo da monasteri della tradizione kagyù, ma anche da altri appartenenti a scuole differenti?*

Absolutamente sì. Ho visitato oltre 30 monasteri e ricevuto inviti da comunità monastiche di tutte le scuole. Nyingma, Sakya, Gelug e perfino Bön.

*E come ha trovato la situazione relativamente ai rapporti tra le varie scuole?*

Molto buona. Ognuno è fedele al proprio lignaggio ma non per questo denigra gli altri. Dicono, "Siamo tutti buddhisti" e si aiutano gli uni con gli altri. È stato molto incoraggiante trovare una situazione del genere.

*Ritiene che aver subito tutti una così dura repressione possa aver aiutato questa concordia? Dopo tutto nella storia tibetana vi sono stati episodi di forte settarismo.*

Questo è purtroppo vero. Però non ho mai rivolto a qualcuno la domanda che mi ha appena fatto. Quindi non posso risponderle in modo appropriato.

*Ma lei cosa pensa in proposito?*

Che è possibile.

*I luoghi che ha visitato si trovano tutti nella medesima zona del Tibet?*

Difficile dirlo, perché la toponomastica attuale è molto diversa da quello che lasciai nel 1959. Posso dire che ho visitato aree etnicamente tibetane ma che oggi sono comprese nelle regioni cinesi del Sichuan, del Xinghai e di quello che viene chiamato Xisang, vale a dire il vecchio Tibet centrale.

*Alcuni miei amici mi hanno detto che anche Samye, il primo monastero buddhista ad essere edificato in Tibet, sta per essere ricostruito. Le risulta?*

Sì. Samye è il più importante monastero del Tibet. È più di un monastero. È il luogo in cui cominciò la storia del Buddhismo in Tibet. Dove furono iniziati i primi monaci e si cominciò a tradurre in tibetano i primi testi buddhisti venuti dall'India. Purtroppo è stato gravemente danneggiato. Samye era stato costruito in modo molto elaborato secondo canoni architettonici che simbolicamente ricordavano l'universo. Il monastero si trovava all'interno di un recinto circolare. Era come una sorta di offerta mandalica in pietra. Sarà molto difficile ricostruirlo così come era prima della distruzione ma sono convinto che verrà fatto ogni possibile sforzo per ottenere un risultato il più vicino possibile all'originale.

*È vero che durante la sua permanenza in Tibet ha riconosciuto alcuni tulku?*

È vero, ma questo è un aspetto molto privato della mia visita e non ne vorrei parlare in questa sede.

*La scuola Karma-kagyù, anche dopo l'invasione del Tibet da parte dell'Esercito di Pechino, ha potuto preservare la propria tradizione dal momento che Sua Santità il XVI Karmapa ha potuto riparare prima in Bhutan e poi stabilirsi in Sikkim. Ma anche molti altri detentori di importanti lignaggi kagyù sono riusciti a fuggire e oggi vivono in India o in Nepal. Vorrei sapere se voi dall'esilio potete mantenere contatti con quanti invece sono rimasti in Tibet.*

Da alcuni anni possiamo avere contatti stabili e abbastanza liberi. Prima ovviamente, era del tutto impossibile.

*E a quanto le risulta, i tibetani in Tibet possono andare all'estero, ad esempio in India o in Nepal per rivedere i loro parenti o incontrare i loro maestri che vivono in esilio?*

In linea di principio sì. Anche se la procedura burocratica è lunga e complessa.

*Come pensa che andranno le cose in Tibet nei prossimi anni?*

Non saprei! Non penso mai ai prossimi anni. Ci dovrebbe essere qualcosa di speciale nel 1987 [ride]. Non ho idea, spero solo che le cose continuino a migliorare.

*Un'ultima domanda. Di fronte a un crescente interesse per il Buddhismo nei Paesi occidentali, qualcuno afferma che non si può imboccare una tradizione così diversa dalla propria. Lei cosa pensa al riguardo?*

La tradizione è la tradizione. Giusto? Ma il *Dharma* è al di là delle tradizioni. I monaci tibetani vestono di amaranto e si rasano il cranio mentre quelli giapponesi indossano abiti neri. Queste sono le tradizioni che sicuramente aiutano l'essere umano. Ma dietro di esse si trova il *Dharma*. Uno dei suoi principali aspetti è quello di essere gentili e compassionevoli gli uni verso gli altri. E perché questo dovrebbe essere impossibile per un occidentale? Meditare per rendere più stabile la mente, per divenire un uomo o una donna più "centrata", più stabile sotto il profilo emotivo, perché dovrebbe essere impossibile fuori dall'Asia? Un'altra cosa è il cercare di trasformarsi in un tibetano. Di vestire come un tibetano. Di agire come un tibetano. Questo, ovviamente è molto più difficile. Forse non impossibile ma molto difficile. Ma con l'effettiva pratica

dell'insegnamento buddhista non c'entra nulla. Vede, *Dharma* vuol dire quello che esiste dentro e fuori di noi. Che ci consente di comprendere dove siamo. Chi siamo. Cosa vogliamo raggiungere. Quale sia il nostro destino. Questo è *Dharma*. Fuori da questo contesto è solo una esotica parola sanscrita.

