

# N°75

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

Cari amici,  
abbiamo iniziato un autunno che si presenta non facile. In Italia, e più in generale nell'intero Occidente, una pandemia non ancora completamente domata, le polemiche sul vaccino e l'obbligo dei certificati sanitari, stanno creando molteplici focolai di tensione a volte con esiti violenti. In Asia il "bullismo" della politica cinese esercitato soprattutto, ma non esclusivamente, nei confronti della Repubblica di Taiwan e dell'India sta facendo soffiare minacciosi venti di guerra. Quindi oggi più che mai è importante il messaggio della Civiltà tibetana e in particolare di Sua Santità Tenzin Gyatso, che parla di conoscenza, spiritualità, compassione e non violenza. In questo numero 75 di "The Heritage of Tibet news", oltre alle tradizionali rubriche, segnaliamo una bella recensione di Francesco Pullia del libro, "Il Sorriso e la Saggezza - Dalai Lama biografia autorizzata" e un illuminante insegnamento del Grande Quattordicesimo, sull'autentica natura della realtà.

Come al solito, non perdiamoci di vista!

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

*10° giorno del nono mese dell'Anno del Bue di Ferro (15 ottobre 2021)*





*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 13 settembre 2021: il Center for Human Rights and Democracy ha reso noto che continua in Tibet l'ondata di arresti di tibetani accusati di possedere foto del Dalai Lama. Non è certo l'esatto numero dei fermati. Sappiamo che tra il 22 e il 24 agosto, a Dza Wonpo, Contea di Sershul, nella Prefettura di Kardze, provincia del Sichuan, la polizia cinese ha*

arrestato 59 tibetani. Altri 53 hanno subito la medesima sorte tra il 21 e il 29 agosto. Nella stessa località, il 3 settembre, sono avvenuti gli ultimi arresti: sei monaci e due laici, sono stati forzatamente allontanati dalle loro abitazioni dopo una mirata ispezione delle forze dell'ordine. *Radio Free Asia – Tibetan service*, riferisce che le autorità cinesi hanno setacciato le abitazioni dei tibetani alla ricerca di fotografie del Dalai Lama e controllato anche i loro telefoni cellulari per verificare presunti contatti e scambio di informazioni con connazionali fuori dal Tibet. Altri sono stati arrestati per “aver parlato di argomenti sociali” all'interno della loro comunità. L'area di Dza Wonpo è da tempo teatro di numerose proteste contro la polizia e il governo cinese. “Per questo motivo è considerata una zona ‘politicamente sensibile’ ed è tenuta sotto stretto controllo” – ha dichiarato da Dharamsala Nyima Woenser, ricercatore presso il Centro Tibetano per i Diritti Umani e la Democrazia. Il Centro ha inoltre reso noto che tutti i monaci al di sopra dei 18 anni appartenenti al monastero di Wonpo sono stati convocati in gruppi di venti presso il locale ufficio di polizia per accertamenti. Ogni religioso è stato costretto a firmare un documento in cui si impegnava a non esporre sul proprio altare immagini del Dalai Lama, a non avere contatti con persone fuori dal Tibet e a non condividere online alcun tipo di informazione.



*Xining, Qinghai, Cina, 27 settembre 2021: monasteri e centri di studio tibetani devono iniziare a tradurre in cinese, “lingua a tutti comune”, i libri di testo in uso nelle classi. E' quanto emerso durante i tre giorni della conferenza iniziata lo scorso 27 settembre a Xining, capitale del Qinghai, presso l'università buddhista di Tso-Ngon. Radio Free Asia ha appreso da una fonte tibetana che all'evento hanno partecipato oltre cinquecento tra religiosi e studenti di università buddhiste cinesi e tibetane oltre a rappresentanti*

di altre organizzazioni operanti in campo didattico. Con l'intento di implementare la volontà del presidente Xi Jinping di sinizzare la religione e la lingua tibetana, le autorità governative hanno inoltre affermato che i monaci e le monache devono imparare la lingua cinese e usarla parlando tra loro. Non è chiaro se il piano includa anche la graduale versione in cinese delle migliaia di testi classici buddhisti tibetani molti dei quali tradotti dal sanscrito centinaia d'anni fa. Da Dharamsala, Geshe Lhakdor, direttore della *Library of Tibetan Works and Archives* ha affermato che in realtà pochi studenti e ricercatori tibetani,

per lo più obbligati a essere presenti, hanno preso parte alla conferenza. “Questo piano mira soltanto alla sinizzazione del Buddhismo tibetano”, ha detto Geshe Lhakdor aggiungendo che la lingua cinese non è in grado di trasmettere l’intera gamma dei profondi significati della dottrina buddhista. “Ora la domanda è: chi tradurrà i testi e chi sarà in grado di compiere questo lavoro?” Phentok, un ricercatore presso il *Tibetan Policy Institute* di Dharamsala, ha a sua volta dichiarato che lo scopo del convegno altro non era se non quello di colpire ulteriormente la religione e la cultura tibetana e di costringere studiosi e insegnanti buddhisti a obbedire al governo cinese. “I tibetani devono mostrare lealtà al governo comunista e considerarsi cinesi”.



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 09 ottobre 2021: su richiesta di un gruppo di buddhisti taiwanesi, Sua Santità il Dalai Lama ha dato una serie di insegnamenti basati sul testo "La lode alla Relazione Dipendente" di Jé Tsongkhapa. Dopo aver detto di essere veramente felice di incontrare per via telematica i suoi amici del Dharma di Taiwan, il Dalai Lama*

ha iniziato il suo discorso. "Oggi, spiegherò 'La lode alla relazione dipendente' di Jé Tsongkhapa', ma prima vorrei darvi una breve introduzione. Buddha Shakyamuni apparve in India più di 2500 anni fa. Si manifestò per insegnare piuttosto che fare miracoli e disse ai suoi discepoli: 'Voi siete i vostri stessi maestri, qualunque cosa sperimentiate dipende dalla natura delle vostre azioni'. Li incoraggiò a imparare ad allenare le loro menti. Mostrò cosa deve essere adottato e cosa deve essere rifiutato. Il Buddha vide che non c'era altro modo per aiutare gli esseri. Insegnò le Quattro Nobili Verità, spiegando la loro natura, funzione e risultato. Perché lo fece? Perché nessuno di noi vuole soffrire. Tutti vogliamo essere felici. Ha insegnato che la felicità e la sofferenza nascono da cause e condizioni. Non si verificano per caso. Consigliando ai suoi discepoli che dovevano conoscere la sofferenza, spiegò la sofferenza della sofferenza, la sofferenza del cambiamento e la sofferenza che deriva dal condizionamento pervasivo. Se vogliamo liberarci dalla sofferenza, dobbiamo prima capire cos'è. Non nasce senza cause e condizioni, né dipende da fattori esterni. Ciò che realmente dà origine alla sofferenza è avere una mente indisciplinata che crea karma e affezioni mentali che a loro volta producono dolore e piacere. Poiché desideriamo essere felici, il Buddha ha spiegato la necessità di cercare le cause della felicità e di metterle in atto. La domanda che sorge allora è se possiamo superare completamente la sofferenza. E in risposta il Buddha ha insegnato che la vera cessazione della sofferenza e delle sue cause può essere raggiunta. Questo è un insegnamento unico per il Buddha. Poiché la vera cessazione può essere raggiunta, il karma e le affezioni mentali possono essere superate. Questa è la natura della liberazione". Dopo questa premessa, Sua Santità è entrato nel dettaglio del testo scritto da Jé Tsongkhapa, affrontando i temi delle due verità, quella convenzionale e quella ultima. Ha inoltre spiegato come la cessazione del dolore può essere raggiunta e che per farlo è necessario seguire il vero sentiero. Questo include i Tre Addestramenti in moralità, concentrazione e saggezza. Un fattore chiave per minare l’ignoranza è capire che le cose

non esistono nel modo in cui appaiono. Sua Santità ha rilevato che oggi anche i fisici quantistici fanno osservazioni simili. “La profondità ultima del Buddhismo è radicata nelle nozioni di sorgere dipendente e di designazione in dipendenza da altri fattori. Jé Tsongkhapa rifletté e meditò su queste idee per molti anni. Si impegnò anche con intensità nelle pratiche di purificazione e nell’accumulo di meriti e saggezza. Mentre era in ritiro a Wölkha, una notte sognò Nagarjuna con i cinque discepoli vicini. Uno di loro, descritto come di carnagione bluastro, si fece avanti e toccò la testa di Jé Rinpoche con un libro. Il giorno dopo, consultò il trattato conosciuto come ‘Buddhapalita’ e ottenne la comprensione della vacuità e dell’origine dipendente. Di conseguenza, compose questo testo, ‘Lode al sorgere dipendente’, che esprime la sua forte convinzione negli insegnamenti del Buddha. Ho ricevuto la trasmissione di quest’opera dal mio secondo tutore Kyabjé Trijang Rinpoche quando mi diede la trasmissione dell’intera raccolta degli scritti di Jé Rinpoche”, ha detto il Dalai Lama che ha poi iniziato a leggere il testo spiegando in particolare come le cose sembrano avere una esistenza oggettiva e indipendente, ma se esistessero senza essere in dipendenza da altri fattori, sarebbe impossibile raggiungere la liberazione. Ha quindi terminato la lettura della prima parte del testo. Rispondendo alle domande del pubblico, Sua Santità ha inoltre citato la propria esperienza e detto che quando si sveglia al mattino, è consapevole di avere un senso di ‘Io’. Lo cerca e conclude che esiste solo per designazione dipendente. Non esiste nel modo in cui appare. Ha confermato che è quando non si riesce a trovarlo che ci si rende conto che esiste solo per designazione.



