

# N°76

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

Cari amici,

in questo numero 76 di "The Heritage of Tibet news", oltre alle consuete rubriche, troverete un ampio reportage sul Forum che si è tenuto a Ginevra dall'1 al 2 novembre organizzato dal Tibet Office svizzero sulla attuale situazione tibetana. Il convegno ha preso in esame gli aspetti economici, sociali e culturali del Tibet attuale occupato dai cinesi. Penpa Tsering, Primo Ministro del Governo tibetano in esilio ha tenuto un importante discorso d'apertura (ricordiamo che Penpa Tsering alla fine di ottobre ha visitato diverse città italiane e ha tenuto una conferenza stampa al Parlamento organizzata dall'intergruppo parlamentare Italia-Tibet). Pubblichiamo inoltre un capitolo del libro, *Il Sorriso e la Saggezza - Dalai Lama biografia autorizzata*, di Piero Verni. Una sorta di glossario (nel volume è titolato, "Così parlò il Dalai Lama") compilato esclusivamente sulla base delle interviste e conversazioni private che Sua Santità il Dalai Lama ha rilasciato all'Autore nel corso di oltre 30 anni.

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 (14 novembre 2021)





*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 26 ottobre 2021:* Sua Santità il Dalai Lama ha tenuto una conversazione sul tema "Compassione e dignità nelle scuole" con alcuni professori e studenti dell'Università del Colorado. Philip P. DiStefano, Rettore dell'Università, iniziando la conversazione, ha ricordato come l'ultima volta che Sua Santità era stato a Boulder, nel 2016, si stavano piantando i

semi del Crown Institute. Oggi, questo istituto interdisciplinare si concentra sul benessere, la connessione e la comunità. Il cancelliere ha concluso il suo intervento dicendo: "Che siate insegnanti, genitori o singoli osservatori, spero che sarete ispirati dalla saggezza condivisa qui stasera". Ha poi preso la parola Sona Dimidjian, Direttore del "Renée Crown Wellness Institute" e Professore al Dipartimento di Psicologia e Neuroscienze dell'Università del Colorado. Ha fatto presente come gli insegnamenti di Sua Santità abbiano ispirato le persone in tutto il mondo e nel medesimo tempo le conversazioni del Dalai Lama con gli scienziati hanno ispirato nuove ricerche che si sono dimostrate decisive nel dimostrare gli impatti positivi dello sviluppo della compassione. Ha spiegato come lei e i suoi colleghi volessero creare un programma basato sulla compassione intesa quale base per tutto il loro insegnamento. Infine Sona Dimidjian ha invitato Sua Santità a parlare dell'importanza della compassione nell'educazione, "Grazie", ha esordito il Dalai Lama, "mi fate un grande onore dandomi questa opportunità di parlare dei valori interiori. È molto semplice. Penso che tutti gli esseri senzienti, anzi tutti gli esseri viventi del nostro pianeta, compresi i fiori e gli alberi che per la nostra percezione non hanno coscienza, apprezzino di essere in pace. Forse è stato un russo a dirmi che se si rimprovera una pianta ogni giorno e si parla con calma ad un'altra simile, si sviluppano in modo diverso. In poche parole, se ci prendiamo cura delle piante, crescono bene. Se le trascuriamo, muoiono. Tutti i mammiferi del nostro pianeta vogliono sopravvivere e vivere in pace, è fondamentale per la sopravvivenza. Appena nasciamo le nostre madri si prendono cura di noi e ci trattano con compassione. Se fosse altrimenti, moriremmo. Gradualmente, crescendo, sviluppiamo relazioni compassionevoli con i membri della nostra famiglia, che a tempo debito si estendono ad altri membri della comunità. In passato, molta violenza e uccisioni sono avvenute per rabbia e odio. Alcune persone possono pensare che la rabbia porti energia in una situazione, ma è efficace solo a breve termine. Oggi gli esseri umani vogliono la pace perché è la base della vita. Per sviluppare un mondo più pacifico dobbiamo anche guardare dentro di noi. Quando la nostra mente è in pace, in una crisi, anche se c'è un'arma a portata di mano, non saremo inclini a usarla. In definitiva, il fondamento della pace della mente è la gentilezza amorevole. Ogni giorno, appena mi sveglio, medito sulla compassione, e questo mi porta pace e tranquillità. Non si tratta solo di essere liberi da disturbi, ma di essere mossi dall'amore e dalla compassione. La pace della mente non è solo un argomento religioso; è alla base della sopravvivenza dell'umanità. Anche coloro che ci disturbano sono esseri umani e meritano la nostra compassione. Anche se può sembrare che la rabbia porti energia, se la guardiamo più da vicino, vedremo che è la pace interiore che ci porta forza interiore. L'energia che porta la

rabbia non solo è di breve durata, ma può anche diventare autodistruttiva. Nella mia esperienza, la pratica della compassione è molto utile. Tutti vogliono vivere una vita pacifica e la compassione è un fattore chiave per realizzare questo desiderio. Che ci si preoccupi di promuovere il proprio benessere o quello degli altri, alla radice si tratta di avere un'intenzione altruistica. Allo stesso modo, che siate preoccupati del vostro benessere immediato o a lungo termine, se siete in grado di coltivare una mente genuinamente altruista - un cuore gentile - a breve termine sentirete un senso di pace dentro di voi. Il beneficio a lungo termine si manifesta nel benessere fisico e in una robusta buona salute. Sia in relazione al benessere individuale che al benessere della società, riconosciamo che quando qualcuno coltiva attivamente un cuore gentile, cambia l'atmosfera intorno a lui. Ecco perché possiamo dire che un'intenzione altruistica - un cuore gentile - è una fonte di benessere generale". Infine il Dalai Lama ha così concluso il suo discorso, "Siamo animali sociali che devono vivere insieme. Questa è la realtà. Tutti noi sette miliardi di esseri umani dobbiamo vivere come fratelli e sorelle. Se pensiamo solo alla politica, al denaro e alle armi, non riusciremo mai a risolvere nessuno dei nostri problemi. Perciò mi dedico a promuovere il buon cuore nella nostra vita quotidiana. Questo è ciò a cui dobbiamo prestare attenzione". Al termine dell'intervento di Sua Santità, Sona Dimidjian ha introdotto alcuni insegnanti ed educatori che hanno rivolto numerose domande al Dalai Lama. "Se quelli di voi che hanno preso parte alla discussione di oggi o l'hanno semplicemente ascoltata", ha concluso Sua Santità, "sentono che qualcosa di quello che abbiamo detto è ragionevole, per favore, pensateci, familiarizzatevi con esso e condividetelo con la vostra famiglia e i vostri amici. Grazie. Ci vedremo di nuovo".



