



N°79

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

Cari amici,

usciamo con il N° 79 di "The Heritage of Tibet news", in un momento in cui venti di guerra soffiano sia sul versante occidentale (Ucraina) si su quello orientale (Taiwan) del nostro Pianeta. L'analisi di come queste crisi nascano, si sviluppino e procedano sovente verso drammatiche conclusioni, ci convince sempre di più di quanto importante e cardinale sia il pensiero del Dalai Lama con la sua consapevolezza che il dialogo, la ricerca di un punto di equilibrio, la reciproca disponibilità tra le parti siano le uniche vie possibili e positive per risolvere crisi e tensioni. Venendo a questo N° 79, segnaliamo oltre alle tradizionali rubriche un interessante estratto dal recente libro di Piero Verni *Il Sorriso e la Saggezza - Dalai lama biografia autorizzata sull'incontro tra un giovanissimo Dalai Lama e l'alpinista austriaco Heinrich Harrer*. Il tradizionale insegnamento di Sua Santità è dedicato a una suggestiva e approfondita riflessione sulle emozioni.

Come al solito, non perdiamoci di vista!

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

10° giorno del dodicesimo mese dell'Anno del Bue di Ferro (11 febbraio 2022)





Dehradun, Uttarakhand, India settentrionale, 15 gennaio 2022: si terrà al Sakya Thubten Namgyal Ling (Puruwala, Himachal Pradesh, India) il 16 e 17 marzo prossimo, la cerimonia di insediamento del 43° Sakya Trizin, il detentore del trono dei Sakya una delle cinque principali scuole del Buddhismo tibetano. Il prescelto è Khöndung Gyana Vajra Rinpoche nato a Dehradun il 5 luglio 1979. Alla scuola Sakya sarà dedicato uno speciale sul prossimo numero di "The Heritage of Tibet news".



Cragmoor, Stato di Nuova York, 17 gennaio 2022: ha lasciato il corpo Khenchen Rinpoche Drupon Trinley Paljor un importante lama della scuola Karma-kagyu e uno degli insegnanti del XVII Karmapa Trinley Thayé Dorje. Nato nel 1930 nella regione tibetana del Kham, ricevette la tradizionale educazione monastica nel monastero di Bakyod in cui entrò all'età di cinque anni e a 19 prese i voti monastici definitivi. Nel 1959 riuscì a

fuggire in Nepal dopo un viaggio lungo e pericoloso. Trasferitosi in India nel monastero sikkimese di Rumtek, dopo alcuni anni il XVI Karmapa lo inviò in Bhutan per prendersi cura del monastero di Tashi Choeling che era stato offerto al XVI Karmapa dall'allora sovrano del Bhutan. Mentre si trovava nel piccolo regno himalayano, Khenchen Rinpoche ricevette numerose iniziazioni e insegnamenti da Dilgo Kyentse Rinpoche uno dei più importanti lama *nyingma* del secolo scorso. Richiamato a Rumtek per prendersi cura dell'educazione del piccolo Trungram Gyalwa Rinpoche fece insieme al giovane rinpoche diversi viaggi a Taiwan, Hong Kong e in America settentrionale. Infine si stabilì a Cragmoor nello Stato di Nuova York dove fondò il *Dharmakaya Center for Wellbeing*, divenendone il lama residente.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 20 gennaio 2022: Sua Santità il Dalai Lama ha inviato un messaggio di auguri e congratulazione alla deputata Roberta Metsola eletta alla Presidenza del Parlamento Europeo. Il Dalai Lama, dopo aver ricordato le sue visite in quella sede e ringraziato per la solidarietà verso il popolo tibetano più volte espressa da quella istituzione, Sua Santità ha tra l'altro scritto: "Se posso

dirlo, credo che le donne siano in grado di esprimere una maggiore empatia verso tutti coloro che soffrono. Quindi possono essere di maggior beneficio nel condurre il mondo verso un migliore e più pacifico livello. Oggi il mondo si deve confrontare con numerose e

difficili sfide e necessita di dirigenti in grado di esprimere una visione di lungo periodo. Sono sempre più convinto che gran parte dei conflitti si possano risolvere attraverso un genuino dialogo portato avanti in uno spirito di apertura e conciliazione”.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 22 gennaio 2022: Sua Santità il Dalai Lama ha espresso la sua tristezza per la scomparsa del suo amico e fratello spirituale il Venerabile Thich Nhat Hanh e ha offerto le sue condoglianze ai discepoli del monaco buddhista in Vietnam e in tutto il mondo. Nel suo messaggio il Dalai Lama ha tra l'altro detto, “La sua

opposizione pacifica alla guerra del Vietnam, il suo sostegno a Martin Luther King e soprattutto la sua fede profonda nell'idea che la consapevolezza e la compassione contribuiscono alla pace interiore, ricordano come il Venerabile Thich Nhat Hanh abbia vissuto una vita veramente significativa. Non ho dubbi che il modo migliore in cui possiamo rendergli omaggio è continuare il suo lavoro per promuovere la pace nel mondo”.



Woodstock, Stato di Nuova York, USA, 27 gennaio 2022: in occasione della tradizionale festa del *Kagyü Mönlam* (che in genere si tiene nella cittadina indiana di Bodhgaya ma che dal 2020 causa pandemia si tiene singolarmente in ogni monastero e centro di questo lignaggio), il XVII Karmapa *Ogyen Trinley Dorje* ha iniziato a conferire per via telematica a tutti i suoi monaci e studenti delle differenti aree del mondo, una

importante serie di insegnamenti sulle basi filosofiche del Buddhismo indiano che costituisce la radice di quello che si è poi diffuso in Tibet. Anche se gli argomenti sono complessi e profondi il linguaggio usato dal Karmapa è estremamente chiaro e accessibile anche per quanti non sono ferrati nella materia.



Gangtok, Sikkim, India nord orientale, 29 gennaio 2022: all'età di 95 anni, *Kyabje Do Drubchen Rinpoche* uno dei principali lama della scuola *Nyingma*, ha lasciato il presente corpo fisico. Nato nel 1927 a Golok, nella provincia tibetana del Dokham, era la quarta incarnazione di un lignaggio iniziato con *Dodrupchen Jikmé Trinlé Özer* (1745-1821), il principale discepolo del grande maestro *nyingma* *Jigme Lingpa* (1730-1798).

Con lui se ne è andato uno degli ultimi grandi lama che erano nati e cresciuti nel Tibet tradizionale e indipendente. *Kyabje Do Drubchen Rinpoche*, il maggior detentore del ciclo di insegnamenti *Longchen Nyinthig*, aveva studiato e ricevuto iniziazioni da alcuni dei più importanti maestri tibetani del novecento quali *Shechen Kongtrul*, *Dzogchen Khenpo*, *Jamyang Khyentse Chokyi Lodro*, *Gyalong Namtrul Rinpoche* e altri ancora. *Kyabje Do*

Drubchen Rinpoche aveva lasciato il Tibet nel 1957 per stabilirsi in India prima a Darjeeling e successivamente a Gangtok, capitale dello stato del *Sikkim*. Nel corso degli anni aveva compiuto numerosi viaggi in occidente e fondato diversi centri di cui il più importante è il *Maha Siddha Nyingmapa Centre* situato nello stato del Massachusetts (USA).

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com/>; <https://www.sakyatrizinenthronement.org/#contact>; <https://kagyuoffice.org>)



Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com

Centro Mandala: 17 e 24 febbraio 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. E' 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: 19 febbraio 2022
ore 14:30 - 17:30**

IL BARDO : NUCLEO DEL CAMBIAMENTO

IL BARDO DELLA VITA

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.

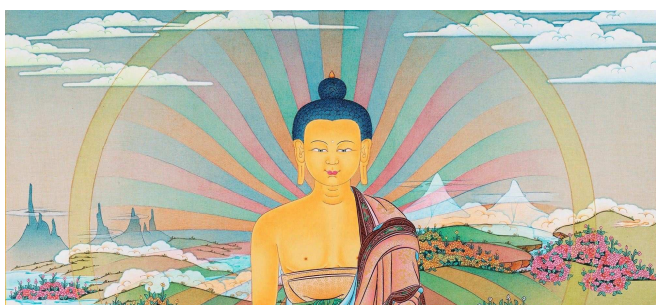
Certe Scuole sostengono invece che il passaggio da una vita all'altra sia istantaneo.

