



# N°78

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

Cari amici,  
innanzitutto auguri di buon 2022, sperando che sia quello giusto per uscire dall'incubo che ci attanaglia da oltre 24 mesi. Venendo al N° 78 di "The Heritage of Tibet news", segnaliamo tra gli altri contributi una interessante recensione del documentario *Leaving Fear behind* prodotto dal regista tibetano Dhondup Wangchen in occasione delle Olimpiadi 2008 e che gli costò diversi anni di carcere cinese. Poi abbiamo una scheda sulle donne tibetane tratta dal libro di Piero Verni "Il Sorriso e la Saggezza" e infine una lucida riflessione del Dalai Lama sulla ricerca della felicità

Come al solito, non perdiamoci di vista!

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

*10° giorno dell'undicesimo mese dell'Anno del Bue di Ferro (12 gennaio 2022)*





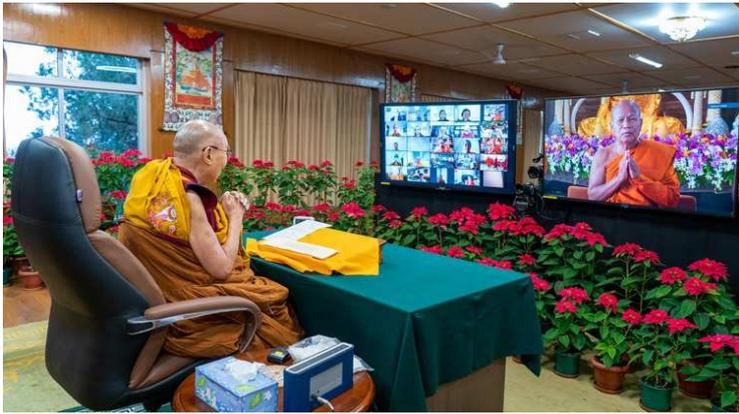
Rumtek, Sikkim, India nord orientale, 14 dicembre 2021: nella capitale dello stato indiano del Sikkim, si è tenuto dal 7 al 14 dicembre il *Kagyü Monlam*, la tradizionale celebrazione annuale della scuola *Karma-kagyü*. Nel corso della settimana sono stati impartiti insegnamenti, si sono celebrate *puja* e diversi rituali. Alcune centinaia di persone hanno partecipato a questo evento, organizzato da quella parte della scuola *Karma-kagyü* che riconosce

Thaye Dorje quale XVII Karmapa. (Ricordiamo che invece un'altra porzione, forse più numerosa, di questa scuola ritiene la legittima diciassettesima incarnazione del *Karmapa*, Ogyen Trinley Dorje, che da alcuni anni vive negli USA).



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 16 dicembre 2021: Go Sherab Gyatso, un monaco e rinomato studioso di Ngaba (cap: Aba) è stato condannato a 10 anni di reclusione in un processo segreto. Per aver espresso pacificamente le sue opinioni è stato incarcerato il 26 ottobre 2020 dagli ufficiali di sicurezza dello Stato cinese a

Chengdu, nella provincia di Sichuan e da allora tenuto in *incommunicado*. Il 21 luglio 2021, un gruppo di esperti delle Nazioni Unite ha interrogato congiuntamente ed espresso grave preoccupazione al governo cinese per la scomparsa forzata di Go Sherab Gyatso e la detenzione arbitraria di Rinchen Tsultrim. In risposta, il 27 agosto 2021 il governo cinese ha affermato che Go Sherab Gyatso è stato accusato e arrestato per sospetto di "incitamento alla secessione". Inoltre, è stato rivelato che il tribunale popolare intermedio della città di Lhasa non aveva ancora pronunciato un verdetto sul suo caso. Il governo cinese ha affermato che "nessuna cosa come la detenzione segreta, la detenzione arbitraria o la sparizione forzata è mai avvenuta e Go Sherab Gyatso è stato curato e detenuto in conformità con la legge". Go Sherab Gyatso è un monaco buddhista molto rinomato, uno studioso e un educatore pubblico, venerato per la sua esplicita difesa e attivismo verso la protezione e la conservazione dell'ambiente, della religione, della lingua e della cultura del Tibet. Prima dell'arresto a Chengdu, Go Sherab Gyatso è stato precedentemente detenuto più volte tra il 1998 e il 2011 per i suoi scritti che criticavano le politiche repressive e illegali.



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 17-18 dicembre 2021:* Sua Santità il Dalai Lama, su richiesta di numerosi gruppi buddhisti dell'Asia meridionale e di quella orientale ha trasmesso una serie di insegnamenti sull'importante testo *Maha Satipatthana Sutta*. Dopo aver citato il verso "Diventare ordinato nella

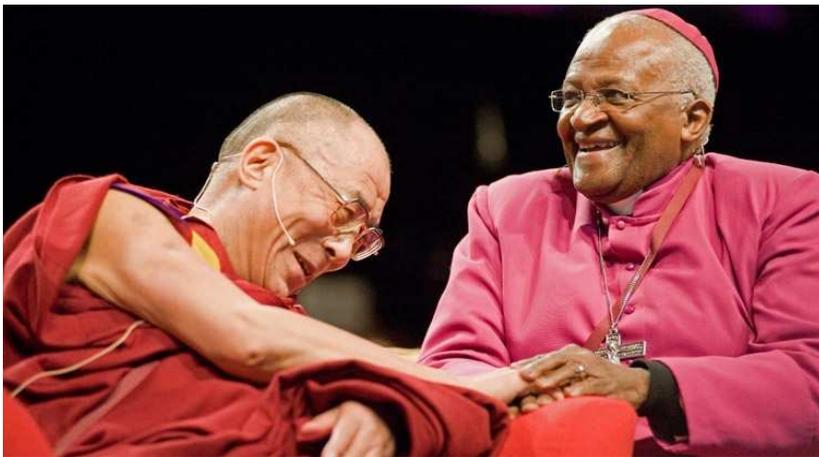
via del Buddha/non essendo negligente nello studio delle sue parole/e con la pratica yoga di grande determinazione/questo monaco si dedica a quel grande dispensatore di verità", il Dalai Lama ha tra l'altro affermato, "Questa strofa è particolarmente cara al mio cuore e mi ha influenzato profondamente. Ho avuto il privilegio di ricevere l'ordinazione monastica quando ero giovane ed è la base della mia pratica morale. Ho avuto anche accesso a un grande maestro, Yongzin Ling Rinpoché, ed è grazie alla sua gentilezza che ho potuto conoscere i vasti insegnamenti del Buddha, così come a quelli dei grandi maestri che sono venuti dopo di lui. Ho approfondito questi insegnamenti e ho avuto l'opportunità di metterli in pratica. Sulla base della moralità, ho cercato di coltivare lo stato di *shamatha* che ci permette di applicare la mente in modo concentrato. Inoltre, l'obiettivo principale della mia pratica è lo sviluppo di *bodhicitta*, la mente del risveglio, l'intenzione altruistica di raggiungere la Buddhità per il bene di tutti gli esseri. Il secondo obiettivo della mia pratica è l'insegnamento su *shunyata*, la vacuità, che implica la comprensione della natura più profonda della realtà. Il terzo focus è sugli insegnamenti provenienti dal maestro indiano Shantideva vissuto nell'VIII secolo, che prestano particolare attenzione allo sviluppo di una attitudine altruistica. Più metto in pratica questi insegnamenti più profondi sono il mio rispetto e la mia riverenza per il Buddha che, in quanto buddhista, ricordo ogni giorno.



