

# N°68

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

Cari amici,

questo N°68 di "The Heritage of Tibet news" esce (purtroppo con l'ormai consueto ritardo) alla immediata vigilia della ricorrenza del 10 marzo. Il giorno in cui i tibetani e i loro sostenitori celebrano in ogni parte del mondo l'eroica insurrezione nazionale del 1959 che le autorità cinesi repressero nel sangue facendo migliaia di vittime. In quell'occasione il Dalai Lama dovette lasciare il Tibet occupato e rifugiarsi in India. Come omaggio a questo giorno, pubblichiamo il discorso di accettazione del Premio Nobel per la Pace, che il Dalai Lama tenne ad Oslo la mattina del 10 dicembre 1989, nel corso della solenne cerimonia in cui fu insignito dell'importante riconoscimento. È un testo che, nonostante siano trascorsi oltre 30 anni, conserva intatta la sua lucidità e saggezza. Per quanto riguarda le tradizionali rubriche segnaliamo una recensione dello splendido libro di Tsering Woeser, *Forbidden Memory: Tibet During The Cultural Revolution* e il consueto insegnamento del Dalai Lama, questa volta dedicato alla saggezza della mente.

Non perdiamoci di vista.

10° giorno del primo mese dell'Anno del Bue di Ferro (22 febbraio 2021)

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





*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 17 febbraio 2021:* questa mattina il Dalai Lama ha tenuto un incontro virtuale con alcuni rappresentanti del corpo di polizia indiano. Prakash Singh, presidente della *Indian Police Foundation* (IPF) ha dato il benvenuto a Sua Santità a nome dei membri dell'IPF e delle forze di polizia indiane in generale. Ha spiegato che la forza di polizia indiana è stata originariamente

creata dagli inglesi per sostenere il controllo imperiale che avevano sul Paese mentre oggi la polizia dovrebbe riflettere i valori democratici dell'India indipendente, ed essere umana, compassionevole, equa e giusta. Singh ha dichiarato che si sta lavorando per trasformare la polizia indiana sulla base di questo principio. Dopo aver presentato Sua Santità al pubblico, lo ha invitato a tenere la sua comunicazione. "Grazie", ha risposto il Dalai Lama, "sono molto felice di poter scambiare opinioni con i membri delle forze di polizia indiane. Ho vissuto quasi tutta la mia vita in presenza di personale di sicurezza. Per nove anni in Tibet, erano poliziotti cinesi, dopo il 1959, indiani. Entrambi hanno lavorato per proteggermi, ma la polizia cinese aveva un secondo compito, che era quello di tenermi d'occhio. La Cina è la nazione più popolosa della Terra, ha una cultura antica ed è tradizionalmente un paese buddhista, ma lì non c'è libertà. È un regime totalitario. In India, invece, c'è una vera libertà e democrazia. Qui fioriscono tutte le principali religioni del mondo. Quando incontro i musulmani indiani, trovo che non ci sono dispute tra sciiti e sunniti. Per migliaia di anni, gli indiani hanno osservato ahimsa e karuna (non violenza e compassione). Questi sono i principi che il paese segue e la democrazia si accorda con essi". Inoltre Sua Santità ha sottolineato la presenza in India di un notevole numero di culture che possono esprimersi liberamente. Venendo alla polizia indiana ha affermato, "Sono felice con loro, non li temo di certo. Ogni mattina, quando esco da casa mia, vedo dei poliziotti che mi proteggono 24 ore su 24. Li saluto e spesso condividiamo una battuta". Quindi, come è suo solito, il Dalai Lama ha ricordato l'importanza che le giovani generazioni indiane siano consapevoli della loro cultura tradizionale. "Quello che voglio dirvi è che le attuali giovani generazioni di indiani dovrebbero prestare più attenzione a 'ahimsa' e 'karuna', principi di cui il mondo intero ha bisogno. Questo è quello che voglio dirvi. Gli inglesi hanno introdotto l'educazione moderna e gli sviluppi tecnologici, che sono utili. Ma voi indiani dovrete anche preservare le vostre tradizioni che sono vecchie di migliaia di anni. Apprezzo molto la polizia indiana che protegge non solo la nazione, ma anche questi principi di non violenza, compassione e armonia di cui il mondo ha bisogno". Rispondendo alle domande degli ufficiali e dei funzionari di polizia che partecipavano alla conversazione virtuale, Sua Santità ha sottolineato che la qualità di un'azione dipende dalla motivazione che la sostiene. A volte, per buone ragioni, possono essere necessarie misure dure. Ridendo, ha sottolineato che tra le molte divinità raffigurate nei templi tibetani, alcune sono feroci e colleriche. Tuttavia, sono tutte espressioni di compassione. Nel rispondere a situazioni particolari, l'importante è avere una motivazione positiva e vedere l'obiettivo da una prospettiva più ampia. Sua Santità ha inoltre affermato che i membri della polizia e dell'esercito sorvegliando i confini stanno proteggendo non solo la terra, ma anche la cultura e i valori che si sono evoluti qui. Stanno facendo sacrifici

in difesa dei principi. Pertanto, dovrebbero essere coraggiosi e determinati a continuare. E ha ribadito che nel difendere la libertà e la democrazia, ci possono essere occasioni in cui sono necessarie misure severe ma l'importante è che quanti sono costretti a metterle in pratica esaminino le loro motivazioni e ricordino a se stessi i principi alla base delle loro azioni. Ha citato un esempio di quando era bambino. Uno dei suoi insegnanti, riconoscendo l'intelligenza, l'energia e la tendenza ad essere vivace del giovane Dalai Lama, consigliò ad un altro insegnante di essere severo con lui. Lo scopo era quello di beneficiare il giovane ragazzo a lungo termine. "Quando guardiamo le cose da una prospettiva più ampia", ha spiegato, "possiamo notare che gli esseri umani sono animali sociali. Anche come individui sopravviviamo in dipendenza dalla comunità in cui viviamo. Pertanto, mostrare compassione e preoccupazione per gli altri membri della nostra comunità è in definitiva un bene anche per noi. Se invece siamo egoisti, tendiamo a non essere felici". Sua Santità ha poi suggerito che per ispirare fiducia la polizia deve combinare la compassione con l'intelligenza. E in una democrazia la polizia deve essere guidata da valori democratici. Ha aggiunto che è anche importante essere pratici. Solo perché questo è un paese libero e democratico non significa che tutti siano motivati da principi morali. Quando alcune persone sono egoiste e si comportano male, possono essere necessarie misure severe per proteggere la pace e l'armonia nella società in generale. Infine gli è stato chiesto del sistema di giustizia buddhista. Ha risposto che non sapeva se ne esistesse uno. In generale, la pratica buddhista è una questione personale. Se un monaco infrange uno dei precetti principali, può essere espulso dalla comunità monastica, ma non ci sono altre punizioni. Altre tradizioni religiose possono stabilire regole di condotta e codici di comportamento, ma il Buddhismo si occupa principalmente dell'addestramento della mente - della trasformazione mentale - e della coltivazione di valori interiori come la compassione e l'autodisciplina. Gli studenti formati in un tale sistema saranno naturalmente più compassionevoli. Infine Sua Santità ha dichiarato di essere contrario alla pena di morte, sostenendo che anche il peggior malfattore può cambiare se gli viene dato il tempo e l'opportunità.



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 27 febbraio 2021: Sua Santità il Dalai Lama ha voluto ricordare il giorno della luna piena della Festa della Grande Preghiera (Monlam) con un collegamento web tenuto dalla sua residenza. Dopo aver recitato alcune preghiere ha trasmesso un breve insegnamento. "L'insegnamento che sto trasmettendo fa parte della Festa della Grande Preghiera. Non possiamo stare*

*insieme fisicamente a causa della pandemia ma quanto sto per dire può essere visto in pratica dai popoli del mondo intero. Sarei lieto se potessero esserci anche il popolo tibetano e quello cinese", ha esordito il Dalai Lama. "Oggi siamo nel XXI secolo e molti di noi, tibetani, vivono in esilio. Gli insegnamenti del Buddha, trasmessi in sintonia con le differenti capacità e attitudini dei discepoli, sono stati preservati attraverso l'uso della logica e della ragione. Oggi si sono diffusi in molte parti del mondo dove numerose persone possono praticarli". Dopo aver riassunto le vicende relative alla prima diffusione*

del Buddhismo in Tibet ha ricordato con orgoglio che la tradizione tibetana ha potuto preservare l'intero corpo degli insegnamenti del Buddha. Quindi si è rivolto ai giovani tibetani chiedendo loro di non abbandonare la lingua tibetana. "Faccio appello ai tibetani che vivono nelle differenti aree del Tibet di non dimenticare la nostra lingua. Possiamo usare dialetti differenti ma la nostra lingua è la stessa". Quindi, come da tradizione, ha letto brani dal testo di *Aryasura*, "La ghirlanda dei racconti della Nascita" e dai *Jatakamala* che illustrano le precedenti incarnazioni del Buddha Sakyamuni. Ha poi parlato dell'importanza del testo di Nagarjuna, la *Preziosa Ghirlanda*. Infine, su richiesta dell'associazione *Ladhakhi Semkye* ha celebrato una breve cerimonia per il risveglio della mente di *bodhicitta*.