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: 20 Febbraio 2022 ore
15:30 - 17:30**

IL BUDDHISMO RICONSIDERATO: DUE NUOVI CORSI PER PRINCIPIANTI E PER CURIOSI

Nonostante la vasta letteratura di cui disponiamo sul Buddha e sul buddhismo,

la storia e la figura del Risvegliato sono ancora oggi intesi dal grande pubblico secondo le narrazioni suggestive che hanno fin dalle origini caratterizzato tutte le vicende legate alla sua vita e al suo insegnamento.

Prevale pertanto una conoscenza superficiale che tende a privilegiare la leggenda piuttosto che approfondire la reale connotazione di un grande Maestro e i preziosi fondamenti di una Dottrina che da 2500 anni vive illuminando il mondo con principi di straordinaria saggezza.

Gli studiosi cercano da secoli di sistemizzare la storia e la filosofia del buddhismo e il panorama è ancora frammentato e confuso a causa delle difficoltà di reperire testi attendibili e di far coincidere il materiale che proviene da Scuole, Paesi e fonti diverse , principalmente India, Cina, Tibet.

Intanto il buddhismo è arrivato in Occidente ed è diventato oggetto di grande interesse modaiolo. Tutti hanno in casa almeno un libro, una statuetta o un'immagine legata a Sakyamuni, il saggio dei Sakya.

Ma pochi hanno trovato la pazienza per analizzare meglio le corrispondenze culturali con gli oggetti che fanno bella mostra negli scaffali dei loro appartamenti.

Anche molti credenti non vanno oltre la coreografica disposizione degli oggetti rituali su un altarino che palesa un'appartenenza poco supportata dalla conoscenza.

Nell'intento di aiutare i non specialisti a meglio comprendere il buddhismo i nostri Centri organizzano una serie di incontri online che si svilupperanno secondo le seguenti modalità:

BUDDHISMO PER TUTTI

La vita del Buddha e la diffusione dei suoi insegnamenti, secondo i principali testi storici. Lettura e commentario. *Una lezione al mese, trasmessa gratuitamente per tutti sul nostro canale YouTube.*

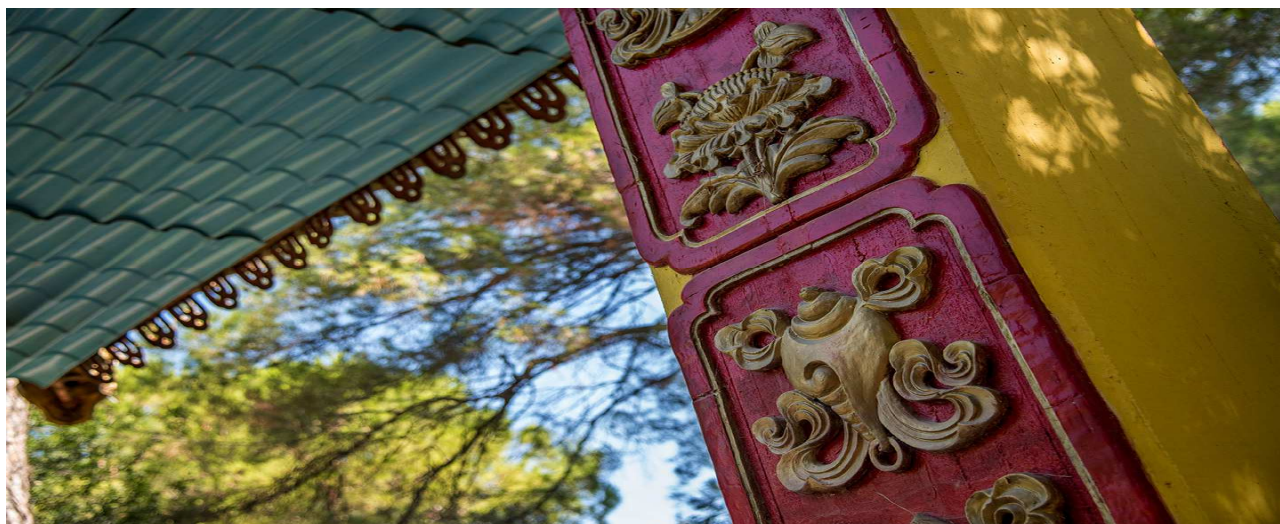
PER UNA RILETTURA DEL BUDDHISMO

Seminari online sulla piattaforma Zoom incentrati sulla storia del Buddha e della sua Dottrina. Aperti a coloro che intendono dedicarsi allo studio e all'analisi separando le informazioni essenziali dalle favole e dal mito, con lo scopo di avere una più chiara e corretta visione del buddhismo, al di là della superstizione e del misticismo fantastico.

Trattandosi di una personale istanza di approfondimento non verranno rilasciati attestati di partecipazione o diplomi.

Il corso si svolge in collegamento Zoom per consentire il dialogo con il conduttore, il Venerabile Lama Paljin Tulku Rinpoche.

Le lezioni avranno l'impostazione di un Cenacolo nel quale i partecipanti, seguendo un comune desiderio di approfondimento, lavoreranno insieme per dare corpo ad una inusuale, ma interessante ricerca.



ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA - segreteria@iltk.it | www.iltk.org | 050 685654
I corsi, i ritiri e gli eventi dell'Istituto Lama Tzong Khapa fino al 31 ottobre 2021

11 Febbraio | 15 Febbraio

Scuola di Counseling 2021- 2022

Mindfulness Project – Modulo Intensivo – Riservato agli iscritti alla Scuola triennale
 Massimo Gusmano, Francesca Del Cima, Manuel Katz, Paolo Testa, Vincenzo Tallarico,
 Nanni De Ambrogio



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)

11 Febbraio | 13 Febbraio

Alla scoperta del buddhismo

Il flusso della vita: la morte e la rinascita - Modulo 2 Soggetto 1

Daniela Abba, Daniela Abba



Con il soggetto *Il flusso della vita: la morte e la rinascita*, **ha inizio il secondo modulo del programma di studio** che comprenderà, oltre ai due soggetti successivi, *La mente come creatore: tutto sul karma* (11-13 marzo) e *La liberazione dalla sofferenza: samsara e nirvana* (8-10 aprile), il soggetto di pratica (12-15 maggio) .

Alla scoperta del buddhismo è un **programma di studio** pensato per illustrare i punti principali del sentiero graduale sui quali si struttura la meditazione analitica del buddhismo tibetano.

Acquisire queste basi è fondamentale per chi è interessato a proseguire lo studio filosofico nel buddhismo e anche per imparare ad usare la meditazione come strumento per migliorare la qualità della propria vita.

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

18 Febbraio | 20 Febbraio

ABC della Meditazione

Imparare a meditare - Modulo 1

Solo in presenza

Constance (Connie) Miller



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

Ulteriori informazioni » *ABC della Meditazione. (iltk.org)*

25 Febbraio | 27 Febbraio

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

Una panoramica di come Je Rinpoche ha ottenuto le realizzazioni

Quinto modulo

Ven. Ghesce Tenzin Tenphel



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

In questo testo, Il destino compiuto,...

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



25 Febbraio | 27 Febbraio

Inizio Ore 18.30 25 Febbraio – Fine Ore 12.30 27 Febbraio

Cos'è il Buddhismo

Corso introduttivo – Modulo 1



Un corso introduttivo di fine settimana ripetuto a intervalli regolari, che offre una panoramica del Buddhismo in generale e del Buddhismo tibetano in particolare.