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 04 novembre 2021: Sua Santità ha incontrato via Web i rappresentanti delle scuole buddhiste presenti nella Federazione Russa. Telo Tulku, rappresentante onorario di Sua Santità il Dalai Lama in Russia, Mongolia e nazioni della CSI (Comunità degli Stati Indipendenti), ha aperto la riunione ricordando come si tratti del 13° anno*

consecutivo che Sua Santità insegna ai buddhisti russi e la seconda volta in cui tali insegnamenti hanno luogo online. "Il Buddha ha profetizzato che il suo insegnamento si sarebbe diffuso da nord a sud", ha iniziato Sua Santità. "Noi intendiamo questo con riferimento alla sua diffusione dall'India al Tibet e poi dal Tibet alla Mongolia e alle regioni mongole associate. L'approccio della Tradizione Nalanda è quello di spiegare il Buddhadharma in termini di ragione e logica. Si basa su una comprensione approfondita della logica e della natura della conoscenza come descritto nel "Compendio della valida cognizione" di Dharmakirti, e nell'opera di Sangharakshita "Compendio delle vere dottrine". Quando ero giovane c'erano molti Geshe mongoli, soprattutto nel monastero di Gomang. Infatti, uno dei miei insegnanti di dibattito, Ngodup Tsoknyi, veniva dalla Mongolia. Anche in questi giorni, studenti mongoli si sono iscritti ai nostri centri monastici di apprendimento ristabiliti nell'India del sud. In passato il Buddhismo tibetano è stato liquidato da alcuni come mero 'lamaismo'. Ora è generalmente accettato che deriva

dall'autentica tradizione di Nalanda che è basata sulla ragione, la logica e l'investigazione. I buddhisti in Sri Lanka, Thailandia e Birmania mantengono una buona disciplina monastica, ma non studiano né la logica né la Via di Mezzo o la visione Madhyamaka. Questi campi di studio sono conservati solo tra i tibetani e i mongoli. È un onore per me oggi offrire insegnamenti ai buddhisti russi e agli studenti delle repubbliche mongole della Russia. Quando ho potuto visitare per la prima volta la Mongolia, sono stato testimone di un canto così fervente dell'offerta del mandala che mi ha fatto venire le lacrime agli occhi. Un tempo il Buddhismo in Mongolia è stato perseguitato dal regime comunista. Di conseguenza, ho suggerito al Khambo Lama che la cosa più importante è lo studio piuttosto che il canto. Oggi leggerò da 'Ornamento dei Sutra del Grande Veicolo'. Dei cinque trattati di Maitreya, 'Ornamento dei Sutra del Grande Veicolo' e 'Ornamento per la Chiara Realizzazione' sono i più significativi. Ho memorizzato 'L'ornamento per la Chiara Realizzazione' da bambino e recitavo ciò che avevo imparato davanti al mio insegnante, Ling Rinpoche. All'epoca non lo capivo, ma a tempo debito, quando arrivai a comprendere quel testo, così come 'Entrare nella Via di Mezzo' di Chandrakirti, scoprii che sono dei trattati meravigliosi. Il testo 'Ornamento per la Chiara Realizzazione' espone gli stadi del sentiero, mentre 'Entrare nella Via di Mezzo' presenta la vacuità come è stato insegnato nei Sutra della perfezione della saggezza". Sua Santità ha poi osservato come in questi giorni la reputazione del Buddhismo tibetano è migliorata perché gli scienziati hanno cominciato ad apprezzare la profonda comprensione della mente e delle emozioni. Gli studiosi vedono che la tradizione non riguarda principalmente la fede, ma la ragione e lo studio rigoroso. Questo è l'approccio, fondato sulla logica e sulla comprensione della natura della conoscenza, che Sua Santità ha raccomandato ai buddhisti in Russia di preservare. "Ora è un momento in cui dobbiamo fare uno sforzo per mantenere vive le nostre tradizioni. Vorrei chiedervi di lavorare sodo per studiarle e preservarle. Anche se non c'è tempo per fare una lettura completa di questo testo, comincerò oggi. Ne ho ricevuto una trasmissione da Gen Rigzin Tempa, un Lama del Kinnaur. Abbiamo una tradizione, voluta da uno degli imperatori tibetani, di citare prima il titolo del testo nella lingua dell'India, poi il titolo in tibetano seguito da un omaggio ai Buddha e ai Bodhisattva." Dopo letto i versi del primo capitolo di "Ornamento dei Sutra del Grande Veicolo", Sua Santità ha risposto alle numerose domande del pubblico



*Rimini-Forlì, 03/04 novembre 2021:* Claudio Cardelli ha intervistato Piero Verni in occasione dell'uscita del suo ultimo libro "Il Sorriso e la Saggezza - Dalai Lama biografia autorizzata", Nalanda edizioni. Due serate molto riuscite in cui Cardelli (attuale Presidente dell'Associazione Italia-Tibet) e Verni hanno parlato del Tibet, della Civiltà tibetana, del Dalai Lama e di altri temi inerenti al contenuto del libro. A Rimini, dove la serata si è tenuta presso l'importante

"Augeo Space Art", è intervenuta graditissima ospite la tibetologa Chiara Bellini, da poco nominata anche vice sindaco della città, che ha ricordato i rapporti della città con il mondo

tibetano, la cittadinanza onoraria concessa nel 1994 dal Comune al Dalai Lama e le numerose iniziative di solidarietà al Tibet promosse dall'Associazione Italia-Tibet con il patrocinio dell'amministrazione comunale. A Forlì la presentazione del libro, fortemente voluta da un gruppo di socie "storiche" di Italia-Tibet, si è tenuta nella prestigiosa cornice dello storico Palazzo Albicini. Entrambe le serate hanno raccolto un notevole successo di pubblico. A Bologna, nel pomeriggio di sabato 6 novembre, Piero Verni ha presentato il suo libro presso il "Centro Studi Cenresig".



*Monastero di Mindrolling, Clement Town, Uttarakand, India settentrionale, 06 novembre 2021: l'intera comunità di Mindrolling si è riunita per dare il benvenuto a Kyabje Khochen Rinpoche, che tornava al monastero dopo un'assenza di circa due*

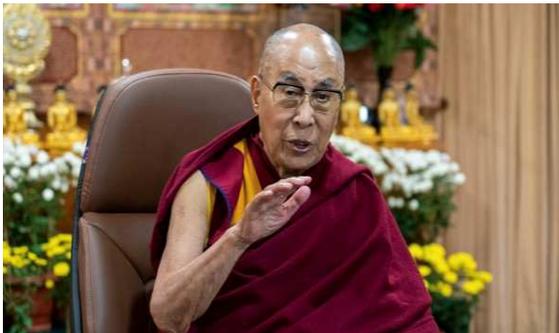
anni. Subito dopo l'arrivo dell'importante lama, Jetsün Khandro Rinpoche e l'intero staff dell'amministrazione del monastero hanno incontrato Kyabje Khochen Rinpoche per metterlo al corrente della situazione e di cosa si era fatto nel periodo della sua assenza. La sangha di Mindrolling gli ha poi devotamente chiesto la trasmissione e le iniziazioni collegate al ciclo del Minling Chökor in modo che i giovani monaci di Mindrolling e le monache di Samten Tse possano inserire questi importanti insegnamenti all'interno delle loro pratiche monastiche. Kyabje Khochen Rinpoche ha accettato volentieri la richiesta e sabato 6 novembre la cerimonia ha avuto luogo assicurando così che il lignaggio potesse proseguire puro e ininterrotto.