*A questo proposito, ha qualche particolare consiglio da fornire a un occidentale che voglia praticare gli insegnamenti del Buddha e di tutti gli altri grandi Maestri venuti dopo di lui?*

Consigli... sta alle persone, ai singoli individui trovare la strada più adatta. I consigli dovrebbero essere personali non collettivi. Quindi potrei dare solo consigli individuali. Ogni individuo è così differente da un altro...

*Grazie Rinpoche per il tempo che ha voluto dedicarci. Grazie davvero.*

Grazie a voi per essere venuti a incontrarmi da un luogo così lontano da questo monastero.

(18 marzo 1986, Sherab Ling, Himachal Pradesh, India settentrionale)



Kyabjé Chatral Sangye Dorje Rinpoche [18 giugno 1913-30 dicembre 2015, N.d.C.] è stato una sorta di leggenda vivente per le popolazioni buddhiste del Tibet e dell'Himalaya. Assolutamente informale, diretto, essenziale, aperto, compassionevole, Chatral Rinpoche era l'incarnazione perfetta dello *Dzogchen*, il livello più elevato degli insegnamenti della tradizione *Nyingma* del Buddhismo vajrayana. Nato nella regione tibetana del Kham, aveva studiato con i principali lama del suo tempo di ogni scuola buddhista. Se ne era andato dal Tibet ancor prima della rivolta di Lhasa del 1959 e aveva dapprima visitato il Bhutan, poi le zone himalayane dove alternava periodi di solitaria meditazione ad altri dedicati all'insegnamento. Si era anche recato a piedi in India per visitare i principali luoghi sacri del Buddhismo da cui trarre ispirazione per la sua pratica spirituale. Sovente era accompagnato nei suoi spostamenti dalla sua *sangyüm* (consorte spirituale), Kusho Kamala figlia di Terton Tulzhok Lingpa. Nel 1968 aveva incontrato a Darjeeling il famoso filosofo e frate trappista Thomas Merton che nel suo libro *The Asian Journal* (ed. italiana *Diario asiatico*, Gabrielli Editori, 2015) scrive di lui, "... il più grande Rinpoche che abbia mai incontrato, una persona eccezionale. Se mai dovessi avere un guru tibetano, sarebbe lui che sceglierei". Ho potuto incontrare personalmente Chatral Rinpoche e ricevere un suo breve insegnamento orale e la sue benedizioni. In una assoluta giornata di fine dicembre 1986, io, la mia amica fotografa Vicky Sevegnani, e mio padre (che per la prima e unica volta mi accompagnava in un viaggio in India), lo incontrammo nel suo piccolo rifugio nei pressi di Darjeeling. Ricordo come fosse ieri quando entrammo nella piccola stanza dove Rinpoche sedeva intento nella lettura di alcuni testi. La semplicità, la potenza, l'energia interiore, la saggezza profonda che quell'uomo emanava mi è difficile descriverla a parole. Lui si rivolgeva a noi in tibetano e un suo monaco traduceva in un inglese sovente approssimativo. Ma non importava. L'insegnamento che Chatral Rinpoche trasmetteva andava al di là del livello verbale. Con la sola sua presenza comunicava l'essenza del pensiero e dell'esperienza buddhista. (PV)

*Rinpoche, quale consiglio darebbe a degli occidentali che intendono incamminarsi lungo il sentiero Buddhista?*

Attraverso la meditazione o altre pratiche sviluppare *bodhicitta* (compassione) verso tutti gli esseri senzienti. Tramite essa potranno modificare il loro ego e l'attaccamento alle cose mondane che esso produce. Non è una cosa facile. Il legame con il samsara (il mondo materiale) è in genere molto forte. Specie nel mondo moderno. Ma è quanto dovranno fare per cambiare il loro essere e la loro visione delle cose. E c'è anche un'altra cosa da tenere a mente...

*Quale?*

Non dimenticare mai che cambiando noi stessi, pacificando noi stessi contribuiamo anche alla pace fuori di noi. Vediamo come nel corso della storia ci sono state così tante guerre, violenze e distruzioni. Sono state fatte sempre da uomini che non erano in pace con loro stessi. Dobbiamo sempre pensare a questo all'inizio della pratica. Generare *bodhicitta*. Per farlo qualcuno avrà bisogno di un oggetto su cui concentrarsi altri ne potranno fare a meno. L'importante è che ognuno proceda in accordo con la sua vera natura.

*Anche la preghiera è importante?*

Solo se fatta con la corretta attitudine...

*E quale sarebbe?*

Quella di aiutare tutti, noi stessi e gli altri, ad essere felici o quantomeno a ridurre gradualmente la sofferenza insita nella condizione umana. Recitate con questa consapevolezza le preghiere, i mantra e le puja possono sortire un effetto molto positivo. Come dicevo sia su noi stessi sia su tutti quanti ci attorniano.

*Lei è un maestro di Dzogchen...*

È una pratica diffusa in particolare della scuola *Nyingma*. Ma, proprio perché così potente, deve essere trattata con attenzione. Altri insegnamenti presuppongono decenni di preparazione prima di poter essere messi in pratica e per poter raggiungere l'Illuminazione si deve passare attraverso innumerevoli esistenze. Nello *Dzogchen* il percorso è più breve e, se le condizioni sono quelle appropriate, si possono raggiungere i più elevati livelli di coscienza all'interno di una singola esistenza. Ma, voglio ricordarlo ancora, è un percorso potente quindi se non lo si affronta con le dovute precauzioni può risultare addirittura negativo sia dal punto di vista psicologico sia fisico. Spesso in Occidente si ritiene lo *Dzogchen* una sorta di scorciatoia per una illuminazione istantanea. Non è così.