Ulteriori informazioni» *Cos'è il buddhismo (iltk.org)*

27 Febbraio | 02 Marzo

Inizio Ore 21.15 27 Febbraio – Fine Ore 09.30 02 Marzo

Nyu-ne - Ritiro intensivo di Cenresig

Una pratica di profonda purificazione

Vincenzo Tallarico



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

e si deve mantenere un silenzio totale.

Ulteriori informazioni» *Nyu-ne-Ritiro intensivo di Cenresig (iltk.org)*





THUPTEN CHANGCHUP LING (www.buddhismo-sakya.com)

Centro Buddhista Tibetano di tradizione Sakya - Arosio/CH

LA STRAORDINARIA VITA DI JETSUN MILAREPA, PARTE 2 KHENPO TASHI SANGPO



Data: SAB - DOM / 12-13 FEBBRAIO

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

Luogo: Thupten Changchup Ling, Arosio/CH

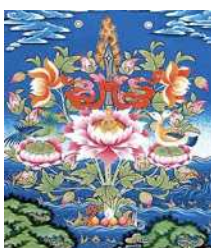
Lingua: EN Traduzione disponibile: IT, Milarepa, famoso nelle dieci direzioni per aver ottenuto l'illuminazione in una sola vita e per i suoi canti di realizzazione, è uno dei personaggi storici più amati del Tibet. La sua biografia, dalla quale emerge l'intensità con cui ha vissuto tutti i processi della sua vita, è un grande insegnamento. Gli straordinari eventi della sua esistenza passano dalla sofferenza alla pratica del male; dal pentimento alla dura purificazione; dal rigoroso ascetismo alla beatitudine della realizzazione. Giunto all'apice del sentiero istruisce e ispira tutti gli esseri che incontra con la bellezza poetica dei suoi canti

vajra, per mezzo dei quali insegna tutti gli aspetti del Dharma. *blog-detail - Centri di Khenchen Sherab* (sakyafamily.eu)



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)





CENTRO EWAM FIRENZE – Via Pistoiese, 149 C – 50145 Firenze – Email: info@ewam.it

EVENTI FEBBRAIO 2022

Alla scoperta del Buddhismo – con Marcello Macini

14/21 FEBBRAIO @ 20:00 - 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 Ghatso, 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*

Per il mese di febbraio 2022 tutti gli eventi avverranno on line

Ulteriori informazioni: *Prossimi incontri - Centro Ewam Firenze*





CENTRO TARA BIANCA
(Genova – Via B. Castello 3/9 - Italy)
<http://tarabianca.org>

Programmi del mese di Febbraio 2022:

I nostri corsi si tengono, con cadenza settimanale, nei seguenti giorni:

Martedì - 20:30 - 22:30 - Insegnamenti di Lam-rim - *La Liberazione nel palmo della tua mano*,
Giovedì (I e III del mese) - 20:30 - 22:30 – Studio del *Bodhisattvaciara-vatara*,
Giovedì (II e IV del mese) - 20:30 - 22:30 - *Presentazione delle scuole filosofiche*,
Domenica - 10:30 – 12:30 - *Lo Jong addestramento mentale e meditazione* usando i libri di Sua Santità il Dalai Lama.

Tutti possono partecipare alle lezioni:

chi ne ha la possibilità potrà farlo in presenza, cosa sempre consigliata;

le persone lontane o impossibilitate alla presenza potranno seguire la diretta streaming sul canale GoToMeeting al link: <https://global.gotomeeting.com/join/275409549>

la partecipazione online al corso sulle *Scuole Filosofiche* è accessibile da un link dedicato che potrete richiedere a: formazione@tarabianca.org

Il Maestro residente Ven. Gheshe Konchog Kyab insegnerà direttamente in lingua inglese e seguirà la traduzione in italiano.

Informazioni generali presso: segreteria@tarabianca.org

Per informazioni sui Corsi: formazione@tarabianca.org



Geshe Konchog Kyab è nato nel Sikkim, regione Himalayana dell'India Nord Orientale, dove i suoi genitori, fuggiti dal Tibet in seguito all'occupazione cinese del 1959, avevano trovato asilo.

All'età di 12 anni, Geshe Konchog Kyab entra nel monastero Buddhista Tibetano di Sera-Je, ricostituito nello stato del Karnataka (India), dove riceve, Dal Venerabile Ling Rinpoche (Tutore del Dalai Lama), l'ordinazione da Monaco Novizio.

All'età di 22 anni, ottiene la Consacrazione, come Monaco Completamente Ordinato, da Sua Santità il XIV Dalai Lama.

In questo periodo si impegna, con successo, in tutti gli studi classici richiesti per conseguire l'importante titolo di Geshe che ottiene nel 1993, presso l'Università Monastica di Sera-Je.

[Nota: il titolo di Geshe viene conseguito dopo un periodo di intensi studi monastici, che può durare dai 15 ai 25 anni].

Successivamente completa la sua preparazione nel Monastero Tantrico del Gyume.

Nel 1994, Geshe Konchog Kyab torna al monastero di Sera-Je, come insegnante.

Nel 1996 viene nominato Maestro di disciplina del Tehore Khamtsen House di Sera-Je, assumendo la responsabilità di circa 1.300 monaci.

Nel 1998, Geshe Konchog Kyab si reca per un anno in Europa, in particolare in Svizzera, Germania e Austria.

Nel 2000 viene invitato da Lama Zopa Rinpoche, come maestro residente al Centro dell'FPMT Tubten Kunga, in Florida, dove insegna il Dharma per quindici anni.

Nel 2016 è invitato ad Adelaide, in Australia, presso il Centro di Buddismo Buddha's House, dove risiede per un anno come Maestro Residente, responsabile degli insegnamenti di Dhama.

Grazie all'infinita gentilezza di Lama Zopa Rimpoche, dietro sua precisa richiesta, da aprile del 2018 si trasferisce in Italia al Centro Tara Bianca di Genova, come Insegnante, Maestro e Guida del Centro Tara Bianca.

Grazie alla sua lunga permanenza in Occidente e al fatto di parlare e dare insegnamenti in inglese, Geshe Konchog Kyab riesce facilmente a entrare in contatto con studenti e frequentatori dei centri di Dharma, comprendendone le esigenze.

Durante i trascorsi periodi di lockdown, Geshe Konchog Kyab ha continuato a insegnare, online, mettendosi a disposizione del Centro di Genova e degli altri Centri FPMT in tutt'Italia.

Un amico venuto da lontano

Nella prima edizione di *Dalai Lama-Biografia autorizzata* (Milano 1989, p. 83) scrivevo: «La storia dell'amicizia che legò negli ultimi anni Quaranta un Dalai Lama appena adolescente a Heinrich Harrer sarebbe degna di un film». Ero stato buon profeta. Infatti nel 1997, per la regia di Jean-Jacques Annaud, uscì "Sette Anni in Tibet", una pellicola ispirata all'omonimo libro pubblicato nel 1952 in tedesco (*Sieben Jahre in Tibet*) che divenne ben presto un successo internazionale con traduzioni in decine di lingue e molteplici riedizioni (in Italia lo pubblicò per prima nel 1953 Garzanti).

Heinrich Harrer (1912-2006) era un alpinista austriaco che nel 1939 si trovava sull'Himalaya dove stava tentando di raggiungere, con la spedizione guidata da Peter Aufschnaiter (1899-1973), la vetta del Nanga Parbat (8114 m.). Quando nel settembre di quell'anno scoppiò la seconda guerra mondiale, trovandosi in India dunque in territorio britannico, tutti gli scalatori vennero imprigionati dagli inglesi. Il giovane Harrer era particolarmente recalcitrante all'idea di rimanere recluso chissà per quanto tempo. Tentò quindi diverse volte la fuga ma inutilmente. Dopo alcuni anni, lui e i suoi compagni vennero trasferiti in un campo di prigionia britannico situato nei pressi della cittadina di Dehradun, ai piedi della catena himalayana. Decise dunque che doveva evadere e raggiungere il Tibet, all'epoca l'unica nazione neutrale in quella zona dell'Asia. Impresa più facile a dirsi che a farsi. Eppure, dopo essere riusciti insieme ad altri cinque prigionieri in una rocambolesca evasione, Harrer e Aufschnaiter si diressero verso il Tetto del Mondo e la sua misteriosa capitale Lhasa. Era il 29 aprile 1944. Dopo 18 giorni di cammino compresero di aver varcato il confine. Una lunga fila di multicolori bandierine di preghiera e un rudimentale *chorten* fatto di sassi, indicavano che erano entrati in una nazione indipendente dove Londra non aveva alcuna autorità.