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 10 ottobre 2021: oggi il Dalai Lama ha continuato la lettura e la spiegazione del testo "La lode alla Relazione Dipendente" di Jé Tsongkhapa. Parlando del cardinale concetto di *shunyata* ha citato il Sutra del Cuore. “Esso comprende i versi: La forma è vacuità la vacuità non è altro che la forma; anche la forma non è altro che la vacuità”,*

che riassumono la Perfezione della Saggezza. Nulla dalla forma fino alla mente onnisciente può essere trovato quando viene cercato, e tuttavia le cose esistono ancora ma non esistono come ci appaiono. Le forme non esistono di per se stesse. Ma quando le cause e le condizioni si uniscono, possiamo capire che la forma esiste come designazione dipendente. Come dice Chandrakirti, le cose sorgono dal vuoto. Medito quotidianamente sulla vacuità e ho la sensazione che potrei avvicinarmi al sentiero della visione e spero di raggiungerlo. Forse al momento sono vicino al sentiero della preparazione. L’insegnamento del Buddha è fondato sulla ragione e può davvero aiutarci a contrastare le negatività dentro di noi. Sua Santità ha inoltre ricordato che Jé Tsongkhapa esaminò gli insegnamenti del Buddha per molti anni. Ha fatto notare che quando si leggono i suoi primi scritti, ad esempio il ‘Rosario d’oro’, e li si confronta con le opere successive come ‘Illuminare l’intenzione’, si può vedere come si è evoluta la sua comprensione della visione. Una volta terminata la lettura del testo, Sua Santità ha risposto a una domanda del pubblico facendo notare che, “... per quanto riguarda la disparità tra apparenza e realtà,



oggi, anche i fisici quantistici evidenziano tale disparità in relazione agli oggetti esterni. Anche se le cose sembrano avere una qualche esistenza oggettiva, e sembrano esistere indipendentemente, questa impressione è solo una nostra proiezione mentale. In relazione alla nostra mente, quando le cose ci appaiono, sentiamo che ciò che vediamo è la cosa migliore da fare. Ma la realtà è diversa". Rispondendo ad altre domande, Sua Santità ha anche detto che quando cerchiamo un oggetto designato, non si trova nulla, quindi l'apparenza confuta l'estremo dell'esistenza. Le cose non esistono nel modo in cui ci appaiono, sono semplicemente designate in funzione di altri fattori. Questo aiuta a dissipare l'estremo della non esistenza. Dire che le cose sono designate in dipendenza, non rifiuta la loro stessa esistenza. E ha inoltre spiegato come man mano che la nostra comprensione della designazione dipendente si approfondisce, la nostra comprensione di come la vacuità dissipa l'estremo della non-esistenza e l'apparenza dissipa l'estremo dell'esistenza. Invitato a dare consigli su come gestire le controversie, Sua Santità ha osservato che oggigiorno i disaccordi sulle opinioni filosofiche sono rari. È molto più probabile che le controversie siano legate a questioni quotidiane sul sostentamento e così via. Ha notato che mentre le diverse tradizioni religiose adottano diverse posizioni filosofiche, condividono un messaggio comune sul valore di essere compassionevoli e di aiutare gli altri. Alla fine della sessione, Sua Santità ha ricordato che i seguaci del Buddha non dovrebbero danneggiare gli altri e dovrebbero essere pazienti quando gli altri li danneggiano. Dovrebbero fare uno sforzo per coltivare bodhichitta, aspirando a diventare un Buddha per il bene di tutti gli esseri senzienti. Questa bodhichitta focalizzata sull'illuminazione si trasforma in un disco di luna bianca nel cuore. Ha infine esortato a esaminare chi è l'io che aspira a diventare illuminato e ha raccomandato di riflettere su un verso della 'Saggezza delle radici' di Nagarjuna: Né gli aggregati, né diversi dagli aggregati/Gli aggregati non sono (dipendenti) da lui, né lui è (dipendente) dagli aggregati/Il Tathagata non possiede gli aggregati/Cosa è dunque il Tathagata? Commentando questa meditazione ha concluso dicendo: "Io faccio questa pratica ogni giorno e anche voi potete farla ogni volta che potete".

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



## Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



**MANDALA**  
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - [centromandalamilano@gmail.com](mailto:centromandalamilano@gmail.com).

**Centro Mandala: 14 ottobre 2021 ore 19:00 – 20.00**



### **LA VIA FACILE – INCONTRI DI MEDITAZIONE**

Gli stadi del Sentiero che porta alla realizzazione sono stati nei secoli oggetto di studio da parte dei principali Maestri del buddhismo tibetano.

Esistono numerose versioni di questo metodo meditativo: la più diffusa è legata al testo del primo Panchen Lama Lozang Ciokyi Gyaltzen, il quale illustra in modo diretto e chiaro un percorso che può essere agevolmente seguito dai praticanti di ogni livello. Nella sua opera, l'autore ci offre uno strumento prezioso per attuare una concreta trasformazione del cuore e della mente attraverso la meditazione, suggerendo momenti di ascolto, di riflessione personale e ricerca interiore per il recupero e lo sviluppo delle qualità positive che dimorano in ognuno di noi.

Durante gli incontri, suddivisi in momenti di ascolto, meditazione e dibattito, verranno illustrati e messi in pratica diversi esercizi che portano per gradi ad eliminare le pulsioni che contaminano la nostra mente.

**Tenzin Jampel (Luca Straffi)** è uno studioso dei sistemi meditativi del Buddhismo tibetano, con particolare riferimento al Lam Rim ed al Bardo. E' discepolo del Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoche dal quale ha ricevuto l'autorizzazione all'insegnamento della meditazione.

**Prossimi incontri : 28 ottobre – 11 e 25 novembre – 2 e 16 dicembre 2021**

**Centro Mandala: 16 ottobre 2021 ore 14:30 - 17:30**



## **IL FONDAMENTO DELLA PRATICA BUDDHISTA**

### **I QUATTRO SIGILLI**

Tutte le pratiche del buddismo possono essere ricondotte ai quattro sigilli: tutti i fenomeni condizionati sono transitori tutti i fenomeni contaminati sono duḥkha (insoddisfacenti) per natura tutti i fenomeni sono senza un sé il nirvāṇa è vera pace; essendo al di là di qualsiasi concetto

Qualsiasi azione incoraggiata dai testi buddhisti si basa su questi quattro sigilli. Non sono invenzioni, o rivelazioni mistiche di Buddha. Non assunsero validità soltanto dopo che Buddha iniziò a insegnare. Vivere in base a questi principi non è una forma rituale o una tecnica. Quando cominciamo a

comprendere queste quattro visioni cominciamo a cambiare la nostra attitudine verso le cose, cambiando di conseguenza il loro valore e dando alla nostra vita un significato più aderente alla realtà.

*Ciclo di insegnamenti e meditazione, tenuti dal ven. Osvaldo -Thupten Tharpa, che ha ricevuto l'ordinazione dal Ven. Dagri Rinpoce nel 2008 dopo anni vissuti a stretto contatto con lo studio e la pratica del Dharma. Il suo avvicinamento al buddhismo tibetano risale agli anni '90 periodo in cui l'incontro con il Ven. Ghesce Ciampa Ghiatso gli ha fornito la preziosa occasione di diventarne discepolo. Durante il suo percorso di crescita interiore e di conoscenza della filosofia buddhista, ha seguito insegnamenti e preso iniziazioni tantriche da numerosi Maestri qualificati.*

**Prossimi appuntamenti : sabato 20 novembre – sabato 18 dicembre**

**Centro Mandala: 23 ottobre 2021 ore 14:30 - 17:30**



## **LA MEDICINA TIBETANA**

La medicina tibetana: tecniche antichissime che ancor oggi lasciano sbalorditi scienziati e tecnici del settore. La conoscenza della medicina tibetana non può far altro che renderci persone migliori e più consapevoli della nostra esistenza.

*Franco Quarzati ha studiato medicina tibetana con il prof Pasang Yonten Arya. Ha perfezionato gli studi con seminari teorici e pratici. Pratica la disciplina del corpo/mente, sia nel campo sportivo abbinando alimentazione ed esercizi fisici per obiettivi specifici, che nella vita quotidiana per affrontare gli stati di malessere causati da stili di vita inappropriati.*



**Centro Mandala: 6 novembre 2021 ore 14:30 - 17:30**



## **AMOREVOL-MENTE**

Allenarci ad essere presenti, a prenderci cura degli altri e di noi con gentilezza, a vivere in modo più sereno e aperto.

Un breve, ma intenso percorso, adatto a chiunque, praticante o laico, meditatore esperto o principiante, desideri fermarsi, far riposare la mente e rigenerarsi con le “Mindful practices”, insegnamenti e pratiche di consapevolezza.