*Pechino, Cina Popolare, 09 novembre 2021: le autorità cinesi delle province dell'Amdo e del Sichuan hanno decretato l'allontanamento dai monasteri di tutti i giovani monaci di età inferiore ai diciotto anni. In applicazione a una direttiva emanata dall'Ufficio Affari Religiosi in data 1° ottobre 2021, i monaci non ancora maggiorenni devono lasciare i monasteri*

d'appartenenza e frequentare istituti scolastici governativi "per imparare a servire la società". Il 4 novembre Radio Free Asia ha reso noto che i monaci di età compresa tra gli 11 e i 15 anni sono stati espulsi dal monastero di Dhitsa. La stessa sorte è toccata ai giovani religiosi del monastero di Jakhung e di altri istituti religiosi della provincia dell'Amdo ai quali, il 20 ottobre, è stato imposto di dismettere gli abiti monastici e di tornare alle loro abitazioni. "Funzionari governativi di alto rango stanno ispezionando i monasteri attenzionati per accertarsi che il decreto sia rispettato", ha riferito all'emittente una fonte tibetana che ha preferito mantenere l'anonimato. La direttiva governativa, emanata nel 2018, non era ancora stata implementata, contrariamente a quanto avvenuto a Lhasa dove dal 2008 i monasteri non possono ospitare monaci di età inferiore ai 18 anni. In netto contrasto la notizia che, dall'inizio del corrente anno, giovanissimi tibetani in età scolare sono stati selezionati per trascorrere le vacanze estive in campi di addestramento militare

a Nyigtri, città di confine con lo stato indiano dell'Arunachal Pradesh. Gli organi di informazione cinese hanno enfatizzato "iniziativa mirata "ad accrescere lo spirito di patriottismo e della difesa della nazione, a rendere i giovani fisicamente più forti e a incrementare il loro senso di unità". Del 4 novembre anche la notizia che la Cina non solo ha sostituito il tibetano con il cinese come unica lingua di insegnamento nelle scuole ma ha altresì vietato che ai bambini venga insegnata la lingua madre durante le vacanze scolastiche invernali. "Nessun individuo o organizzazione può insegnare agli studenti la lingua tibetana durante il periodo di chiusura delle scuole", recita un'ordinanza governativa emanata all'inizio del mese di ottobre. Chiunque violerà questa disposizione "sarà oggetto di duri procedimenti legali e sarà severamente punito".



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 10 novembre 2021: Questa mattina Sua Santità il Dalai Lama è stato invitato a parlare al Foreign Correspondents Club of Japan (FCCJ) su come Coltivare un buon cuore. È stato accolto calorosamente dal presidente del FCCJ, la signora Suvendrini Kakuchi, che ha presentato il giornalista italiano Pio d'Emilia, moderatore*

dell'evento. Pio d'Emilia ha detto a Sua Santità quanto fosse felice di vederlo e ha iniziato la conversazione del giorno chiedendogli che tipo di mondo è dietro l'angolo, se la gente sarà più gentile o no. Sua Santità ha risposto che un buon cuore, un cuore più compassionevole è la base della nostra sopravvivenza. Almeno per quanto riguarda i mammiferi, siamo biologicamente portati a trattarci con affetto. "Appena nati, le nostre madri si prendono cura di noi. Se non lo facessero, moriremmo. Anche un bambino non ancora nato è influenzato dall'umore della madre e dalla sua tranquillità. Siamo animali sociali. La nostra sopravvivenza dipende dagli altri. Come esseri umani ci nutriamo di affetto, che è uno dei motivi per cui tutte le tradizioni religiose sottolineano quanto sia importante. Anche le persone con poco interesse per la religione sono esseri umani e anche per loro sperimentare la gentilezza amorevole contribuisce alla loro capacità di vivere una vita felice. Ho amici ovunque io vada perché non faccio distinzioni tra le persone sulla base della loro provenienza, della razza a cui appartengono o della fede che seguono. Per quanto mi riguarda, gli altri esseri umani sono come fratelli e sorelle. Di conseguenza, le persone sono generalmente gentili e amichevoli con me. Rispondono alla mia faccia felice e sorridente. La cordialità è efficace anche in relazione agli animali. Se sorridi e sei gentile con un cane, questo scodinzola, ma se ti accigli e ti lamenti la sua coda si abbassa. L'educazione moderna non dà abbastanza attenzione all'importanza della cordialità. I bambini piccoli sono semplicemente allegri a casa, ma una volta che iniziano ad andare a scuola questa esuberanza lascia il posto ad altre preoccupazioni. Per bilanciare questo, il contributo del buon cuore alla nostra capacità di vivere una vita felice dovrebbe essere incluso nel curriculum scolastico. La gente deve capire che cedere all'ansia e alla rabbia disturba persino il nostro sonno, mentre se si ha la pace della mente, si dorme bene. Il calore del cuore può giovare a tutta l'umanità. Una nutrita serie di domande e risposte ha concluso l'evento.



Milano, 13 novembre 2021: nella sala centrale del Centro Mandala di Milano si è tenuta una interessante conversazione tra il Lama Paljin Tulkus Rinpoche (guida spirituale del Centro) e Piero Verni riguardo ai principali temi affrontati nel suo libro "Il Sorriso e la Saggezza - Dalai Lama biografia autorizzata". Si è parlato,

ovviamente, di Sua Santità il Dalai Lama ma anche della cultura tibetana e del difficile momento che sta attraversando, del Buddhismo del Tibet e di molti altri aspetti della Civiltà del Tibet presenti nel libro sia nella narrazione principale sia nelle numerose finestre in forma di box che separano i differenti capitoli del testo. Chi volesse vedere la registrazione della serata può farlo al seguente indirizzo: <https://www.youtube.com/watch?v=wDmqMYhsTCw>



Pechino, Cina Popolare, 15 novembre 2021: fonti del governo cinese hanno reso noto che un eventuale dialogo con il Dalai Lama avrebbe come oggetto solo l'argomento della sua successione e non "la cosiddetta questione del Tibet". Wang Wenbin, portavoce del Dipartimento Informazioni del Ministero degli Esteri cinese, ha dichiarato che la Cina è "sempre aperta" al dialogo con il leader spirituale tibetano ma i colloqui sarebbero

limitati all'argomento della sua successione e non "alla cosiddetta questione del Tibet". Questa la risposta di Pechino a quanto affermato dal Dalai Lama il 10 novembre nel corso di una conversazione via web con i corrispondenti della stampa estera giapponese. Alla domanda se fosse suo intento incontrare il presidente Xi Jinping, il Dalai Lama ha fatto sapere di "non avere alcun piano specifico" ma - ha proseguito - "avendo da parecchi anni espresso il desiderio di recarmi in pellegrinaggio alla sacra montagna di Wu Tai-shan, nell'eventualità che questo avvenga potrei fare tappa a Pechino e vedere i leader cinesi". "Per questi contatti la porta è sempre aperta" - ha replicato Wang Webin - "ma la discussione potrebbe vertere solo sul futuro del Dalai Lama e non sulla cosiddetta questione tibetana". L'organo di informazione di stato Global Times ha da parte sua puntualizzato che il governo tibetano in esilio è "una cricca politica secessionista e un'organizzazione illegale che viola totalmente la Costituzione e le leggi cinesi". Ricordando il suo incontro con il presidente Mao, il Dalai Lama ha affermato che in quell'occasione nutrì sia un senso di speranza sia di totale delusione nell'ideologia comunista. "In Cina, negli anni 1954-1955, incontrai il presidente Mao e gli altri leader cinesi e fui colpito dalla loro fede nei valori del marxismo. Tuttavia, in un secondo momento, Mao affermò che la religione era un veleno e compresi quanto fosse ad essa contrario". Commentando l'attuale situazione esistente in Tibet e nello Xinjiang, il leader tibetano ha affermato che entrambi i Paesi hanno una loro peculiare cultura che la miope

dirigenza cinese si ostina a non comprendere e a voler controllare. A chi gli chiedeva se avrebbe preferito vivere in Tibet, il Dalai Lama ha così risposto: “Vivo a Dharamsala ormai da parecchi decenni e qui mi sento bene e libero. Alcuni anni fa dissi all’ex presidente indiano Manmohan Singh che avrei voluto restare qui per il resto della mia vita”.