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com>)



Continuiamo anche in questo numero la pubblicazione di 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)

Ho intervistato Kyabje Kirti Rinpoche (1942-), abate dell'omonimo monastero, a Delhi nel quartiere tibetano di Majnu Ka Tilla. Karma Chukey (senza la cui preziosa collaborazione quell'incontro non sarebbe stato possibile) e Giampietro Mattolin erano con me. La conversazione si è svolta nella accogliente Guest House che i suoi monaci gestiscono con impeccabile professionalità e senso dell'accoglienza. Ha parlato in tibetano e Karma Chukey ha tradotto per noi le sue parole. Questo importante Maestro è l'undicesima incarnazione del lignaggio dei Kirti Rinpoche che da 600 anni guida un insieme di monasteri tra i più importanti della scuola Gelug della regione tibetana dell'Amdo, oggi incorporata nella provincia cinese del Qinghai e, per una piccola porzione, in quella dello Sichuan. Fuggito in India nel 1959, ha ricostruito nell'area di Dharamsala (Himachal Pradesh, India) il suo monastero. È considerato uno dei più importanti lama viventi sia dal punto di vista spirituale sia da quello politico, è infatti un instancabile difensore dei diritti del popolo tibetano e ha raccontato il dramma del Tibet in diversi consessi internazionali tra cui il "Comitato per i diritti umani del Parlamento Europeo". Diversi dei monaci tibetani che nell'ultimo decennio si sono autoimmolati col fuoco per denunciare i crimini commessi dai funzionari cinesi nel Tibet occupato, appartenevano alla rete dei monasteri di Kirti Rinpoche, nell'Amdo. Per me e per i miei compagni di viaggio, si è trattato di un incontro che ci ha particolarmente colpito ed emozionato. (PV)

*Quando si parla di monastero di Kirti, in realtà non si intende tanto uno specifico gompa ma piuttosto una rete di centri. È giusto?*

Il lignaggio dei Kirti Rinpoche è antico di circa 600 anni. Iniziò ancora prima della costruzione del monastero di *Ganden* nel Tibet centrale. Il primo Kirti era uno dei principali studenti di Lama Tzongkhapa e fondò il primo monastero della tradizione *Gelug* in Amdo. E dopo quello ne vennero creati molti altri, tutti collegati tra loro. Quindi è esatto dire che si tratta di una rete di centri religiosi.

*Sta comunque parlando della regione dell'Amdo?*

Sì, mi riferisco all'Amdo. Vede, in un certo senso, per questo legame particolare tra il lignaggio Kirti e quella regione, possiamo dire che tutti i lama di quella tradizione appartengono agli *Amdowa* (gli abitanti dell'Amdo). Inoltre dobbiamo dire che esercitavano, oltre alla loro funzione spirituale, anche una forte influenza politica e sociale. Gestivano terre e un gran numero di proprietà. E questo stato di cose è durato fino all'invasione cinese.

*Ovviamente la situazione in esilio sarà alquanto diversa...*

Certamente. Qui in esilio abbiamo creato una società il cui direttivo è eletto e i programmi e il tipo di azioni che si devono fare viene deciso democraticamente. Quindi un cambiamento che il tempo in cui viviamo ha reso necessario, indispensabile.

*Lei, oltre ad essere il detentore del suo lignaggio spirituale, è anche molto impegnato sul piano sociale. Viene anche considerato una sorta di ambasciatore del popolo tibetano nel mondo. È stato ministro nel governo tibetano in esilio e ha tenuto un gran numero di conferenze in molti Paesi del mondo. E, se non sbaglio, nel 1984 ha potuto visitare, in qualità di rappresentante del governo tibetano in esilio, la Cina e il Tibet.*

Io credo che ci debba essere un forte legame tra la dimensione religiosa e quella sociale. Come buddhisti dobbiamo esercitare la compassione ed essere di beneficio a tutti gli esseri senzienti. Quindi sì, oltre alla mia funzione spirituale cerco anche di sensibilizzare l'opinione pubblica internazionale e i suoi rappresentanti politici, sulla drammatica condizione in cui versa il popolo tibetano.

*A proposito di questa drammatica situazione, negli ultimi anni decine e decine di donne e uomini tibetani si sono immolati col fuoco come estremo e drammatico gesto di protesta contro l'occupazione cinese. Molti di questi martiri erano andowa e alcuni monaci del suo monastero principale.*

Le autoimmolazioni sono una dimostrazione lampante di quale siano le reali condizioni del Tibet sotto l'occupazione cinese. La gente è così disperata che preferisce uccidersi in quel terribile modo piuttosto che continuare a vivere in silenzio e sottomessa. Purtroppo la violenza e una autentica discriminazione razziale che il governo cinese fa subire agli abitanti del Tibet ha portato a questa situazione. A molta gente le auto immolazioni appaiono l'unica possibilità per esprimere la loro sofferenza. Per farsi ascoltare. L'unica possibilità di un ritorno a una situazione normale è l'accettazione da parte di Pechino del dialogo proposto dal Dalai Lama, la *U Me Lam* (la Via di Mezzo), che potrebbe salvaguardare il benessere del nostro popolo pur rimanendo il Tibet all'interno della Repubblica Popolare Cinese.

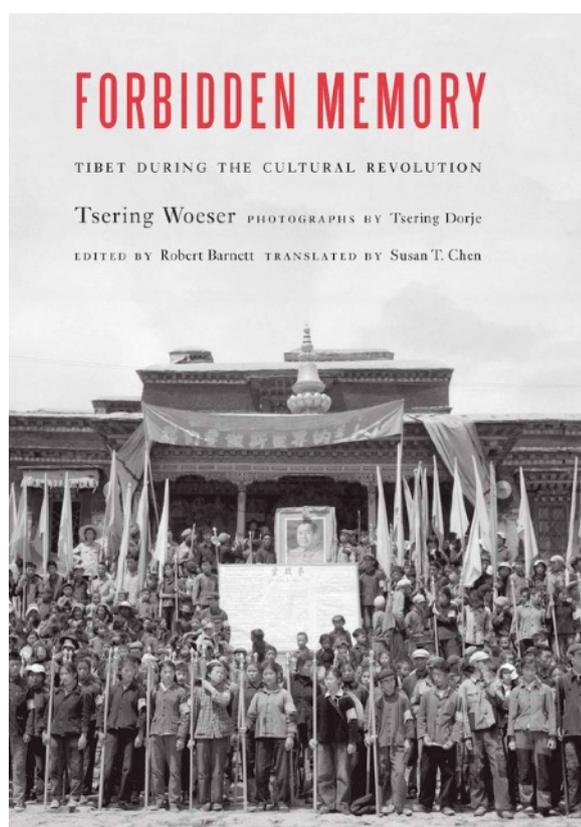
*La popolazione e i monaci dell'Amdo hanno ancora una profonda fiducia in lei e nel suo lignaggio. Riuscite a mantenere dei rapporti con loro?*

Questa fiducia, come abbiamo visto prima, è antica di secoli. Si basa sul profondo rapporto che lega il Maestro al discepolo, che è ancora molto vivo e forte nonostante la repressione. Gli *amdowa* mi fanno conoscere i loro problemi, le loro difficoltà e chiedono il mio consiglio. Ed io cerco di fare del mio meglio per rispondere alle loro domande.

**(27 marzo 2015, Majnu Ka Tilla, Nuova Delhi, India)**



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



Tsering Woeser, *Forbidden Memory, Tibet During The Cultural Revolution*, photographs by Tsering Dorje, edited by Robert Barnett: Tsering Woeser, scrittrice, giornalista e blogger è una delle voci più interessanti dell'odierno panorama intellettuale tibetano. Nacque a Lhasa nel 1966. La madre era tibetana mentre il padre era figlio di un militare cinese e di una tibetana. Quando era ancora bambina, la famiglia da Lhasa si trasferì nella provincia dello Sichuan dove il nonno paterno volle che ricevesse una educazione rigorosamente atea e cinese. Laureata nel 1988 all'università di Chengdu, iniziò a lavorare come giornalista prima a Karze e poi a Lhasa dove divenne la direttrice della locale rivista in lingua cinese, *Xizang wenxue*. Nel

1999 pubblica un libro di poesie, che non avrà

un grande successo. Che arriderà invece al suo secondo lavoro, "Annotazioni sul Tibet" (*Xizang wenxue*), 38 brevi racconti in cui apertamente critica il ruolo della Cina in Tibet. Ovviamente questo le attira la censura cinese che nel settembre 2003 proibisce il libro. Per protesta Woeser si trasferisce in "volontario esilio" da Lhasa a Pechino dove attualmente vive, sotto lo sguardo vigile del Partito Comunista, con il marito Wang Lixion un noto scrittore cinese. Pubblica altri libri e cura due blog molto seguiti dentro e fuori la Cina, *Maroon Map* e *Woeser e Woeser blog*, sempre sul filo del rasoio della censura. Scrive in cinese dal momento che ha una conoscenza non perfetta della lingua e della scrittura tibetane. Tra le sue pubblicazioni in inglese troviamo il suggestivo lavoro poetico *Tibet's True Heart. Selected Poems* e l'interessante saggio *Unlocking Tibet* (2005) scritto insieme a Wang Lixion. Durante la rivolta tibetana del 2008 lei e il marito presero apertamente le difese dei tibetani e furono arrestati per aver rilasciato delle interviste alla stampa internazionale. Nel dicembre dello stesso anno, furono tra i primi firmatari del manifesto politico-culturale *Charta 08* il cui autore Liu Xiabo venne, per averlo scritto, condannato a 11 anni di carcere duro e che morì durante la detenzione nonostante nel 2010 avesse ricevuto il Premio Nobel per la Pace. Per le sue attività a favore dei diritti civili e per il rispetto delle minoranze etniche Woeser ha ricevuto numerosi riconoscimenti tra cui il *Norwegian Authors Union awards Freedom of Expression Prize* (2007), il