Tutti gli esseri sono accomunati dall’aspirazione alla felicità. Ma come riuscire a concretizzarla? Liberare la nostra esperienza dalla sofferenza è un profondo processo che porta a conoscere la mente intimamente, per attingere alle risorse ricche di saggezza dentro di noi. Buddha più di 2500 anni fa ci ha mostrato un sentiero segnato da consapevolezza, gentilezza e compassione, indicando la via per liberarci gradualmente dal nostro fardello di fatica e dolore. Nell’incontro *AMOREVOL-MENTE* si alterneranno momenti di insegnamenti e di pratiche, da riprendere anche individualmente in seguito. In questo modo, questo percorso progressivo e integrato di consapevolezza nel coltivare noi stessi può farci intravedere e sperimentare una nuova prospettiva di felicità e libertà interiore.

*Il materiale presentato (testi e registrazioni delle pratiche), sarà a disposizione dei partecipanti che ne faranno richiesta.*

**Marina Canova**, conduttrice di questo ritiro, è praticante buddhista e da molti anni porta avanti una scrupolosa ricerca sulle tecniche di meditazione, con particolare riferimento a quelle che possono aiutare a trasformare i pensieri e le emozioni distruttive. Il suo interesse per la meditazione di consapevolezza (mindfulness) nasce e si sviluppa, continuando da più di dieci anni, dallo studio dei testi buddhisti sulla meditazione e dalla pratica personale, perfezionata secondo gli insegnamenti di diversi Maestri contemporanei specializzati in questo modello di approccio spirituale. Si è inoltre formata come istruttrice di protocolli mindfulness-based presso l’AIM (Associazione Italiana Mindfulness) e la Mindfulness Association di Rob Nairn. Ha condotto per anni gli incontri di Mindful Practices presso il Centro Studi Tibetani Mandala.







ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA - [segreteria@iltk.it](mailto:segreteria@iltk.it) | [www.iltk.org](http://www.iltk.org) | 050 685654

I corsi, i ritiri e gli eventi dell'Istituto Lama Tzong Khapa fino al 31 ottobre 2021

15 Ottobre | 17 Ottobre

### **Scuola di Counseling 2021- 2022**

Mindfulness Project - 1° Modulo

Massimo Gusmano, Francesca Del Cima, Manuel Katz, Paolo Testa, Vincenzo Tallarico, Nanni De Ambrogio

**Mindfulness**



**Counseling**

Mindfulness Counseling: una scuola che integra i più recenti approcci occidentali alla relazione d'aiuto con la meditazione e con l'approccio buddhista per lo sviluppo delle qualità fondamentali dell'uomo.

[Ulteriori informazioni](#) » [Scuola di Counseling 2021- 2022 \(iltk.org\)](http://Scuola di Counseling 2021- 2022 (iltk.org)

15 Ottobre | 17 Ottobre

### **Alla scoperta del buddhismo**

La mente e il suo potenziale

Modulo 1 Soggetto 1

Daniela Abbà, Daniela Abbà



Con questo fine settimana si dà inizio alla nuova edizione del Programma Alla Scoperta del Buddhismo. Alla scoperta del buddhismo è un programma di studio pensato per illustrare i punti principali del sentiero graduale sui quali si struttura la meditazione analitica del buddhismo tibetano. Acquisire queste basi è fondamentale per chi è interessato a proseguire lo studio filosofico nel buddhismo e anche per imparare ad usare la meditazione come strumento per migliorare la qualità della propria vita. Puoi ancora inserirti...

[Ulteriori informazioni](#) » [Alla scoperta del buddhismo \(iltk.org\)](http://Alla scoperta del buddhismo (iltk.org)

21 Ottobre | 24 Ottobre

## Ritiro di Dharma e meditazione vipassana

Corrado Pensa e Neva Papachristou

In presenza e online



LE ISCRIZIONI SI APRIRANNO MERCOLEDÌ 6 OTTOBRE Le modalità di iscrizione al ritiro sono cambiate rispetto alla consuetudine adattandosi alla situazione legata CV19. Ti preghiamo di leggere con attenzione! La meditazione di consapevolezza (vipassanā) è una via contemplativa, insegnata dal Buddha per purificare la mente dall'attaccamento, dall'avversione e dall'ignoranza, al fine di accedere a una condizione più saggia, equanime e compassionevole. Siamo molto felici di informarvi che da giovedì 21 a domenica 24 ottobre avrà luogo il ritiro in presenza...

**Ulteriori informazioni** » [\*Ritiro di Dharma e meditazione vipassana \(iltk.org\)\*](http://Ritiro di Dharma e meditazione vipassana (iltk.org))

22 Ottobre | 24 Ottobre

## ABC della Meditazione

Imparare a meditare - Modulo 1

Solo in presenza

Constance (Connie) Miller



Il programma del corso ABC delle meditazioni, imparare a meditare è strutturato in tre moduli (maggiori informazioni sull'intero corso qui: >>). Per offrire un programma più completo ai partecipanti è possibile accedere al modulo più avanzato solo se si è partecipato al precedente. Il primo modulo (ABC 1) andrà a coprire i punti chiave della meditazione nel contesto del buddhismo tibetano: cos'è la meditazione, il suo scopo, i diversi tipi di meditazione, come meditare come sviluppare una pratica meditativa quotidiana

**Ulteriori informazioni** » [\*ABC della Meditazione. \(iltk.org\)\*](http://ABC della Meditazione. (iltk.org))



22 Ottobre | 24 Ottobre

## Le meditazioni buddhiste

La scrittura emanata di Manjushri: amore, compassione e bodhicitta

Secondo Modulo - soggetto 2

In Presenza e Online

Gabriele Piana



SONO APERTE LE ISCRIZIONI AL SECONDO MODULO DEL PROGRAMMA. LE ISCRIZIONI AL SECONDO MODULO SI CHIUDERANNO AL TERMINE DI QUESTO SOGGETTO L'Ānāpānasati Sutta (Il Sutra sulla consapevolezza del respiro) e il Satipaṭṭāna Sutta (Il Sutra sulla presenza della consapevolezza o Sutra sui piazzamenti ravvicinati della consapevolezza) sono due discorsi del Buddha estremamente importanti, fondamentali per la pratica della meditazione. Nel primo modulo del corso si spiegano questi Sutra, mettendoli in relazione con l'insegnamento sulle 4 nobili realtà, indicando quali sono...

[Ulteriori informazioni](#) » [Le meditazioni buddhiste \(iltk.org\)](http://Le_meditazioni_buddhiste(iltk.org))

24 Ottobre | 27 Ottobre

## Nyu-ne-Ritiro intensivo di Cenresig

Una pratica di profonda purificazione

Vincenzo Tallarico



La pratica del Nyung-ne è una profonda pratica di purificazione della classe del kyra tantra, relativa al Buddha della compassione Cenresig; comprende meditazioni, prostrazioni e digiuno completo nel secondo giorno. Molto popolare tra i tibetani e praticata in tutte le scuole di buddismo tibetano, il Nyung-ne consiste in tre giorni di ritiro: nei primi due giorni si prendono gli otto precetti Mahayana che sono il cuore della pratica. Nel primo giorno si fa un solo pasto vegetariano prima di mezzogiorno. Nel secondo giorno si digiuna completamente, non si deve bere e si deve mantenere un silenzio totale.

Può essere praticata da chi ha preso rifugio nei Tre Gioelli e da chi aspira a generare la mente di bodhicitta.

[Ulteriori informazioni](#) » [Nyu-ne-Ritiro intensivo di Cenresig \(iltk.org\)](http://Nyu-ne-Ritiro_intensivo_di_Cenresig(iltk.org))





27 Ottobre | 27 Ottobre

## Lhabab Düchen. Ricorrenza della discesa di Buddha Shakyamuni dal reame dei 33 Dei



Lhabab Düchen, che coincide con il ventiduesimo giorno del nono mese del calendario tibetano, è una delle quattro festività che commemorano eventi importanti della vita del Buddha e precisamente la discesa del Buddha sulla terra dal mondo dei 33 Deva. Il Buddha si era recato in quella terra per impartire insegnamenti agli dei di quel mondo e a sua madre Mahadevi, per liberarla dal Samsara e ripagarla della sua gentilezza. In questo giorno gli effetti delle azioni positive o negative sono...

[Ulteriori informazioni](#) » [Lhabab Düchen. Ricorrenza della discesa di Buddha Shakyamuni dal reame dei 33 Dei \(iltk.org\)](#)

29 Ottobre | 01 Novembre

## Il destino compiuto: l'educazione di Tsong Khapa in un canto di realizzazione

Una panoramica di come Je Rimpoche ha ottenuto le realizzazioni

Primo modulo

Ven. Ghesce Tenzin Tenphel



All'inizio, ho cercato un ampio apprendimento. Nel mezzo, tutti gli insegnamenti sono apparsi come istruzione spirituale, alla fine, ho praticato tutto il giorno e tutta la notte: Tutto questo l'ho dedicato alla diffusione dell'Insegnamento! "Dal momento che il buddhismo tibetano rappresenta la tradizione buddhista più completa oggi, dovremmo essere grati ai maestri del passato come Je Tsongkhapa e seguire il loro esempio condividendo le nostre conoscenze con gli altri". (Sua Santità il Dalai Lama) In questo testo, Il destino compiuto,...