Inizì così un viaggio difficile, avventuroso, irto di pericoli e avversità. Per di più, alle insidie di un ambiente sovente ostile, si sommavano i problemi dovuti alla mancanza degli indispensabili permessi di viaggio rilasciati dal governo tibetano. Più volte i due fuggitivi furono sul punto di rinunciare e tornare in India o in Nepal. Alla fine, però, dimostrarono di essere più forti di ogni contrattempo. Camminarono in solitudine per centinaia di chilometri concedendosi solo brevi periodi di riposo che l'ospitalità di contadini e nomadi offriva loro. Affrontarono notti all'addiaccio in mezzo a tempeste di neve. Riuscirono perfino a sopravvivere agli incontri con bande di briganti che capivano come quei due *inji* (stranieri) male in arnese non avessero nulla che valesse la pena di rubare.

Comunque al termine di queste avventurose peregrinazioni, il 14 gennaio 1946 arrivarono in vista di Lhasa e il giorno seguente entrarono nella Città Proibita. Avevano saputo che la guerra era terminata ma i cittadini e i militari tedeschi rimanevano ancora prigionieri. Ovviamente furono ben presto scoperti ma grazie ai rapporti di amicizia che fin dall'inizio strinsero con autorevoli personalità di Lhasa (in particolare con l'influente funzionario Tsarong che li ospitò nella sua abitazione) poterono rimanere. Non solo, ma arrivarono ben presto a occupare un posto di rilievo nella società tibetana che apprezzava le loro capacità. Aufschnaiter, ingegnere agricolo, costruì un importante canale di

irrigazione e Harrer si occupava di disegnare e costruire nuovi giardini per le famiglie abbastanza facoltose da poterseli permettere.

Ma il punto di svolta nella vita dell'alpinista in Tibet, fu l'amicizia che si stabilì tra lui e uno dei fratelli maggiori del Dalai Lama, Lobsang Samten. I due divennero ben presto inseparabili compagni di giochi. In particolare l'austriaco, avendo trovato in un negozio alcune paia di pattini da ghiaccio lasciati probabilmente da una delegazione britannica, insegnò a Lobsang e ad altri amici come usarli su di una grande superficie ghiacciata che si trovava sotto il Potala. In breve tempo il pattinaggio divenne lo sport alla moda della capitale. Tutti volevano praticarlo e tutti ne parlavano. La notizia giunse anche alle orecchie di Tenzin Gyatso che fu incuriosito da un uomo che veniva da un mondo tanto lontano ed era portatore di idee e comportamenti così diversi da quelli a cui lui era abituato. Quindi disse a Lobsang Samten che voleva conoscerlo. La prima richiesta del Prezioso Protettore fu di preparare, all'interno del Norbulinka, una sala di proiezione. Quando tutto fu pronto Harrer poté incontrare per la prima volta il Dalai Lama. Era emozionato e intimidito da colui che nel suo libro chiama "Buddha vivente". Ma Tenzin Gyatso mise subito da parte ogni questione di etichetta e iniziò a trattarlo come un vecchio amico (cosa che irritò i suoi precettori). Gli chiese di fargli vedere un film sulla firma della resa del Giappone e Harrer non aveva ancora terminato di inserire la pellicola nel proiettore che il Dalai Lama ne aveva già studiato alcune parti per ultimare lui stesso l'operazione. Finito il documentario, la Presenza cominciò a rivolgere un fiume di domande all'austriaco, che ormai padroneggiava piuttosto bene la lingua tibetana e lo guardava affascinato. Infine gli chiese di diventare il suo professore d'inglese. Porgendogli un quaderno disse: «Mi devi insegnare questa lingua, cominciamo subito».

Tra i due si stabilì subito un rapporto di reciproco interesse e simpatia. Fu l'inizio di un'amicizia destinata a durare nel tempo. Per Harrer il Dalai Lama incarnava tutta la malia, il mistero, l'incanto, l'emozione e il fascino che il Tetto del Mondo poteva suscitare allora su di un europeo. Mentre Kundun vedeva nell'austriaco una persona in grado, fuori dai formalismi e dalle rigidità del protocollo, di aprirgli una finestra su quel mondo moderno che tanto lo interessava. Per il giovanissimo Oceano di Saggezza, l'incontro con quest'uomo in grado di conoscere tante cose dell'universo che si estendeva oltre le cime dell'Himalaya, rappresentava una eccezionale e insperata occasione di dare risposta a quelle curiosità che nemmeno i più eruditi dei suoi maestri erano in grado di soddisfare. Da lì a poco divenne una consuetudine per Harrer vedere dei filmati insieme al Dalai Lama e spiegargliene il contenuto. E, cosa che riempì l'alpinista di gioia, Tenzin Gyatso gli chiese di filmare e fotografare tutto quanto avveniva a Lhasa di interessante in modo da riuscire a vederlo lui stesso che solo in rare occasioni poteva lasciare il Potala.

Fu un periodo che Harrer ricorda come «Indimenticabile, certamente il migliore della mia vita» (Heinrich Harrer, *Lost Lhasa*, Usa 1992, p. 51) ma che terminò quando i cinesi si affacciarono minacciosi alla frontiera del Tibet. Dopo l'invasione dell'ottobre 1950, il governo decise che il Dalai Lama doveva trasferirsi nel Tibet meridionale ai confini con l'India in attesa di vedere come si sarebbe evoluta la situazione. Harrer lo seguì a Yatung dove il Prezioso Protettore si stabilì nel monastero di Dungkhar. Qui vennero a rendergli omaggio i dirigenti di un'associazione buddhista indiana che gli portarono in dono una rara reliquia del Buddha Sakyamuni contenuta in un vaso d'oro. La foto scattata da Harrer

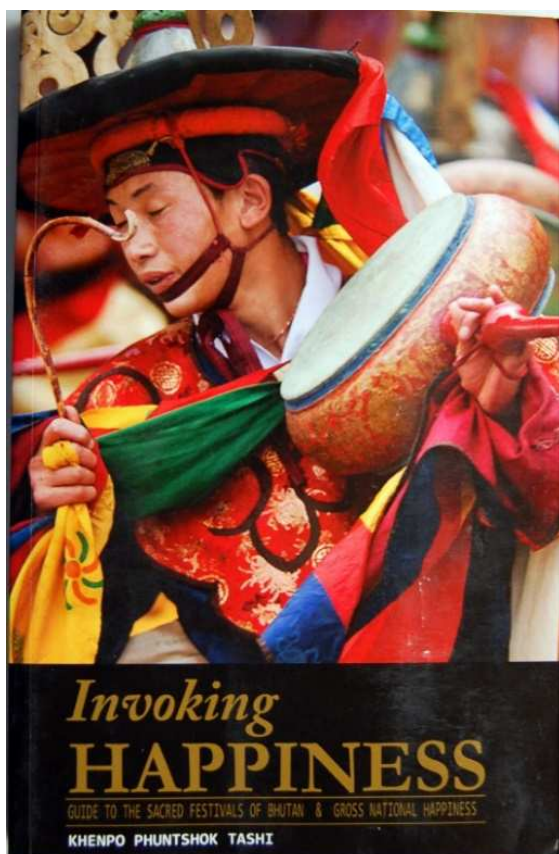
del Dalai Lama che, all'ingresso del gompa riceve il prezioso dono, è l'ultima immagine che abbiamo del Dalai Lama in un Tibet ancora indipendente. Quel Tibet di cui stavano purtroppo scorrendo gli ultimi giorni.