*Lei è uno dei pochi grandi Maestri ad essere attivamente impegnato in una "battaglia" per salvare il maggior numero di animali possibili e per convincere la gente a divenire vegetariana.*

Se il principale dei precetti buddhisti è quello di astenersi dal fare violenza ad alcun essere senziente, anche gli animali devono essere rispettati. Ma non possiamo mangiarli senza ucciderli! [*ride*], quindi è bene diventare vegetariani. Ne beneficerà il nostro corpo e la nostra mente.

**(24 dicembre 1986, distretto di Darjeeling, India nord orientale)**



*Il 4 febbraio 1997, Lobsang Gyatso, un venerato lama di 70 anni, direttore della prestigiosa Scuola di Dialettica fu trovato morto nella sua abitazione di Dharamsala. In una stanza devastata da una furia selvaggia, il cadavere dell'anziano Maestro, violato da decine di colpi di coltello, giaceva su di un letto letteralmente intriso di sangue. Per terra rantolavano in fin di vita, due suoi studenti, Lobsang Ngawang e Ngawang Lodoe, anch'essi colpiti da innumerevoli coltellate. Moriranno pochi istanti più tardi sulla via per l'ospedale. Fin da subito le indagini della polizia indiana si indirizzarono verso i seguaci del Protettore Shugden, che contestavano il Dalai Lama ai loro occhi colpevole di avversare il culto di questo "spirito". Quel triplice brutale assassinio avvenuto a poche centinaia di metri dal Palazzo del Dalai Lama attirò subito l'attenzione dei media e quella che fino ad allora era rimasta una sconosciuta controversia interna al Buddhismo del Tibet salì immediatamente alla ribalta delle cronache internazionali. Pochi mesi dopo questa tragedia, Sua Santità mi concesse una lunga intervista all'interno della quale toccai anche il delicato tema del culto di Shugden (PV)*

*Il problema relativo al culto di Shugden, specialmente dopo gli omicidi avvenuti proprio qui a Dharamsala a pochi passi dalla sua residenza ha avuto molta risonanza sulla stampa internazionale, che spesso ha trattato l'argomento con toni sensazionalistici. Santità, potrebbe spiegarci i tratti essenziali di questa controversia?*

Quando si parla del culto di Dorje Shugden si deve tener presente che questo spirito fu il risultato di una serie di attacchi al V Dalai Lama [Ngawang Lobsang Gyatso, 1617-1682, N.d.C.] che cercò in vari modi di contrastare la sua azione. Così come fece un'altra grande figura spirituale, il maestro del VII Dalai Lama [Kelsang Gyatso, 1708-1757, N.d.C.] che quando divenne *Ganden Tripa* [massima autorità spirituale della scuola *Gelug*, N.d.C.], impose restrizioni severe al culto e lo bandì dal monastero di Ganden. Anche questo è documentato chiaramente nella biografia del VII Dalai Lama. Ma anche il XIII Dalai Lama [Thupten Gyatso, 1876-1933, N.d.C.] si comportò in modo analogo e pose forti restrizioni alla venerazione di *Dolgyal* [un altro dei nomi di Shugden, N.d.C.]. Penso che l'adorazione di questo spirito sia molto pericolosa, specialmente nelle attuali condizioni in cui noi siamo in esilio e molti stranieri si accostano al Buddhismo tibetano.

*Pericolosa in che senso, Santità?*

Vede, per coloro che seguono questo culto il Buddha, il Dharma e il Sangha non sono più molto importanti... è lo spirito ad essere importante, lo considerano superiore persino allo stesso Buddha. Ed è un atteggiamento molto sbagliato e, come dicevo, pericoloso.

*Poi c'è anche la questione del settarismo.*

Esattamente, poi vi è la questione del settarismo. Molti dei miei sforzi, sia come Dalai Lama sia come semplice monaco buddhista, sono volti ad instaurare un clima di concordia e mutuo rispetto tra le differenti religioni e, all'interno del Buddhismo, tra le differenti scuole. E' l'unico modo per aiutare realmente l'umanità e sviluppare un clima di genuina armonia. Specialmente per quanto riguarda il Buddhismo tibetano ho sempre cercato di muovermi sulle orme dei grandi maestri del passato come Jamyang Khyentse Wangmo, il II, il V e il XIII Dalai Lama che sono unanimemente considerati i principali esponenti del movimento non settario.

*Il movimento comunemente noto con il nome di Rimé?*

Sì. Per quanto mi riguarda anch'io voglio promuovere questa tradizione. In passato grandi lama hanno trascorso tutta la loro esistenza seguendo un'unica tradizione e non vi è stato nulla di male in questo. Ma oggi ritengo che si dovrebbero vedere le cose da una prospettiva più ampia... penso sia molto meglio ricevere insegnamenti da esponenti qualificati di tutte le scuole principali, *Gelug*, *Sakya*, *Nyingma* e *Kagyu*. Questa è la mia esperienza ed incoraggio sempre i lama che incontro a fare altrettanto, specialmente i maestri della nuova generazione. In modo particolare in questi anni, quando studenti di altri Paesi si accostano al Buddhismo tibetano, è assolutamente importante promuovere uno spirito non settario.