[Ulteriori informazioni](#) » [Il destino compiuto: l'educazione di Tsong Khapa in un canto di realizzazione \(iltk.org\)](#)



29 Ottobre | 01 Novembre

## La consapevolezza del vivere e morire

Ritiro residenziale di meditazione vipassana

Mario Thanavaro



Perché un ritiro di meditazione? Un ritiro permette un maggiore contatto con il proprio mondo interiore anche attraverso il distacco temporaneo dalle proprie abitudini. Ciò può essere di grande aiuto per un approfondimento della pratica meditativa che spesso nella quotidianità non è possibile. È un'esperienza molto ricca, sia per chi si è avvicinato da poco alla meditazione sia per chi è sul sentiero da più tempo. È un percorso attraverso il rilassamento, il respiro, l'ascolto dell'insegnamento, la meditazione, la condivisione....

**Ulteriori informazioni** » [La consapevolezza del vivere e morire \(iltk.org\)](http://La%20consapevolezza%20del%20vivere%20e%20morire%20(iltk.org))

29 Ottobre | 01 Novembre

## L'impermanenza è vita. Comprendere la morte per risvegliarsi alla vita.

yogasāna - meditazione - dharma

in presenza e in streaming

Cristiana Biogli, Sergio Busi



Questo ritiro è dedicato agli insegnamenti del Buddha sulla vera natura di vita e morte, sul divenire e sull'impermanenza di tutti i fenomeni. L'origine di ogni nostra paura e sofferenza è la paura della morte, la paura di diventare nulla: più cerchiamo distrazioni da questa paura primordiale, più essa diventa potente e condiziona la nostra vita. Avere paura della morte significa avere paura della vita perché vita e morte sono fenomeni interdipendenti, di per sé vuoti: non c'è l'uno senza l'altro, e la loro danza crea a livello relativo la realtà dinamica e in continuo mutamento di cui siamo parte.

**Ulteriori informazioni** » [L'impermanenza è vita. Comprendere la morte per risvegliarsi alla vita. \(iltk.org\)](http://L'impermanenza%20è%20vita.%20Comprendere%20la%20morte%20per%20risvegliarsi%20alla%20vita.%20(iltk.org))

**Info corsi** 050 684174

**Prenotazioni** 050 685654



## Un soggiorno artistico in compagnia di Tashi Norbu

In questo lungo periodo di incertezze, nel quale i viaggi oltre confine sono ancora rari e limitati, ritengo che ogni occasione – qualora si presenti – sia da prendere al volo. Perciò, quando l'artista tibetano Tashi Norbu – di cui si era parlato in una delle precedenti newsletter – mi invitò a passare qualche giorno a Emmen, in Olanda, lavorando come volontaria presso il suo museo, non esitai nemmeno un secondo nell'accettare. Quindi, un pomeriggio d'agosto mi trovai a uscire dall'aeroporto Schiphol di Amsterdam, accolta dallo stesso Tashi Norbu. Iniziò così la mia breve fuga nelle campagne olandesi in compagnia dell'artista monaco.

Avendo già avuto modo di parlare della forma espressiva adottata da Norbu nelle sue opere, questa volta ho deciso di approfondire la vita quotidiana di Tashi, artista, curatore, monaco, tatuatore e, soprattutto, padrone di due panciuti gattoni, Gyantso e Dolma.



Il *Museum of Contemporary Tibetan Art* (MOCTA) di Tashi Norbu nacque solamente quattro anni fa, nel 2017, ovvero dieci anni dopo l'arrivo dell'artista nei Paesi Bassi e diciassette in Europa. Dal 2000 al 2007, infatti, Norbu visse in Belgio e solamente in seguito si trasferì ad Amsterdam, dove riuscì ad aprire una galleria nel centro-città. Tuttavia, in seguito alla crisi economica che colpì l'Europa in quegli anni, egli dovette abbandonare quel piccolo spazio che era riuscito a crearsi e decise di viaggiare da un Paese all'altro, appoggiandosi a varie gallerie o musei, tra cui la *Rossi & Rossi* di Londra e il *Rubin Museum* di New York. Una volta tornato in Olanda, avendo fatto tesoro dell'esperienza degli ultimi anni, colse al volo l'occasione e si trasferì nella piccola cittadina di Emmen, nella provincia di Drenthe, e lì, nel bel mezzo del Resenpark – un bellissimo parco, ex zoo, dedito ora alla cultura e alla salvaguardia ambientale – inaugurò il primo museo di arte contemporanea tibetana in Europa, avente un curatore tibetano. Il tutto a due passi dalla propria abitazione, adiacente all'ingresso più vicino del parco. Si tratta di una casetta tipica delle campagne olandesi: tetto a punta, ampie finestre, giardini rigogliosi e privi di recinzioni. Ed è proprio nel salotto soleggiato al piano terra che Tashi si occupa della sua seconda occupazione, ovvero i tatuaggi.





Per quanto riguarda il museo e le attività a esso collegate, i workshop sono senz'altro i più richiesti. Con una cadenza solitamente mensile e una durata che va da uno a tre giorni, essi si svolgono nello spazio apposito del museo oppure nei centri culturali dove li inseriscono nei propri programmi. Ogni workshop prevede sempre una meditazione iniziale, guidata dall'artista, che è anche colui che fornisce tutto il materiale necessario – dalle tele ai cavalletti, dai colori ai pennelli - per i partecipanti. Durante il mio soggiorno, mi è capitato di aiutare Norbu e la sua collaboratrice durante un workshop nella città di Hilversum, chiamata anche la Hollywood dei Paesi Bassi. Dopo un'alzataccia alle 6:00 di mattina e un paio d'ore di viaggio in un furgoncino stipato del materiale caricato la sera precedente, ci siamo rimboccati le maniche in modo che tutto fosse ben disposto prima dell'arrivo degli iscritti, non contando ovviamente i partecipanti dell'ultimo momento! Con la guida di Tashi, in quelle sette ore ognuno ha creato delle opere da appendere in casa o in ufficio. Il tocco dell'artista è fondamentale soprattutto all'inizio considerando che il più delle volte si tratta di gente inesperta o principianti, quando si deve scegliere il modello di partenza e tracciare le linee principali – ispirato a una tela dello stesso Norbu – e alla fine, quando quest'ultimo rifinisce ogni lavoro aggiungendo quel "qualcosa" che rende speciale l'opera finale. Non è necessario aggiungere che tutti se ne sono andati contenti ma anche malinconici, perché avrebbero continuato volentieri a "divertirsi con i colori". Infatti, durante i workshop, Tashi si occupa prevalentemente di arte moderno-contemporanea di stampo astratto, ovvero la sua forma d'espressione più ricorrente negli ultimi anni.



Come detto in precedenza, eventi simili vengono organizzati anche nel suo museo, spesso gratuiti e aperti soprattutto ai volontari che ci lavorano, aiutandolo nelle attività pratiche e informatiche collegate allo spazio culturale.

Ai volontari è anche permesso di lavorare su opere che poi potrebbero essere esposte nello spazio dedicato alla galleria, in cui non sono presenti solo pannelli con la firma di Tashi Norbu, ma anche di altri artisti tibetani che hanno collaborato con lui. Nel caso dei volontari, si tratta di lavori che vengono effettuati sotto la supervisione dell'artista, che però lascia piena libertà di trasformare a proprio piacimento la bozza iniziale. I volontari provengono da tutto il mondo, non solo da Emmen, e si appoggiano soprattutto alla Cherry International Foundation, un'organizzazione il cui obiettivo è quello di coinvolgere sempre più persone in attività sociali e culturali. Il periodo previsto per il volontariato è variabile, spesso intorno ai tre mesi, e funge anche da stage universitario.



Il contributo di Tashi Norbu non si limita solamente al museo o ai messaggi contenuti nelle opere. Per quanto riguarda il suo ruolo di monaco, egli presiede molte cerimonie, su richiesta di centri, di privati o di amici. Inoltre, molte delle sue opere sono state racchiuse in libri di testo sull'arte che oggi vengono utilizzati nelle scuole delle comunità tibetane in



India, tra cui, naturalmente, quella a Dharamshala, sebbene ci siano state volte in cui l'ortodossia radicale buddhista tibetana è rimasta scioccata da alcune sue performance, come quella volta – mi raccontò con tono quasi ironico – in cui diede fuoco a una statua del Buddha, per denunciare la questione delle autoimmolazioni tra i tibetani.



Una volta atterrata all'aeroporto Marco Polo di Venezia, non ho potuto evitare di sentire per la prima volta dopo dieci giorni d'euforia, una grande spossatezza, mista a gratitudine, nei confronti di quello che noi italiani chiameremmo "personaggio" e soddisfazione. Quando ripenso ai momenti passati a Emmen, c'è un'immagine in particolare che mi piace ricordare e che vorrei condividere: Tashi Norbu al volante del van che sembrava uscito da un raduno hippy degli anni Ottanta, con tanto di mandala stampato a lato, io che filmo la campagna e i boschetti verdeggianti e la voce del Dalai Lama in sottofondo che impartisce i suoi insegnamenti alla folla, accompagnandoli con le sue famose risate.