*Courage in Journalism Awards* (2010), *l'International Women of Courage Award* (2013). Nel 2006 esce, pubblicato a Taiwan in cinese, il suo capolavoro: *Shajie*, un magistrale racconto per testi e immagini del Tibet durante la Rivoluzione Culturale. Nel 2013 viene pubblicata la traduzione in tibetano (nel medesimo anno era anche uscito in francese un altro suo libro sulle auto-immolazioni in Tibet: *Immolations au Tibet*) e nel luglio del 2020 viene pubblicata l'edizione inglese di *Shajie* con il titolo, *Forbidden Memory*. È una versione ampliata e arricchita da una prefazione di Wang Lixiong e una ampia e dettagliata introduzione del tibetologo Robert Barnett. I testi sono esaustivi e di estremo interesse ma il vero "cuore" del volume è rappresentato dalle oltre 250 fotografie in bianco e nero scattate tra il 1964 e il 1976 dal padre di Woeser, Tsering Dorje, un ufficiale dell'Esercito Popolare di Liberazione di stanza a Lhasa. Si tratta di una documentazione eccezionale, tragica, poetica, evocativa e terribile su di un Tibet che, soprattutto nel triennio allucinato che vide il culmine della Rivoluzione Culturale (1966-1969), fu squassato da una tempesta senza precedenti nella sua pur travagliata storia millenaria. Il libro si articola in 11 "Gallerie" a tema: *On the Eve of the Storm, The Sacking of the Jokang, Denouncing the Ox-Demon-Snake-Spirits, Changing Names, The Two Rebels Factions, Military Rule, Everyone a Soldier: The Tibetan Militia, The Revolutionary Committees, The People Communes, Installing a New God, The Karmic Cycle*. Il volume termina con un breve ma prezioso post scriptum, *Forty-Six Years Later*, dove si parla anche dei due viaggi (2012 e 2013) che l'Autrice fece a Lhasa per cercare di fotografare alcuni dei siti fissati su pellicola dal padre 46 anni prima. Sono immagini suggestive. Anch'esse in bianco e nero e per lo più scattate con la vecchia Zeiss Ikon usata da Tsering Dorje, cercano di riprendere non solo i luoghi ma perfino gli angoli di visuale delle vecchie foto. Impaginate le une vicine alle altre, in qualche modo costringono chi le guarda a fare i conti con il Respiro del Tempo. Con le sue suggestioni, le sue angosce, i suoi labirinti dell'anima. Infine va assolutamente citata, l'Appendice costituita dalle memorie di Jampa Rinchen, un monaco che all'epoca della Rivoluzione Culturale aveva lasciato i voti per unirsi alla fazione di Guardie Rosse chiamata Gyenlo, partecipando così a distruzioni e violenze. Woeser ebbe con lui due lunghe conversazioni (12 e 23 febbraio 2003) nelle quali l'uomo ormai anziano ricostruisce i tratti essenziali di quel lontano periodo che lo vide tra i protagonisti. Sono descrizioni vivide, asciutte che con chiarezza illustrano i fatti e lo *Zeitgeist* di quegli anni allucinati. In seguito Jampa si ricredette e nel 1986 volle divenire un anonimo volontario che puliva il tempio del Jokang. E tale rimase fino alla sua morte avvenuta nel 2003, pochi mesi dopo aver parlato con Woeser. Ma torniamo alle fotografie degli anni '60. Nella suggestiva essenzialità delle inquadrature e nella poesia struggente del monocromo, trasmettono la sensazione di un viaggio nel tempo che trascina, ammalia, stordisce, inquieta. Ma oltre all'emozione estetica che regalano, quei ritratti sono fondamentali in quanto costituiscono l'unica

testimonianza compiuta di cosa fu la Rivoluzione Culturale in Tibet. Spero che questo *Forbidden Memory* lo leggano e lo sfoglino con attenzione in molti. In particolare coloro che di fronte ai racconti dei deliri palingeneticici dei Ribelli Rossi, stentano a credere. O peggio, non vogliono credere. Le foto del Jokang devastato, dei roghi degli altari e dei libri sacri, dei religiosi umiliati pubblicamente e costretti a sfilare con indosso cartelli di scherno, delle "sessioni di lotta" in cui si linciavano i supposti controrivoluzionari... sono immagini che non hanno bisogno di commenti. Non devono essere spiegate. Parlano da sole e raccontano un incubo. Quel "Mondo capovolto", di cui ancora oggi si ricordano i tibetani che furono costretti ad abitarlo.

(PV)



## **Discorso del Dalai Lama in occasione del ricevimento del Premio Nobel per la Pace**

*Oslo, 11 dicembre 1989\**

Fratelli e sorelle.

È un onore e un vero piacere per me essere oggi qui tra voi.

Sono veramente felice di vedere tanti vecchi amici giunti dai più remoti angoli del mondo e di vederne di nuovi che mi auguro di incontrare ancora in futuro. Quando incontro delle persone nelle diverse parti del mondo, questo mi ricorda sempre quanto siamo sostanzialmente uguali: tutti esseri umani; forse vestiti in modo diverso, con la pelle di colore diverso, che parlano lingue differenti. Ma questo è solo ciò che appare in superficie, fondamentalmente siamo gli stessi esseri umani e questo è ciò che ci lega l'uno all'altro. Questo è ciò che ci consente di comprenderci l'un l'altro, di fare amicizia e sentirci vicini.

Riflettendo su ciò che potrei dire oggi, vorrei condividere con voi alcuni miei pensieri relativi ai problemi comuni che noi tutti dobbiamo affrontare come membri della famiglia umana. Tutti condividiamo questo piccolo pianeta e dobbiamo imparare a vivere in armonia e in pace sia l'un l'altro che con la natura. Questo non è un sogno bensì una necessità. Dipendiamo l'uno dall'altro in molteplici modi, tanto che non possiamo più vivere in comunità isolate e ignorare nel frattempo ciò che sta succedendo al di fuori di queste comunità. Dobbiamo aiutarci l'un l'altro quando abbiamo delle difficoltà, e dobbiamo condividere la buona fortuna di cui godiamo. Vi parlo come un semplice monaco. Se troverete utile quello che dirò, sperò che cercherete di metterlo in pratica.

Oggi desidero anche condividere con voi i miei sentimenti relativi alla condizione e alle aspirazioni del popolo del Tibet. Il premio Nobel è un premio che essi ben meritano per il coraggio e la determinazione dimostrati durante gli ultimi cinquant'anni di occupazione straniera.

In quanto libero portavoce dei miei concittadini, sento come mio dovere di parlare a loro nome. Non parlo con un sentimento d'ira o di rancore per coloro che sono responsabili dell'immensa sofferenza del nostro popolo e della distruzione della nostra terra, delle nostre case e della nostra cultura. Anch'essi sono esseri umani che si sforzano di trovare la felicità e meritano la nostra compassione. Parlo per informarvi della triste situazione in cui versa oggi il mio paese e delle aspirazioni del mio popolo, perché, nella nostra lotta per la libertà, la verità è l'unica arma che possediamo.

La consapevolezza che siamo fondamentalmente gli stessi esseri umani, che cercano la felicità e cercano di evitare il dolore, è molto utile per sviluppare il senso di fraternità e il caldo sentimento d'amore e di compassione per gli altri. Questo è a sua volta essenziale soprattutto se vogliamo sopravvivere nel mondo in cui viviamo, un mondo che diventa ogni giorno più piccolo.

Questo perché, se ciascuno di noi perseguisse egoisticamente ciò che pensa essere il suo proprio interesse, senza curarsi dei bisogni degli altri, potrebbe finire col fare del male non solo agli altri ma anche a se stesso. Questo fatto è diventato molto evidente nel corso di questo secolo. Sappiamo, per esempio, che oggi scatenare una guerra nucleare sarebbe una forma di suicidio, e che inquinare l'aria e gli oceani per ottenere qualche beneficio a breve termine sarebbe distruggere la base stessa della nostra sopravvivenza futura. Via via che gli individui e le nazioni diventano sempre più interdipendenti, non abbiamo altra scelta che quella di sviluppare quello che io chiamo un senso di responsabilità universale.

Al giorno d'oggi siamo veramente una famiglia globale.

Ciò che accade in una parte del mondo può influire su tutti noi. Questo, ovviamente non è vero solo per le cose negative che accadono, vale anche per gli sviluppi positivi.

Non solo sappiamo ciò che accade altrove, grazie alla straordinaria tecnologia moderna delle comunicazioni: siamo anche direttamente influenzati da eventi che accadono molto lontano.

Proviamo un senso di tristezza quando dei bambini muoiono di fame nell'Africa orientale. Analogamente, proviamo un senso di gioia quando una famiglia è riunita dopo decenni di separazione a causa del muro di Berlino. Le nostre messi e il nostro bestiame sono contaminate la nostra salute e la nostra stessa vita sono minacciate quando ha luogo un incidente nucleare a molti

chilometri di distanza in un altro paese. La nostra sicurezza aumenta quando scoppia la pace tra parti belligeranti su altri continenti.

Ma la guerra o la pace, la distruzione o la protezione della natura, la violazione o la promozione dei diritti umani e delle libertà democratiche, la povertà o il benessere materiale, la mancanza di valori morali e spirituali o la loro esistenza e il loro sviluppo, il venire meno o lo sviluppo della comprensione umana, non sono fenomeni isolati che si possono analizzare e affrontare indipendentemente l'uno dall'altro. In realtà, sono molto interconnessi a tutti i livelli e bisogna affrontarli comprendendo innanzitutto questo.

La pace, nel senso di assenza di guerra, è di scarso valore per chi sta morendo di fame o di freddo. Non eliminerà il dolore della tortura inflitta a una persona messa in prigione per le sue idee. Non conforta coloro che hanno perduto i loro cari in alluvioni causate dall'insensato disboscamento in un paese vicino. La pace può durare solo dove sono rispettati i diritti umani, dove la gente è ben nutrita, e dove gli individui e le nazioni sono liberi. La vera pace con noi stessi e con il mondo intorno a noi può essere raggiunta solo attraverso lo sviluppo della pace mentale. Gli altri fenomeni sopra citati sono interrelati in modo analogo. Così, per esempio, vediamo che un ambiente pulito, la ricchezza o la democrazia significano poco di fronte alla guerra, specialmente di tipo nucleare, e che lo sviluppo materiale non è sufficiente ad assicurare la felicità umana.

Il progresso materiale è ovviamente importante per l'avanzamento umano. In Tibet, abbiamo prestato troppa poca attenzione allo sviluppo tecnologico ed economico, e oggi ci rendiamo conto che questo è stato un errore.

Allo stesso tempo, lo sviluppo materiale senza sviluppo spirituale può anch'esso causare gravi problemi.