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com>; <https://www.dalailama.com>;  
<https://www.mindrolling.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: 20 novembre 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

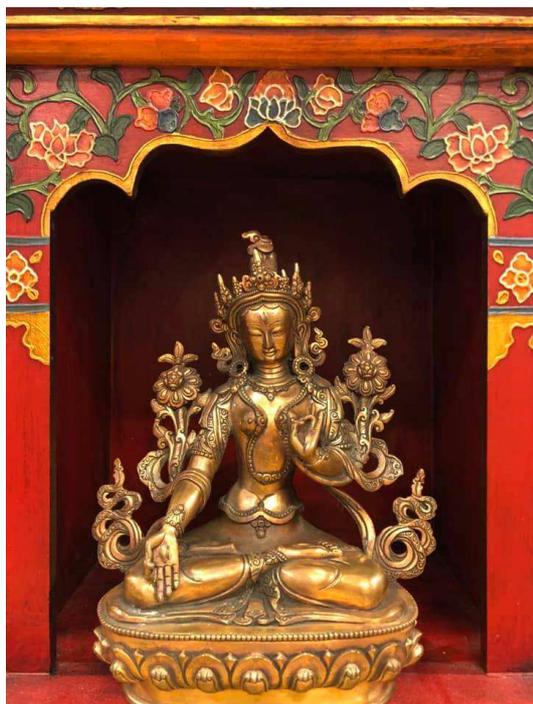
Qualsiasi azione incoraggiata dai testi buddhisti si basa su questi quattro sigilli. Non sono invenzioni, o rivelazioni mistiche di Buddha. Non assunsero validità soltanto dopo che Buddha iniziò a insegnare. Vivere in base a questi principi non è una forma rituale o una tecnica. Quando cominciamo a comprendere 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 18 dicembre**

Centro Mandala: 27 novembre 2021 ore 14:30 - 17:30



## IL RESPIRO FECONDO – LA CONSAPEVOLEZZA DEL RESPIRO

Seminario di meditazione di consapevolezza,  
condotto da Carla Gianotti.

### La consapevolezza del respiro

La consapevolezza del respiro genera uno spazio protetto, un cerchio di protezione dove appartarmi, dove appartenermi di nuovo. Veglia sui luoghi bui, è generosa di essere, di esserci. *Fa alleanza con la vita, ogni giorno, ogni volta.*

Stare nella consapevolezza del respiro è ricominciare la vita a ogni respiro, è imparare il movimento di accogliere e lasciare andare. Il tempo dell'inspirazione è troppo breve per prendere troppo con sé e il tempo dell'espirazione

lascia andare ogni inutile fardello ulteriore, tutto ciò che non ci possiamo portare appresso, pena il diventare pesanti di pesi, cioè di pensieri. Il respiro consapevole li lascia andare i pesi. Inspirazione ed espirazione conoscono un giusto tempo, una giusta pausa e ci insegnano di continuo il ciclo della vita: inizio-sviluppo-fine. La vita respira continuamente attraverso di noi: siamo canali, passaggi di vita, di *oltre*, recipienti custodi, vasi (aperti) di infinito possibile. *Con ogni respiro compiamo tutta la vita che siamo.*

### Nota biografica

Dal 2009 è docente di Buddismo tibetano presso la Scuola di Filosofia Orientale e Comparativa di Rimini

Nel 2010 ha completato la formazione triennale per Istruttori e Istruttrici di meditazione condotta da Mario Thanavaro, maestro buddhista di tradizione Theravada.

Nel 2017 ha tenuto la docenza in 'Samatha e Vipassanā' nell'ambito del Master Universitario in 'Neuroscienze, Mindfulness e Pratiche Contemplative' presso la Facoltà di Medicina e Chirurgia dell'Università di Pisa.

Tra le sue ultime pubblicazioni:

*Donne di Illuminazione. Dākinī e demonesse, Madri Divine e maestre di Dharma*, Astrolabio, Roma 2012; *Il respiro della fiducia. Pratica di consapevolezza e visione materna*, Mimesis, Milano 2015; *Jo mo. Donne e realizzazione spirituale in Tibet*, Astrolabio, Roma 2020,



CENTRO EWAM FIRENZE – Via Pistoiese, 149 C – 50145 Firenze – Email: [info@ewam.it](mailto:info@ewam.it)

## EVENTI NOVEMBRE 2021

### **CORSO QUI GONG**

**16/23/30 NOVEMBRE @ 18:30 - 19:45**

Il Qi gong è un insieme di tecniche che si basano sul movimento e quiete, servono per ottenere una migliore forma fisica, rafforzare l'organismo e se praticate con costanza possono dare effetti positivi sulla salute sia come prevenzione che come cura e sostegno terapeutico.

Tali tecniche si basano sul rilassamento, respirazione, movimento o staticità e tramite l'armonizzazione di corpo, respiro e mente si ottiene un equilibrio psico-fisico ed una trasformazione interiore.

**Ulteriori informazioni:** [Archivi Eventi - Centro Ewam Firenze](#)

Per informazioni contattare: Patrizia 338 6437163

### **Alla scoperta del Buddhismo – con Marcello Macini**

**15/22/29 NOVEMBRE @ 20:30 - 22:00**

ALLA SCOPERTA DEL BUDDHISMO é un programma di studio e pratica della durata di circa due anni che presenterà gli stadi del sentiero verso l'illuminazione (Lam rim), secondo la tradizione tibetana, in un modo comprensibile e accessibile. Il corso vuol fare conoscere il Buddhismo Mahayana, tramandato dai lama del Tibet, come Sua Santità il Dalai Lama, Lama Zopa Rinpoche, Lama Yesce, e Ghesce Ciampa Ghiatso, sia a persone alla prima esperienza, sia a chi già conosce questa tradizione e desidera approfondirla in modo sistematico.