*Cosa che non fanno i seguaci del culto di Shugden?*

Un'attitudine non settaria è l'esatto contrario di quanto affermano i devoti del Dolgyal. Anzi loro sono convinti che se un praticante *Gelug* entra in contatto con insegnamenti della scuola *Nyingma*, lo spirito si vendicherà facendogli del male. Pensano, ad esempio, che l'VIII Panchen Lama [Tenpai Wangchuk, 1855-1882, *N.d.C.*] fu distrutto da questo "spirito" perché aveva ricevuto degli insegnamenti *Nyingma*. E lo stesso pensano di Reting Rinpoche [1910-1947, Reggente del Tibet dal 1934 al 1941 e primo tutore del XIV Dalai Lama fu coinvolto in una serie di intrighi politici a causa dei quali morì in prigione a Lhasa, accusato di aver cospirato per sovvertire il governo tibetano; *N.d.C.*]. Un atteggiamento di tale chiusura è un grande ostacolo alla promozione di una cultura non settaria tra i tibetani ed è per questo che da molti anni sconsiglio la pratica di questo spirito.

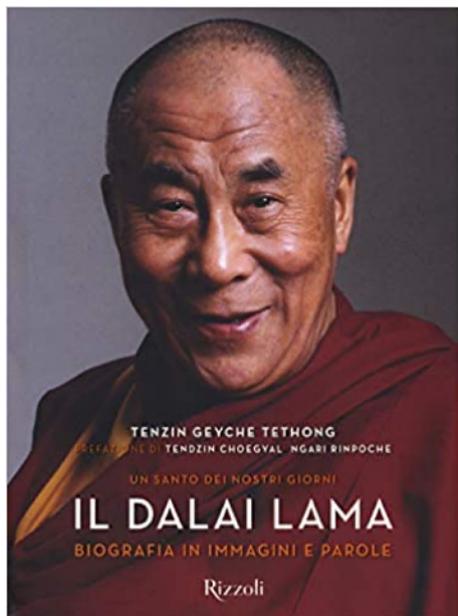
*Con rispetto, Santità, ma anche voi avete per un certo periodo di tempo aderito al culto di Shugden...*

È vero. Quando ero molto giovane per un certo periodo di tempo io stesso ho aderito al culto del Dolgyal. Ma dopo aver analizzato alcuni aspetti della sua pratica e aver condotto ricerche approfondite ho capito che non andava bene. E ne parlai subito con i miei due tutori, specialmente con quello giovane [Trichang Rinpoche, 1901-1981, *N.d.C.*] che era un seguace di Shugden. Gli espressi con franchezza i miei dubbi e le mie critiche e alla fine mi diede ragione. Come le ho detto prima, il mio approccio è non settario ed ecumenico. E non solo all'interno della tradizione buddhista. Che comunque, vorrei ricordare, è pura e non ha bisogno di nessun "spirito".

**(22 settembre 1997, Dharamsala, India settentrionale)**



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



Tenzin Geyche Tethong, *Un Santo dei nostri giorni: il Dalai Lama*, Italia 2020: cerco di leggere ogni libro con attenzione e spirito critico. Nel caso del testo di cui vi sto parlando ho raddoppiato sia l'una sia l'altro. La ragione è semplice: l'autore è un mio caro amico, un uomo che stimo avendone cognizione di causa, una persona che è stata di grande aiuto per la mia conoscenza del mondo tibetano. Quindi non volevo che i miei giudizi sul suo libro fossero viziati e alterati dal mio rapporto personale con lui. Dunque, attenzione e spirito critico... riga dopo riga, pagina dopo pagina, capitolo dopo capitolo. E la conclusione a cui sono arrivato è che siamo di fronte a un libro di estrema importanza, forse fondamentale, per tutti coloro che vogliono interessarsi alla storia del Tibet scoperta attraverso la vita del suo principale rappresentante: il

Dalai Lama. Il testo è rimarchevole. Esemplare. Affronta i principali episodi di un secolo drammatico per il Tibet e il suo popolo. E, per fortuna senza alcun orpello accademico, rivela gran parte dei tratti essenziali di quanto è successo sul Tetto del Mondo. Ma allo stesso tempo regala delle preziose e sintetiche "pillole" della Civiltà del Paese delle Nevi. Oltre, ovviamente, a raccontare con dovizia di particolari gli episodi principali della vita del Dalai Lama. Di cui è stato un impeccabile segretario e assistente personale per molti anni. Questo per quanto riguarda le parole. Ma altrettanto affascinante e riuscita è la parte iconografica, puntigliosamente curata dalla photo editor Jane Moore. Una enorme mole di immagini, ritratti, panorami, il più delle volte inediti o quasi impossibili da reperire. Il tutto inserito in una impaginazione superba che conduce con grazia e suggestione il lettore in monasteri e templi, dentro palazzi e strade, lungo gli orizzonti sconfinati di quel Tibet, un tempo autentico Cuore dell'Asia. (PV)



## Il Dalai Lama ci parla

*L'ambiente e i luoghi adatti per meditare\**

QUANDO INIZIAMO A MEDITARE, le condizioni esterne -come il luogo o le persone con cui siamo- possono avere una influenza significativa ed aiutare o meno la nostra pratica. Man mano che diventeremo più esperti e otterremo una certa stabilità, l'importanza delle condizioni esterne diminuirà. E' per questo che l'ambiente dove praticare è spiegato così dettagliatamente nel testo.