In alcuni paesi, si presta troppa attenzione alle cose esterne e si dà pochissima importanza allo sviluppo interiore. Io credo che entrambi siano importanti e debbano essere sviluppati fianco a fianco in modo da ottenere un buon equilibrio tra di essi. I tibetani sono sempre descritti dai visitatori stranieri come gente felice e gioviale. Questo fa parte del nostro carattere nazionale, formato da valori culturali e religiosi che pongono l'accento sull'importanza della pace mentale ottenuta grazie a un sentimento di amore e benevolenza per tutti gli esseri senzienti, sia umani che animali.

La pace interiore è la chiave di tutto: se avete la pace interiore, i problemi esterni non influenzano il vostro profondo senso di pace e tranquillità. In queste condizioni di spirito, si possono trattare le situazioni con calma e ragione, mantenendo la felicità interiore. Questo è molto importante; senza la pace interiore, per quanto confortevole sia materialmente la nostra vita, restiamo spesso preoccupati, turbati o infelici a causa delle circostanze.

Chiaramente, è di grande importanza comprendere le interrelazioni tra questi e altri fenomeni dobbiamo perciò affrontare e cercare di risolvere i problemi in un modo equilibrato che tenga conto di questi differenti aspetti.

Questo, ovviamente, non è facile, ma è di poca utilità tentare di risolvere, un problema se così facendo se ne crea un altro altrettanto grave.

In realtà, quindi, non abbiamo nessuna alternativa: dobbiamo sviluppare un senso di responsabilità universale non solo nel senso geografico ma anche per quanto riguarda i diversi problemi presenti nel nostro pianeta. La responsabilità non è solo dei leader dei nostri paesi o di coloro che sono stati nominati o eletti a fare un particolare lavoro, è anche di ciascuno di noi, individualmente. La pace, per esempio, inizia dentro ciascuno di noi. Se possediamo la pace interiore, possiamo relazionare perfetti rapporti di pace con tutti coloro che ci circondano.

Quando la nostra comunità è in uno stato di pace, può condividere questa preziosa qualità con le comunità vicine, e così via. Se proviamo amore e benevolenza per gli altri, questo non solo fa sentire gli altri amati e oggetto di benevola attenzione, ma ci aiuta anche a sviluppare felicità e pace interiori. Ci sono sempre dei modi in cui possiamo lavorare coscientemente a sviluppare sentimenti d'amore e di benevolenza. Per alcuni di noi, il modo più efficace di farlo è attraverso la pratica religiosa. Per altri, può esserlo attraverso pratiche non religiose. Ciò che è importante è che

ciascuno di noi faccia un sincero sforzo di assumere sul serio la propria responsabilità per ciascun altro e per l'ambiente naturale.

Sono molto incoraggiato dagli sviluppi che stanno avendo luogo intorno a noi. Da quando le nuove generazioni di molti paesi, soprattutto del Nord Europa, hanno insistentemente chiesto la cessazione della distruzione dell'ambiente condotta in nome dello sviluppo economico, i leader politici del mondo hanno cominciato a fare dei passi significativi per affrontare questo problema.

Il rapporto della Commissione mondiale sull'ambiente al segretario generale delle Nazioni Unite (il rapporto Brundtland) è stato un passo importante nell'informare i governi sull'urgenza del problema. I seri sforzi di portare la pace in aree divise dalla guerra e di far valere il diritto all'autodeterminazione di alcuni popoli hanno portato al ritiro delle truppe sovietiche dall'Afghanistan e all'indipendenza della Namibia. Grazie a persistenti sforzi popolari non violenti, in molti paesi, da Manila nelle Filippine, a Berlino nella Germania orientale, hanno avuto luogo spettacolari cambiamenti, che hanno portato molti paesi più vicino alla vera democrazia.

Con la guerra fredda che sembra avviata alla fine, la gente vive ovunque con rinnovata speranza. Purtroppo, i coraggiosi sforzi dei cinesi di attuare un analogo cambiamento. nel loro paese sono stati brutalmente repressi il giugno scorso. Ma anche i loro sforzi sono una fonte di speranza. Il potere militare non ha estinto il desiderio di libertà né la determinazione del popolo cinese a conseguirla. Ammiro in modo particolare il fatto che questi giovani, ai quali è stato insegnato che "il potere politico nasce dalla canna del fucile" abbiano invece scelto come loro arma la non violenza.

Ciò che indicano, questi mutamenti positivi è che la ragione, il coraggio, la determinazione e l'inesinguibile desiderio di libertà può alla fine vincere.

Nella lotta tra le forze della guerra, della violenza e dell'oppressione da una parte, e la pace, la ragione e la libertà dall'altra, queste ultime stanno avendo la meglio. Questa constatazione riempie noi tibetani di speranza perché forse un giorno anche noi potremo tornare liberi.

Anche l'assegnazione qui in Norvegia del premio Nobel a me, un semplice monaco originario del lontano Tibet, riempie di speranza i tibetani. Essa significa che, nonostante non abbiamo attirato l'attenzione sulla nostra situazione per mezzo della violenza, non siamo stati dimenticati. Significa anche che i valori che abbiamo cari, in particolare il nostro rispetto per tutte le forme di vita e la fede nel potere della verità, sono oggi riconosciuti e incoraggiati. È anche un tributo al mio maestro spirituale, il Mahatma Gandhi, il cui esempio è una fonte d'ispirazione per tanti di noi. Il premio di quest'anno è un'indicazione che questo senso di responsabilità universale sta crescendo. Sono profondamente commosso dal sincero interesse mostrato da così tante persone in questa parte del mondo per le sofferenze del popolo del Tibet. Questa è una fonte di speranza non solo per noi tibetani ma anche per tutti i popoli oppressi.

Come sapete, da quarant'anni il Tibet è sotto l'occupazione straniera. Attualmente, più di duecentocinquanta mila militari cinesi sono di stanza nel Tibet. Alcune fonti stimano che l'esercito di occupazione sia due volte più numeroso.

Durante questo lungo periodo, i tibetani sono stati privati dei loro diritti umani più fondamentali, compreso il diritto alla vita e alle libertà di movimento, di espressione e di culto, solo per citarne alcuni. Più di un sesto dei sei milioni della popolazione del Tibet è morto come risultato diretto dell'invasione e occupazione cinese. Ancor prima che iniziasse la Rivoluzione culturale, molti monasteri, templi ed edifici storici del Tibet furono distrutti. Quasi tutti quelli restanti sono stati distrutti durante la Rivoluzione culturale. Ma non voglio soffermarmi su questo punto, che è ben documentato, ciò che ritengo importante è rendervi conto del fatto che, malgrado la limitata libertà accordata dopo il 1979 di ricostruire parti di alcuni monasteri e altri segni di liberalizzazione di questo tipo, i diritti umani fondamentali del popolo tibetano sono tuttora sistematicamente violati e negli ultimi mesi, questa orribile situazione è persino peggiorata.

Se non fosse per la nostra comunità in esilio, così generosamente ospitata e sostenuta dal governo e dal popolo dell'India e aiutata da organizzazioni e individui di molte parti del mondo, la nostra nazione sarebbe soltanto poco più dei resti frantumati di un popolo. La nostra cultura, la nostra

religione e la nostra identità nazionale sarebbero state eliminate del tutto. Come stanno le cose, abbiamo costruito scuole e monasteri in esilio e abbiamo creato istituzioni democratiche per servire il nostro popolo e conservare i semi della nostra civiltà. Con questa esperienza, intendiamo realizzare una piena democrazia in un futuro Tibet libero. Così, mentre sviluppiamo la nostra comunità in esilio su linee moderne, conserviamo anche la nostra identità e la nostra cultura e portiamo speranza a milioni di nostri connazionali che vivono nel Tibet.

Un problema che risulta di massima urgenza in questo momento è il massiccio afflusso di coloni cinesi nel Tibet. Nonostante nei primi decenni dell'occupazione un notevole numero di cinesi si sia trasferito nelle parti orientali del Tibet — nelle province tibetane dell'Amdo (Chinghai) e del Kham (gran parte del quale è stata annessa dalla provincia cinese adiacente) — dal 1983 un numero senza precedenti di cinesi è stato incoraggiato dal loro governo a immigrare in tutte le parti del Tibet, compreso il Tibet centrale e occidentale (che la Repubblica popolare cinese chiama Regione autonoma del Tibet).

I tibetani sono stati rapidamente ridotti a un'insignificante minoranza nella loro stessa patria. Questo sviluppo, che minaccia la sopravvivenza stessa della nazione tibetana, della sua cultura e della sua eredità spirituale, si può ancora arrestare e invertire. Ma bisogna farlo ora, prima che sia troppo tardi.

Il nuovo ciclo di proteste e violenta repressione, iniziato nel Tibet nel settembre del 1987 e che è culminato nell'imposizione della legge marziale nella capitale, Lhasa, nel marzo di quest'anno, è stato in gran parte una reazione a questo tremendo afflusso cinese. Le informazioni giunte a noi in esilio indicano che le marce di protesta e altre forme pacifiche di protesta stanno continuando a Lhasa e in numerosi altri luoghi in Tibet, nonostante le severe punizioni e il trattamento inumano cui sono stati sottoposti i tibetani detenuti per aver espresso le loro rimostranze. Il numero di tibetani uccisi dalle forze di polizia durante la protesta di marzo e quelli morti in detenzione in seguito non è noto, ma si ritiene che siano più di duecento. Migliaia sono stati fermati o arrestati e imprigionati, e la tortura è una pratica comune.

È sulla base di questa situazione che peggiora ogni giorno, e per impedire un ulteriore spargimento di sangue, che ho proposto quello che viene generalmente chiamato "Piano di pace in cinque punti" per ristabilire la pace e i diritti umani in Tibet. Ho elaborato questo piano in un discorso a Strasburgo l'anno scorso. Credo che il piano rappresenti una cornice ragionevole e realistica per negoziati con la Repubblica popolare di Cina. Finora, però, i leader cinesi non sono stati disposti a rispondere in modo costruttivo. La brutale repressione del movimento democratico cinese nel giugno di quest'anno ha tuttavia rafforzato la mia opinione che qualsiasi sistemazione della questione tibetana avrà senso solo se sostenuta da adeguate garanzie internazionali.

Il Piano di pace in cinque punti affronta i principali problemi interconnessi, gli stessi problemi a cui mi riferivo nella prima parte di questo discorso.