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 20 dicembre 2021:* fonti del Governo Tibetano in Esilio hanno reso noto che Tenzin Dargye, un religioso di circa trent'anni appartenente al monastero di Barong situato a Kardze, nella provincia del Sichuan, nel settembre 2020 era stato arrestato dalla polizia cinese insieme a un altro monaco per essersi rifiutato di celebrare il 70° anniversario della

cosiddetta pacifica liberazione del Tibet. Tenzin Dargye aveva pubblicamente affermato che "non avrebbe dovuto esserci alcun 70° anniversario della cosiddetta pacifica liberazione". Si ritiene inoltre che tra le cause del suo arresto figurino anche lo scambio sui

social media di informazioni e di documenti ritenuti da Pechino “politicamente sensibili” nonché la presenza sul suo telefono cellulare di fotografie del Dalai Lama “E’ trascorso più di un anno dal suo arresto ma finora la famiglia non ha ricevuto alcuna informazione circa il luogo della sua detenzione né conosce se sia stato processato”, riferisce *Radio Free Asia* citando una fonte all'interno del Tibet. Alla luce dell'intensificarsi della campagna contro il Dalai Lama e della repressione esercitata dalla Cina, preoccupa la situazione di Tenzin Dargye, l'ultimo di una lunga lista di tibetani scomparsi o detenuti in isolamento. Un altro monaco, Lobsang Trinley, appartenente al monastero di Kirti, nella Contea di Ngaba, è stato condannato nel settembre del corrente anno a scontare la pena di cinque anni di carcere per avere pubblicato alcuni insegnamenti e scritti del Dalai Lama. Il processo del religioso, appena ventenne, è stato celebrato a porte chiuse, in totale assenza dei suoi avvocati e dei famigliari. E' stato tradotto nella prigione di Mianyang, vicina alla città di Chengdu. Secondo un recente rapporto del Centro Tibetano per i Diritti Umani e la Democrazia sono più di 1800 i prigionieri politici tibetani detenuti nelle carceri cinesi, computo difficile a causa della difficoltà di comunicazione tra i tibetani in esilio e quelli all'interno del Tibet.



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 26 dicembre 2021: subito dopo essere stato informato che il suo "rispettato fratello spirituale maggiore e buon amico", l'arcivescovo Desmond Tutu, era deceduto, Sua Santità il Dalai Lama ha scritto una lettera alla figlia dell'arcivescovo, la Rev. Mpho*

Tutu. "La prego di accettare le mie sentite condoglianze e di trasmettere le stesse a sua madre e agli altri membri della sua famiglia. Prego per lui. Come lei sa, nel corso degli anni, suo padre e io abbiamo goduto di un'amicizia duratura. Ricordo le molte occasioni in cui abbiamo trascorso del tempo insieme, compresa la settimana qui a Dharamsala nel 2015, quando abbiamo potuto condividere i nostri pensieri su come aumentare la pace e la gioia nel mondo. L'amicizia e il legame spirituale tra di noi era qualcosa che avevamo a cuore. L'arcivescovo Desmond Tutu era interamente dedicato a servire i suoi fratelli e le sue sorelle per il maggior bene comune. Era un vero umanitario e un convinto sostenitore dei diritti umani. Il suo lavoro per la Commissione per la Verità e la Riconciliazione è stato un'ispirazione per altri in tutto il mondo. Con la sua scomparsa, abbiamo perso un grande uomo, che ha vissuto una vita veramente significativa. Si è dedicato al servizio degli altri, specialmente dei meno fortunati. Sono convinto che il miglior tributo che possiamo rendergli e mantenere vivo il suo spirito è fare come lui e cercare costantemente di vedere come anche noi possiamo essere di aiuto agli altri".



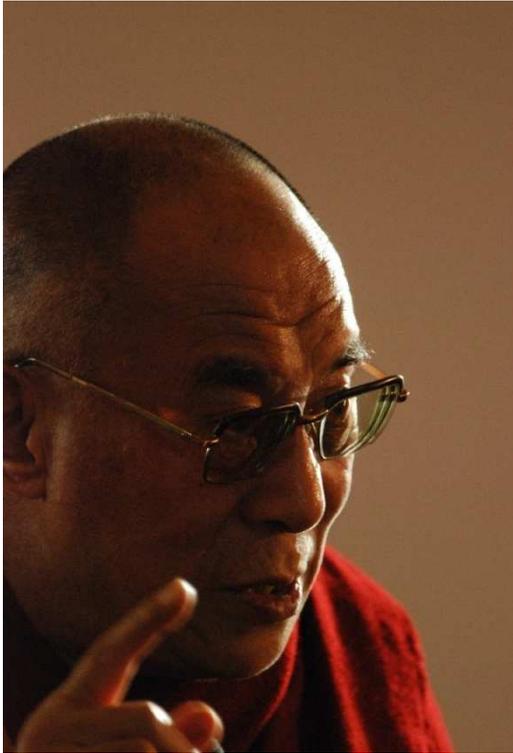
*Nuova Delhi, India, 3 gennaio 2022: Times Now, un'agenzia giornalistica indiana in lingua inglese riferisce che a causa della difficoltà di respirazione dei soldati cinesi dispiegati sui territori himalayani, Pechino ha schierato veicoli militari senza equipaggio lungo la frontiera indo-tibetana. La minore presenza di ossigeno presente sull'altopiano del Tibet, la cui altezza media si aggira sui 4500 metri,*

provoca malessere e sfinimento nelle truppe non abituate a operare in quota. La Cina ha quindi schierato veicoli militari robot senza equipaggio e comandati a distanza lungo la frontiera con la regione indiana del Ladakh. Secondo quanto riportato dall'agenzia, questi automezzi possono essere utilizzati in teatri di guerra particolarmente ostili per il pattugliamento del territorio, per il trasporto di armi e per facilitare ogni tipo di attività logistica. Almeno 38 "Sharp Claw 2 UGVs (Unmanned Ground Vehicles)", sono dislocati lungo la frontiera sino-indiana ma molti altri vengono impiegati all'interno del Tibet, lontano dalle zone di confine, allo scopo di fornire ai già numerosi soldati dell'Esercito di Liberazione il supporto necessario per tenere sotto controllo la popolazione nell'approssimarsi dei Giochi Olimpici invernali che si terranno a Pechino nel prossimo mese di febbraio. Un rapporto di *Radio Free Asia* conferma che, dopo l'annuncio diramato in data 23 dicembre 2021 dall'Ufficio centrale d'Informazione Cinese, "nel giro di pochi giorni maggiori restrizioni e misure di sicurezza sono state poste in atto in Tibet, in particolare nelle aree di Lhasa, Shigatse, Draggo, Ngaba e Rebkong". Riferisce lo stesso rapporto che sul territorio tibetano, in particolare nelle aree occidentali, operano almeno 120 unità di un altro tipo di veicolo comandato a distanza denominato "Mule-200".



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 6 gennaio 2022: Sua Santità il Dalai Lama, ha presieduto un dibattito online organizzato dalla Geluk International Foundation sui cinque volumi degli insegnamenti di Buddha e il mantra segreto del Vajrayana. Sua Santità ha elogiato il dibattito online affermando che*

lo studio di *Madhyamika* e *Pramana* insieme è essenziale per tutte le scuole del buddhismo tibetano. Il Dalai lama ha ulteriormente sottolineato i benefici del *Madhyamaka-Avataranama* e ha ricordato come sia presente nelle sue preghiere quotidiane. Inoltre, ha consigliato ai partecipanti di tenere conto del *Madhyamaka-Avataranama* nella vita personale piuttosto che applicarlo unicamente nella disputa dialettica.