**Ulteriori informazioni:** [Archivi Eventi - Centro Ewam Firenze](#)

### **Ven. Ghesce Tenzin TempheI – INSEGNAMENTI SUL LAM RIM**

**20 NOVEMBRE @ 15:30 - 18:30 – 21 NOVEMBRE @ 10:00 – 13:00**

#### **INSEGNAMENTI SUL LAM RIM**

Nella tradizione del Buddhismo Tibetano la Via Graduale verso l'Illuminazione viene illustrata tramite il Lam Rim che insegna come trasformare la propria mente e le pratiche da adottare per raggiungere la Felicità. Esistono diversi testi di Lam Rim che si differenziano tra loro sulla base degli autori e per l'estensione degli approfondimenti delle istruzioni. Vi sono anche numerosi commenti dei testi originali.

Questi insegnamenti si baseranno sul Lam Rim medio di Lama Tzong Khapa.

**Ulteriori informazioni:** [Archivi Eventi - Centro Ewam Firenze](#)



Nei primi giorni di novembre, si è tenuto, presso il *Centre International Conférences Forum*, il convegno organizzato dal Tibet Office di Ginevra, portando come argomento principale le violazioni dei diritti economici, sociali e culturali nelle regioni sotto il controllo del governo cinese. A presenziare gli interventi dei vari esperti e i successivi dibattiti, vi erano alcune delle più importanti figure dell'Amministrazione Tibetana Centrale, tra cui il neo-eletto Sikyong, l'onorevole Penpa Tsering, per il quale è stata un'occasione per potersi presentare ufficialmente a una vasta – seppur nei limiti dovuti alla pandemia Covid – audience internazionale, composta soprattutto da eminenti cariche politiche, giornalistiche e accademiche.

In occasione del discorso d'apertura, il Presidente del Governo Tibetano in Esilio si è premunito di ringraziare Sua Santità il Dalai Lama, senza il quale sarebbe stata difficile la lunga battaglia politica, sociale e culturale che sta attraversando il popolo tibetano, sia all'interno sia all'esterno di quella che oggi viene chiamata Regione Autonoma del Tibet. Il Sikyong ha inoltre ricordato che nell'anno 2021 cade il 20° anniversario del primo richiamo alla Cina da parte della *Committee on Economic, Social and Cultural Rights* (CESCR) delle Nazioni Unite a causa delle evidenti violazioni di trattati internazionali riguardanti i diritti umani in tutti i Paesi governati dal Partito Comunista Cinese (CCP), in particolare nei territori di Tibet, Turkestan Orientale, Mongolia Interna, Hong Kong. Dopo questa prima ammonizione, vi sono state due revisioni, negli anni 2004 (report 2005) e 2013 (report 2014), in occasione delle quali la lista di crimini socio-culturali si era notevolmente allungata. Il problema, tuttavia, è che si è trattato sempre di parole, ma non di fatti. L'Amministrazione Centrale Tibetana ha ragione di ritenere che nulla di concreto è mai stato fatto da parte delle Nazioni Unite, "alfieri di democrazia", per aiutare le regioni sotto il giogo cinese. Il Sikyong ha concluso il discorso introduttivo facendo un appello agli stati europei, invitandoli a trovare una politica comune per affrontare la minaccia del governo di Pechino, che, seppur non volendolo ammettere, sta affrontando un periodo di insicurezza, con gli occhi di tutto il mondo puntati contro di sé, non solo a causa della pandemia ancora in corso, ma anche per le sempre maggiori pressioni internazionali che continua a ricevere, a livello economico, politico, sociale e culturale, e questi timori si

tramutano in forme di repressione sempre più violente contro le popolazioni, divenute ormai minoranze dei territori occupati.



Durante la prima giornata si sono toccati alcuni temi cruciali, tra cui il diritto di autodeterminazione. Riguardo ciò, per meglio comprendere si potrebbe paragonare il caso della Cina con i totalitarismi del passato, il cui obiettivo primario era quello di annientare i diritti dell'individuo. La messa al bando della lingua locale è uno dei primi passi per eliminare la cultura di un popolo. Eliminata questa, anche il popolo non ha più ragione d'esistere e risulta completamente assimilato. "Sfruttamento" e "Dominazione" sono i cardini su cui si muove il governo di Pechino. Allo sradicamento della lingua, della religione, delle abitudini quotidiane – che insieme costituiscono il diritto di autodeterminazione – si affiancano spesso pratiche più estreme, come la detenzione nei campi di prigionia o di lavoro, per non parlare degli omicidi sommari. Questo modo di agire si può chiamare "Politica di Genocidio", riferendosi non solo al significato più stretto del termine, ma anche all'aspetto socio-culturale. Il fatto che le Nazioni Unite non abbiano mai fatto nulla di concreto, le rende in parte complici di questi crimini contro l'umanità.

Ci si è poi focalizzati su due aree specifiche: il Turkestan Orientale, chiamato anche Xinjiang, e la Mongolia Interna. Il popolo uiguro e quello mongolo stanno attraversando una situazione assai simile a quella tibetana: privazione della lingua madre, indottrinamento, campi di rieducazione, mancanza di una vita privata, ricollocamenti forzati, privazioni delle risorse primarie, perdita del controllo economico. Nel caso specifico degli uiguri, le autorità cinesi si appropriano il diritto di repressione trattando la popolazione locale come comuni terroristi o complici di quest'ultimi, costruendo false relazioni con i talebani confinanti e, con tale scusa, si giustificano davanti alle commissioni internazionali, che, ancora una volta, tardano a intervenire. Da sottolineare, inoltre, il termine utilizzato dalla relatrice per la Mongolia, la quale si è riferita alla mancanza di priorità data alla situazione linguistica nelle regioni occupate dalla Cina come "international distraction of the UNESCO" (distrazione internazionale dell'UNESCO), dato che il mongolo figura nella lista delle "endangered languages".

Dopo un interessante percorso in cui si è illustrato la storia dello Stato cinese, ponendo l'attenzione del suo sviluppo nel corso del XX secolo e di come le giustificazioni per quelle che furono di fatto delle invasioni non possono essere accettabili, e un dibattito alquanto tecnico riguardo al capitalismo collegato al comunismo, si è parlato anche di un argomento piuttosto caldo a livello mondiale, ovvero la questione climatica. Si è dunque ricordato come la crescente e incauta urbanizzazione, la deforestazione e la costruzione superficiale di dighe in coincidenza con i principali corsi fluviali, portano a danni enormi nell'ambiente circostante. Questo voler controllare in modo totalizzante anche il territorio naturale da parte del governo di Pechino, ha conseguenze disastrose a livello climatico. In fondo, per poter parlare di diritti di un popolo, è fondamentale che questo popolo esista ancora.

Il tema d'apertura, e forse più importante, del secondo giorno di forum, è stato il rapimento dell'XI Panchen Lama, Gedhun Choekyi Nyima, ancora quando era bambino e la sparizione del resto della famiglia. Da allora, sono passati ben 26 anni e ancora non si è sentito nulla, se non vaghe notizie non accertabili. Secondo la dichiarazione di tutela delle persone rapite del 1992, questa sparizione forzata è un "continuo crimine", ovvero un crimine che continua a protrarsi dal momento dell'atto di rapimento. È opportuno menzionare l'ospite relatore che ha trattato tale argomento, data la sua autorevolezza in ambito religioso: Tenzin Thupthen Rabgyal o Tehor Khanze Zeekgyab Tulku, giunto in Svizzera dal nuovo monastero di Tashi Lhunpo, nell'India meridionale. Tulku Rabgyal ha sottolineato come la figura del Panchen Lama, reincarnazione del Buddha Amitabha, sia fondamentale anche per il lignaggio del Dalai Lama, manifestazione terrena di Avalokiteśvara o Chenrezig, in quanto, nel corso della storia, vi è una lunga tradizione di auto-riconoscimento reciproco tra queste due autorità del buddhismo tibetano. Dunque risulta chiara la ragione per cui la Cina si sia intromessa e abbia deciso di proclamare lei stessa un Panchen Lama fantoccio, così da avere potere anche in ambito religioso.