Esso chiede:

La trasformazione dell'intero Tibet, comprese le province orientali del Kham e dell'Amdo, in una Zona di ahimsa (non violenza).

L'abbandono della politica di trasferimento della popolazione cinese.

Il rispetto dei diritti umani fondamentali e delle libertà democratiche del popolo tibetano.

Il ripristino e la protezione dell'ambiente naturale del Tibet e l'inizio di seri negoziati sullo status futuro del Tibet e delle relazioni tra i popoli tibetano e cinese.

Nel discorso di Strasburgo, ho proposto che il Tibet diventi un'entità politica autogovernata e democratica.

Vorrei cogliere questa occasione per spiegare il concetto di Zona di ahimsa o santuario di pace, che è l'elemento centrale del Piano in cinque punti. Sono convinto che esso sia di grande importanza non solo per il Tibet ma per la pace e la stabilità in Asia.

Il mio sogno è trasformare l'intero altopiano tibetano in un libero rifugio in cui la specie umana e la natura possano vivere in pace e in armonioso equilibrio. Un luogo in cui le persone, provenienti da tutte le parti del mondo, potrebbero andare e cercare il vero significato della pace dentro se stessi, lontano dalle tensioni e dalle pressioni presenti nella maggior parte del resto del mondo. Il Tibet potrebbe veramente diventare un centro creativo per la promozione e lo sviluppo della pace.

Gli elementi fondamentali di questa "zona di ahimsa" dovrebbero essere i seguenti:

- Smilitarizzazione dell'intero altopiano tibetano sarebbe smilitarizzato.
- Divieto di fabbricare, sperimentare e immagazzinare armi nucleari e qualsiasi altro tipo di armamento.
- Trasformazione dell'altopiano tibetano nel più grande parco naturale del mondo o della biosfera, attraverso la promulgazione di leggi severe per la protezione della flora e della fauna. Lo sfruttamento delle risorse naturali sarebbe rigorosamente controllato al fine di evitare qualsiasi danno all'ecosistema; un'adeguata politica di sostegno verrebbe attuata nelle zone più densamente popolate.
- Proibizione della produzione e dell'uso di energia nucleare e di altri ritrovati tecnologici che potrebbero provocare danni.
- La salvaguardia della pace e la protezione dell'ambiente sarebbero garantite da un'adeguata politica e da un corretto uso delle naturali. Tutte le organizzazioni operanti a difesa della pace e dell'ambiente troverebbero ospitalità in Tibet.
- Sarebbe incoraggiata la creazione di organismi internazionali e regionali aventi come scopo la promozione e la difesa dei diritti umani.
- L'altitudine e le dimensioni del Tibet, grande quanto l'insieme dei Paesi della Comunità Europea, nonché la sua peculiare storia ed eredità spirituale, rendono questa terra, strategicamente situata nel Cuore dell'Asia, il luogo idealmente più adatto a svolgere il ruolo di santuario della pace.
- Il Tibet continuerebbe inoltre a svolgere la sua funzione storica di pacifica nazione buddhista e di stato cuscinetto tra le due più grandi, e spesso rivali, nazioni asiatiche.

Per ridurre le tensioni esistenti in Asia, il presidente dell'Unione Sovietica, Michail Gorbaciov, ha proposto la smilitarizzazione della frontiera sovietico-cinese e la sua trasformazione in una "frontiera di pace e buon vicinato". Il governo del Nepal aveva già proposto che il Paese himalayano del Nepal, confinante con il Tibet, diventasse una zona di pace, anche se questa proposta non comprendeva la smilitarizzazione del paese.

Per la stabilità e la pace dell'Asia, è essenziale creare delle zone di pace che separino le grandi potenze, e le altre potenziali avversarie.

La proposta del presidente Gorbaciov, che comprendeva anche un totale ritiro delle truppe sovietiche dalla Mongolia, contribuirebbe a ridurre la tensione e il potenziale pericolo di un confronto tra l'Unione Sovietica e la Cina. Una vera zona di pace deve evidentemente essere creata anche per separare i due Stati più popolosi del mondo, la Cina e l'India.

La creazione della Zona di ahimsa richiederebbe il ritiro di truppe e installazioni militari dal Tibet, cosa che consentirebbe all'India e al Nepal di ritirare anch'essi truppe e installazioni militari dalle regioni himalayane confinanti con il Tibet. Questo dovrebbe essere ottenuto mediante accordi internazionali. Sarebbe nel migliore interesse di tutti gli Stati dell'Asia, specialmente della Cina e dell'India, e accrescerebbe la loro sicurezza riducendo allo stesso tempo il peso economico di mantenere alte concentrazioni di truppe in aree remote.

Il Tibet non sarebbe la prima area strategica a essere smilitarizzata. Parti della penisola del Sinai, il territorio egiziano che separa Israele e l'Egitto, sono state smilitarizzate da qualche tempo. Il Costa Rica è ovviamente il miglior esempio di un paese interamente smilitarizzato.

Il Tibet non sarebbe nemmeno la prima area a essere trasformata in una riserva naturale. Molti parchi sono stati creati in tutto il mondo. Alcune aree strategiche sono state trasformate in "parchi naturali della pace". Due esempi ne sono il parco "La Amistad" al confine tra Costa Rica e Panama e il progetto "Sì a Paz" sul confine tra Costa Rica e Nicaragua. Quando ho visitato il Costa Rica, agli inizi di quest'anno, ho visto come un paese può svilupparsi con successo senza un esercito, diventare una stabile democrazia dedicata alla pace e alla protezione dell'ambiente naturale. Questo confermò la mia convinzione che la mia visione del Tibet nel futuro è un piano realistico, non meramente un sogno.

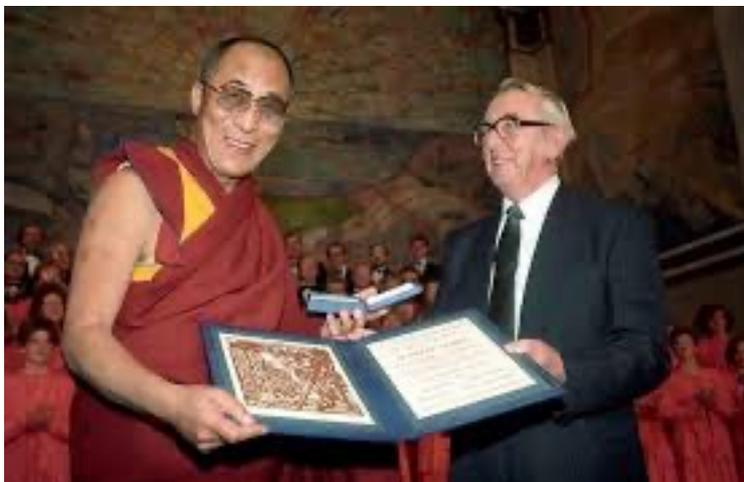
Consentitemi di finire con una nota personale di ringraziamento a tutti voi e ai nostri amici che non sono qui oggi. L'interesse e il sostegno che voi avete espresso per la condizione dei tibetani ci hanno grandemente commosso e continuano a darci coraggio per lottare per la libertà e la giustizia; non mediante l'uso delle armi materiali ma con le potenti armi della verità e della determinazione. So di parlare a nome di tutto il Tibet quando vi ringrazio e vi chiedo di non dimenticare il Tibet in questo momento critico nella storia del nostro paese. Anche noi speriamo di contribuire allo sviluppo di un mondo più pacifico, più umano e più bello. Un futuro Tibet libero cercherà di aiutare coloro che hanno bisogno in tutto il mondo, di proteggere la natura e di promuovere la pace. Credo che la capacità tibetana di combinare qualità spirituali con un atteggiamento realistico e pratico ci permetta di dare uno speciale contributo, sia pure in modo modesto. Questa è la mia speranza e la mia preghiera.

Per concludere, permettetemi di condividere con voi una breve preghiera che mi dona grande ispirazione e determinazione:

Finché durerà lo spazio,  
e finché vi saranno degli esseri umani,  
fino ad allora possa io continuare ad esistere  
per alleviare le miserie del mondo.

Vi ringrazio.

*\* Questo discorso fu tenuto dal Dalai Lama a Oslo, il giorno dopo aver ricevuto il prestigioso Premio. Quello ufficiale di accettazione, fu pronunciato il 10 dicembre 1989 nell'Aula Magna dell'Università di Oslo in occasione del conferimento del Nobel.*



## Il Dalai Lama ci parla

*La saggezza di Rigpa\**

### DUE METODI PER REALIZZARE LA CHIARA LUCE

Generalmente si dice che il profondo sentiero dello Dzogpachenpo enfatizza la pratica della quarta iniziazione. Le quattro iniziazioni sono: l'elaborata iniziazione del vaso, la non elaborata iniziazione segreta, l'estremamente non elaborata iniziazione della conoscenza e la totalmente non elaborata iniziazione della parola.

Negli insegnamenti delle scuole dei tantra della nuova traduzione si afferma che una volta che "la vera chiara luce" si sia resa manifesta o "l'unione degli allievi" sia stata ottenuta non vi è più alcun bisogno di addestrarsi in alcun sentiero. In altre parole, dopo aver fatto sorgere la saggezza del sentiero che vede in accordo con il sistema tantrico, o aver raggiunto lo stato di "unione", dobbiamo solo familiarizzarci con quanto abbiamo realizzato. Non c'è più alcun bisogno di addestrarci o sviluppare nulla.

Secondo il sistema in nove veicoli delle scuole dell'antica tradizione, lo Dzogpachenpo è il veicolo finale mentre i primi otto, tutti basati sulla mente ordinaria, sono stadi o passi del sentiero. Quindi abbiamo otto veicoli che ci servono per giungere alla destinazione finale ed un veicolo che rappresenta la destinazione finale stessa; e a quel punto non è più la mente ordinaria, bensì la saggezza ad essere presa come sentiero. Questo è il motivo per cui si dice che lo Dzogchen conferisce così tanta importanza alla quarta iniziazione.