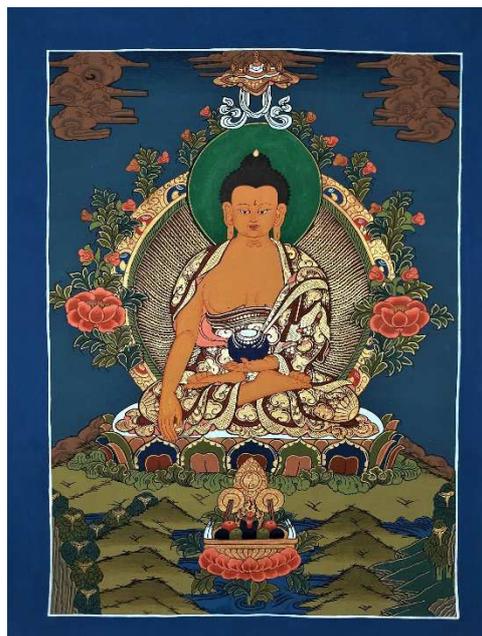


*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 6 gennaio 2022:* a seguito del recente impegno congiunto firmato dai cinque stati ufficialmente dotati di armi nucleari Sua Santità ha rilasciato la seguente dichiarazione. "Come attivista dichiarato per la smilitarizzazione in tutto il mondo e l'eliminazione di tutte le armi nucleari credo fermamente che questa sia un'iniziativa importante. Nonostante molti grandi sviluppi che hanno avuto luogo, il 20° secolo è stato un'era di violenza che includeva l'uso orribile di armi nucleari. È stato un periodo durante il quale si dice che siano state uccise circa 200 milioni di persone. Questa dichiarazione congiunta riflette la realtà che viviamo in un mondo sempre più interdipendente e rappresenta un'opportunità per rendere questo 21° secolo un'era di pace e cooperazione. E' essenziale che tutti noi, comprese le Nazioni Unite e i suoi

paesi membri, facciano sforzi concertati per porre fine alla minaccia delle armi nucleari e dedicarci al disarmo nucleare totale". Sua Santità ha dichiarato di credere fermamente nell'unità del genere umano e di considerare di suprema importanza il benessere e la sicurezza di tutti gli esseri senzienti. Ha inoltre affermato di essere convinto che quando ci sono problemi tra differenti Nazioni, dovrebbero essere risolti attraverso il dialogo in uno spirito di apertura, comprensione e diplomazia. Ha infine concluso sottolineando come la storia fornisca ampie prove che la violenza non porta mai a una pace duratura.

(si ringrazia:

<https://www.dalailama.com>; <https://tibet.net>; <https://www.karmapa.org>; <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: 20 gennaio 2022 ore 19:00 - 20:00



### LA VIA FACILE – CICLO DEI 12 ANELLI

Il primo Panchen Lama Lozang Ciokyi Gyaltzen illustra con la Via Facile una tecnica che può essere agevolmente seguita dai praticanti di ogni livello per progredire sul sentiero che conduce gradualmente alla liberazione dalla sofferenza.

Sul sentiero della Via Facile il praticante si trova a confrontarsi con due importanti tematiche alla base dell'insegnamento del Buddha: la legge del karma e la comprensione della reale natura del proprio sé. Durante i 12 incontri di questo nuovo ciclo, guidati da Tenzin Jampel (Luca Straffi), verranno proposte riflessioni e meditazioni sulla Ruota della Vita e sui suoi dodici anelli, un potente mezzo abile utile ad acquisire la capacità di svelare gli effetti spiacevoli che il karma negativo e gli inganni del sé producono nelle corso delle nostre giornate.

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

Tutti i giovedì sera dal 20 gennaio 2022 fino al 7 aprile 2022 con inizio alle ore 19.00 e conclusione alle ore 20.00

Gli incontri si terranno in presenza presso il Mandala – Centro Studi Tibetani di Milano e saranno contestualmente trasmessi online tramite la piattaforma Zoom.

Gli esercizi di meditazione seguiranno una logica consequenziale, è pertanto prevista la partecipazione esclusivamente tramite iscrizione all'intero ciclo.

*Si ricorda che tutte le attività del Centro sono riservate ai Soci, in regola con il pagamento della quota associativa dell'anno in corso.*

**Centro Mandala: 22 gennaio 2022 ore 14:30 - 17:30**



## **IL BARDO : NUCLEO DEL CAMBIAMENTO**

Nel Buddhismo il Bardo è uno stato intermedio fra una condizione di esistenza e quella successiva, ovvero il passaggio da una situazione a un'altra.

Questo stato intermedio dura il tempo che intercorre tra la fine di una circostanza e l'inizio di una nuova esperienza e si identifica con la preparazione ad un cambiamento.

Generalmente si considera il Bardo come il passaggio tra la morte e una nuova vita, effettuato da un essere costituito da energia sottilissima che veicola il continuum mentale e che nello stato post mortem si suppone non abbia esigenze materiali. Secondo altre convinzioni, l'essere soggetto al passaggio da una vita a quella successiva è costituito da un corpo mentale e non ha sostanza fisica.

Per quanto concerne la durata della transizione, alcuni ritengono che ci vogliano 7 giorni, altri dicono che il Bardo duri un tempo variabile a seconda delle circostanze, ma l'ipotesi più accettata è quella che gli attribuisce una durata di 49 giorni.

Certe Scuole sostengono invece che il passaggio da una vita all'altra sia istantaneo.

Il Buddhismo tibetano ha elaborato la propria teoria sul Bardo osservando i fenomeni relativi al cambiamento degli stati di coscienza e in particolare ha considerato i momenti di transizione che riguardano i seguenti stati: il Bardo della vita che si svolge dal concepimento alla morte e comprende anche la meditazione e lo yoga del sogno, il Bardo

del momento della morte che riguarda le dissoluzioni degli elementi fisici e le dissoluzioni dei diversi stati di coscienza , il Bardo della realtà assoluta inerente la natura ultima dei fenomeni e della mente e che concerne anche la luminosità dell'assorbimento meditativo, il Bardo del divenire che si presenta al momento di scegliere una matrice per rinascere.

I simbolismi del Bardo possono anche essere applicati ai cambiamenti degli stati mentali che costantemente si succedono nella nostra vita quotidiana.

Venendo incontro alle richieste dei suoi discepoli il Venerabile Lama Paljin Tulku Rinpoce terrà su questi argomenti una serie di lezioni introduttive e di meditazioni, che avranno luogo in presenza, e nei limiti delle disposizioni governative concernenti l'attuale pandemia .

*I prossimi incontri con il Ven.Lama Paljin Tulku Rinpoce, un sabato pomeriggio al mese, dalle 14.30 alle 17.30*

**Centro Mandala: 29 gennaio 2022 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.*



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

14 Gennaio | 16 Gennaio

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

Mindfulness Project - 4° Modulo – Riservato agli iscritti alla Scuola triennale  
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://www.iltk.org)

20 Gennaio | 23 Gennaio

### **Ritiro di Dharma e meditazione vipassana**

In presenza e online

Corrado Pensa, Neva Papachristou



LE ISCRIZIONI AL RITIRO SONO APERTE -SARÁ POSSIBILE EFFETTUARE L'ISCRIZIONE FINO A MERCOLEDÍ 19 GENNAIO ALLE ORE 12:00 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.

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

21 Gennaio | 23 Gennaio

## ABC della Meditazione

Imparare a meditare - Modulo 1 + Modulo 2

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://iltk.org)





**THUPTEN CHANGCHUP LING ([www.buddhismo-sakya.com](http://www.buddhismo-sakya.com))**  
**Centro Buddhista Tibetano di tradizione Sakya - Arosio/CH**

## **SPIEGAZIONI DELLA LODE A SAKYA PANDITA & INSEGNAMENTI SULLA «MAGICA RETE DI AFORISMI» – KHENPO TASHI SANGPO**



**IN OCCASIONE DELL'ANNIVERSARIO DI SAKYA PANDITA**

**Data: SAB - DOM / 15-16 GENNAIO**

**Orario: Sabato & Domenica 10.00 - 12.00 & 13.30 – 15.30**

**Luogo: Thupten Changchup Ling, Arosio/CH**

**Lingua: EN**

**Traduzione disponibile: IT, FR, SV, DE (Zoom), NL (Jitsi)**

**Donazione raccomandata: CHF 30.-/€ 25.-**

**Registrazione: [vieni al centro](#) o [seguici su Zoom](#)**

Durante questo seminario ricorre l'anniversario di Sakya Pandita e per l'occasione saranno dati insegnamenti su “*La magica rete di aforismi*”, un suo poema che include preziosi consigli su come riuscire a controllare la mente nella vita quotidiana e durante la nostra pratica, soprattutto nei periodi più difficili e degenerati.