Longchenpa inizia infatti proprio parlando del luogo in cui praticare.

**Prima di tutto, il luogo deve essere gradevole e appartato, adatto alla pratica spirituale in tutte le stagioni.**

Dapprima dunque descrive il luogo ideale con riferimento alle quattro stagioni:

**In estate, meditate in luoghi freschi,  
In posti vicini a ghiacciai, sulle cime di una montagna o  
In una semplice capanna di bambù o di paglia.**

**In autunno fate attenzione alla dieta, ai vestiti e al vostro comportamento,  
E rimanete in un luogo dove la temperatura sia piacevole  
Come una foresta, una montagna o una capanna di pietra.**

**In inverno, restate in un luogo caldo a bassa quota,  
Come una grotta, una foresta o un luogo riparato,  
E curate la dieta, gli abiti, il giaciglio e tutto il resto.**

**In primavera, soggiornate sulle montagne o sul limitare delle foreste,  
Su di un'isola deserta o in un luogo dalla temperatura mite,  
Con dieta, abiti e comportamenti appropriati. Questo è veramente importante.**

Poi spiega le ragioni per le quali *determinati* luoghi sono tanto importanti.

**Vi è una forte connessione tra interno ed esterno,  
Quindi scegliete luoghi isolati ed ispiranti.**

Questo ci fa venire in mente l'antica massima, "Un bel posto con buoni amici...". Significa quindi che avrete bisogno di un luogo attraente e gradevole, dove sarete al riparo dalle distrazioni ed in cui vi troverete a vostro agio.

**Tra le alte montagne la mente cresce chiara ed espansa,  
Il luogo perfetto porta freschezza nei momenti di torpore e aiuta la pratica della  
fase di generazione.**

Inoltre si dice che quando pratichiamo in luoghi come le cime delle montagne, la nostra mente diviene chiara ed espansa. Possiamo ben capirlo quando osserviamo l'orizzonte da un punto panoramico. In quei momenti la nostra mente diviene più aperta e lucida. Certo che, quando si consiglia di praticare sulla cima di una montagna, non si sta dicendo di andare troppo in alto altrimenti si corre il rischio di soffrire di mal di testa e di altri disturbi dovuti all'altitudine!

Si dice che posti del genere siano particolarmente buoni per sconfiggere il torpore mentale. Vale a dire la mancanza di lucidità e di entusiasmo. Ovviamente vi sono diversi livelli di torpore: grossolani e sottili. A volte è un po' come sentirsi scoraggiati, privi di entusiasmo ed ispirazione, uno stato letargico in cui non vi è freschezza o vigilanza. Insomma la montagna è un buon luogo per scacciare questi stati di torpore.

Il testo così continua:

**Le regioni innevate aiutano a rendere il samadhi chiaro e la consapevolezza luminosa e nitida,  
Gli ostacoli sono rari e sono l'ideale per coltivare la meditazione vipashyana.**

**Le foreste aiutano a sviluppare la fermezza e la stabilità della mente,  
Quindi sono luoghi perfetti per coltivare la meditazione shamatha con un senso di riposo.**

**Sotto i picchi rocciosi sorge un vivido senso di impermanenza e distacco,  
Chiaro e ispirato, esso ci aiuta a raggiungere l'unione di shamatha e vipashyana.**

**Sulle rive di un fiume, la nostra attenzione diviene più concentrata,  
E il desiderio di superare il samsara, sorge rapido e in continuazione.**

**I cimiteri sono luoghi potenti per un veloce risultato,  
Ideali per le fasi di generazione e completamento.**

I cimiteri sono considerati luoghi potenti poiché ci comunicano un senso di paura e apprensione che noi possiamo usare per comprendere meglio la natura della mente. Diventano una sorta di catalizzatore per progredire nella nostra pratica.

**Villaggi, mercati, case vuote, alberi solitari e luoghi analoghi  
Che sono frequentati da umani e demoni non umani,  
Distraggono i principianti e possono essere fonte di molti ostacoli,  
Ma per i praticanti esperti, sono considerati il supporto supremo.**

Per i praticanti, luoghi affollati e lugubri come quelli sono fonte di distrazione e dunque causa di ostacoli. Ma per coloro che hanno raggiunto un buon livello di stabilità nella loro pratica, quei posti sono una sfida che può aiutare ad approfondire l'esperienza e la realizzazione.

**Templi e altari, abitati da spiriti *gyalpo* e *gongpo*,  
Possono disturbare la mente e suscitare pensieri di rabbia e avversione.  
Caverne, grotte e luoghi del genere, infestati dalle streghe *senmo*,**

**Fanno sorgere il desiderio sfrenato ed eccessivo torpore o agitazione.**

**Alberi solitari e altri posti analoghi che sono abitati da *mamo* e *dakini*  
Così come speroni di roccia, dove risiedono *mutsen* e *theu'rang*,  
Causano, si crede, squilibri mentali e ogni genere d'ostacolo.**

**Le terre dei fuori casta, *naga*, *nyen* e spiriti locali, sia che si trovino sulle rive di  
un lago, in una prateria, in una foresta o in un altro luogo analogo,  
Adornati di fiori meravigliosi, piante ed alberi,  
Sono piacevoli dapprima ma in seguito saranno di ostacolo.**