La questione ancora irrisolta del rapimento è l'ennesimo esempio della modalità d'azione su cui si basa la politica propagandistica cinese: bugie, occultamenti e riscrittura della storia a proprio vantaggio. Ecco perché l'obiettivo delle Nazioni Unite e degli altri stati dovrebbe essere quello di "uncovering and targeting", ovvero "svelare e individuare", portare alla luce e internazionalizzare le violazioni e i crimini contro l'umanità perpetrati dal governo cinese e non accettare più o meno passivamente l'occupazione del Tibet e degli altri Paesi, come è stato fatto finora. Tale decisione avrebbe sicuramente un impatto politico decisivo, dato che la presenza cinese, in particolare in campo economico, si sta radicando anche in altri continenti, come Africa e Sud America, i cui Stati hanno richiesto ripetutamente l'aiuto dell'Europa, temendo che il protrarsi dell'attesa porti a una situazione irreversibile.

Un primo passo, secondo un appello dei rappresentanti dell'Amministrazione Centrale Tibetana, dovrebbe essere la cancellazione delle Olimpiadi Invernali di Pechino 2022. Una delle ragioni principali riguarda proprio gli sponsor di questa edizione di giochi olimpici. Infatti, la maggior parte di essi risulta essere coinvolta nello sfruttamento di manodopera presente nei campi di prigionia, di lavoro e di rieducazione.

Per concludere, queste due intense e ricche giornate di conferenze si sono chiuse con la lettura e la correzione della bozza, con la partecipazione di tutto il pubblico presente, della dichiarazione del Quarto Forum di Ginevra, in seguito pubblicata ufficialmente. La si può trovare nel sito dell'Amministrazione Centrale Tibetana al link:

<https://tibet.net/geneva-forum-2021-declaration/>

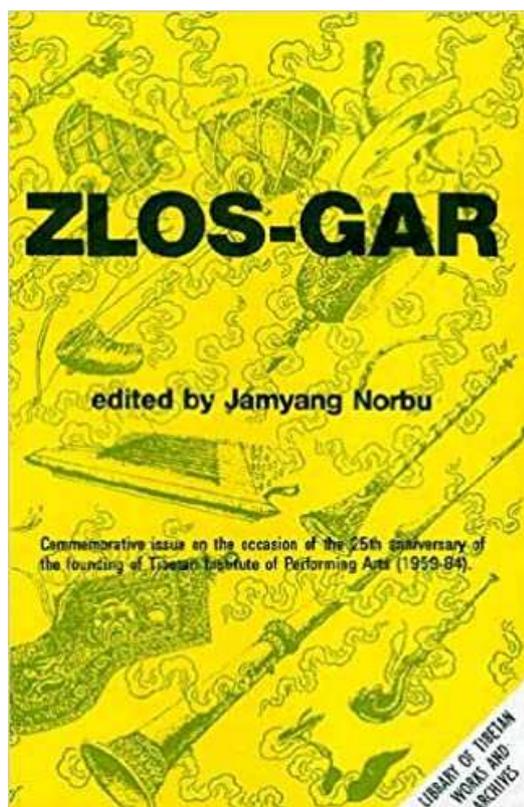
Si segnala, in ultima, la presentazione ufficiale dell'edizione tradotta in italiano del libro "Tibet was never part of China" (Il Tibet non ha mai fatto parte della Cina).

(cm)



Immagini: archivio personale; <https://tibet.net/>

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



Jamyang Norbu (editore), *Zlos-Gar* (ལྷོས་གར་), India 1986: L' editore di questa particolare collezione di saggi è scrittore, attivista politico, etnomusicologo e fu direttore del Tibetan Institute for Performing Arts (TIPA) dal 1981 al 1985. <https://tipa.asia/> L' Istituto venne fondato nel 1959 dal Governo Tibetano in Esilio per la salvaguardia e promozione dell'antica cultura del Tibet con il suo ricco patrimonio di musica e arti performative. *Zlos-Gar* ("spettacolo teatrale, dramma, opera, danza, musica") regala una preziosa raccolta di relazioni scritte da 10 esperti internazionali sul poco diffuso e raramente studiato argomento delle arti della scena nel Paese delle Nevi. I testi redatti appositamente per il 25esimo anniversario del TIPA rappresentano dunque un significativo contributo per la ricerca culturale tibetana. Questa piccola antologia onora il prezioso lavoro svolto dal Tibetan Institute for Performing Arts che sin dal 1959 avvicina i tibetani in esilio al

**teatro** della loro patria. Il diplomatico britannico e tibetologo Hugh Richardson spiega nel suo articolo "Memories of Shoton" che i testi drammatici spesso presentano una competizione fra il bene e il male, la religione e l'irreligione, un carattere cattivo e un protagonista devoto, alla fine spesso trionfa il bene, gli interludi comici non mancano. Le arti performative, oltre allo scopo gioioso e ludico, nel vecchio Tibet spesso equivalevano a un'istruzione morale e spirituale, impartita fra l'altro da bardi itineranti (*sgrung mkhan*) che recitarono epopee e poemi. La **musica** secolare e spirituale del Paese delle Nevi accompagnava molti momenti della vita dei tibetani. Il compositore ed etnomusicologo Peter Crossley-Holland nel suo saggio "The State of Research in Tibetan Folk Music" ci parla dell'usanza dei tibetani di cantare canzoni popolari nelle più svariate occasioni come matrimoni, corteggiando una ragazza, prendendo una birra con degli amici, lavorando nei campi o giocando ai dadi. I canti erano talvolta accompagnati dal violino (*piwang*), il dulcimer martellato (*rgyud-mang*) o il flauto traverso (*phred gling*). Crossley-Holland sottolinea l'importanza della singolare collezione di canzoni popolari tibetane pubblicata da Giuseppe Tucci. La tibetologa Heather Stoddard con "A Note on vajra-dance choreography in the snow" e Jamyang Norbu con "A Preliminary Study of Gar, The Court Dance and Music of Tibet" chiudono la raccolta con i loro testi dedicati alla **danza**. Nei monasteri che detennero il ruolo primario nella vita culturale in Tibet, ebbe origine il più imponente spettacolo della tradizione delle arti performative, il 'cham ovvero le sacre danze tantriche accompagnate spesso da lunghe trombe (*dung-chen*), oboi a doppia ancia (*rgya-ling*), tamburi (*rnga*), conchiglie (*dung dkar*), tamburi a due teste (*damaru*), trombe d'ossa di femore (*rkang gling*), e cembali (*sbus, ting-shag*) di varie misure. L'inevitabile adattamento dei rituali del Buddismo Tibetano nel contesto della diaspora, ha

parzialmente privato le arti performative del loro fascino antico. Tuttavia il notevole impegno del TIPPA, nonostante una cronica mancanza di fondi, ha fatto rinascere nell'esilio le arti della scena come l'opera (*lhamo*), la danza della Corte (*gar*) e la musica popolare e monastica. Adesso queste antiche arti impreziosiscono le vite dei profughi tibetani preservando identità e cultura. Il libro è indispensabile per chi si occupa delle arti della scena ed è esplicativo per tutti gli entusiasti di musica e teatro tradizionali.