Sarà inoltre spiegata la famosa lode a Sakya Pandita:

*Mi prosterno ai piedi di Manjushri, Guru e protettore, il cui immenso sguardo penetra tutti i fenomeni conoscibili, davanti al compassionevole che opera per la felicità di tutti gli esseri e che ha il potere di realizzare le attività trascendentali.*

***THUPTEN CHANGCHUP LING: SPIEGAZIONI DELLA LODE A SAKYA PANDITA & INSEGNAMENTI SULLA «MAGICA RETE DI AFORISMI» – KHENPO TASHI SANGPO ([buddhismo-sakya.com](http://buddhismo-sakya.com))***

## PROGRAMMA DI STUDI CON CHRISTIAN BERNERT



### FILOSOFIA BUDDHISTA, Modulo 2.2.

COSTRUIRE UNA TABELLA DI MARCIA PER IL SENTIERO

#### Descrizione del corso online

Il presente corso rappresenta la prima parte del secondo modulo di un programma di studi che continuerà anche in futuro.

È sempre possibile aggiungersi al gruppo di partecipanti. Coloro che si iscriveranno al modulo 2 avranno accesso al materiale disponibile del modulo 1.

Per vedere dove ci troviamo, sapere dove stiamo andando e comprendere come possiamo raggiungere il traguardo è utile studiare l'insegnamento del Buddha in maniera sistematica. Questo approccio strutturato è l'origine della tradizione dell'Abhidharma. In questo corso seguiremo un testo conciso ma completo scritto dal maestro Könchog Bang, che riassume l'intero processo in termini di base, sentiero e fruizione

#### Incontri:

23 Ottobre: Filosofia buddhista, parte 2.2. (sessioni 1 & 2)

20 Novembre: Filosofia buddhista, parte 2.2. (sessioni 3 & 4)

4 Dicembre: Filosofia buddhista, parte 2.2. (sessione 5)

21 Gennaio: Filosofia buddhista, parte 2.2. (sessioni 6 & 7)

#### INFO E REGISTRAZIONE

[blog-detail - Centri di Khenchen Sherab \(sakyafamily.eu\)](#)

#### REGISTRAZIONE

Riceverai una mail di conferma da "Sakya Dharma Family Admin" con il link Zoom per partecipare (clicca su "Click Here To Join") il giorno dell'evento. Il link è lo stesso per tutte le sessioni.



Per il programma in altri centri fondati da Khenchen Sherab Gyaltzen Amipa e altre proposte on-line di Sakya Dharma Family, clicca qui.:  
[home - Centri di Khenchen Sherab \(sakyafamily.eu\)](#)



## Le donne tibetane

All'interno della civiltà tibetana la donna ha sempre avuto una posizione di notevole prestigio e autonomia. Di fatto, godeva di una sostanziale parità con l'uomo. È vero che il Dalai Lama si è sempre reincarnato in un corpo maschile, le più alte cariche dello stato erano appannaggio degli uomini e i monaci erano più numerosi e godevano di un prestigio superiore a quello delle monache, ma nella vita quotidiana e all'interno della famiglia la condizione della donna era tutt'altro che subalterna.

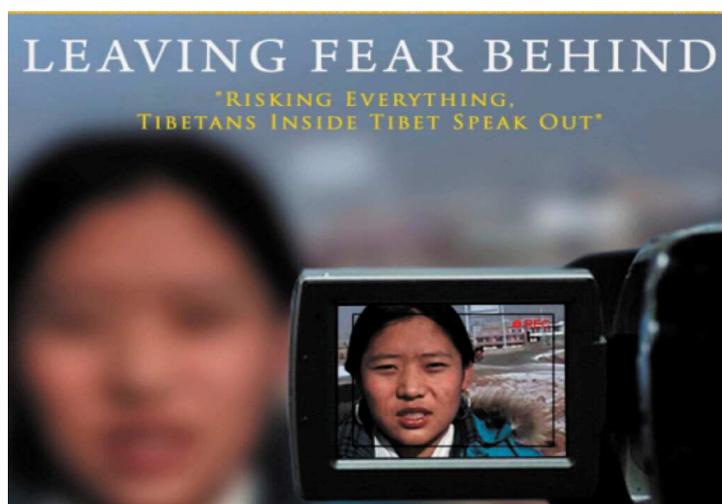
Nel Tibet tradizionale *l'altra metà del cielo* svolgeva un ruolo di primo piano: nessun tipo di lavoro le veniva precluso, le sue opinioni erano il più delle volte decisive nelle scelte prese dal nucleo familiare, aveva diritto al divorzio e accesso alla proprietà. Poteva risposarsi sia in caso di rottura del matrimonio sia in caso di morte del marito (cosa questa tutt'altro che ovvia in molte altre culture asiatiche tradizionali, si pensi alla condizione delle vedove nel contesto indù o alle restrizioni sociali e sessuali delle donne islamiche).

In Tibet la donna poteva scegliere tra diverse forme di matrimonio: monogamico, poligamico e poliandrico. L'unione monogamica era la più diffusa. In alcuni casi i matrimoni monogamici erano combinati dalle famiglie mentre in altri erano contratti sulla base di una scelta libera della coppia. Si trattava di un vincolo di tipo fondamentalmente laico senza particolari implicazioni religiose che poteva essere sciolto nel caso non funzionasse. Una seconda forma di matrimonio era quella poligamica, diffusa in modo particolare, anche se non del tutto esclusivo, tra le famiglie reali e l'aristocrazia. Un uomo sposava un certo numero di donne che venivano considerate tra loro "sorelle" (anche se non lo erano nella realtà) per indicare un grado di sostanziale parità tra le diverse mogli. Famoso è il caso del re Songtsen Gampo che ebbe cinque mogli, tre tibetane, una cinese e un'altra nepalese. Poi vi era il matrimonio poliandrico presente soprattutto tra i nomadi. In genere una donna sposava un gruppo di fratelli ma vi erano casi in cui la donna sposava uomini non apparentati tra loro. Più rari i casi in cui, dopo aver sposato un solo marito, la moglie ne accettasse altri. In un gruppo di fratelli era in genere il maggiore a sposarsi e gli altri diventavano automaticamente anch'essi mariti della donna. L'unione poliandrica formava un nucleo molto compatto in cui era sempre il fratello maggiore a rappresentare il gruppo e a venir considerato il padre dei figli indipendentemente da chi li avesse effettivamente generati.

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



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



*Leaving Fear Behind*, un documentario di Dhondrup Wangchen, durata 25 min., colore, lingua tibetano, sottotitoli inglese, Tibet 2008: Le Olimpiadi invernali saranno inaugurate il 4 febbraio 2022. La triste attualità del documentario girato dal tibetano Dhondup Wangchen in occasione dei Giochi estivi nel 2008 è evidente. Recentemente due dei maggiori quotidiani tedeschi hanno pubblicato degli articoli scritti da

redattori sportivi (*Süddeutsche Zeitung*, 11 dicembre 2021, Johannes Knuth: *Eine Stimme für alle, die verstummt sind*; *Frankfurter Allgemeine Zeitung*, 20 dicembre 2021, Christoph Becker: *Der Preis von Olympia in China*) non solo per ricordare il lavoro coraggioso di Wangchen e le atroci conseguenze che ha dovuto subire, ma soprattutto per dare voce al tibetano che mette in guardia il mondo dai retroscena degli imminenti Giochi invernali nella Repubblica Popolare Cinese. Nel 2007 Dhondrup Wangchen si fidava delle altisonanti promesse pronunciate dagli organizzatori delle Olimpiadi che parlavano di libertà di espressione e diritti umani in occasione dei Giochi estivi in Cina. Nell'autunno dello stesso anno il regista viaggiava lungo le strade innevate del Tibet, visitava i villaggi del Tetto del Mondo e le capanne dei loro abitanti, incontrava monaci, scolari, nomadi, contadini, operai, vecchi e giovani per chiedere la loro opinione sulle Olimpiadi e le parole lusinghiere circa l'apertura del paese. Che pensavano delle condizioni di vita sotto la *leadership* cinese? Il risultato delle interviste è il film di circa 25 minuti intitolato "*Leaving Fear Behind*", ormai sottotitolato "*The film China doesn't want you to see*". Nessuno degli intervistati ha risposto benevolmente. Il tibetano Dhondup Wangchen fu arrestato il 26 marzo 2008, torturato e imprigionato per sei anni.