Tra i diversi scritti dell'onnisciente Khedrup Jé, si trova un testo di domande e risposte tra cui una riguardante lo Dzogchen. Al maestro viene infatti chiesto se lo Dzogchen sia o no un sistema puro. Khedrup Jé risponde dicendo che non solo lo Dzogchen è un puro ed autentico insegnamento ma è anche un'istruzione sul livello più elevato dello stadio della pratica del completamento secondo i più alti insegnamenti del tantra. E' estremamente profondo ma purtroppo la sua reputazione è stata infangata dal comportamento scorretto di alcuni praticanti laici. In modo simile, Khedrup Norzang Gyatso, in una guida alla pratica dello stadio di generazione del *Guhyasamaja*, spiega che ci sono due modi per far sorgere la mente fondamentale di chiara luce. Uno è concentrarsi su i punti vitali di canali, energie vento, essenze e penetrarli; ad esempio nella pratica dello stadio di completamento associato al tantra padre *Guhyasamaja*, la chiara luce è realizzata tramite lo yoga delle energie vento. L'altro metodo è quello delle "tradizioni dell'antica meditazione", termine con cui sembrerebbe indicare sia la tradizione Dzogchen dei Nyingmapa sia la tradizione Mahamudra della scuola Kagyü. Grazie a queste due antiche tradizioni, sostiene Khedrup Norzang Gyatso, è possibile realizzare la chiara luce attraverso la sola meditazione non concettuale, senza dover prima lavorare con i canali del corpo sottile, le energie vento e le essenze.

Tutto questo deve essere ben compreso. Ricordate che Khedrup Jé era uno dei più rigorosi e sinceri autori della scuola Geluk, molto esperto nel giudicare cosa fosse ammissibile o no e quello che abbiamo appena citato si trova nei suoi scritti. Similmente Khedrup Norzang

Gyatso era un famoso ed eccezionalmente istruito e realizzato maestro che ottenne il livello di unione durante la sua vita. Si tratta di un punto che ci tenevo a sottolineare.

#### AFFIDARSI ALLE AUTENTICHE OPERE DELLA TRADIZIONE

Quando affrontiamo i numerosi testi che spiegano gli insegnamenti Dzogchen, vediamo che alcuni sono estremamente elaborati ed altri invece molto concisi. Ci sono numerosi manuali di istruzioni sullo Dzogchen, ad esempio quelli che accompagnano molti differenti cicli di rivelazioni terma. Come ho detto prima vi sono due approcci, quello generale che fa riferimento agli insegnamenti nel loro complesso e quello più specifico per particolari individui, queste istruzioni sono spesso insegnamenti conferiti per la salvezza di determinate persone. Spesso consistono in un consiglio diretto, compilato in forma di versi poetici o canti di esperienza e non sempre forniscono un panorama completo degli insegnamenti. Il miglior fondamento per gli insegnamenti Dzogchen è quello dei testi di Longchen Rapjam, in modo particolare il suo *Sette Tesori* e il testo radice e commentario *Il Tesoro delle Preziose Qualità*, composto dal secondo onnisciente Jikmé Lingpa. Insieme a questi due ci sono le opere di Rongzön Chökyi Zangpo che, come abbiamo visto, visse tre secoli prima di Longchenpa. Questi sono i grandi lavori della tradizione Dzogchen che dobbiamo assolutamente consultare.

Lo stesso principio vale per tutte le altre scuole del Buddhismo tibetano -Sakya, Geluk, Kagyü e Nyingma- Non possiamo avere un quadro completo di un particolare insegnamento semplicemente leggendo dei sintetici testi di istruzioni o frammenti di consigli presi un po' di qua e un po' di là. Ci sarebbe sempre il rischio di equivoci e la possibilità di smarrirsi. Ad esempio, consideriamo la tradizione Geluk. Se vogliamo ottenere una genuina comprensione del punto di vista di questa scuola dobbiamo per prima cosa conoscere i meravigliosi scritti del grande Tsongkhapa. Altrimenti non avremmo alcuna garanzia di poter comprendere la bontà delle affermazioni di una persona che afferma di stare seguendo la tradizione Geluk. Dunque abbiamo bisogno di studiare i lavori autorevoli di ognuna delle quattro scuole; dobbiamo riflettere bene su questo aspetto e prenderlo in seria considerazione.

Anche noi, se vogliamo evitare trappole ed errori nella nostra pratica, dobbiamo avere una solida comprensione del nostro lignaggio e quindi studiare i suoi principali trattati. E' il modo in cui cerco di procedere. Se studiamo solo i testi più brevi e semplici non possiamo raccogliere una completa conoscenza e potremmo perfino incappare in errori grossolani. Ma se studiamo i lavori principali, possiamo iniziare a vedere la logica e le ragioni che stanno dietro le cose e così apprezzare maggiormente i punti essenziali. Dunque, per questa ragione, ritengo fondamentale consultare i testi principali della nostra tradizione.

#### LA SAGGEZZA DI RIGPA

C'è un altro passaggio dagli scritti di Dodrup Jikmé Tenpé Nyima che adesso vorrei condividere con voi. Questo maestro sta parlando della saggezza di rigpa, la fondamentale e innata mente di chiara luce ma la sua spiegazione viene fatta con la terminologia dei tantra della scuola della nuova traduzione:

Riguardo la saggezza della luminosa consapevolezza interiore, *Il Tantra dell'unione di Sole e Luna* afferma:

Nel palazzo gioiello del cuore  
Si trova lo splendore del kaya unito a vacuità e chiarezza,  
I suoi volti e braccia riempiono come un corpo racchiuso in un vaso,  
Dimorando nelle forme più sottili come l'essenza della chiara luce.

Quindi, come affermato, vi sono grossolane e sottili forme di *avadhuti*, il canale mediano e, all'interno di questa "fortezza" che possiede la natura della luce, nel canale mediano estremamente sottile, "il tubo di cristallo" di cui parla l'approccio non comune di questo veicolo, si trova il glorioso Samantabhadra, il maestro senza inizio o fine, il sovrano saggezza che realizza tutti i desideri.

Della forma grossolana del canale mediano, o *avadhuti*, si parla negli yoga tantra più elevati come il *Guhyagarbha Tantra*. La forma più sottile è conosciuta come il tubo kati di cristallo o canale della chiara luce. Dodrupchen afferma:

E' il grande mandala in cui tutto appare ed esiste come fosse dello stesso sapore...

Ogni fenomeno del samsara e del nirvana sorge dalla fondamentale e innata mente di chiara luce e da questa prospettiva tutti sono uguali. I fenomeni puri hanno la natura della saggezza mentre quelli impuri sono temporanei e occasionali. Questa è l'unica differenza. Sono uguali in quanto espressioni della chiara luce. Il testo continua così:

...è la condizione illuminata che non sorge dalla mente ordinaria, la condizione fondamentale che non viene fabbricata da pensieri concettuali, buddhità completamente pura che non è mai inquinata da alcun errore ed è sempre stata presente. In altre classi di tantra viene definita come la fondamentale mente "del tutto vuota".

Quindi, nel presente contesto, *mente fondamentale* e *saggezza non composta* si riferiscono alla medesima cosa.

Abbiamo già parlato di come venga spiegato in questo ambito *non composto*. Quando nei testi delle scuole della nuova traduzione troviamo *mente fondamentale*, il termine *mente* (*sem*, in tibetano) viene usato nella sua accezione più vasta ed include la saggezza; in questo senso possiamo dire che è presente perfino al livello della buddhità. Non stiamo parlando della *mente* ordinaria la quale deve essere distinta dalla pura consapevolezza di rigpa.

Anche nella tradizione Nyingma, con il termine *sem* non sempre ci si riferisce all'impura mente ordinaria. Ad esempio, in uno dei tantra mahayoga di Yangdak, *Il Signore degli Heruka*, *sem* è usata in connessione con la pratica dei sei yoga. Quindi non possiamo dire che *sem* indichi sempre la mente impura. Dodrup Jikmé Tenpé Nyima così riassume:

E' sempre stata presente senza mai cambiare il suo status.

La mente ordinaria si manifesta, cessa e cambia ma quella di cui stiamo parlando è differente. Non altera né cambia il proprio status.

Sempre libera, non può mai divenire confusa.

Nella sua essenza, è sempre stata libera da un tempo senza inizio, e quindi non è possibile che divenga confusa.

Non è sottoposta a nascita o morte.

Non possiamo usare termini come *nascita* o *morte* in riferimento alla fondamentale e innata mente di chiara luce. La mente grossolana e ordinaria deve avere un inizio e una fine. E' come gli elementi terra, acqua, fuoco e vento che possono sorgere e finire. Anche l'elemento spazio, da cui tutti gli altri sorgono ed in cui alla fine sono assorbiti, è al di là del sorgere e cessare. In modo analogo, la fondamentale e innata mente di chiara luce è al di là del sorgere e cessare.

Nel nostro ordinario stato mentale, che è il livello grossolano della coscienza e perfino negli spessi strati di pensieri ed emozioni come l'attaccamento e l'avversione, vi è una presenza di rigpa o consapevolezza. In questo senso quegli stati sono permeati da un aspetto della consapevolezza rigpa, però la natura delle nostre menti è oscurata. Come dice Jikmé Tenpé Nyima:

Sebbene quella sia la sua natura, il suo volto è oscurato dalle tre  
apparenze e dai loro pensieri concettuali e a causa  
dei 21.000 movimenti del vento karmico, e così via, non  
possiamo vedere la sua effettiva essenza, per cui è difficile per tutti  
comprenderla. Come è scritto nella *Rete Illusoria*:

Emaho! Il Dharma che è sempre stato segreto,  
Diverso nell'apparenza e per natura segreto,  
Per la sua vera essenza, completamente segreto,  
Niente altro che estremamente segreto.

Per questo si parla di "interiore luminosità, il giovane vaso corpo". Comunque non fraintendete *buddha* con l'essere qualcosa tipo una statua d'oro in un involucro di vetro. L'immagine di un corpo all'interno di un vaso è usata per mostrare come la nostra natura sia presente entro la luminosità interiore; in un certo senso confinata là fino a quando non sarà liberata.