(kd)



## Il Dalai Lama ci parla

Pubblichiamo volentieri un capitolo del libro, "Il Sorriso e la Saggezza - Dalai Lama biografia autorizzata", di Piero Verni. Una sorta di glossario (nel volume è titolato, "Così parlò il Dalai Lama) compilato esclusivamente sulla base delle interviste e conversazioni private che Sua Santità il Dalai Lama ha rilasciato all'Autore nel corso di oltre 30 anni.

**Ahimsa:** fin da bambino sono stato influenzato e affascinato dalla figura del Mahatma Gandhi e della sua pratica dell'ahimsa, vale a dire dell'azione non violenta e basata sul rispetto della verità.

**Amore:** l'amore è una delle principali forze che animano l'esistenza. Credo che la migliore forma di amore sia quella che si rivolge senza discriminazioni verso tutti gli esseri senzienti e che sa donarsi senza pretendere niente in cambio.

**Buddha Sakyamuni:** il Buddha, per un praticante buddhista, è un essere che si è liberato totalmente da ogni illusione, da ogni attaccamento, da ogni ignoranza. Colui che ha raggiunto l'Illuminazione, ha ottenuto la saggezza definitiva e, attraverso la comprensione della vera realtà dei fenomeni, ha completamente eliminato dalla sua mente ogni oscurità.

**Buddhismo:** il Buddhadharma, termine sanscrito che significa Sentiero del Buddha, è un insegnamento realmente universale che riguarda tutti gli esseri senzienti di questo pianeta, riguarda tutti noi a qualsiasi cultura o Paese si appartenga. E fondamentalmente non conosce nemmeno barriere temporali. È una via spirituale insegnata più di duemilacinquecento anni or sono ma ancora estremamente attuale.

**Compassione:** è quel sentimento incondizionato, indifferenziato, universale, di simpatia verso tutti gli esseri senzienti, inclusi ovviamente coloro che ci danneggiano. È simile a quello di una madre verso il proprio figlio.

**Controllo delle nascite:** oggi il nostro pianeta ospita circa sette miliardi di persone, un numero enorme. Non credo che la popolazione della Terra possa continuare a crescere con questo ritmo. Ritengo quindi che un'intelligente politica di controllo delle nascite sia auspicabile e necessaria.

**Denaro:** il denaro è qualcosa che, in genere, tutti gli esseri umani desiderano avere. In sé non c'è nulla di male nel possedere denaro. Il problema nasce quando si imposta l'intera esistenza sulla voglia di beni materiali. E, soprattutto, penso che quanti hanno molto denaro dovrebbero spenderlo bene, per comprare cose realmente necessarie. In modo particolare credo sia una sorta di "dovere" delle persone ricche aiutare chi soffre e chi è in drammatiche condizioni economiche. Questo è quello che definisco un uso intelligente del denaro.

**Dharma:** il Dharma è il sentiero che consente il superamento della sofferenza. Quindi il concetto di Dharma è essenziale nel Buddhismo. Se non seguiamo il Dharma non riusciremo a liberarci dalla sofferenza mentre, conducendo un'esistenza in accordo con il Dharma, potremo incrementare la qualità della nostra vita presente così come di quelle future.

**Ecologia:** il mondo naturale è la nostra casa che non deve necessariamente essere sacra o santa, è semplicemente il luogo dove viviamo. Averne cura è quindi nel nostro interesse, si tratta di semplice buon senso. Se non difenderemo l'ecosistema, la sopravvivenza stessa del Pianeta sarà messa in pericolo.

**Fede:** lo stesso Buddha Sakyamuni mise in guardia i suoi primi discepoli contro i rischi di una fede cieca. Infatti consigliò loro di accettare il suo insegnamento solo dopo averlo attentamente considerato. La fede richiesta dal Buddhismo è quella basata sulla consapevolezza e l'esperienza.

**Gesù:** nell'entrare in contatto con Gesù Cristo, che ha liberato milioni di persone dalla sofferenza, un buddhista prova il sentimento di profondo rispetto riservato agli esseri pienamente illuminati.

**Illuminazione:** al termine del percorso interiore, della realizzazione interiore e spirituale si trova, l'Illuminazione, lo stato di buddhità.

**I Tre Veicoli:** Buddha Sakyamuni durante la sua esistenza ha dato insegnamenti piuttosto diversi tra loro a seconda delle persone a cui si rivolgeva. Cercava di comprendere quale era il livello e lo sviluppo mentale del suo uditorio e insegnava in coerenza con esso. Il cuore dell'insegnamento era, ovviamente, identico ma le modalità erano differenti. Grosso modo questi differenti livelli li ritroviamo nelle tre grandi divisioni di Piccolo Veicolo (Hinayana), Grande Veicolo (Mahayana) e Veicolo del Tantra (Tantrayana o Vajrayana).

**Karma:** è la legge di causa ed effetto che postula, come del resto la scienza, che a ogni azione segue una reazione. Quindi, per quanto riguarda la nostra esistenza presente, possiamo dire che è il risultato delle nostre azioni precedenti compiute sia in questa vita sia in quelle anteriori.

**Morte:** quando si esala l'ultimo respiro, cioè quando sopraggiunge la morte così come è intesa comunemente, è fondamentale che la mente possa essere in uno stato di calma e di serenità. È in pratica l'ultima occasione che abbiamo, ed è una occasione che non dovremmo perdere.

**Occidente:** l'Occidente ha prodotto molte cose buone, soprattutto in quest'ultimo secolo. In modo particolare dal punto di vista del progresso materiale e scientifico. Purtroppo, sovente a questo progresso materiale non si è unita un'analogha crescita interiore e mi sembra che in Occidente ci sia un vuoto spirituale, una certa "disperazione" spirituale.

Credo che un buon compito per questo Millennio possa essere quello di unire la tecnica occidentale con una profonda crescita interiore.

**Pace:** la pace nel mondo è strettamente collegata a quella che esiste nel cuore delle persone e questa, a sua volta, dipende dalla nostra pratica dell'etica, ottenuta disciplinando le nostre reazioni ai pensieri negativi e sviluppando le fondamentali qualità spirituali.

**Quattro Nobili Verità:** sono la base dell'insegnamento buddhista. La verità della sofferenza, la verità delle cause della sofferenza, la verità della cessazione della sofferenza e la verità del sentiero che conduce alla cessazione della sofferenza.

**Religione:** è triste che nella storia umana la religione sia stata una delle maggiori fonti di conflitto. Ma quel modo di essere religiosi è profondamente sbagliato. Diventiamo persone autenticamente religiose solo grazie agli sforzi che compiamo sinceramente per cambiare noi stessi.