Inverno 2021 / 2022. In questo periodo Dhondup Wangchen sta viaggiando attraverso l'Europa per cercare di sensibilizzare chi lo ascolta, informa della situazione atroce in Tibet e promuove il boicottaggio (non solo diplomatico) dei Giochi. Se fosse ancora in Tibet, ipotizza che si assumerebbe la stessa responsabilità come già nel 2007, e girerebbe un nuovo documentario per rendere note le difficoltà con le quali i tibetani sono costretti a convivere. Non lo può fare e quindi ha deciso di portare il suo messaggio in Europa. Il suo viaggio di tre mesi lo porta in Francia, Germania, Scandinavia, poi Austria e Italia. Incontra giornalisti, diplomatici, funzionari, sportivi, persone interessate alla questione tibetana. Vuole che gli atleti sappiano che sistema sostengono recandosi in Cina. Vuole che venga reso noto che degli esseri umani saranno arrestati, torturati e uccisi. Sottolinea che si tratta della vita di tanti esseri umani. Parla del suo documentario, descrive il suo arresto e la tortura, rivela dei dettagli della sua fuga dal Tibet negli USA e combatte tenacemente la sua lotta con quello che gli è rimasto: le parole. Per Wangchen la necessità di boicottare i

Giochi invernali a Pechino è indispensabile. Sostiene che chi partecipa alle gare senza prendere posizione contro la continua violenza dei diritti umani, approva la esecuzione dei Giochi a scapito di tante vite umane. Chi guadagna allestendo impianti, funivie e piste per un futuro mercato stimato di 300 milioni di cinesi appassionati di sport invernali, mette il proprio profitto al posto della vita altrui. Vari siti Internet informano in merito la vita e il lavoro di Wangchen. Diversamente è piuttosto raro trovare delle notizie circa la situazione tibetana sui quotidiani tedeschi. I due redattori sportivi hanno lodevolmente colto l'occasione della *tournee* europea di Wangchen per mettere i lettori a conoscenza delle circostanze insopportabili in Tibet. Chiudono i loro articoli citando Wangchen: "Si tratta di diritti umani e vite umane."

(kd)



## Il Dalai Lama ci parla

### RIDEFINIRE LA META

Ho già sottolineato che noi tutti desideriamo naturalmente essere felici e non soffrire. Ho suggerito inoltre che questo è un diritto e, secondo me, ne possiamo dedurre che un atto etico è quello che non nuoce all'esperienza o attesa di felicità degli altri. Consideriamo ora la natura della felicità. La prima cosa che notiamo è che si tratta di una qualità relativa. La sperimentiamo in modo diverso secondo le circostanze. Ciò che rende felice una persona può essere fonte di sofferenza per un'altra. Per la maggior parte di noi una condanna all'ergastolo sarebbe motivo di estrema infelicità. Tuttavia, un criminale che rischia la pena capitale sarebbe probabilmente felice se gli fosse commutata in carcere a vita. In secondo luogo, è importante riconoscere che usiamo la stessa parola "felicità" per descrivere stati d'animo molto diversi tra di loro, anche se questo appare ancora più evidente in tibetano in cui lo stesso termine, *de wa*, è usato anche per "piacere". Parliamo di felicità quando, in una giornata afosa, facciamo il bagno nell'acqua fresca. Ne parliamo in relazione a degli stati ideali, come quando diciamo, " Sarei così felice di vincere alla lotteria". Parliamo di felicità riferendoci alle semplici gioie della vita familiare. In questo caso si tratta più di uno stato che perdura nonostante gli alti e bassi e le interruzioni occasionali. Nel caso invece del bagno nell'acqua fresca, dato che è conseguenza di azioni volte a soddisfare i sensi, è necessariamente transitoria. Se restiamo in acqua troppo a lungo, cominciamo ad avere freddo. In realtà, la felicità che ricaviamo da queste attività dipende dal fatto che siano di breve durata. Nel caso in cui si vinca una forte somma di denaro, la vincita può conferire una felicità duratura o soltanto una felicità che ben presto viene sopraffatta dai problemi e dalle difficoltà che non possono essere risolti con la sola ricchezza, ma questo dipende da colui che vince.

In generale, anche se il denaro ci porta felicità, si tratta il più delle volte del tipo di felicità che può essere comprata: cose materiali ed esperienze dei sensi. Queste tuttavia si rivelano esse stesse fonte di sofferenza. Per quanto riguarda i possessi materiali, per esempio, dobbiamo riconoscere che spesso sono causa di maggiori e non minori difficoltà nella vita. L'auto si guasta, perdiamo il nostro denaro, ci rubano le cose più preziose, la casa resta danneggiata da un incendio. Se questo non accade, soffriamo comunque, perché ci preoccupiamo del fatto che possa accadere. Se così non fosse - se tali azioni e circostanze non contenessero in sé il seme della sofferenza - la nostra felicità aumenterebbe nella misura in cui noi ci concediamo queste cose, così come la sofferenza aumenta via via che subiamo ciò che causa il dolore. Non è questo il caso. In realtà, anche se occasionalmente ci può sembrare di aver trovato una felicità perfetta di questo genere, tale apparente felicità si rivela poi effimera come una goccia di rugiada su una foglia, che brilla per un attimo e scompare. Questo è il motivo per cui sperare troppo nello sviluppo materiale è un errore. Il problema non è il materialismo in sé. Esso sta piuttosto nel fatto che questa speranza si basa sulla supposizione che noi possiamo ottenere una piena soddisfazione solamente gratificando i nostri sensi. Diversamente dagli animali, la cui ricerca della felicità, è volta esclusivamente alla sopravvivenza e alla gratificazione dei desideri dei sensi, noi esseri umani abbiamo la capacità di sperimentare la felicità a un livello più profondo che, nel momento in cui viene raggiunto, prevale sulle esperienze di segno contrario.

Consideriamo il caso di un soldato in battaglia. Viene ferito, ma la battaglia finisce con una vittoria. La sua soddisfazione è tale che la sofferenza dovuta alle ferite sarà probabilmente di gran lunga inferiore a quella di un soldato della parte sconfitta con le stesse ferite. Questa capacità dell'uomo di sperimentare livelli più profondi di felicità spiega anche come mai la musica o le arti ci diano più felicità e soddisfazione di quella che ci deriva dall'acquisizione di oggetti materiali. Comunque, anche se le esperienze estetiche rappresentano una fonte di felicità, sono caratterizzate anch'esse da una forte componente sensoriale. La musica dipende dall'udito, l'arte dalla vista, la danza dal corpo. Come accade per le soddisfazioni che possiamo ottenere dal lavoro o dalla carriera, esse sono generalmente acquisite tramite i sensi. Di per se stesse, non possono offrirci la felicità che sogniamo.

Ora si potrebbe argomentare che mentre ve benissimo distinguere la felicità transitoria da quella duratura, tra quella effimera e quella genuina, l'unica felicità di cui ha senso parlare quando una persona muore di sete è l'accesso all'acqua. Questo è inoppugnabile. Quando è in gioco la questione della sopravvivenza, le nostre necessità si fanno così urgenti che ci impegniamo con tutte le nostre forze per soddisfarle. Tuttavia, dato che la spinta alla sopravvivenza scaturisce da una necessità fisica, ne consegue che la soddisfazione del corpo è invariabilmente limitata a ciò che può derivare dai sensi. Quindi non sarebbe molto giustificato concludere che dovremmo cercare una gratificazione immediata dei sensi in tutte le circostanze. In effetti, se ci pensiamo bene, ci rendiamo conto che la fuggevole esaltazione che ci dà l'appagamento dei sensi, non è molto diversa da quello che prova chi si droga nel momento in cui indulge alla sua abitudine. Un sollievo temporaneo è subito seguito dal forte desiderio di continuare. E come nel caso dell'assunzione di droghe, molto di quello che facciamo per appagare i nostri desideri sensoriali immediati finisce con il causare soltanto problemi. Questo non significa dire che il piacere che deriviamo da certe attività è in un certo senso sbagliato. Dobbiamo tuttavia riconoscere che non possiamo aspettarci che la gratificazione dei sensi sia duratura. La felicità che possiamo ricavare da un buon pasto può durare al massimo fino alla prossima volta in cui avremo fame. Come ha osservato uno scrittore indiano: "Indulgere nei sensi e bere acqua salata sono la stessa cosa: più lo facciamo, più il nostro desiderio e la nostra sete crescono." In effetti, troviamo che gran parte di quella che abbiamo chiamato sofferenza interiore può essere attribuita al nostro approccio impulsivo alla felicità. Non ci fermiamo a considerare la complessità di una data situazione. Tendiamo a buttarci nella situazione e a fare quello che ci appare come la via più breve per arrivare alla nostra soddisfazione. Tuttavia, così facendo, troppo spesso ci priviamo dell'opportunità di raggiungere un grado di soddisfazione maggiore. E' davvero strano. Di solito non permettiamo ai nostri figli di fare quello che vogliono. Ci rendiamo conto che se li lasciassimo completamente liberi, probabilmente passerebbero il tempo giocando invece che studiando. Per questo li costringiamo a sacrificare il piacere immediato del gioco e a studiare. La nostra strategia è più a lungo termine. Consideriamo che così facendo li aiutiamo a costruire il loro futuro. Da adulti tuttavia, spesso trascuriamo questo principio. Non diamo importanza al fatto che se, per esempio, nel matrimonio un partner dedica tutto il suo tempo ai suoi interessi personali, è certo che l'altro ne soffrirà. E se questo