**In breve, tutti i luoghi e le dimore che all'inizio appaiono piacevoli  
In seguito si rivelano essere posti del raggiungimento minore.  
Al contrario, quelli che dapprima ci disgustano e spaventano,  
Diventano gradevoli una volta che ci sono divenuti familiari  
E si dimostrano in grado di trasformarci, garantendoci alte realizzazioni prive di  
ostacoli.  
E tutto quello che vi è in mezzo è neutro, non di beneficio non di danno.**

**Poiché le nostre menti sono toccate dai luoghi in cui ci troviamo,  
Questi possono rafforzare o indebolire la nostra pratica,  
Per questo si sottolinea l'importanza di esaminare bene il luogo della pratica.**

Questa è la principale ragione per cui andiamo in pellegrinaggio. Il luogo dove il nostro compassionevole maestro Buddha portò avanti le sue azioni illuminate, o i posti dove eruditi e realizzati maestri del passato hanno meditato e praticato sono stati benedetti e resi sacri. A questo riguardo, *L'Ornamento della Chiara realizzazione*, afferma:

Risveglio e luoghi meritevoli di venerazione.

Vale a dire che ogni luogo abitato da bodhisattva che hanno raggiunto lo stato del sentiero della meditazione, diventa sacro. Si chiama "trasmettere le benedizioni ad un posto" ma anche che i posti possono trasmettere le benedizioni agli individui. Dapprima un luogo è sacralizzato da un essere spiritualmente realizzato che trasmette le sue benedizioni. Poi, in seguito, quando principianti come noi si recano in quella determinata località potranno ricevere le sue benedizioni. E grazie al potere di cui la località è stata impregnata, i benefici di ogni azione virtuosa che lì compiremo, saranno ancora più potenti.

**Vi sono quattro tipi di luoghi basati su quattro attività:  
Luoghi *pacifici*, dove la mente diviene pacifica e stabile naturalmente,  
Luoghi *espansivi*, piacevoli alla mente che sono belli e ispiranti,  
Luoghi *magnetici*, dove la mente si sente sedotta e sviluppa attaccamento,  
Luoghi *irati* dove la mente è disturbata da sentimenti di paura e spavento.**

Questo si riferisce a quando abbiamo bisogno di svolgere un determinato tipo di attività: pacifica, espansiva, magnetica o irata. Se svolgiamo questa attività nel luogo corrispondente, è più facile avere successo.

**Si possono fare ulteriori e innumerevoli divisioni,  
Ma in questo contesto, per il samadhi, i luoghi pacifici sono i migliori,  
E dunque non impiegherò altre parole temendo che possano essere di troppo.**

Adesso il testo parla delle *dimore* o capanne di meditazione in cui si dovrebbe stare.

**In un tale pacifico luogo, la dimora per la meditazione dovrebbe essere isolata  
In modo da facilitare lo sviluppo della concentrazione mentale.  
La dimora ideale è quella aperta ai lati e con un'ampia vista.**

Qui si fa una distinzione tra pratica diurna e notturna; la seconda può anche riferirsi a un ritiro fatto in totale oscurità.

**Per lo yoga della notte, praticate all'interno di una "casa buia" circolare.  
In un luogo alto e nel mezzo di una camera centrale,  
Con il vostro cuscino rivolto a nord, giacete nella posizione del nirvana.**

Questo tipo di stanza per la meditazione al buio è anche menzionata negli insegnamenti sui sei yoga in relazione al *Kalachakra Tantra*. Si dovrebbe impedire completamente alla luce di filtrare ed è importante che il posto sia ben ventilato o potrebbero esserci delle controindicazioni per la salute. Il verso descrive anche le mura della casa e infine la posizione per lo yoga del sogno.

**Il luogo per praticare lo yoga della luce durante il giorno  
Dovrebbe avere una temperatura mite ed un'entrata  
Con un'ampia vista su ghiacciai, cascate, foreste o valli,  
E il vasto ed immenso cielo, affinché la mente possa divenire chiara e luminosa.  
Quando vi addestrate alla pratica di shamatha, una capanna solitaria  
circondata da un recinto,  
E' il posto ideale per far sorgere la tranquillità mentale.  
Per la meditazione vipashyana, è importante avere un luogo con una vista  
chiara, ispirante  
Ridente e in sintonia con le stagioni.**

**Aree distese e ombrose, come foreste e gole,  
Sono ideali per praticare shamatha, mentre le regioni più alte  
Come le montagne innevate, si adattano perfettamente alla vipashyana.  
E' importante conoscere tutto questo.**

**In breve, ogni luogo o casa di ritiro,  
Dove sorgono la rinuncia e il distacco, dove l'attenzione è ben focalizzata,**

**E il samadhi si rafforza, ogni luogo di attività virtuosa,  
E' considerato uguale al posto in cui l'essenza dell'illuminazione venne raggiunta.  
Invece ogni luogo in cui la virtù declina, aumentano le emozioni negative,  
E si è sopraffatti dalle distrazioni mondane,  
E' un demoniaco ritrovo di azioni malevoli che deve essere evitato dal saggio.**

**Poiché tutto questo fu insegnato da Padmasambhava,  
Dovrebbe essere tenuto in grande considerazione da tutti coloro che vogliono  
raggiungere l'illuminazione.**