## INTRODUZIONE A RIGPA

La pratica del trekchö nello Dzogchen, riguarda la meditazione sulla pura consapevolezza o rigpa. Per essere precisi è il coltivare la familiarità con rigpa dopo che l'abbiamo distinta dalla mente ordinaria. Allora, come ce la possiamo fare? Al momento la fondamentale e innata mente di chiara luce è un potenziale latente. Nel peculiare linguaggio dello Dzogchen, potremmo dire che la rigpa del terreno, o rigpa essenziale, ora non è manifesta,

come se anch'essa fosse latente, e quindi quello di cui stiamo parlando qui è la rigpa risplendente. E' lo stato in cui i pensieri nascono dalla pura consapevolezza rigpa. C'è un movimento della mente, determinato dalle tre apparenze e dalle ottanta concezioni indicative, quindi stiamo parlando non della rigpa essenziale ma di quella risplendente. Quando pensieri ed emozioni sorgono come energia di rigpa, tutti gli stati consci sono permeati da rigpa "proprio come i semi del sesamo sono permeati dall'olio". Non importa quale stato mentale o quale genere di pensiero od emozione stiamo sperimentando, c'è una qualità di conoscenza fondamentale che è l'aspetto della consapevolezza rigpa. Ed è questo aspetto che, quando si verificano le giuste condizioni, un esperto maestro rivela al discepolo che ha raggiunto un certo grado di maturità spirituale. Quindi questa introduzione si basa sui mezzi della rigpa risplendente.

All'inizio gli studenti avranno bisogno di studiare e ascoltare gli insegnamenti. Quindi, divenendo gradualmente più consapevoli ed esperti, saranno in grado di riconoscere la loro rigpa. E dopo non ci sarà più alcuna pratica da fare tranne dimorare in rigpa e solo su di essa. Questo stato si raggiunge tramite la presenza mentale che è di due tipi: fabbricata e naturale. La pratica di cui stiamo parlando non può essere fatta usando la presenza mentale fabbricata poiché avremmo solo pensieri come, "Adesso sto meditando sullo Dzogchen" o "Ora sto sostenendo rigpa", tornando quindi indietro nei mondi della mente ordinaria.

Appena la mente è disturbata dai pensieri e dagli attaccamenti ordinari, ritorniamo al grossolano e ordinario livello mentale. Quando questo accade, e la mente grossolana si manifesta, dobbiamo usare tutta la comprensione che abbiamo riguardo la differenza tra mente ordinaria e rigpa, per tornare all'aspetto della consapevolezza. E questo non accade cercando di dirigere la mente verso rigpa tramite la presenza mentale, come se stessimo scoccando una freccia verso il bersaglio, ma solo rimanendo in modo rilassato e naturale nell'essenza della consapevolezza stessa. In effetti siamo al di là delle parole, dei pensieri o dell'espressione verbale. E' difficile da comunicare e non è semplice da comprendere.

L'introduzione a rigpa ha luogo in un contesto in cui si riceve "l'iniziazione dell'energia di rigpa", *rigpé tsal wang*, da un maestro qualificato. Ma ci sono diversi modi per farlo e nel caso degli studenti più dotati non c'è molto bisogno di rituali formali.

Lasciatemi raccontare una storia che illustra bene quanto vi ho appena detto. Khenpo Münsel era un incredibile maestro Dzogchen scomparso solo pochi anni fa. Una persona di mia conoscenza che vive a Lhasa andò da lui per chiedere un'iniziazione alla natura della mente. Quando arrivò in presenza del maestro, sentì nei suoi confronti una devozione tanto forte che i suoi occhi si riempirono di lacrime. Khenpo Münsel stava semplicemente seduto a recitare delle preghiere e non gli diede alcuna istruzione formale. Ma dopo un po' si rivolse al mio conoscente e gli disse, "Adesso hai ricevuto le istruzioni importanti. Hai preso 'l'iniziazione dell'energia di rigpa', vai e medita su quello che ti è stato trasmesso". Questo dimostra che uno studente molto preparato non ha bisogno di elaborati rituali.

Nel caso di studenti di media capacità, vi è la formale iniziazione che è conferita in accordo a testi quali lo *Yeshe Lama* che io stesso ricevetti da Dilgo Khyentse Rinpoche. Vi sono alcune posizioni corporee da adottare e il lama impartisce l'iniziazione, ad esempio pronunciando la sillaba "Phat!" o usando qualche altro metodo che -essendo totalmente nuovo e immediato- consente alla mente di divenire vuota e priva di pensieri. A questo

proposito c'è un'affermazione di cui mi parlò Khenpo Rinchen. Qualcuno dice che sia di Sakya Pandita Künga Gyaltzen ma altri non sono d'accordo. Comunque è questa: "Nell'intervallo tra il pensiero passato e quello futuro la natura di chiara luce della mente sorge di continuo". Quando l'ultimo pensiero è finito e il successivo non è ancora sorto, abbiamo un momento in cui non vi è attaccamento o pensieri del tipo, "E' questo o è quello". Solo pura consapevolezza, chiarezza e conoscenza fondamentale. Questa è la rigpa risplendente, un aspetto di rigpa ma non quella essenziale. In presenza delle giuste condizioni, possiamo avere questa esperienza e, attraverso di essa, riconoscere rigpa. E questo riconoscimento viene attraverso le benedizioni ricevute.

Conoscevo un lama nativo del Kham e che apparteneva alla tradizione Kagyü sebbene praticasse la meditazione Dzogchen. Era un maestro eccezionale e sfortunatamente è scomparso di recente. Mi disse che in gioventù aveva ricevuto molti insegnamenti sulla mahamudra e lo Dzogchen e mentre stava facendo le pratiche preliminari cercò di ingannare il suo insegnante. Doveva alzarsi molto presto alla mattina per fare le prosternazioni. Non c'erano lampade ed era ancora buio. Il suo insegnante sedeva da qualche parte lì vicino, meditando e praticando, e lui doveva fare le prosternazioni in un angolo della sala molto buio. Ma invece di prosternarsi, rimaneva semplicemente seduto sulle ginocchia e di tanto in tanto batteva i pugni sul pavimento per simulare il rumore della prosternazione. Per un certo periodo continuò ad ingannare l'insegnante in questo modo e, naturalmente, non faceva il benché minimo progresso.

Un giorno, poco dopo la morte del suo maestro, all'improvviso si ricordò di lui e fu sopraffatto da un sentimento di profonda devozione. Fu talmente intenso quello che provò, che per un attimo si sentì mancare. Quando si riprese pensò, "Ah, questo deve essere quello che chiamano rigpa; deve essere la chiara luce di Mahamudra". E approfondì quella sensazione o esperienza la quale cresceva e diveniva sempre più chiara. Perseverò per molto tempo nella pratica fino al punto, mi disse, di sperimentare una tale chiarezza che si ricordò qualcosa delle sue precedenti esistenze. Quando era stato istruito dal suo insegnante non aveva sviluppato alcuna realizzazione, perché all'epoca lo stava ancora ingannando. Ma in seguito, a forza di praticare, a poco a poco ottenne diverse realizzazioni. Quindi, in certi casi, questo tipo di esperienza viene solo dopo lunghi periodi di intensa pratica.

Come abbiamo visto, quando usiamo i termini *rigpa* e *aspetto di rigpa*, intendiamo rispettivamente la rigpa essenziale e quella risplendente. Una volta che abbiamo riconosciuto l'aspetto di rigpa, abbiamo bisogno di prolungare la naturale gentilezza priva di sforzo della presenza mentale. All'inizio non saremo in grado di rimanere a lungo nello stato di presenza mentale ma pian piano svilupperemo l'abilità di restarci per periodi sempre più lunghi e la nostra esperienza diventerà via via più profonda; la nostra consapevolezza non sarà più distratta da oggetti e percezioni mentali ma rimarrà stabile senza perdere il suo terreno di base. Quando questo accade, la mente ordinaria perde il lavoro e rimane disoccupata, il che significa che le energie vento responsabili del suo movimento cominciano naturalmente a cambiare e scemano di intensità. Di conseguenza si placano i pensieri concettuali e raggiungiamo una condizione meditativa interamente non concettuale o "libera dal pensiero". Tutti i vari gradi della mente ordinaria e i differenti livelli dell'energia vento che la sostengono -grossolani, sottili, estremamente sottili- si attenuano e infine dissolvono nello stato della chiara luce.

Vorrei leggervi adesso un passo di un insegnamento sulla visione Dzogchen, di Tulku Tsullo:

"Bene, allora potreste chiedervi, quando raggiungiamo la libertà dalla mente ordinaria e dagli innumerevoli stati mentali che oscurano il vero volto della saggezza di rigpa, in modo che la saggezza del dharmakaya possa giacere nuda? E qual' è la vera natura di questa saggezza? La maggior parte dei praticanti Dzogchen dei nostri giorni non hanno nemmeno una comprensione concettuale di questa e quindi alcuni la prendono come un mero riposarsi della mente in cui non c'è alcun tipo di attività mentale. Alcuni concentrano le loro visioni sulla vivida chiarezza e consapevolezza della mente che si raggiunge tramite shamata e non è macchiata dai pensieri più grossolani. Altri si inorgogliscono pensando che l'essere in grado di riconoscere tanto i pensieri grossolani quanto quelli più sottili, sia la suprema visione dello Dzogchen. Poi ci sono anche gli assertori dell'idea che il tipo grossolano di non concettualità -dove si è liberi dai più comuni, selvaggi pensieri ma si è ancora all'interno del dominio dei venti karmici e delle concezioni- sia indivisibile, permanente, singolo, reale e sia inoltre la suprema visione del grande sentiero segreto. Quindi c'è un mucchio di gente che ha preso le cose dal lato sbagliato e fa molta confusione scambiando cappelli per scarpe. La presenza di punti di vista così errati ed inaffidabili rende ancora più evidente quanto sia importante sbarazzarsi di dubbi e fraintendimenti.