accade, il matrimonio diventa sempre più difficile da sostenere. Allo stesso modo non ci rendiamo conto che se i genitori sono interessati soltanto l'uno all'altro e trascurano i figli, inevitabilmente ci saranno conseguenze negative. Quando agiamo per soddisfare i nostri interessi immediati senza tener conto di quegli degli altri, miniamo alla base la possibilità di una felicità duratura. Se per esempio vicino a noi abitano altre dieci famiglie e non ci preoccupiamo mai del loro benessere, ci priviamo della possibilità di trarre beneficio dalla loro compagnia. Se invece facciamo lo sforzo di essere cordiali e di avere riguardo per il loro benessere, promuoviamo tanto la nostra felicità quanto la loro. Immaginiamo di incontrare una persona nuova: forse andremo a pranzo insieme. Ora, questo potrà essere costoso, ma sarà una buona opportunità per avviare una relazione che può portarci benefici negli anni a venire. Viceversa, se nel momento in cui incontriamo delle persone, vediamo che c'è la possibilità di frodarle e lo facciamo, anche se nell'immediato guadagniamo una certa somma di denaro, è molto probabile che abbiamo completamente distrutto la possibilità di trarre dei benefici a lungo termine dall'interazione con loro.

Ora prendiamo in considerazione la natura di quella che ho indicato come felicità genuina. La mia stessa esperienza può servire a illustrare quello di cui sto parlando. Come monaco buddhista, sono stato istruito nella pratica, nella filosofia e nei principi del buddhismo ma non ho ricevuto alcuna educazione che mi permettesse di far fronte alle esigenze della vita moderna. Nel corso della mia vita, mi sono trovato ad avere grandi responsabilità e ad affrontare enormi difficoltà. A sedici anni, quando il Tibet fu occupato, persi la libertà. A ventiquattro, quando venni in esilio, persi il mio Paese. Da quarant'anni vivo come rifugiato in una nazione che, per quanto consideri come la mia patria spirituale, rimane pur sempre uno stato straniero. In tutto questo tempo ho cercato di servire i miei compagni di esilio e, nella misura in cui era possibile, anche i tibetani rimasti in Tibet. Nel frattempo la nostra terra ha conosciuto terribili devastazioni e un'incommensurabile sofferenza e, naturalmente, ho perso non solo mia madre e altri membri della famiglia ma anche cari amici. Nonostante tutto questo, anche se mi sento triste quando penso a queste perdite, mantengo una serenità di fondo e per la maggior parte del tempo sono calmo e sereno. Anche quando sorgono difficoltà, come è inevitabile, generalmente non mi preoccupo eccessivamente. Non esito a dire che sono felice. In base alla mia esperienza, posso dire che la principale caratteristica della felicità genuina è la pace: la pace interiore. Con questo non mi riferisco al fatto di sentirsi in un certo senso "fuori dallo spazio". E neppure a una assenza di sentimento. Al contrario, la pace di cui parlo è radicata nell'attenzione agli altri e implica un alto grado di sensibilità e sentimento, anche se io personalmente non posso dire di essere andato molto avanti in questa direzione. Piuttosto, attribuisco il mio senso di pace all'impegno nell'accrescere la mia sollecitudine per gli altri. Il fatto che la pace interiore sia la principale caratteristica della felicità spiega come mai, paradossalmente, tutti noi conosciamo persone che, pur avendo ogni bene materiale, sono insoddisfatte, mentre altre, pur trovandosi in circostanze molto difficili, sono felici. Prendiamo ad esempio quegli ottantamila tibetani che, nei mesi successivi alla mia fuga, lasciarono il Tibet per seguirmi nell'esilio indiano. Dovevano far fronte a condizioni estremamente dure. Il cibo disponibile era poco e i medicinali scarseggiavano. I campi dei rifugiati come sistemazione non potevano offrire altro che tende. La maggior parte delle

persone non possedeva altro a parte gli abiti con cui erano fuggiti da casa. Indossavano pesanti chuba (il tradizionale abito tibetano) adatte ai nostri rigidi inverni, mentre ciò di cui avevano bisogno in India era cotone leggero. Molte malattie, sconosciute in Tibet, si erano diffuse in modo terribile. Tuttavia, nonostante tutti questi problemi, coloro che sono sopravvissuti non sembrano aver subito traumi. Anche in quelle condizioni, pochi persero completamente fiducia. Ancora meno furono quelli che si arresero al dolore o alla disperazione. Direi addirittura che, una volta superato lo shock iniziale, i più rimasero ottimisti e felici. Questo significa che se coltiviamo la pace interiore, per quante difficoltà possiamo incontrare nella vita, il nostro senso profondo di benessere non ne sarà minato. Ne consegue anche che, senza negare l'importanza che possono avere al riguardo i fattori esterni, siamo in errore se pensiamo che questi possano renderci completamente felici. Certamente la nostra costituzione, l'educazione e le circostanze contribuiscono alla nostra esperienza della felicità e siamo tutti d'accordo sul fatto che la mancanza di alcune cose rende molto difficile raggiungerla. Prendiamole quindi in considerazione una alla volta. Buona salute, amici, libertà e un certo grado di prosperità sono tutti fattori validi e utili. La buona salute si giustifica da sola. La apprezzano tutti. Allo stesso modo, noi tutti sentiamo il desiderio e il bisogno di avere amici, quale che sia la nostra situazione o il successo raggiunto. Sono sempre stato affascinato dagli orologi e, sebbene ami particolarmente quello che porto di solito, esso non mi dimostra mai alcuna simpatia. Per trovare soddisfazione negli affetti, abbiamo bisogno di amici che ci possano ricambiare. Naturalmente esistono vari tipi di amici. Ci sono quelli che in realtà sono amici dello status, del denaro, della fama e non della persona che li possiede. Io mi riferisco a quelli che sono lì per aiutarci quando, nella vita, attraversiamo un periodo difficile e non a quelli che basano il loro rapporto con noi su fattori superficiali.