*(cm)*

Sito ufficiale del MOCTA: <https://www.mocta.org/>

Cherry International Foundation: <https://www.cherryinternationalfoundation.com/>





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



Piero Verni, *Il Sorriso e la Saggezza - Dalai Lama biografia autorizzata*, Italia 2021: questo libro non è la riproposizione della biografia del Dalai Lama pubblicata dall'autore nel 1990 e, in un'edizione aggiornata, nel 1998, ma un testo del tutto nuovo, scritto con prosa semplice ma al tempo stesso ricercata e accattivante, che può leggersi insieme come un romanzo, un saggio riccamente e accuratamente documentato, un testo di storia che, pagina dopo pagina, si fa sempre di più corale. Grazie alla straordinaria capacità narrativa e descrittiva di Verni, la voce della guida spirituale tibetana, premio Nobel per la pace 1989, ci giunge come espressione di un'affascinante tradizione culturale millenaria, formatasi a partire dall'VIII secolo d. C. dal Buddhismo, messa duramente a repentaglio dalla colonizzazione forzata attuata dal 1950 dagli invasori cinesi.

Da quando l'esercito della Cina comunista oltrepassò i confini dello Stato himalayano muovendosi come un rullo compressore, il Tibet da luogo leggendario, depositario di preziosi insegnamenti, sicuramente mitizzato fino all'inverosimile nell'immaginario occidentale, si è trasformato in teatro di vessazioni, proibizioni, repressioni sanguinarie perpetrate dal regime di Pechino. Nell'omertoso, colpevole, silenzio dei governi occidentali, sottomessi all'apparentemente inarrestabile potere economico cinese, continua il genocidio di un popolo ridotto a essere schiacciato e minoritario in casa propria.

Vengono rievocate in modo esemplare le vicissitudini che hanno portato alla drammatica situazione attuale e costretto il Dalai Lama a seguire la via dell'esilio, nel 1959, con una rocambolesca fuga in India, per sottrarsi alla morsa degli invasori e cercare in tutti i modi di salvare la totale cancellazione di un inestimabile patrimonio appartenente all'intera umanità.

Va sottolineato che uno dei pregi dell'opera di Verni sta nella completa assenza di qualsiasi appesantimento agiografico. Con levità e bravura, è tratteggiato il ritratto di un uomo che incarna nel profondo compassione e amorevolezza. Ne risulta un quadro in cui la singolarità dell'incredibile propugnatore e attuatore di nonviolenza emerge a tutto tondo, non estrapolata ma, al contrario, indissolubilmente legata a un contesto collettivo.

Particolarmente utili si dimostrano in tal senso gli inserti, che impreziosiscono il testo, in cui si mettono a fuoco molteplici aspetti della civiltà tibetana, dall'antico lignaggio Bön, all'importante ruolo delle donne svolto nella società, dalla differenziazione e caratterizzazione delle diverse scuole buddhiste al teatro, dalla vita quotidiana nei monasteri alla spiegazione dei *tulku* e di come avviene il riconoscimento di una reincarnazione, fino alla tragedia dei numerosi, troppi, tibetani immolatisi per disperazione con il fuoco.

Così l'autore, tra i maggiori conoscitori dell'area indo-himalayana, ci conduce in un lungo, appassionante, viaggio che si districa nel retaggio di un popolo che, con dignità e fierezza, non smette da settant'anni di rivendicare il proprio diritto a esistere.

Il libro è completato da un glossario ricavato dalle interviste rilasciate in oltre trent'anni a Verni dal Dalai Lama, da una sinossi storica, da una scelta bibliografica, da un vocabolario essenziale.

Nonostante consti di più di cinquecento pagine, leggendolo si desidera che non finisca mai. Al termine si resta interiormente arricchiti ma anche angosciati per il destino di una terra da cui proviene un grido che non può assolutamente restare inascoltato.

Francesco Pullia



Museum für Asiatische Kunst, Staatliche Museen zu Berlin, *Tibet – Klöster öffnen ihre Schatzkammern*, Germania, 2006; Il recente e spettacolare trasloco del Museo per l'Arte Asiatica dalla periferia di Berlino nel nuovo Humboldt Forum, allestito nel ricostruito Castello di Berlino, mi ha fatto riprendere in mano l'imponente tomo edito qualche anno fa in occasione di una vasta mostra dedicata ai tesori nascosti nei monasteri tibetani. Il catalogo di quasi 700 pagine presenta in foto di alta qualità tutte le opere esposte, in più si rivela un magnifico compendio della storia tibetana, del Buddhismo nel Paese delle Nevi e della sua arte sviluppatasi nei millenni. Il volume regala una miriade di ottime immagini dei bellissimi reperti quali *thangka* di seta, statue preziose, manoscritti unici,

sculture di pietra e metallo, mandala e oggetti di culto che testimoniano la maestria degli artisti e artigiani tibetani. Molti di questi straordinari reperti non erano mai usciti dal Tibet poiché sono tuttora utilizzati come oggetti rituali. Queste opere d'arte datate fra il V e il XX secolo dimostrano la impressionante varietà dell'arte tibetana e illustrano lo scambio culturale, religioso e artistico fra il Tibet e i suoi Paesi confinanti. Gli aspetti del Buddhismo tibetano vengono spiegati in cinque esaurienti capitoli completati da numerose fotografie e interessanti schemi. Inizia con dieci straordinari ritratti dei primi Maestri *Lamdré* (lam `bras: "Sentiero e i suoi Frutti") appartenenti alla Scuola Sakya. La profonda venerazione dei Maestri *Lamdré* permise la realizzazione della manifattura di complessivamente 21 sculture di rame a grandezza naturale, collocate originariamente nel Monastero di Drathang e portate nel 1990 al Monastero di Mindrolling nel Tibet Centrale. La seconda parte si concentra sulle divinità, gli *yidam* e i lama del Buddhismo tibetano. Il terzo capitolo spiega la simbologia complessa dei mandala nel Buddhismo tantrico, il catalogo prosegue con la quarta sezione dedicata a sovrani e monasteri, e conclude con la

parte dedicata alle nozioni circa la medicina tibetana. Grazie alla qualità dei reperti, delle fotografie nonché dei numerosi testi e saggi tematici redatti da scienziati come Erberto Lo Bue, Georges Dreyfus e Heather Stoddard, il tomo viene ormai considerato un riferimento per tesi e dissertazioni. Purtroppo il testo è solo in tedesco. Chiude questa affascinante pubblicazione un glossario, un'ampia bibliografia e un quadro della storia del Buddhismo in Tibet dal 500 d.C. fino al – ahimé – 1940. Peccato per l'incompletezza.

(kd)





## Il Dalai Lama ci parla

### L'ORIGINAZIONE DIPENDENTE E LA NATURA DELLA REALTÀ

Durante un incontro pubblico che tenni in Giappone alcuni anni fa, vidi delle persone venire verso di me con un mazzo di fiori. Mi alzai, pronto a ricevere la loro offerta, ma con mia grande sorpresa proseguirono e deposero i fiori sull'altare che si trovava alle mie spalle e io tornai a sedere un po' imbarazzato. Ancora una volta dovetti constatare che il modo in cui le situazioni si evolvono non corrisponde sempre alle nostre attese. Questo aspetto della vita - il fatto che ci sia spesso un divario tra il modo in cui percepiamo i fenomeni e la realtà di una data situazione - è fonte di molta infelicità in modo particolare quando, come nell'esempio menzionato sopra, valutiamo la situazione sulla base di una comprensione parziale che poi non risulta del tutto fondata.

Per questo, prima di chiederci in che cosa potrebbe consistere una rivoluzione etica e spirituale, è opportuno soffermarsi sulla natura della realtà. Il fatto che esista uno stretto rapporto tra come percepiamo noi stessi in relazione al mondo che abitiamo e il modo in cui a esso rispondiamo con il nostro comportamento, vuol dire che la nostra comprensione dei fenomeni riveste una importanza cruciale. Infatti se non comprendiamo i fenomeni, corriamo il rischio di compiere azioni dannose per noi e per gli altri.

Nella vita quotidiana siamo impegnati in innumerevoli e svariate attività e ne riceviamo numerosissimi input sensoriali. Il problema del fraintendimento, che naturalmente può essere più o meno grave, nasce quasi sempre dalla nostra tendenza a isolare particolari aspetti di un evento e di una esperienza e a vederli come se ne costituissero la totalità. Questo determina un restringimento della prospettiva e di conseguenza induce a false aspettative. Quando invece prendiamo in esame la realtà ci rendiamo subito conto della sua infinita complessità e possiamo capire che il nostro modo abituale di percepirla è spesso inadeguato. Se così non fosse, il concetto stesso di delusione sarebbe privo di significato. Se tutto si svolgesse sempre secondo le nostre aspettative non sapremmo neppure cosa sono l'illusione o il fraintendimento.