Preoccupato di quale sarebbe potuta essere la sorte dell'austriaco sotto una sempre più possibile dominazione cinese, il Dalai Lama aveva più volte suggerito al suo amico "Henrig" di andar via. Dopo aver ignorato per mesi quel consiglio, nel marzo 1951 Harrer decise di lasciare il Tibet. Entrò in Sikkim e da lì raggiunse l'India. Poco dopo i tibetani furono costretti a firmare l'Accordo in 17 punti e il Dalai Lama tornava a Lhasa. Poteva essere la fine di un'amicizia ma non lo fu. I due si videro di nuovo in India nel 1956 in occasione del pellegrinaggio del Dalai Lama. A Tezpur, nel marzo 1959, quando il Dalai Lama incontrò fotografi e giornalisti per la prima volta dopo la sua fuga, la Presenza riconobbe nella ressa Harrer che era stato inviato a coprire l'evento dalla rivista *Time* e immediatamente gridò, indicandolo, *dogpo, dogpo* (amico, amico!). In esilio il Prezioso Protettore vide "l'amico venuto da lontano" in molte occasioni e non volle mai perderlo di vista. Quando l'austriaco morì, il 7 gennaio 2006, nel suo messaggio di condoglianze inviato alla moglie di Harrer, Carina, scrisse: «Noi tibetani ricorderemo sempre Heinrich Harrer e ci mancherà immensamente».

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



L'angolo del libro, del documentario e del film



Khenpo Phuntshok Tashi, *Invoking Happiness*, Bhutan 2011. Il testo ci regala un'affascinante introduzione alle rappresentazioni di *cham* (danze rituali) nel Bhutan, nonché una minuziosa descrizione dei principi teorici e spirituali che definiscono questa esibizione pertinente al Buddhismo Vajrayana. Alcuni degli aspetti illustrati sono legati al Bhutan, comunque il contenuto in generale presenta un importante approfondimento della ricerca sui festival sacri anche in Tibet e Nepal. L'autore propone un'affascinante visione delle origini, della storia e del fine degli *tshechu* (festival sacri) nonché la loro correlazione con le pratiche spirituali del Buddhismo Vajrayana. Le numerose foto delle maschere, rappresentazioni e danze agevolano l'identificazione dei vari tipi nel contesto dei festival buddhisti che si svolgono in tutto l'arco himalayano. Uno dei propositi di questi festival è la commemorazione di Guru Padmasambhava,

il principale diffusore del buddhismo in Tibet che poi introdusse la dottrina in Bhutan. La mera presenza agli *tshechu* e la coltivazione della retta intensione invece consente agli spettatori e ai partecipanti di accumulare meriti. E' impossibile trovare una simile, altrettanto accurata presentazione in lingua inglese riguardo alle divinità e rispettive danze. Le schede eccellenti, foto affascinanti e illustrazioni scenografiche completano il volume. L'autore ha dedicato il suo libro al Dharmapala femminile Palden Lhamo onorando le sue vittorie sulle forze maligne durante i secoli passati e sperando nelle sue continue benedizioni future. Inoltre evidenzia che la stesura del testo si è conclusa in un giorno di buon auspicio ovvero il momento dello srotolamento del *thongdrol* di Guru Padmasambhava in occasione dello *tshechu* di Paro. L'autore e i danzatori constano che la pratica spirituale e le arti sono strettamente interconnessi. Tashi ne parla nel capitolo "*Festival and its Benefit*" sostenendo che suddetti potenti eventi spirituali sono sia la causa che la condizione di una felicità duratura, per giunta creano armonia per gli esseri senzienti presenti alle rappresentazioni. I festival sono considerati espressioni delle aspirazioni buddhiste. I danzatori si raccolgono in profonda meditazione, distaccano la mente dalle faccende mondane per eliminare gli ostacoli verso l'Illuminazione. Singolare il capitolo "*Gar thig yang suem*" (l'arte del corpo, della parola e della mente) che delinea il metodo del danzatore il quale mira alla maestria nei tre aspetti per diventare un *lopon* (maestro). Esplicativa la sezione "*Origin of Protective Deities*" la quale narra delle origini e della venerazione delle divinità protettive appartenenti alla tradizione Drukpa Kagyü. Straordinaria la parte principale del libro dedicata ai "*Types and Significance of Mask Dances*" che descrive dettagliatamente i significati di 25 danze basandosi su scritture

tantriche, *terma* e biografie. Le immagini di numerose bellissime maschere irate, semi-irate e pacifiche nutrono il desiderio di tornare quanto prima ad assistere ai *cham*!
(kd)



Il Dalai Lama ci parla

L'EMOZIONE SUPREMA

In un recente viaggio in Europa, ho avuto l'opportunità di visitare il campo di concentramento nazista di Auschwitz. Sebbene avessi sentito parlare e letto molto sull'argomento mi sono trovato completamente impreparato a questa esperienza. La mia prima reazione alla vista dei forni in cui erano stati cremati centinaia di migliaia di esseri umani è stata di totale ripulsa. Sono rimasto senza parole di fronte al freddo calcolo e al distacco dai sentimenti di cui quei forni erano la terribile testimonianza. Poi, nel museo che fa parte del centro per i visitatori, ho visto una raccolta di scarpe. Molte erano rattoppate, altre piccole, essendo appartenute evidentemente a bambini e povera gente. Questo mi ha rattristato in modo particolare. Che male potevano mai aver fatto? Profondamente turbato sia per le vittime sia per coloro che si erano resi responsabili di tanta iniquità, mi sono fermato e ho pregato perché una cosa simile non accadesse mai più. Consapevole del fatto che, mossi dalla nostra sollecitudine per il benessere degli altri, tutti noi abbiamo la capacità di agire in modo disinteressato, ma siamo anche tutti potenzialmente assassini e torturatori, feci voto che mai in nessun modo avrei contribuito a una tale calamità.

Fatti come quelli che si sono verificati ad Auschwitz ci ricordano brutalmente quello che può accadere quando gli individui e, per estensione, intere società, perdono il contatto con i sentimenti umani fondamentali. Sebbene avere una legislazione e delle convenzioni internazionali che costituiscano una salvaguardia contro il ripetersi di fatti disastrosi di questo tipo sia necessario, abbiamo visto che, nonostante tutto, le atrocità continuano. Infatti, molto più efficace e importante delle leggi, è il rispetto reciproco dei sentimenti a un livello semplicemente umano.

Quando parlo di sentimenti umani fondamentali, non penso solamente a qualcosa di fuggevole e vago, ma mi riferisco anche alla nostra capacità di entrare in empatia gli uni con gli altri, chiamata in tibetano *shen dug ngal wa la mi so pa*. Tradotto letteralmente significa "incapacità di sostenere la vista della sofferenza altrui". Dato che è questo che ci permette di capire il dolore degli altri e, in certa misura, di parteciparvi, è una delle nostre caratteristiche più rilevanti. E' questo che ci fa sobbalzare quando sentiamo un grido di aiuto, che ci fa ritrarre alla vista del male, soffrire quando ci troviamo di fronte alla sofferenza. Ed è questo che ci costringe a chiudere gli occhi nei casi in cui vogliamo ignorare la pena degli altri.

Immaginate di camminare lungo una strada deserta, davanti a voi c'è soltanto una persona anziana. Improvvisamente inciampa e cade. Che cosa fate? Senza dubbio la maggioranza dei lettori andrebbe a vedere se può essere d'aiuto. Non tutti, forse. Tuttavia anche quelli che non lo fanno provano, magari più debolmente, lo stesso senso di preoccupazione che spinge gli altri a offrire il loro aiuto. Ammettendo che non tutti andrebbero in soccorso di una persona in difficoltà, non intendo dire che in questi rari casi la capacità di empatia, che ho definito universale, sia del tutto assente. E' certamente possibile che esistano persone le quali, dopo aver sopportato anni di guerra, non si sentono più turbate alla vista della sofferenza altrui. Potrebbe essere lo stesso per coloro che vivono in luoghi in cui c'è un clima di violenza e indifferenza verso gli altri. E' anche

possibile immaginare che alcuni possano esultare alla vista della sofferenza. Questo non dimostra che la capacità di empatia non sia presente in tali persone. Tutti noi, a parte forse i più disturbati, apprezziamo che qualcuno si mostri gentile nei nostri riguardi e questo significa che, per quanto possiamo esserci induriti, siamo ancora capaci di empatia.