La libertà, nel senso della libertà di ricercare la felicità, di mantenersi fedele alle proprie convinzioni personali e di manifestarle, contribuisce anch'essa alla pace interiore. Nelle società in cui questo non è permesso, vi sono spie che indagano nella vita di ogni comunità, persino della famiglia. Ne consegue inevitabilmente che le persone cominciano a perdere fiducia l'una nell'altra. Tutti diventano sospettosi e dubitano della buona fede del vicino. Una volta che il senso di fiducia di fondo è stato distrutto, come possiamo aspettarci che siano felici? Anche la prosperità - intesa non tanto come ricchezza materiale quanto come una fioritura della mente e delle emozioni della persona - contribuisce molto al nostro senso di pace interiore. I rifugiati tibetani che nonostante la mancanza di mezzi sono riusciti a migliorare notevolmente le loro condizioni, ne sono un esempio. In effetti ciascuno di questi fattori contribuisce in modo rilevante al senso di benessere individuale. Tuttavia, in mancanza di un senso di pace interiore e di sicurezza di base, non sono di alcuna utilità. Per quale motivo? Perché, come abbiamo visto in precedenza, i nostri averi sono di per se stessi una fonte di ansietà. Lo è il posto di lavoro, nella misura in cui temiamo di perderlo. Anche i nostri amici e parenti possono diventare una fonte di problemi. Possono ammalarsi e aver bisogno di noi quando siamo impegnati in affari importanti. Possono perfino rivoltarsi contro di noi e ingannarci. Anche il nostro corpo, per quanto in questo momento possa essere prestante e in forma, dovrà alla fine arrendersi alla vecchiaia. E siamo comunque esposti alla malattia e al dolore. Non c'è

quindi speranza di raggiungere una felicità duratura, se ci manca la pace interiore. Dove troveremo dunque la pace interiore? Non c'è una singola risposta, ma una cosa è certa. Non dipende da nessun fattore esterno. E sarebbe inutile rivolgersi a un dottore. Al massimo ci offrirà un antidepressivo o una pillola per dormire. Allo stesso modo, non c'è nessuna macchina o computer, per quanto sofisticato e potente, che ci possa dare questa qualità vitale. Secondo me, sviluppare la pace interiore, condizione di una felicità duratura e quindi significativa, è come ogni altro compito nella vita: dobbiamo identificarne le cause e condizioni e poi metterci a coltivarle con diligenza. Questo comporta un duplice approccio. Da una parte dobbiamo stare in guardia rispetto a quei fattori che la impediscono. Dall'altra dobbiamo coltivare quelli che la favoriscono..

Per quanto riguarda le condizioni della pace interiore, una delle più importanti è il nostro atteggiamento di base. Ve lo spiegherò con un altro esempio personale. Nonostante la mia serenità attuale, un tempo ero di temperamento impetuoso e incline a momenti di impazienza e a volte di collera. Ancora oggi ci sono naturalmente momenti in cui perdo la calma. Quando succede, la più piccola seccatura può assumere proporzioni esagerate e turbarmi considerevolmente. Mi accade per esempio, di svegliarmi al mattino e di sentirmi agitato senza alcun particolare motivo. Quando sono in questo stato, anche ciò che normalmente mi fa piacere, diventa irritante. Il semplice fatto di guardare l'orologio suscita in me un senso di fastidio. Lo vedo come nient'altro che una fonte di attaccamento e quindi di sofferenza. Altre volte invece, mi sveglio e lo guardo, così delicato e finemente lavorato, come qualcosa di bello. Eppure è lo stesso orologio. Che cosa è cambiato? Il senso di rifiuto che provo un giorno e di soddisfazione che provo il giorno dopo sono semplicemente frutto del caso? O si tratta di un meccanismo neurologico su cui io non ho alcun controllo? Per quanto la nostra costituzione abbia naturalmente a che fare con questo, il fattore determinante è il mio atteggiamento mentale. Il nostro atteggiamento di base - cioè il modo in cui ci relazioniamo con le circostanze esterne- è quindi la prima cosa da prendere in considerazione quando si discute su come sviluppare la pace interiore. In questo contesto, il grande studioso e medico indiano Shantideva osservò che non possiamo certamente sperare di trovare abbastanza cuoio da coprire la terra per evitare il rischio di mettere il piede su una spina, ma effettivamente non ne abbiamo bisogno. Infatti, proseguì, sarà sufficiente averne abbastanza da coprire la pianta dei piedi. In altre parole, mentre non possiamo cambiare la situazione esterna in modo che ci vada bene, possiamo cambiare il nostro atteggiamento. L'altra fonte importante di pace interiore e, quindi, di genuina felicità, è costituita naturalmente dalle azioni che intraprendiamo nella nostra ricerca della felicità. Possiamo suddividerle tra quelle che vi contribuiscono positivamente, quelle che sono neutrali e quelle che hanno un effetto negativo. Esaminando quanto differenzia le azioni che contribuiscono alla felicità duratura da quelle che ci danno soltanto un senso di benessere transitorio, vediamo che queste ultime non hanno un valore positivo. Abbiamo desiderio di qualcosa di dolce, forse, o di un vestito alla moda, o di sperimentare qualcosa di nuovo. Non ne abbiamo veramente necessità. Desideriamo soltanto avere quella cosa, fare quell'esperienza o provare quella sensazione e subito, senza fermarci a riflettere, ci muoviamo per soddisfare il nostro forte desiderio. Non voglio con questo dire che ci sia in necessariamente qualcosa di sbagliato. Desiderare

cose concrete fa parte della natura umana: vogliamo vedere, vogliamo toccare, vogliamo possedere. Tuttavia, come ho già suggerito, è essenziale riconoscere che le cose che desideriamo senza un vero motivo ma soltanto per il piacere che ci danno, finiscono sempre con il crearci altri problemi. Scopriamo inoltre che queste cose, così come la felicità che ricaviamo dalla gratificazione del nostro desiderio, sono transitorie.

Dobbiamo anche riconoscere che alla base delle azioni estreme, come l'infliggere dolore ad altri, o persino uccidersi - entrambe azioni che possono al momento soddisfare i desideri, per quanto negativi, di una persona - si trova proprio questa mancanza di attenzione per le conseguenze. Anche in campo economico, la ricerca del profitto senza alcuna considerazione per le sue conseguenze potenzialmente negative, quando arriva il successo, può indubbiamente darci un senso di grande gioia. Alla fine però c'è sofferenza: l'ambiente è inquinato, i nostri metodi senza scrupoli portano alla rovina altre persone, le bombe che fabbrichiamo sono causa di morte e distruzione. Per quanto riguarda le attività che ci possono condurre a un senso di pace e di felicità duratura, considerate quello che accade quando facciamo qualcosa in cui crediamo. Progettiamo, ad esempio, di coltivare una terra sterile e alla fine, dopo molti sforzi, realizziamo il nostro desiderio. Se analizziamo attività di questo genere, ci rendiamo conto che implicano del discernimento. Esse comportano la valutazione dei differenti fattori, tra cui le probabili e possibili conseguenze per noi e per gli altri. Nel corso di questo processo di valutazione, si pone automaticamente la questione della moralità, quindi dell'eticità delle azioni che intendiamo compiere. Così, anche se il primo impulso può essere quello di ricorrere a dei trucchi pur di ottenere un determinato scopo, riflettendoci ci rendiamo conto che, sebbene in questo modo possiamo raggiungere una temporanea felicità, in effetti è molto probabile che le conseguenze a lungo termine di un tale comportamento ci creino problemi. Di conseguenza rinunciamo deliberatamente a una linea di azione in favore di un'altra. E' raggiungendo il nostro fine con impegno e sacrificio di sé, valutando i nostri vantaggi immediati e gli effetti a lungo termine sulla felicità degli altri, e sacrificando i primi per i secondi, che possiamo ottenere la felicità caratterizzata da pace e autentica soddisfazione. Questo è confermato dal nostro diverso modo di reagire alle difficoltà. Quando andiamo in vacanza, vogliamo soprattutto goderci il nostro tempo libero. Quindi, se a causa del cattivo tempo, delle nuvole e della pioggia, siamo frustrati nel nostro desiderio di rilassarci trascorrendo la giornata all'aperto, la nostra felicità è distrutta. Al contrario, quando non cerchiamo semplicemente una soddisfazione temporanea ma lottiamo per raggiungere uno scopo, avvertiamo a malapena la fame, la fatica e i disagi. In altre parole, l'altruismo è una componente essenziale delle azioni che conducono a una genuina felicità. E' importante operare una distinzione tra gli atti che potremmo chiamare etici e quelli spirituali. E' un atto etico quello in cui ci asteniamo dal recare pregiudizio alla felicità o all'aspettativa di felicità degli altri. Gli atti spirituali possono essere descritti nei termini delle qualità già menzionate, l'amore, la compassione, la pazienza, la capacità di perdonare, l'umiltà, la tolleranza e così via. Qualità che presuppongono un certo grado di sollecitudine per il benessere altrui. Le azioni (spirituali) che compiamo, non motivate da un meschino interesse personale ma dall'attenzione per gli altri, di fatto ci portano beneficio. Oltre a questo, danno significato al nostro vivere. Questa è la mia esperienza.