Come mezzo per prendere coscienza di tale complessità, trovo che il concetto di originazione dipendente (in Tibetano, *ten del*) così come è stato sviluppato dalla scuola di filosofia buddhista Madhyamika (La via di Mezzo), sia particolarmente utile. Secondo questa scuola possiamo comprendere la vera natura di cose ed eventi in tre modi diversi. Al primo livello, ci si riferisce al principio di causa ed effetto per cui l'origine di tutte le cose e gli eventi dipende da una complessa rete di cause e condizioni correlate. Questo ci induce a pensare che nessuna cosa o evento possa essere intesa come capace di entrare nell'esistenza o di rimanervi, di per se stessa. Ad esempio, se prendo dell'argilla e la modello, posso creare un vaso. Il vaso quindi esiste come effetto delle mie azioni. Nel medesimo tempo, è anche il prodotto di una miriade di altre cause e condizioni. La materia grezza è il risultato della combinazione dell'acqua e dell'argilla. Possiamo spingerci oltre e pensare che questi due componenti sono il risultato della combinazione di molecole, di atomi e di minute particelle (che a loro volta dipendono da innumerevoli altri fattori). Poi ci sono le circostanze che mi hanno portato a decidere di fare un vaso. E inoltre le condizioni che hanno operato insieme alle mie azioni nel momento in cui gli davo forma. Esso è originato in modo dipendente.. Tutti questi diversi fattori ci fanno capire che il mio vaso non può esistere indipendentemente.

Al secondo livello, *ten del* può essere inteso nei termini della dipendenza reciproca che lega le parti e il tutto. Senza le parti non può esserci il tutto; senza il tutto il concetto di parti è privo di significato. L'idea del tutto è fondata sulle parti, ma le stesse parti devono essere considerate come interi che a loro volta comprendono parti.

Al terzo livello tutti i fenomeni possono essere intesi come originati in modo dipendente in quanto se li analizziamo troviamo che, in definitiva, essi non possiedono una identità indipendente. Possiamo comprenderlo dal modo in cui ci riferiamo a certi fenomeni. Per esempio, le parole "azione" e "agente" sono l'una il presupposto dell'altra. Lo stesso vale per le parole "genitore" e "figlio". Uno è genitore unicamente perché ha dei figli. Una figlia o un figlio vengono così chiamati solo in relazione al fatto che hanno dei genitori. Lo stesso rapporto di dipendenza reciproca si riscontra nei termini che usiamo per indicare i mestieri o le professioni. Certe persone sono chiamate contadini per il fatto che lavorano la terra, i dottori perché operano nel campo della medicina e così via.

Un altro modo, ancora più sottile, di giungere alla comprensione delle cose e degli eventi in termini di originazione dipendente è quello, per esempio, di chiedersi: che cos'è esattamente un vaso di argilla? Nel momento in cui cerchiamo qualcosa da definire come la sua effettiva identità, ci rendiamo conto che la sua stessa esistenza - e di conseguenza, quella di tutti gli altri fenomeni - è in qualche misura provvisoria e frutto di una convenzione. Quando ci chiediamo se la sua identità è determinata dalla sua forma, dalla funzione, dalle sue parti specifiche (vale a dire il fatto che sia composta da argilla, acqua e così via) possiamo vedere che il termine "vaso" non è altro che una designazione verbale. Non possiamo identificarlo con nessuna delle sue singole caratteristiche e neppure con la loro totalità. E' possibile immaginare vasi di forme differenti che sono comunque dei vasi. E se possiamo parlare della sua esistenza soltanto in relazione a una complessa rete di cause e condizioni, considerato da questa prospettiva, non ha una qualità che lo definisca. In altre parole, non possiede una sua natura inerente ma è originato in modo dipendente.

Per quel che riguarda i fenomeni mentali, anche qui riscontriamo che esiste una dipendenza. In questo caso tra colui che percepisce e il percepito. Prendiamo ad esempio la percezione di un fiore. Prima di tutto, perché la percezione sia possibile, deve esserci un organo dei sensi. Poi ci deve essere una condizione, cioè il fiore stesso. Oltre a questo, perché la percezione si manifesti ci deve essere qualcosa che diriga l'attenzione del percettore sull'oggetto da percepire. Infine, tramite l'interazione causale di queste condizioni, ha luogo un evento cognitivo che definiamo la percezione di un fiore. Esaminiamo ora in cosa consiste esattamente questo evento. E' soltanto la manifestazione di una facoltà dei sensi? Si tratta unicamente dell'interazione tra quella facoltà e il fiore stesso? O c'è anche qualcos'altro? Alla fine ci rendiamo conto che non possiamo comprendere il concetto di percezione se non collocandolo nel contesto di una serie di cause e condizioni infinitamente complessa.

Se prendiamo come oggetto della nostra indagine la coscienza stessa, sebbene siamo abituati a pensarla come qualcosa di intrinseco e immutabile, scopriamo che anch'essa si presta ad essere meglio compresa quando viene considerata in termini di originazione dipendente. Infatti, se prescindiamo dalle esperienze individuali di tipo percettivo, cognitivo ed emozionale, è difficile enunciare come postulato un'entità che esista in modo indipendente. La coscienza è più simile a un'entità artificiale che trae origine da uno spettro di eventi complessi. Un altro modo di comprendere il concetto di originazione dipendente è quello di considerare i fenomeni del tempo. Di solito partiamo dal presupposto che ci sia un'entità, che chiamiamo tempo, la quale esiste in modo indipendente. Parliamo del passato, del presente e del futuro.

Tuttavia, se approfondiamo l'analisi, scopriamo ancora una volta che questo concetto è il risultato di una convenzione. Ci rendiamo conto che il termine "momento presente" altro non è che una definizione che denota il periodo di tempo che separa il passato dal futuro. In realtà non possiamo fissare il presente. Solo una frazione di secondo prima del supposto momento presente, si trova il passato; una frazione di secondo dopo si trova il futuro. Se diciamo che il momento presente è "ora", non appena abbiamo pronunciato la parola, essa appartiene al passato. Se volessimo sostenere che nonostante tutto ci deve essere un singolo momento che non è possibile collocare nel passato o nel futuro, qualunque separazione tra passato, presente e futuro risulterebbe priva di fondamento. Se ci fosse un singolo momento indivisibile, allora avremmo solo il presente. D'altra parte senza un concetto del presente diventa difficile parlare del passato e del futuro, dal momento che è evidente che entrambi ne dipendono. Inoltre se dalla nostra analisi fossimo indotti a concludere che il presente non esiste, dovremmo negare non solo la convenzione del mondo ma anche la nostra stessa esperienza. Infatti quando cominciamo ad analizzare la nostra esperienza del tempo, troviamo che il passato scompare e il futuro deve ancor arrivare. Noi sperimentiamo soltanto il presente.

Dove ci portano queste considerazioni? Certamente, se procediamo in questa analisi, le cose si complicano ulteriormente. La conclusione più accettabile sarebbe affermare che il presente in effetti esiste. Tuttavia è inconcepibile che esso possa esistere in modo inerente e oggettivo. Il presente esiste in quanto dipende dal passato e dal futuro.

Dove ci può condurre tutto questo? Qual'è il valore di queste osservazioni? Le implicazioni sono numerose e importanti. Innanzitutto, quando giungiamo a renderci conto del fatto che tutto quello che percepiamo e sperimentiamo nasce come risultato di una serie infinita di cause e condizioni, la nostra prospettiva cambia radicalmente.

Cominciamo a vedere l'universo in cui viviamo come un organismo vivente in cui ogni cellula lavora collaborando in modo equilibrato con tutte le altre al fine di sostenere il tutto. Se quindi anche una sola di queste cellule subisce un danno, come quando si è colpiti da una malattia, l'equilibrio è danneggiato e corre seri rischi. Questo, a sua volta, ci fa capire che il nostro benessere individuale è intimamente connesso sia con quello di tutti gli altri sia con l'ambiente in cui viviamo. Diventa anche evidente che ogni nostra azione, ogni atto, parola e pensiero per quanto irrilevante e insignificante ci possa apparire, contiene delle implicazioni non solo per noi ma anche per gli altri.

Inoltre il fatto di considerare la realtà in termini di originazione dipendente, ci distoglie dalla nostra tendenza a vedere le cose e gli eventi come entità solide, indipendenti e separate, cosa molto utile poiché proprio questa tendenza ci induce a esagerare uno o due aspetti della nostra esperienza e a considerarli rappresentativi dell'intera realtà di una data situazione ignorandone la complessità.

La comprensione della realtà che ci viene suggerita dal concetto di originazione dipendente ci mette di fronte a una sfida importante. Ci sfida a vedere le cose e gli eventi meno in bianco e nero e più come una fitta rete di relazioni, difficili da scindere e fissare. E diventa difficile anche parlare in termini assoluti. Inoltre, se tutti i fenomeni dipendono da altri e nessuno può esistere in modo indipendente, dovremo ritenere che neppure il nostro sé, che abbiamo tanto a cuore, esiste come noi siamo soliti supporre. In realtà, se indagheremo in modo analitico sull'identità del sé, vedremo che la sua apparente solidità si dissolve anche più rapidamente di quella del vaso di argilla o del momento presente. Infatti, mentre un vaso è qualcosa di concreto che possiamo effettivamente indicare, il sé è più elusivo: la sua identità come



costruzione artificiale appare subito evidente. Ci rendiamo conto che l'abituale netta distinzione che facciamo tra il "sé" e gli "altri" è un' esagerazione.