Il fatto che le attenzioni ci siano gradite è un riflesso della nostra "incapacità di sopportare la vista della sofferenza di un altro." Dico questo perché accanto alla nostra naturale capacità di entrare in empatia con gli altri, sentiamo anche il bisogno della loro gentilezza, un bisogno che corre come un filo lungo tutta la nostra vita e risulta particolarmente evidente quando siamo giovani o vecchi. Tuttavia, anche nel pieno della maturità, è sufficiente che ci ammaliemo per ricordarci quanto sia importante essere amati e aver qualcuno che si prenda cura di noi. Anche se essere in grado di vivere senza affetti può sembrare una qualità, in realtà un'esistenza priva di questo prezioso ingrediente è inevitabilmente infelice. Non è certamente un caso che spesso si scopre che la vita di molti criminali è stata spesso solitaria e priva di amore.

Vediamo questo apprezzamento della gentilezza anche nel modo in cui rispondiamo al sorriso. Secondo me, la capacità umana di sorridere è una delle nostre caratteristiche più significative. Solo l'uomo sa sorridere. Nessun animale sa farlo. I cani non sorridono e neppure le balene e i delfini, per quanto molto intelligenti e affini agli esseri umani. Io personalmente resto sempre un po' interdetto quando sorrido a qualcuno che rimane serio e non mi risponde. Il mio cuore invece si rallegra quando mi contraccambiano. Anche se si tratta di una persona con cui non ho niente a che fare, quando mi sorride, ne sono toccato. Per quale motivo? Certamente perché un sorriso sincero tocca qualcosa di fondamentale in noi: il nostro naturale apprezzamento della gentilezza.

Nonostante sia molto diffusa l'opinione che la natura umana sia fondamentalmente aggressiva e competitiva, io ritengo invece che il nostro apprezzamento per l'affetto e l'amore siano così profondi che iniziano addirittura prima della nascita. Secondo alcuni miei amici scienziati, ci sono molte prove che dimostrano che lo stato mentale ed emozionale della madre influisce notevolmente sul benessere del bimbo non ancora nato, che trae benefici da uno stato d'animo improntato alla tenerezza e alla gentilezza. Una madre felice mette al mondo un bambino felice. Al contrario la frustrazione e la collera influiscono negativamente sul suo sviluppo. Allo stesso modo, nelle prime settimane dopo la nascita, il calore e l'affetto continuano ad avere un ruolo estremamente importante per la sua crescita. In questa fase, il cervello si sviluppa rapidamente, e i medici ritengono che vi contribuisca molto il contatto continuo della madre o di un suo sostituto. La qual cosa dimostra che, sebbene il bambino non sappia chi sia questa persona o non gli importi saperlo, ha un evidente bisogno fisico di affetto. Forse questo spiega perché anche gli individui più irritabili, agitati e paranoici rispondono positivamente all'affetto e alla sollecitudine degli altri. Da piccoli devono essere stati nutriti da qualcuno. Se in questo periodo critico un bambino venisse trascurato, non potrebbe sopravvivere.

Per fortuna, questo accade di rado. Quasi sempre il primo atto della madre è quello di offrire al bimbo il suo latte nutriente - un atto che per me è il simbolo dell'amore incondizionato. Il suo affetto è in questo caso assolutamente genuino e disinteressato: non

si aspetta niente in cambio. Quanto al bimbo, è naturalmente attratto dal seno di sua madre. Perché? Possiamo spiegarlo con l'istinto di sopravvivenza, ma oltre a questo, penso che sia ragionevole supporre che ci sia un certo affetto da parte del bambino nei confronti di sua madre. Se provasse avversione, certamente non si attaccherebbe al seno. E se la madre provasse avversione, il suo latte probabilmente non fluirebbe così generosamente. Ci troviamo invece di fronte a una relazione del tutto spontanea, basata sull'amore e sulla tenerezza reciproca. Non é appresa da altri, non è richiesta dalla religione, non imposta dalla legge, non insegnata a scuola. Nasce in modo assolutamente naturale.

L'istintiva cura della madre per il bambino - comune sembra anche a molti animali - ha un'importanza cruciale perché ci fa pensare che accanto al fondamentale bisogno del bambino di essere amato per poter sopravvivere, esista un'innata capacità da parte della madre di dare amore. Ed è tanto potente che potremmo quasi supporre che venga attivata una componente biologica. Naturalmente qualcuno potrebbe sostenere che questo amore reciproco non é altro che un meccanismo di sopravvivenza. Potrebbe benissimo essere così, ma questo non significa negarne l'esistenza. Questo non invalida neppure la mia convinzione che tale bisogno di amore e la capacità di darlo confermano che noi, di fatto, siamo amorevoli per natura.

Se questo vi sembra poco credibile, pensate alla diversa risposta che suscitano la violenza e la gentilezza. La maggior parte delle persone si intimorisce di fronte alla violenza, mentre risponde con fiducia alla gentilezza. Allo stesso modo, considerate la relazione che c'è tra la pace - che, come abbiamo visto è il frutto dell'amore - e la buona salute. Secondo me la nostra costituzione è più adatta alla pace e alla tranquillità che alla violenza e aggressività. Sappiamo tutti che la tensione e l'ansietà possono provocare l'aumento della pressione e la comparsa di altri sintomi negativi. Secondo la medicina tibetana i disturbi della sfera mentale e affettiva sono spesso causa di molte malattie, compreso il cancro. Inoltre, la pace, la tranquillità e il sostegno degli altri sono essenziali per il processo di guarigione. C'è in noi un desiderio di pace profondamente radicato. Perché? Perché, la pace suggerisce la vita e la crescita mentre la violenza fa pensare all'infelicità e alla morte. Questo è il motivo per cui siamo attratti dall'idea di una Terra Pura, o del Paradiso. Se fossero descritti come luoghi di continua lotta e guerra, preferiremmo rimanere in questo mondo.

Osservate anche come rispondiamo al fenomeno della vita. Quando, alla fine dell'inverno, arriva la primavera e le giornate si fanno più lunghe, c'è più sole e rispunta l'erba, ci sentiamo immediatamente sollevati. Al contrario, all'avvicinarsi dell'inverno, le foglie cominciano a cadere e gran parte della vegetazione sembra quasi morta. Non c'è da meravigliarsi se tendiamo a sentirci un po' giù di morale in quel periodo dell'anno. Questo significa che, per nostra natura, preferiamo la vita alla morte, la crescita al decadimento, la costruzione alla distruzione.

Considerate anche il comportamento dei bambini. In esso si manifesta il carattere dell'uomo così come é naturalmente, non ancora modificato da idee acquisite. Vediamo che i bambini molto piccoli non fanno differenza tra una persona e un'altra. Danno molta più importanza al sorriso della persona davanti a loro che a qualunque altra cosa. Anche quando si fanno più grandi, non sono molto interessati alle differenze di razza,

nazionalità, religione o di ambiente familiare. Quando si incontrano tra di loro, non si fermano a discutere di queste cose. Si dedicano immediatamente a una questione molto più importante, il gioco. E non si tratta di sentimentalismo. Posso constatarlo ogni volta che visito uno dei villaggi per bambini in Europa, in cui numerosi bambini rifugiati tibetani sono stati cresciuti fin dagli anni sessanta. Questi villaggi sono stati fondati per gli orfani di Paesi in guerra tra loro. Senza che alcuno se ne stupisse, apparve chiaro che nonostante la loro diversa provenienza, quando questi bambini vengono messi insieme, vivono in perfetta armonia gli uni con gli altri.