Ripensando alla mia vita posso affermare con certezza che la posizione di Dalai Lama, il potere politico che essa conferisce e la relativa ricchezza che mette a mia disposizione non mi hanno dato nessuna felicità in confronto a quella che ho provato nelle occasioni in cui sono stato di aiuto agli altri.

Questa mia affermazione regge all'analisi? Una condotta motivata dal desiderio di aiutare gli altri è davvero il modo più efficace di condurci a una genuina felicità? Considerate quanto segue. Noi uomini siamo esseri sociali. Veniamo al mondo come risultato di azioni altrui. Per la nostra sopravvivenza dipendiamo dagli altri. Che ci piaccia o meno, non c'è un momento della nostra vita in cui noi non ricaviamo beneficio da attività altrui. Per questa ragione, non ci dobbiamo meravigliare se gran parte della nostra felicità nasce nel contesto delle nostre relazioni con gli altri. Non è neppure tanto sorprendente che sperimentiamo la gioia più grande quando siamo motivati dalla voglia di aiutare gli altri. Ma non è tutto. Non solo le azioni altruistiche sono fonte di felicità, ma diminuiscono anche la nostra sofferenza. Con questo non voglio dire che chi è motivato dal desiderio di rendere felici gli altri sia meno esposto alle calamità di coloro che non sono ugualmente motivati. Tutti noi siamo soggetti a malattie, vecchiaia e disgrazie di vario genere. Tuttavia le sofferenze che minano la nostra pace interiore, l'ansietà, la frustrazione, il dubbio, la delusione, sono decisamente di minore entità. La nostra sollecitudine per gli altri, fa sì che ci preoccupiamo meno per noi stessi. Preoccupandoci meno per noi stessi, avvertiamo la nostra sofferenza con minore intensità. Cosa significa questo? Prima di tutto, dato che ogni nostra azione ha una dimensione universale e quindi un impatto potenziale sulla felicità altrui, l'etica è necessaria come mezzo per far sì che noi non nuociamo agli altri. In secondo luogo, significa che la vera felicità consiste in quelle qualità spirituali di amore, compassione, pazienza, tolleranza, perdono e umiltà che portano felicità sia a noi che agli altri.

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



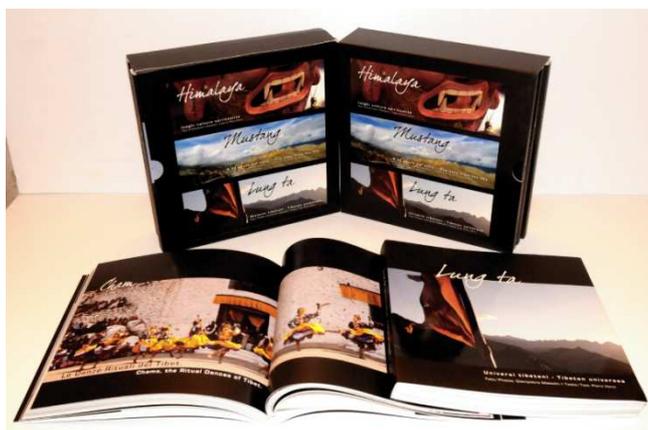
## L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

*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).

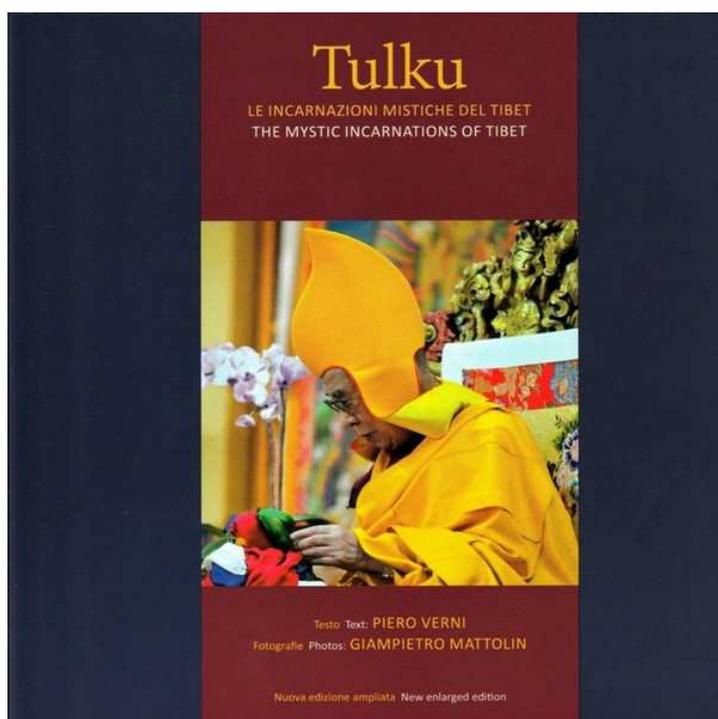
*Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): “Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi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

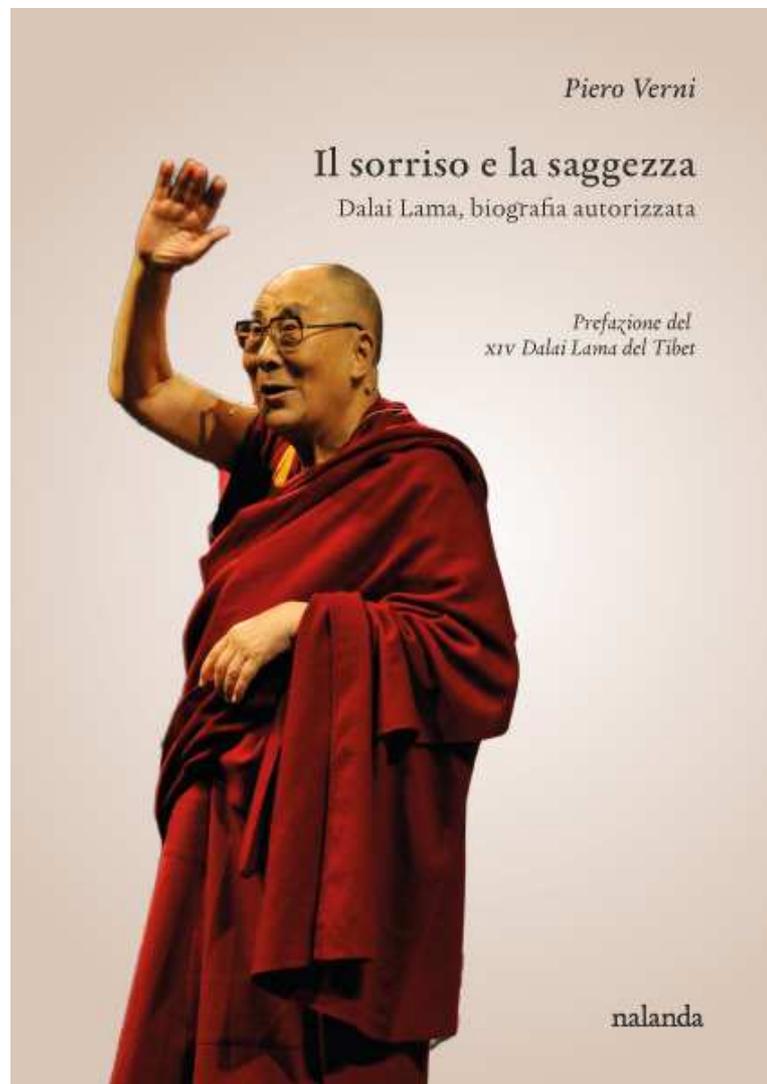


# Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata\*

di *Piero Verni*

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*)



\* per ordini: <https://nalandaedizioni.it> e tutte le principali librerie digitali italiane

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 Buddismo 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!