Questo non significa negare che ogni essere umano ha, naturalmente e giustamente, un forte senso dell'io. Anche se non potessimo spiegarne la ragione, questo senso di possedere un sé è certamente presente. Ma esaminiamo ora in cosa consiste effettivamente l'oggetto che chiamiamo sé. Si tratta della mente? Talvolta succede che la mente di un individuo diventi iperattiva, oppure depressa. In entrambi i casi il medico può prescrivergli un farmaco per riportarlo a uno stato di benessere. Questo ci fa capire che noi, in un certo senso, consideriamo la mente come un possesso del sé. In effetti, pensandoci bene, ci accorgiamo che espressioni come il "mio corpo", il "mio modo di parlare", la "mia mente" comportano implicitamente una nozione di proprietà. E' difficile quindi pensare che la mente possa costituire il sé, nonostante sia vero che ci sono stati filosofi buddhisti che hanno cercato di identificare il sé con la coscienza. Se il sé e la coscienza fossero la stessa cosa, ne conseguirebbe assurdamamente che sia l'agente sia l'azione, il soggetto che conosce e il processo del conoscere, sono un'unica e medesima cosa. Dovremmo dire che il soggetto che conosce e il processo del conoscere sono identici.

Da questo punto di vista, è anche difficile vedere in che modo il sé potrebbe esistere come fenomeno indipendente al di fuori dell'aggregato mente-corpo. Ancora una volta, questo mi induce a pensare che la nostra nozione abituale del sé sia in un certo senso un'etichetta per una complessa rete di fenomeni interrelati.

A questo punto facciamo un passo indietro ed esaminiamo il modo in cui siamo soliti relazionarci con l'idea del sé. Noi diciamo: "sono alto, sono basso; ho fatto questo, ho fatto quello" e nessuno ci interroga al riguardo. Quello che intendiamo dire è chiaro, e tutti accettano ben volentieri la convenzione. A questo livello, infatti, esistiamo in accordo con queste affermazioni. Una tale convenzione fa parte del discorrere quotidiano ed è compatibile con l'esperienza comune. Questo però non significa che qualcosa esiste soltanto perchè si dice che esista o perchè c'è una parola che vi si riferisce. Nessuno ha mai trovato un unicorno. Le convenzioni possono essere ritenute valide quando non contraddicono la conoscenza acquisita o mediante l'esperienza empirica o per deduzione e quando servono come fondamento di un discorso quotidiano entro il quale collochiamo nozioni come il vero e il falso. Questo non ci impedisce di accettare che il sé, quantunque valido come convenzione, alla pari di tutti gli altri fenomeni esiste in dipendenza dalle etichette e dai concetti che applichiamo a questo termine. Consideriamo, per esempio, in questo contesto il caso in cui nell'oscurità scambiamo una fune arrotolata per un serpente. Ci fermiamo, silenziosi e impauriti. Sebbene quello che vediamo sia in effetti un pezzo di corda di cui ci eravamo dimenticati. A causa del buio e del nostro fraintendimento, pensiamo che sia un serpente. In realtà quel pezzo di fune arrotolata non possiede nessuna delle caratteristiche del serpente, a parte il modo in cui ci appare. Noi abbiamo attribuito l'esistenza del serpente a un oggetto inanimato. Il serpente non è lì. La stessa cosa accade con la nozione di un sé che esiste in modo indipendente.

Scopriremo che lo stesso concetto di sé è relativo. Consideriamo che spesso ci troviamo in situazioni in cui abbiamo qualcosa da rimproverarci. Diciamo: "Oh, il tal giorno non mi sono davvero piaciuto" e ci irritiamo con noi stessi. Questo ci indurrebbe a pensare che in effetti esistono due sé distinti, quello che ha sbagliato e quello che critica. Il primo è un sé inteso in relazione a una particolare esperienza o evento. Il secondo è visto nella prospettiva di un sé inteso in senso generale. Tuttavia, sebbene un dialogo interiore come questo abbia certamente un senso, in realtà esiste un unico flusso di coscienza ininterrotto. Allo stesso modo, possiamo

vedere che l'identità personale di un singolo individuo ha molti aspetti differenti. Nel mio caso, per esempio, esiste la percezione di un sé che è un monaco, di un sé che è tibetano, di un sé che viene dalla regione tibetana dell'Amdo e così via. Alcuni di questi sé sono antecedenti agli altri. Per esempio il sé che è tibetano esisteva prima del sé che è monaco. Ho iniziato il noviziato soltanto a sette anni. Il sé che è un rifugiato esiste soltanto dal '59. In altre parole, su di un'unica base poggiano molte definizioni. Sono tutte tibetane poiché il sé - o identità - esisteva alla mia nascita, ma sono tutte diverse. Secondo me, questa è una ragione in più per dubitare dell'esistenza di un sé inerente. Non possiamo perciò dire che vi sia una caratteristica che, definitivamente, costituisca il mio sé. D'altra parte esso non è neppure la somma delle sue caratteristiche, poiché anche se ne abbandonassi una o più di una, il senso dell' Io non verrebbe meno.

Sottoponendo il sé ad analisi non vediamo quindi una singola cosa con cui sia possibile identificarlo. Proprio come accade quando cerchiamo di trovare l'identità finale di un oggetto solido, il sé ci sfugge. Dobbiamo quindi concludere che questo sé così prezioso di cui abbiamo tanta cura, per il cui benessere e protezione ci adoperiamo oltremisura, non ha, alla fin fine, maggiore consistenza di un arcobaleno nel cielo estivo. Se è vero che nessun oggetto o fenomeno, neppure il sé, esiste in modo inerente, dobbiamo concludere che, in definitiva, non esiste assolutamente niente? O la realtà che percepiamo è una proiezione della mente, a prescindere dalla quale nient'altro esiste? No. Dicendo che le cose e gli eventi possono essere intesi soltanto nei termini della loro natura che si origina in modo dipendente, che sono privi di una intrinseca realtà, esistenza o identità, non neghiamo affatto l'esistenza dei fenomeni. La mancanza di identità dei fenomeni ci suggerisce piuttosto in quale modo le cose esistono: non in modo indipendente bensì interdipendente. Credo che, ben lungi dall'inficiare la nozione della realtà fenomenica, il concetto di originazione dipendente costituisca una solida cornice entro la quale collocare causa ed effetto, vero e falso, identità e differenza, danno e beneficio. Sarebbe quindi del tutto errato, partendo da questo concetto giungere a conclusioni di tipo nichilistico. Non penso certo a un semplice nulla, in cui a un oggetto non sia dato di essere questo e non quello. In realtà, se prendiamo la mancanza di identità intrinseca come oggetto di ulteriore investigazione e ricerchiamo la sua vera natura, quello che troviamo è "la mancanza di identità della mancanza di identità", e così via all'infinito - e dobbiamo concludere che anche l'assenza di esistenza inerente esiste soltanto in modo convenzionale.

Uno degli sviluppi più promettenti della scienza moderna è rappresentato dalla teoria dei quanti che sembra confermare, almeno fino a un certo punto, la nozione di originazione dipendente dei fenomeni. Sebbene io non possa dire di avere una buona comprensione di questa teoria, il fatto che, a livello subatomico sia difficile distinguere con chiarezza l'osservatore di un oggetto dall'oggetto stesso, sembra indicare che ci si sta avvicinando alla concezione di realtà che ho delineato. Non vorrei comunque enfatizzare troppo queste similitudini. Quello che la scienza oggi ritiene vero, domani può cambiare. Nuove scoperte significano che quanto è accettato oggi, domani può essere rimesso in discussione. Inoltre, su qualsiasi premessa noi basiamo la nostra valutazione del fatto che le cose e gli eventi non esistono in modo indipendente, le conseguenze sono simili.

Questo tipo di comprensione della realtà, ci permette di comprendere come la netta distinzione che facciamo tra noi e gli altri, sia in gran parte il risultato di un condizionamento. Eppure non è difficile immaginare che potremmo abituarci a una concezione estesa del sé che consenta all'individuo di collocare i propri interessi all'interno degli interessi degli altri. Per

esempio, quando una persona pensa alla propria terra e dice “Siamo tibetani” o “Siamo francesi” intende la sua identità nei termini di qualcosa che va oltre il sé individuale.

Se il sé avesse un'identità inerente, sarebbe possibile parlare in termini di interesse personale, separato da quello degli altri. Ma non è così. Dal momento che il sé e gli altri possono essere compresi soltanto nei termini di una relazione, vediamo che l'interesse personale e quello altrui sono strettamente connessi. All'interno di questo quadro di realtà originata in modo dipendente, vediamo che non esiste interesse personale che non sia in qualche modo in rapporto con gli interessi degli altri. A causa della interconnessione di fondo che si trova al cuore della realtà, il tuo interesse è anche il mio. E' chiaro che “il mio” interesse e il “tuo” sono intimamente legati. Intesi in senso profondo, essi convergono.

Considerando la questione, cominciamo a renderci conto del fatto che non è possibile separare alcun fenomeno dal contesto degli altri. Possiamo parlare soltanto in termini di rapporti. Tuttavia, nel momento in cui si riconosce che c'è spesso una discrepanza tra la nostra percezione e la realtà, è importante non estremizzare fino al punto di supporre che dietro il fenomenico ci sia un regno in un certo senso più “reale”. Una tale idea ci porterebbe a svalutare l'esperienza quotidiana, considerandola nient'altro che un'illusione. Sarebbe veramente sbagliato. Il fatto che noi accettiamo una comprensione più complessa della realtà, in cui tutte le cose e gli eventi sono visti come strettamente dipendenti, non significa che i principi etici che abbiamo identificato in precedenza non debbano essere intesi come vincolanti, anche se, da questo punto di vista, diventa difficile parlare in termini di assoluti, almeno al di fuori di un contesto religioso. Al contrario, il concetto di originazione dipendente ci costringe a prendere molto sul serio la realtà della causa e dell'effetto. Con questo mi riferisco al fatto che determinate cause hanno come conseguenza determinati effetti, e che certe azioni conducono alla sofferenza mentre altre alla felicità. E' nell'interesse di ciascuno fare ciò che porta alla felicità ed evitare quello che conduce alla sofferenza. Proprio perché, come abbiamo visto, i nostri interessi sono inestricabilmente collegati, siamo costretti ad accettare l'etica come l'indispensabile interfaccia tra il mio desiderio di essere felice e il tuo.