**Responsabilità universale:** è sentire che facciamo tutti parte della medesima famiglia umana e che il nostro destino non può che essere comune. Responsabilità universale vuol dire, nonostante tutti i problemi che abbiamo di fronte, guardare al futuro con ottimismo. Credere nella fondamentale intelligenza e bontà dell'essere umano. Credere che potremo esprimere queste nostre qualità e che sapremo costruire un mondo basato sul rispetto, la tolleranza, il dialogo, l'altruismo... che sapremo costruire un mondo migliore.

**Rivoluzione:** credo che una rivoluzione sia necessaria. Ma non una rivoluzione politica, economica o tecnologica. Abbiamo già visto, nel corso di questo secolo, come non siano sufficienti. Quella che propongo, è una rivoluzione spirituale.

**Sesso:** in quanto monaco non sono forse la persona più adatta a parlare di questo argomento. Quello che posso dire è che riguardo al sesso, come per ogni altro aspetto dell'attività umana, ci si dovrebbe comportare con senso di equilibrio ed armonia. Non si dovrebbe essere ossessionati dal sesso come, del resto, da nessuna altra cosa.

**Socialismo:** ci sono molti punti di contatto tra l'ideale umanistico del socialismo originario e il Buddhismo. In modo particolare l'idea di aiutare la gente a superare la sofferenza. Purtroppo, nel corso della storia, il socialismo reale si è macchiato di gravi crimini contro l'umanità e i popoli governati da quei regimi ne hanno molto sofferto.

**Sofferenza:** è quello stato inerente alla natura dell'essere umano che il Buddhismo, così come tutte le principali religioni, vuole far superare attraverso la conoscenza interiore e spirituale.

**Tibet:** prima dell'invasione cinese, il "vecchio Tibet", non era certo un Paese esente da limiti e problemi. Tutt'altro. Però si trattava di una nazione in cui la gente era abbastanza serena e felice. Soprattutto amava vivere secondo la propria peculiare cultura.

**Tulku:** è un maestro che, grazie alla chiarezza interiore e al potere spirituale raggiunto tramite la sua pratica religiosa, riesce ad avere un certo controllo delle sue reincarnazioni e sceglie di tornare su questa terra per poter essere di aiuto, con il suo bagaglio di conoscenze, agli esseri senzienti.

**Violenza:** in quanto monaco buddhista, ma anche come semplice essere umano, considero la violenza una scelta terribile e drammatica che dovrebbe essere sempre evitata. Anche quando può sembrare utile, in realtà produce nella mente di chi la compie effetti profondamente negativi.

(Piero Verni, *Il Sorriso e la Saggezza - Dalai Lama biografia autorizzata*, Nalanda edizioni, Italia 2021)



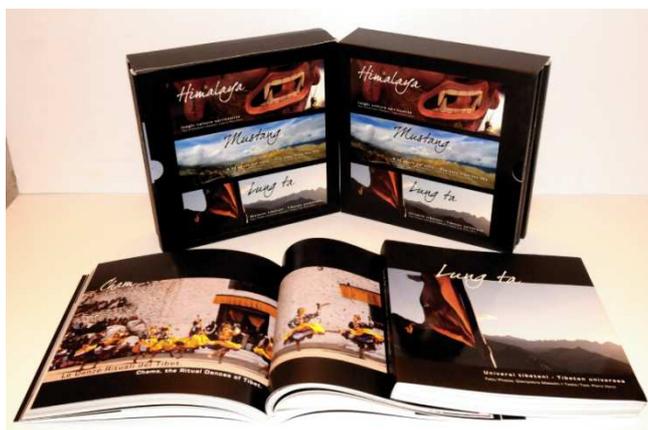
## L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

*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).

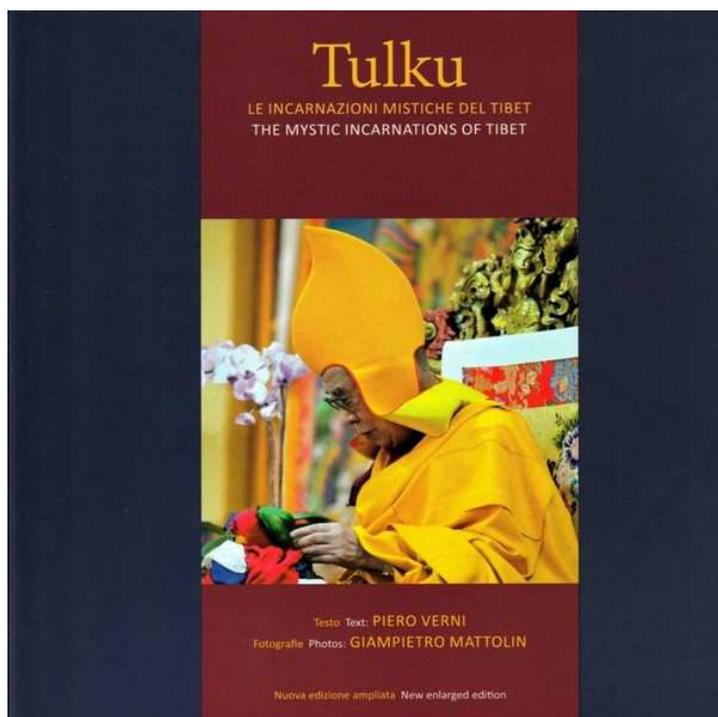
*Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): “Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi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

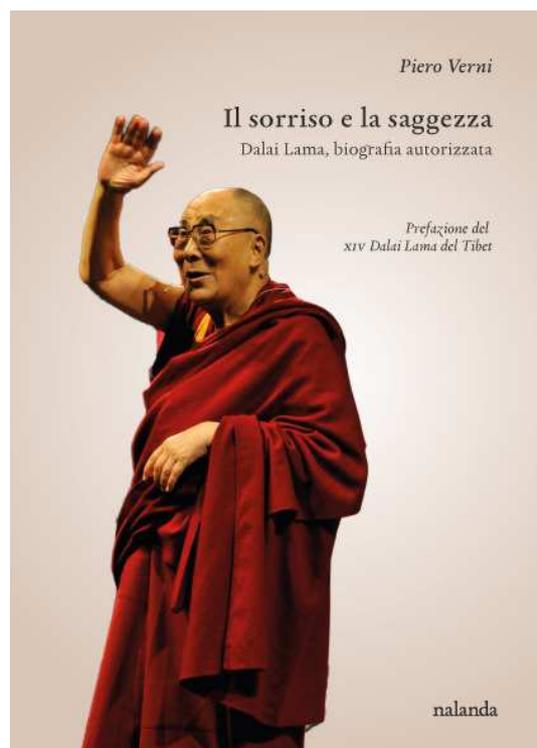
profonda che nutro nei confronti del Dalai Lama, dalla esposizione dei fatti e degli eventi narrati. Non faccio mistero di considerare il Prezioso Protettore una delle menti più acute e interessanti della storia contemporanea. Nel medesimo tempo però, ho dato una lettura obiettiva degli avvenimenti basandomi 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!