Qualcuno potrebbe obiettare che mentre abbiamo tutti in comune la capacità di essere gentili e affettuosi, la natura umana è tale che, inevitabilmente, tendiamo a riservare il nostro affetto alle persone che ci sono più vicine. Siamo portati ad amare i nostri famigliari e amici. La nostra sollecitudine nei confronti di quelli che sono al di fuori di questa cerchia dipende molto dalle circostanze individuali. Coloro che si sentono minacciati, difficilmente si sentono ben disposti verso chi li minaccia. Tutto questo è vero. E' innegabile anche che qualunque sia la nostra premura verso gli altri, quando la nostra sopravvivenza è messa in pericolo, salvo poche eccezioni, l'istinto di autoconservazione ha il sopravvento. Questo non significa però che la capacità di sollecitudine sia andata persa, che il nostro potenziale non sia rimasto. Persino i soldati, dopo una battaglia, aiutano spesso i loro nemici a portare via i morti e i feriti.

Tutto quello che ho detto sulla natura umana fondamentale, non va inteso nel senso che io sia convinto che non possieda aspetti negativi. Dove c'è coscienza, sorgono naturalmente anche l'odio, l'ignoranza e la violenza. Questo è il motivo per cui, sebbene la nostra natura sia fundamentalmente incline alla gentilezza e alla compassione, siamo tutti capaci di crudeltà e odio. E' anche il motivo per cui dobbiamo lottare per migliorare la nostra condotta. Questo spiega anche come mai individui cresciuti in un ambiente rigorosamente non violento si sono poi trasformati in orrendi macellai. Al riguardo, ricordo la mia visita, un paio di anni fa, al Washington Memorial, che onora i martiri e gli eroi dell'Olocausto uccisi da nazisti. La cosa che mi ha più colpito di questo monumento è che vi si trovano catalogate simultaneamente forme differenti di comportamento umano. Da una parte esso elenca le vittime di atti di indicibile atrocità. Dall'altra ricorda gli eroici atti di generosità da parte di famiglie cristiane e di altri che consapevolmente si esposero a gravissimi rischi pur di proteggere i loro fratelli ebrei. Pensai che quella catalogazione era veramente appropriata e necessaria per far vedere i due aspetti del potenziale umano.

L'esistenza di questo potenziale negativo non ci autorizza tuttavia a supporre che la natura umana sia intrinsecamente violenta o incline alla violenza. E' convinzione diffusa che l'uomo sia per natura aggressivo ma tale convinzione dipende, almeno in parte, dal fatto che siamo continuamente esposti alle brutte notizie che ci arrivano dai media. Infatti le buone notizie non fanno notizia.

Nel momento in cui diciamo che la natura umana fondamentale non solo è non violenta ma addirittura disposta all'amore, alla compassione, alla bontà, alla gentilezza, all'affetto, alla creatività e così via, affermiamo naturalmente un principio generale che, per definizione, deve essere applicabile a ogni essere umano. Cosa dobbiamo dire allora di quegli individui la cui vita sembra essere interamente votata alla violenza e all'

aggressività? Basta ripensare a quest'ultimo secolo per trovare parecchi esempi al riguardo. Cosa dire di Hitler e del suo piano per sterminare l'intera razza ebraica? E di Stalin e dei suoi pogroms? Cosa dire del Presidente Mao, l'uomo che un tempo ho conosciuto e stimato, e della barbara follia della Rivoluzione Culturale? E di Pol Pot e dei suoi campi di sterminio? E di coloro che uccidono e torturano per il gusto di farlo?

Devo ammettere che non riesco a trovare alcuna spiegazione per gli atti mostruosi compiuti da questi individui. Comunque dobbiamo riconoscere due cose: prima di tutto, queste persone non vengono dal nulla, ma da una data società, un determinato momento e un dato luogo. Le loro azioni devono essere considerate in relazione a queste circostanze. Poi, dobbiamo riconoscere il ruolo che ha avuto la facoltà immaginativa. I loro piani furono e sono portati avanti in accordo con una visione, benché perversa. Sebbene niente, a prescindere da quelle che potrebbero essere le loro spiegazioni e buone intenzioni, possa giustificare la sofferenza che hanno causato, Hitler, Stalin, Mao e Pol Pot avevano un fine e operavano per raggiungerlo. Se esaminiamo le azioni specificamente umane, quelle che non possono essere compiute dagli animali, ci rendiamo conto che la facoltà immaginativa riveste un ruolo di importanza vitale. Questa facoltà, in sé, è un bene straordinario. Il fatto che le azioni concepite siano positive o negative, etiche o non etiche, dipende dall'uso che se ne fa. La motivazione individuale (kūn long) è il fattore determinante. Quindi, mentre una visione correttamente motivata - che riconosce il desiderio di felicità dell'altro, il suo diritto ad averla e ad essere libero dalla sofferenza - può dare frutti meravigliosi, se si separa dai sentimenti umani fondamentali, il suo potenziale distruttivo diventa incalcolabile.

Quanto a coloro che uccidono per piacere, o peggio, senza ragione, possiamo solo supporre che il basilare impulso verso l'affetto e la cura per gli altri rimanga ma sia nascosto in profondità. Tuttavia questo non significa che sia interamente estinto. Come ho osservato in precedenza, ad eccezione forse dei casi più gravi, è possibile che anche queste persone apprezzino manifestazioni d'affetto nei loro confronti. Quindi la capacità di affetto rimane.

Non è necessario che il lettore accetti la mia affermazione che la natura umana è fondamentalmente disposta all'amore e alla compassione per rendersi conto che, quando si tratta di etica, la capacità di empatia è di importanza cruciale. Abbiamo visto in precedenza che un atto etico è un atto che non nuoce. Ma come si fa a decidere se un atto veramente non nuoce? In pratica, se non siamo in grado di entrare in contatto, almeno in una certa misura, con gli altri, se non riusciamo neppure a immaginare il potenziale impatto delle nostre azioni su di loro, non abbiamo la possibilità di discriminare tra giusto e sbagliato, appropriato e non, tra quello che nuoce e quello che non nuoce. Di conseguenza più accresciamo questa capacità di empatia, più la nostra sensibilità verso la sofferenza altrui aumenta, più intollerabile diventa la vista della pena altrui e più ci preoccupiamo di evitare di nuocere agli altri con le nostre azioni.

Il fatto che noi abbiamo la possibilità di aumentare la nostra capacità di empatia appare evidente quando consideriamo la sua natura. La sperimentiamo soprattutto come sentimento. E come sappiamo, con il ragionamento, in maggiore o minore misura, possiamo non soltanto calmare i nostri sentimenti ma anche renderli più intensi. Il nostro desiderio di un oggetto, per esempio di una macchina nuova, aumenta se

continuiamo a pensarci. Allo stesso modo, quando dirigiamo il pensiero sui nostri sentimenti di empatia, ci accorgiamo che non solo possiamo intensificarli ma anche trasformarli in amore e compassione.

La nostra innata capacità di empatia è la fonte della più preziosa qualità dell'uomo, chiamata in tibetano nying je. Anche se generalmente é tradotto con il termine "compassione", questa parola ha una ricchezza di significato che è difficile rendere in modo succinto, sebbene le idee che contiene siano universalmente conosciute. Essa significa amore, affetto, bontà, gentilezza, generosità d'animo e cordialità. E' anche usata per indicare simpatia e tenerezza. A differenza della parola compassione esso non implica 'pietà'. Al contrario nying je esprime un senso di rapporto con gli altri basato sull'empatia. Quindi mentre siamo soliti dire, "Amo la mia casa", oppure "Sono molto affezionato a questo posto", non possiamo certo affermare, "Sento compassione per queste cose". Dal momento che esse non provano sentimenti non possiamo provare dell'empatia nei loro confronti e quindi provare compassione per degli oggetti.