*Così si conclude la prima parte, la spiegazione dei luoghi in cui coltivare il samadhi,  
del Trovare Conforto e Riposo nella Meditazione sulla Grande perfezione.*

Naturalmente nel nostro caso dovremmo praticare la meditazione ovunque ci capiti di vivere e non abbiamo bisogno di andare in qualche particolare "casa di meditazione". Ma per coloro che "innalzano il vittorioso vessillo della pratica" queste considerazioni sono molto importanti. Tutti noi invece, dobbiamo per forza soggiornare in determinati luoghi a causa del lavoro che svolgiamo e degli altri impegni che abbiamo e non c'è molto da fare. Francamente, ritengo che sia meglio rimanere all'interno della nostra comunità e trovare una vocazione che ci mantenga in contatto con il Dharma, una che non sia legata ad azioni negative o dannose. E se trovassimo una via che ci consenta di guadagnarci da vivere servendo la nostra comunità sarebbe splendido, specie lavorare come insegnante o nel campo medico. Comunque ci sono molti altri modi per essere di aiuto alla gente. Se riusciremo a vivere in questo modo, portando avanti un'esistenza retta e fedele al Dharma, contribuiremo al bene della società, cosa che mi sembra di grande importanza.

Con il Dharma, così come con qualsiasi altro progetto meritevole, se ci comportiamo nel modo migliore possibile è meraviglioso. Ma se non riusciamo a farlo nel migliore dei modi possibili non dovremo scoraggiarci e non fare nulla del tutto. Naturalmente il nostro ideale è dedicare l'intera nostra vita alla pratica del Dharma e se possiamo farlo dovremmo farlo. Ma se la nostra attuale situazione non ce lo consente, non dovremmo buttare tutto all'aria. Sarebbe un grosso errore. Ottenere il cento per cento di quello che vogliamo raggiungere è il nostro primo intento. Ma se non ci riusciamo allora anche l'un per cento è comunque il primo passo nella buona direzione.

In certi rari casi, quando tutte le giuste cause come il karma e le preghiere di aspirazione si radunano, è possibile per la gente fare degli improvvisi progressi lungo il sentiero. Ma per gli altri si tratta di un processo graduale. Vale a dire che dobbiamo eliminare gli offuscamenti passo dopo passo, cominciando da quelli più grossolani. E dobbiamo quindi generare gli stati mentali che gli si oppongono, sviluppandoli in modo altrettanto graduale fino a quando non diventeranno forti e potenti.

Quindi affinché si possa praticare il Dharma, non è necessario per noi cambiare le condizioni esterne. Come si afferma negli insegnamenti del *lojong*, "cambia la tua attitudine ma rimani naturale". Questo è molto importante. Dobbiamo sviluppare e rafforzare il potere della mente giorno dopo giorno ed è meglio mantenere i nostri soliti comportamenti esteriori. Se cambiamo all'improvviso le nostre apparenze, possiamo correre il rischio di divenire troppo concentrati sulle otto preoccupazioni mondane.

Potremmo continuare a pensare ad esse ed alla fine potremmo farci intrappolare. Insomma non è una buona idea dare troppa importanza al cambiamento esteriore. E' molto meglio continuare ad apparire quello che siamo sempre stati ma mettere tutti i nostri sforzi nel tentativo di trasformare pian piano la mente nel corso di mesi ed anni. In modo da poter divenire sempre più positivi, felici e riposati.

Dobbiamo continuare a farlo per tutta la nostra esistenza e specialmente da anziani. Quando si raggiunge l'età della pensione non si deve solo bighellonare in attesa di morire. Dovremmo invece trascorrere il molto tempo libero a disposizione concentrandoci sulla pratica. Conosco molte persone che, da vecchie, si comportano come se la loro intera esistenza fosse ormai dietro le loro spalle e non avessero più niente da fare. Questo mi sembra un atteggiamento sbagliato dal momento che sono sì in pensione ma non ancora morti! Hanno solo raggiunto la prima "pensione" non la "seconda", vale a dire quella definitiva quando ormai veramente è troppo tardi. Quella che potreste chiamare una pensione permanente! Ma tra la prima e la seconda pensione, si trova una vera opportunità di praticare poiché, come ho detto prima, sebbene il corpo sia invecchiato, se abbiamo affinato la mente, allora la sua chiarezza e saggezza continueranno a darci l'opportunità di praticare in un modo vasto e profondo.

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

\* Questo testo fa parte di un ciclo di insegnamenti che Sua Santità ha dato sul testo "La Trilogia del Trovare e Riposo" del lama Longchenpa, uno dei principali Maestri della tradizione *Nyingma*.