(Dalai Lama, *Una rivoluzione per la pace*, Italia 1999)





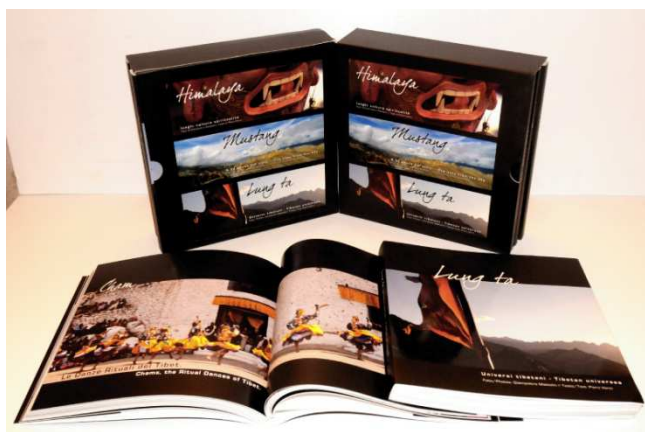
## L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

*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).

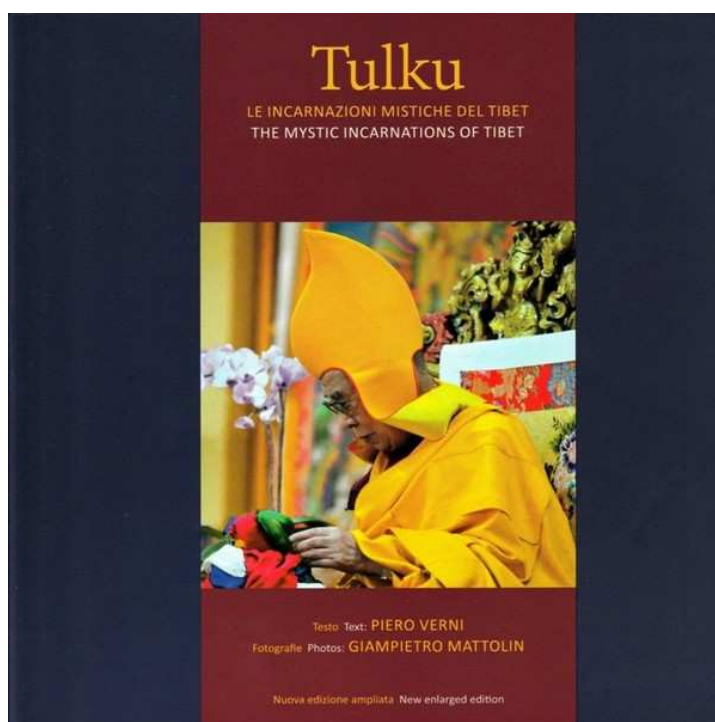
*Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): “Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi 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))



Pubblichiamo volentieri l'introduzione al libro di Piero Verni, *Il sorriso e la saggezza - Dalai Lama biografia autorizzata*, edito da "Nalanda Edizioni" (per ordini: <https://nalandaedizioni.it>) e tra pochi giorni anche nelle librerie.

## INTRODUZIONE

Quando, alcuni mesi fa, la casa editrice Nalanda mi chiese di scrivere una terza edizione del mio *Dalai Lama biografia autorizzata*, inizialmente pensai a un "semplice" aggiornamento delle vicende biografiche di Sua Santità, relativo ai due decenni del nuovo millennio.

Sbagliavo.

Mi accorsi ben presto che questa terza edizione doveva essere radicalmente diversa dalle prime due, uscite rispettivamente nel 1990 e nel 1998. Con l'indispensabile aiuto di Tenzin Geyche Tethong, allora segretario privato di Sua Santità, nel 1985 iniziai a pensare a quella che poteva essere la struttura portante di una biografia del Dalai Lama. In quel momento il contesto culturale, sociale e politico non aveva paragoni con l'attuale. Pochi, fuori da circoli ristretti di accademici, "orientalisti" e studenti dei centri di Dharma appena aperti, sapevano chi fosse il Dalai Lama. E il Tibet appariva ai più una terra misteriosa e sconosciuta. Lontana nel tempo e nello spazio.

Non era ancora stato assegnato a Tenzin Gyatso il Nobel per la Pace, l'industria cinematografica era ben lungi dal pensare di produrre film sul leader del popolo tibetano, quasi nessun giornalista si interessava al dramma del Paese delle Nevi occupato e colonizzato dal potente e spietato vicino cinese.

Quindi la narrazione dell'avventura umana dell'Oceano di Saggezza doveva per forza intrecciarsi con il racconto della civiltà del Tibet, almeno nei suoi tratti essenziali. Certo, dovevo parlare della stupefacente vita di un bambino nato in uno sperduto angolo di medioevo asiatico ma nel medesimo tempo sapevo che era indispensabile contestualizzare gli elementi biografici descrivendo anche la storia, la cultura, la spiritualità e la situazione politica del Tibet. E così cercai di fare, pur consapevole della modestia dei miei mezzi.

Oggi, quel bambino è divenuto una delle più conosciute icone del mondo contemporaneo. Di conseguenza modifiche radicali dovevano essere fatte in questa nuova edizione riveduta, ampliata e aggiornata. Ho quindi separato alcuni riferimenti fondamentali sulla civiltà tibetana quali il Buddhismo, l'antica religione Bön, la posizione della donna, l'importanza dell'elemento monastico e altri temi analoghi, dalla biografia vera e propria.

Separati ma non eliminati. Compaiono infatti in forma di box tra i diversi capitoli in modo che, ove il lettore ne ritenesse superflua la lettura, possa continuare a seguire gli eventi dell'esistenza di Tenzin Gyatso senza soluzione di continuità. E magari tornare in un secondo momento su quelle finestre aperte sull'universo tibetano. Altri invece, avendo minore dimestichezza con l'argomento potranno considerarsi una (spero interessante) pausa tra un episodio e l'altro della vita del Dalai Lama. Così ricca di senso e spessore ma anche di drammi e inattesi colpi di scena.

Infine due parole sul criterio con cui questo libro è stato pensato e realizzato. Ho tentato, sperando almeno in parte di esserci riuscito, di tenere separati il senso di empatia



profonda che nutro nei confronti del Dalai Lama, dalla esposizione dei fatti e degli eventi narrati. Non faccio mistero di considerare il Prezioso Protettore una delle menti più acute e interessanti della storia contemporanea. Nel medesimo tempo però, ho dato una lettura obiettiva degli avvenimenti basandomi su fonti autorevoli, documentate e di varia provenienza. Accogliendo fino in fondo l'esortazione che il Dalai Lama mi fece all'inizio del mio lavoro, ho voluto andare di persona nei luoghi di cui si parla in queste pagine. Senza preconcetti, chiusure mentali e risposte preconfezionate. Ho osservato con i miei occhi e ascoltato con le mie orecchie quanto c'era da vedere e sentire. Sia in Tibet sia in India, sia nella regione himalayana, sia in altre parti del mondo.

Sono sempre stato alquanto scettico sul famoso dogma del giornalismo anglosassone, "i fatti separati dalle opinioni" dal momento che è quasi impossibile comprendere esattamente dove terminano gli uni e iniziano le altre. Per essere onesto, voglio sottolineare che vedo con chiarezza le ragioni profonde del popolo tibetano e gli altrettanto profondi torti del regime cinese. Questo però non mi ha impedito di mettere in risalto lati tutt'altro che edificanti del Tibet tradizionale (il "vecchio Tibet" come lo chiama Tenzin Gyatso) e gli errori compiuti nel corso dei secoli dalle classi dirigenti di quel Paese, anche quando erano composte da eminenti figure spirituali.

Ritengo che le agiografie non siano utili a nessuno, nemmeno ai loro protagonisti. Per questo ho voluto semplicemente scrivere una biografia di un uomo, attenendomi a quello che di lui ho potuto ascoltare, vedere, conoscere. Un uomo non solo amato profondamente dal suo popolo ma divenuto anche un fondamentale punto di riferimento etico, spirituale, filosofico, per moltissime altre persone di questo Pianeta.

Il XIV Dalai Lama del Tibet. Un testimone del nostro tempo. Un esempio a cui guardare per tutti coloro che cercano, in mezzo a difficoltà di ogni genere, di realizzare un cambiamento positivo nella vita individuale e collettiva di ciascuno di noi.

Piero Verni, 6 luglio 2021



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><i>un film di</i></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><i>L'Associazione Heritage Oltre i Confini        presenta</i></p> <p><i>un film di</i></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!