Sebbene sia chiaro da quanto sto dicendo che nying je, amore o compassione, sia sentito come una emozione esso appartiene alla categoria delle emozioni che hanno una componente conoscitiva più sviluppata. Infatti alcune emozioni, come la repulsione che proviamo alla vista del sangue, sono fondamentalmente istintive. Altre, come la paura della povertà, hanno una componente conoscitiva più sviluppata. Per quanto riguarda nying je, dobbiamo intenderla come una combinazione di empatia e ragionamento. Si può pensare all'empatia avendo come esempio le qualità di una persona onesta; alla ragione avendo in mente le caratteristiche di quanti sono molto concreti. Quando questi due aspetti sono combinati insieme il risultato è di grande efficacia. Dunque nying je è molto diverso da mutevoli sentimenti quali la rabbia e la lussuria che, lungi dal portare felicità, ci causano solo guai e distruggono la pace della mente.

Il fatto che possiamo incrementare i nostri sentimenti di interesse per gli altri è di cardinale importanza poiché, dal punto di vista etico che ho appena descritto, più sviluppiamo compassione più il nostro comportamento sarà eticamente genuino. Come abbiamo visto, quando l'interesse altruistico è il motore delle nostre azioni la relazione con gli altri sarà automaticamente positiva. Poiché non c'è posto per il sospetto quando i nostri cuori sono colmi d'amore. E' come se si aprisse una porta interiore consentendoci così di uscir fuori. L'interesse per gli altri rompe quella barriera che ci impedisce di instaurare una salutare interazione. E non solo questo. Quando le nostre attitudini verso gli altri sono buone, sentiamo che ogni sentimento di timidezza o di insicurezza si riduce. Nel momento in cui siamo in grado di aprire questa porta interiore, sperimentiamo un senso di liberazione dalle nostre abituali preoccupazioni. Paradossalmente, questa attitudine ci infonde un gran senso di sicurezza. Quindi, se posso citare un esempio personale, quando conosco nuove persone avendo questa disposizione positiva non ci sono ostacoli alla comunicazione. Non importa di chi si tratti, se abbiano i capelli biondi, neri o grigi, sento di stare incontrando un essere umano che vuole, come me, essere felice ed evitare la sofferenza. E mi trovo a parlar loro come se fossero vecchi amici perfino al primo incontro. Tenendo a mente che alla fine siamo tutti fratelli e sorelle, senza vere differenze e che tutti condividono il mio desiderio di evitare la sofferenza e di essere felice, sono in grado di esprimere i miei autentici sentimenti come se conoscessi quelle persona da anni. Non si

tratta solo di essere educati con i gesti e le parole, ma di aprire a vicenda i propri cuori senza tener nemmeno conto della barriera delle lingue diverse.

Inoltre quando le nostre azioni si basano sull'interessamento per gli altri, il senso di pace che questo atteggiamento crea nei nostri cuori si trasmette a tutti quelli con cui entriamo in contatto.

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



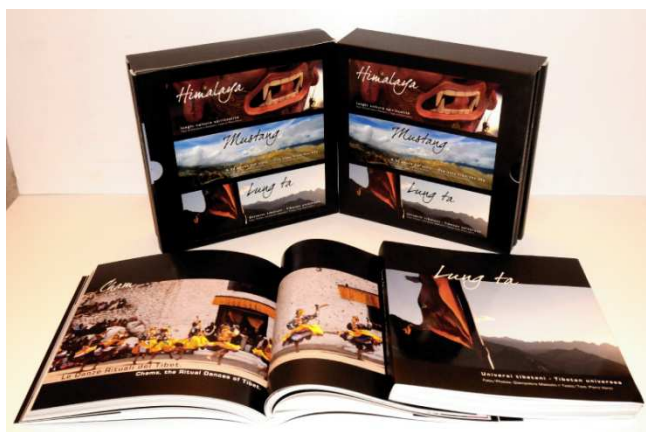
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

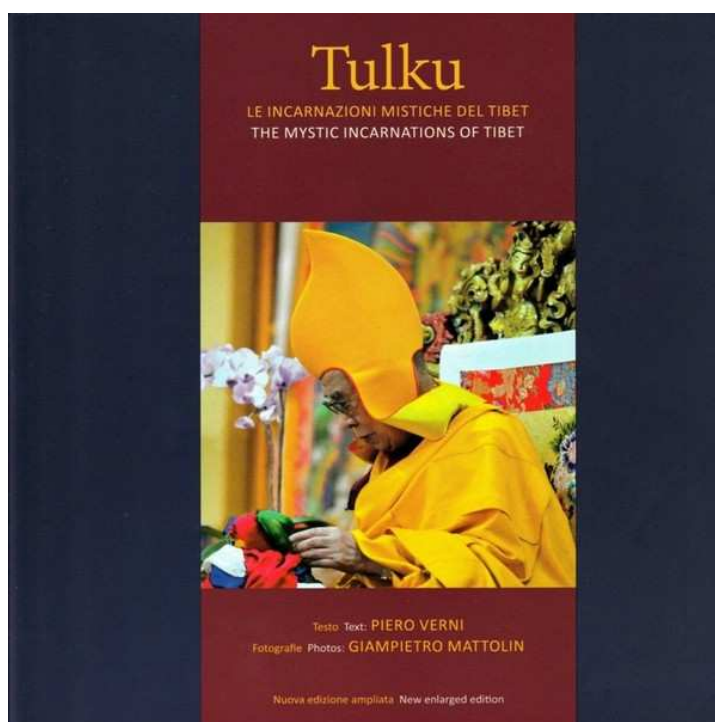
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi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



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)

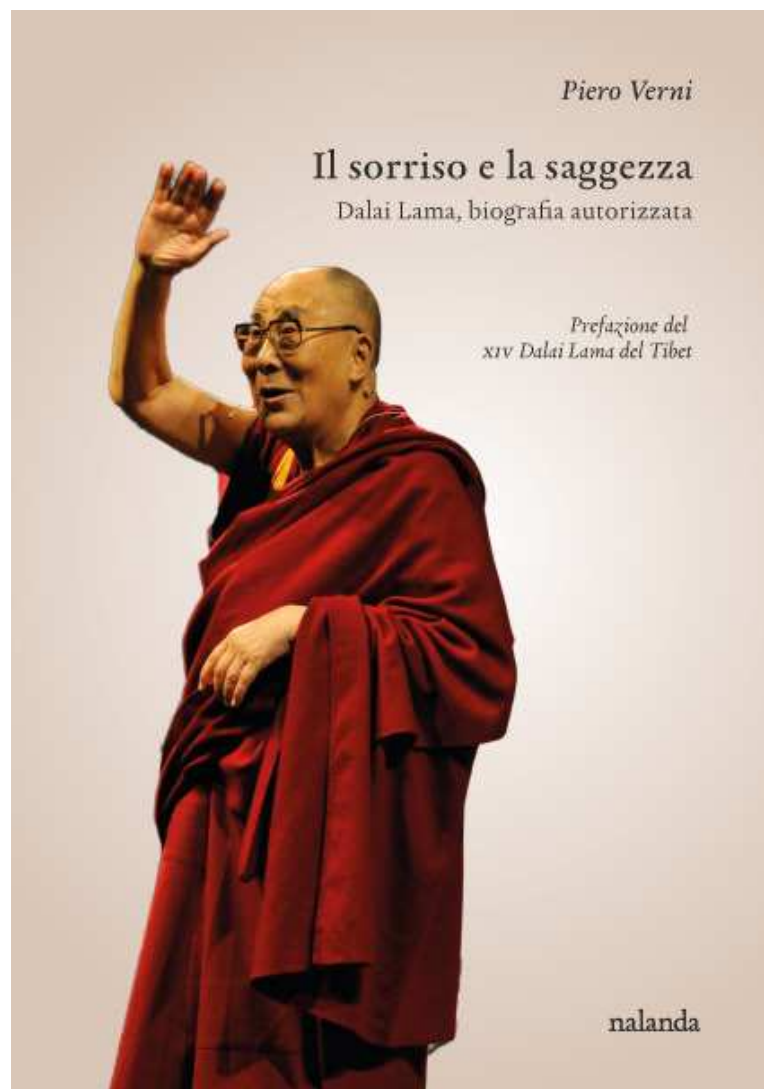


Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata*

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**)

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

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!