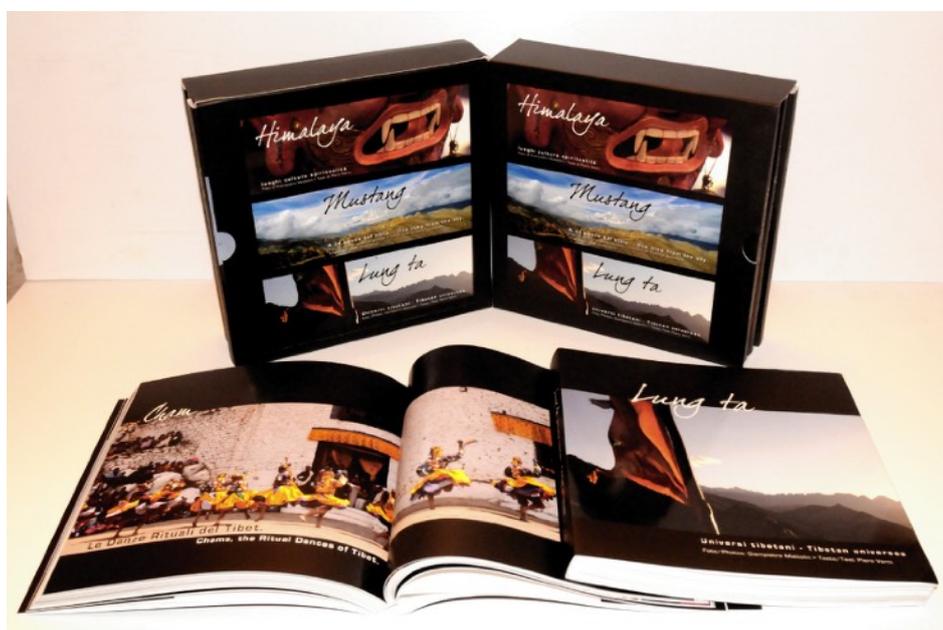
## L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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

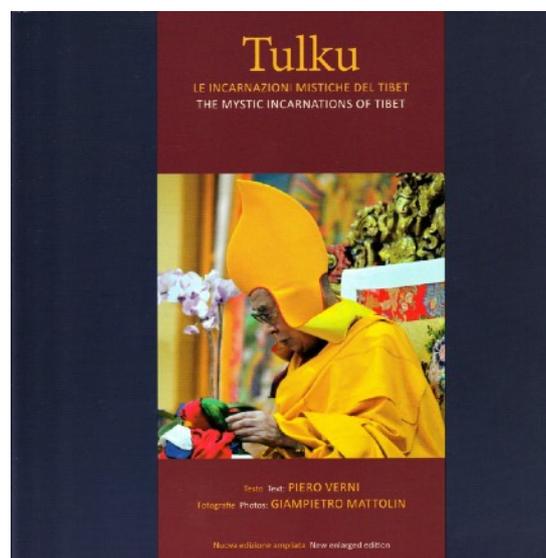


*Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018,  
pag. 240, € 30*

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



## ***Dalai Lama***

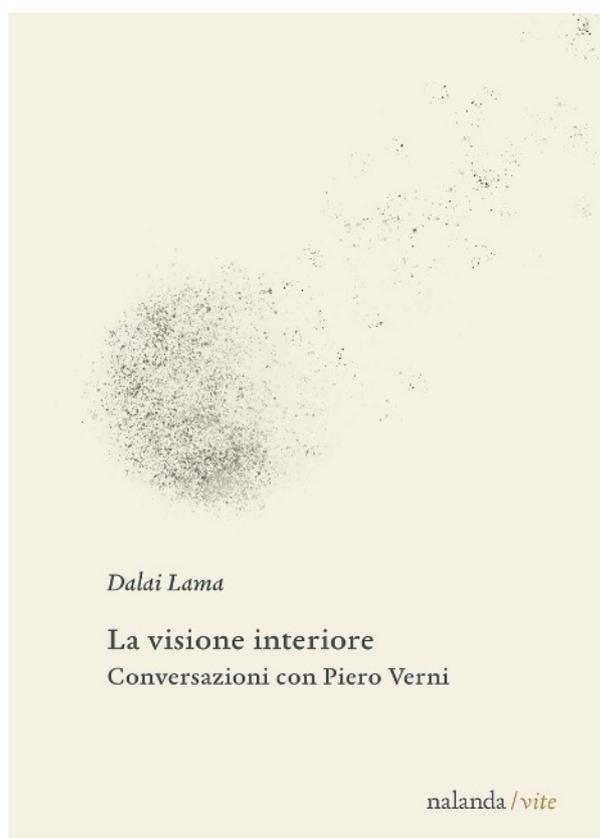
*La Visione interiore, conversazioni con Piero Verni*

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](mailto:heritageoftibet@gmail.com))

<p><b>Cham</b> <i>le danze rituali del Tibet</i></p>  <p>un film di</p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p>	<p><a href="http://www.heritageoftibet.com">www.heritageoftibet.com</a></p> <p><i>L'Associazione Heritage Oltre i Confini presenta</i></p> <p>un film di</p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p> <p>riprese: Piero Verni &amp; Karma Chukey testi: Piero Verni montaggio: Mario Cuccodoro voce: Giorgio Cervesi Ripa 23 minuti, colore, Italia 2014</p> <p><a href="http://www.heritageoftibet.com">www.heritageoftibet.com</a></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 pollicromia 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.</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 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.</p>

## L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" è su Face Book

L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" ha creato la propria pagina Face Book (<https://www.facebook.com/Heritage-of-Tibet>) che si affianca al nostro sito, in rete già da diverso tempo (<http://www.heritageoftibet.com>). Mentre il sito continua a svolgere la sua funzione di contenitore dei nostri lavori e di "biglietto da visita", sia di quello che abbiamo realizzato sia di quello che vogliamo realizzare, la pagina FB ci consentirà di avere con il mondo interessato alle tematiche che portiamo avanti, un rapporto il più diretto e interattivo possibile. Vi aspettiamo quindi con le vostre idee, i vostri consigli e le vostre analisi critiche. Buona navigazione!