Dunque lasciatemi continuare, in accordo con il consiglio del mio qualificato insegnante, che era in grado di comprendere in modo infallibile la visione dei primi e degli ultimi onniscienti, Longchen Rapjam e Jikmé Lingpa, i grandi pionieri che spiegano il significato della Grande Perfezione in accordo sia con i kama sia con i terma. Finché le sottili abituali tendenze delle tre apparenze e gli stati concettuali non sono cessati, la saggezza dharmakaya che esiste come terreno non si manifesterà. La cessazione di tutti i venti karmici, stati concettuali, e tendenze abituali delle tre apparenze avviene e quando siamo vicini ad abbandonare gli aggregati del corpo illusorio ed ha luogo la dissoluzione degli elementi. Dal momento in cui l'elemento terra si dissolve in quello acqua, l'elemento vento si dissolve nella coscienza e questa nell'apparenza, sorge la candida esperienza dell'apparenza. I trentatré stati concettuali legati alla rabbia cessano. Quando l'apparenza si dissolve nell'accrescimento, appare la rossa esperienza dell'accrescimento e quaranta stati concettuali associati con il desiderio giungono al termine. Quando l'accrescimento si dissolve nel quasi ottenimento, la nera esperienza del quasi ottenimento appare e cessano i sette stati concettuali associati con l'illusione. Continuando, quando il quasi ottenimento si è dissolto nello spazio e quando le precedenti esperienze del nostro flusso mentale sono state assorbite e quelle future non sono ancora sorte, questo segna l'apparire del bardo del dharmadata. Ed è in quel momento che tutti i venti karmici, stati concettuali, le sottili tendenze abituali delle tre apparenze terminano nel canale mediano del cuore e la fondamentale ultima saggezza, la rigpa che naturalmente risiede all'interno del terreno, che dimora all'interno dell'estremamente sottile canale di luce, il "sempre vittorioso sole d'oro" diviene manifesta.

Qui il contesto è l'introduzione alla fondamentale e innata mente di chiara luce, o la rigpa essenziale che è quella che dobbiamo rendere manifesta e, come abbiamo visto, ci sono

due modi per farlo. Uno è penetrare i punti vitali all'interno dei canali, energie vento ed essenze e quindi far cessare le tre apparenze e le energie vento che sono il loro sostegno. L'altro metodo non ci chiede di lavorare con canali, energie vento ed essenze ma si basa sul fatto che un aspetto della consapevolezza rigpa, o chiara luce, pervade tutti gli stati di coscienza; e fin da ora, mentre l'ordinaria mente e questa rigpa sono mischiate insieme, noi possiamo separare nettamente la mente e rigpa e dirigere la mente verso l'aspetto di consapevolezza, messo a nudo e sostenerlo continuamente. Facendo questo, ci avvicineremo sempre di più a rigpa e il potere degli ordinari stati mentali diminuirà. Ovviamente ci sono diversi fattori che devono combinarsi insieme perché questo accada. Non si tratta solo di focalizzare la nostra mente, abbiamo anche bisogno di ricevere benedizioni e fare le pratiche preliminari.

Per poter realizzare rigpa, dobbiamo riunire l'accumulazione di merito e saggezza e purificare i nostri offuscamenti. Ma abbiamo anche bisogno di procedere oltre e abbandonare tutti i nove tipi di azioni -esterne, interne e segrete di corpo, parola, mente. Questo comporta mettere da parte le azioni positive del corpo, quali prosternazioni e circumdeambulazioni e naturalmente quelle negative associate con l'arricchirsi, gli affari e cose del genere. Per quanto riguarda la parola si deve abbandonare non solo tutte le sue azioni negative ma perfino salmodie e preghiere di vario tipo. Riguardo la mente, significa abbandonare, ovviamente, pensieri di attaccamento e avversione ma anche qualsiasi altra cosa che non sia la pratica. Fare altro, a quel punto, sarebbe intraprendere un sentiero sbagliato e infatti si dice, "Dobbiamo pacificare le distrazioni dei falsi sentieri". Dunque a questo punto non c'è alcuna meditazione sulla compassione o coltivazione della devozione e così via, perché non fanno parte di quel particolare momento. Quando abbandoniamo i nove tipi di azione, dobbiamo praticare con autentico impegno. Non è facile. Parecchie persone pensano che lo Dzogchen sia una via facile ma non lo è. Oppure, forse, sono io che lo trovo difficile! Ma parlando sul serio, è il vertice di tutti i veicoli e questo vuol dire che è veramente difficile. Non è per niente facile. E' bene non dimenticarcelo fin da principio.

Nello Dzogchen, l'unica istruzione base sul riunire le accumulazioni e la purificazione degli offuscamenti, è la pratica del "separare samsara e nirvana"- *khordé rushen*. E' anche un modo per coltivare la rinuncia e distruggere il pensiero discorsivo e i concetti. Poi ci sono i preliminari di corpo, parola, mente e quello che viene chiamato "cercare il nascosto difetto della mente", esaminando da dove viene, dove risiede e dove procede, che è un modo, come abbiamo visto, di coltivare la visione della vacuità.

(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*.

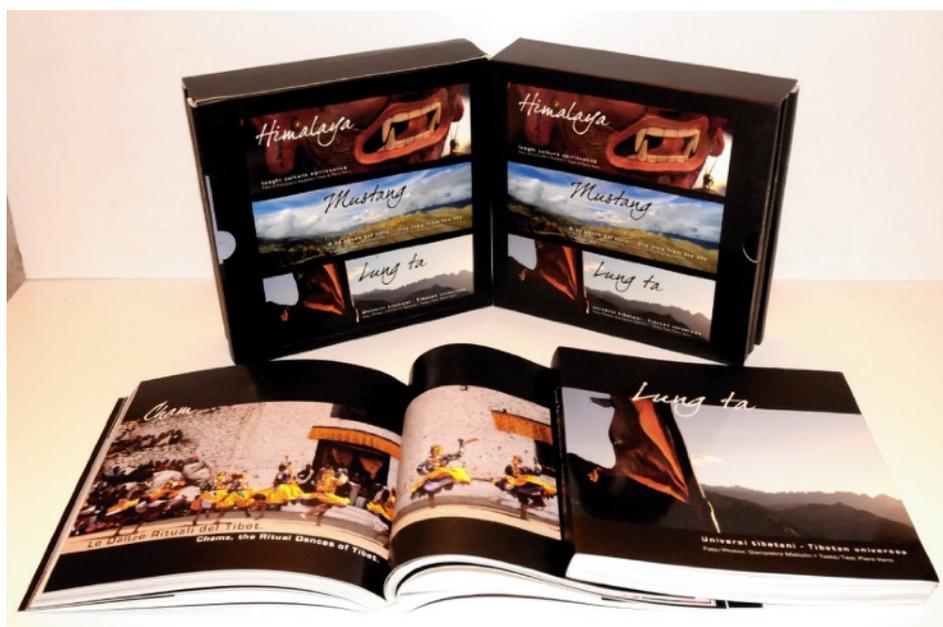
## L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

*Himalaya - Luoghi, cultura, spiritualità*, fotografie di Giampietro Mattolin - testi di Piero Verni; pag. 160, Padova 2006 (€ 20,00): "Volte, 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](mailto:heritageoftibet@gmail.com)).

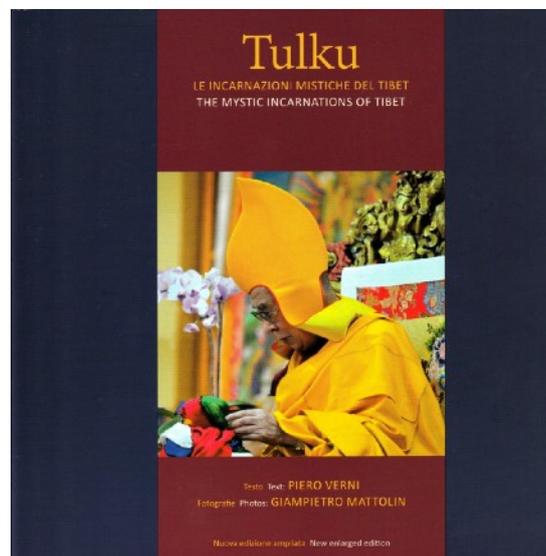


*Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018,  
pag. 240, € 30*

*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***

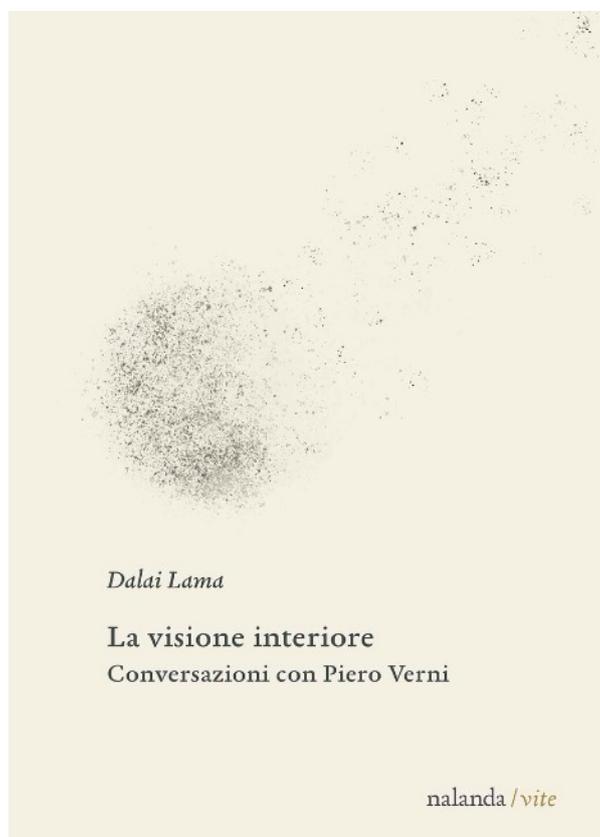
*La Visione interiore, conversazioni con Piero Verni*

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><a href="http://www.heritageoftibet.com">www.heritageoftibet.com</a></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 &amp; 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 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!

