

# N°81

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

Cari amici,

purtroppo anche questo N° 81 di "The Heritage of Tibet news" esce poco dopo altre due autoimmolazioni con il fuoco. È uno stillicidio che non accenna a finire e che parla di quanto sia drammatica la condizione delle donne e degli uomini del Tibet, meglio di articoli e libri. Il terribile eroismo di questi martiri ci sprona sempre più a dare il nostro modesto contributo alla conoscenza della civiltà tibetana, del pensiero del Dalai Lama e degli altri Maestri del Tibet e della situazione in cui versa il Paese delle Nevi. In questo numero, oltre alle consuete rubriche, le brevi biografie di due importanti lama recentemente scomparsi e un lucido intervento di Sua Santità sull'Etica della virtù particolarmente attuale in questo momento in cui soffiano molteplici venti di guerra.

Come al solito, non perdiamoci di vista!

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

*10° giorno del secondo mese dell'Anno della Tigre d'Acqua (11 aprile 2022)*





*Puruwala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 16-17 marzo 2022: si è tenuta nel monastero di Namgyal Ling, la cerimonia di insediamento di Gyana Vajra Rinpoche quale 43° Sakya Trizin, la massima autorità della scuola Sakya del Buddhismo tibetano. Nato il 5 luglio 1979, un giorno particolarmente auspicioso poiché nel calendario tibetano è dedicato al Guru Padmasambhava, Gyana Vajra Rinpoche è il secondo figlio di Gongma Trichen Rinpoche, il 41° Sakya Trizin. La lunga e complessa cerimonia durata due giorni, ha visto la partecipazione dei principali Maestri di tutte le scuole del Buddhismo tibetano e la celebrazione di numerose cerimonie, iniziazioni ed eventi culturali. (A questo importante evento sarà dedicato uno speciale sul prossimo numero di "The Heritage of Tibet news").*



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 18 marzo 2022: per la prima volta, da quando è scoppiata la pandemia all'inizio del 2020, Sua Santità il Dalai Lama ha potuto dare pubblici insegnamenti nello Tsuglagkhang, il principale tempio di Dharamsala. Il tema è stato quello dei *Jataka*, i racconti delle vite precedenti del Buddha Sakyamuni. Il Dalai Lama ha iniziato il suo discorso dicendo,*

*“Avevo pensato di andare a Delhi più o meno in questo periodo per fare un controllo medico come al solito. Tuttavia, sono in buona salute, quindi ho deciso di non andare, forse ci andrò più tardi”. È poi entrato nel vivo dell’insegnamento previsto. “Prima di tutto, voglio ricordarvi che i Buddha non lavano via i peccati con l'acqua, né rimuovono le sofferenze degli esseri con le loro mani, né trapiantano la propria realizzazione negli altri. Insegnando la verità di tale natura essi liberano gli esseri. Quindi la liberazione la si raggiunge solo imparando e mettendo in pratica gli insegnamenti che Il Buddha ha insegnato prima le Quattro Nobili Verità poi, in un secondo momento, sul ‘Picco dell’Avvoltoio’, ha presentato l'essenza della sua dottrina, vale a dire gli insegnamenti sulla ‘Perfezione della Saggezza’ che sono riassunti nel Sutra del Cuore. Faccio del mio meglio per riflettere sull’insegnamento della vacuità, che trovo utile quando si tratta di affrontare le emozioni negative. Le nostre emozioni distruttive non provengono dall'esterno del corpo, ma dall’interno. Quindi dobbiamo affrontare le emozioni dall’interno. Se riusciremo a ridurle, ci sentiremo naturalmente in pace. Noi tibetani abbiamo un rapporto speciale con Avalokiteshvara e la mente che si risveglia, l'intenzione di aiutare altri esseri e raggiungere la Buddhità. Siamo riuniti qui, in questa occasione speciale per ricordare gli insegnamenti del Buddha che possono essere preservati solo*

attraverso lo studio e la pratica. In questo modo possiamo dividerli con altri in molte parti del mondo". Sua Santità ha poi ricordato che aveva chiesto l'aiuto del Pandit Nehru, il primo ministro indiano, per istituire scuole dove i giovani tibetani potessero studiare in tibetano. Quindi ha sottolineato come imparare il tibetano è molto importante perché i profondi insegnamenti buddhisti in lingua tibetana aiutano non solo i tibetani ma il mondo intero. Ha inoltre ricordato che, sebbene siano fisicamente in esilio, i tibetani in India e altrove continuano a sentirsi vicini alle proprie tradizioni, religione e cultura. Rivolto ai presenti, ha fatto notare come lui stia facendo del suo meglio per mantenere vivo questo patrimonio. "Anche se vivo in India, i miei pensieri sono rivolti al Tibet e alla conservazione della religione e delle tradizioni culturali tibetane, che possono aiutare la comunità mondiale a raggiungere la pace".



*Kirti, contea di Ngaba, Sichuan, Cina, 27 marzo 2022:* Taphun, un tibetano di 81 anni, si è auto-immolato a Kirti, nella contea di Ngaba, oggi Sichuan un tempo regione dell'Amdo, di fronte alla stazione di polizia, e nelle vicinanze del locale monastero. L'anziano tibetano non è deceduto sul luogo dell'immolazione ma all'interno della locale stazione di polizia dove era stato portato subito dopo il suo drammatico gesto di protesta. Taphun risiedeva a Meruma, un villaggio della contea di Ngaba. Strenuo oppositore delle politiche oppressive della Cina e del trattamento disumano riservato ai tibetani, il giorno del compimento del suo 80° compleanno aveva detto: "Sono certo che il sole della felicità splenderà sul Tibet grazie alle benedizioni di Sua Santità il Dalai Lama. I

tibetani nati nel nuovo millennio non devono perdere la speranza!". Negli ultimi anni il governo cinese ha imposto severissime restrizioni, incluso una totale censura su ogni tipo di comunicazione, in tutta la contea di Ngaba, teatro nel passato decennio, di numerosi casi di autoimmolazione con il fuoco.



*Kyegudo, prefettura autonoma di Yushul, Qinghai, 28 marzo:* un tibetano si è autoimmolato con il fuoco nella provincia nord occidentale del Qinghai (Amdo) nelle vicinanze di una stazione di polizia. Del nuovo eroe tibetano si conosce al momento solo il nome e il luogo dell'immolazione. Tsering Samdup, o semplicemente Tsering, ha compiuto la sua estrema protesta il 28

marzo a Kyegudo. Una fonte tibetana ha riferito a "Radio Free Asia" che il giovane tibetano si è immolato nei pressi di una stazione di polizia non lontana da un monastero buddhista. Le autorità locali hanno immediatamente portato via il corpo senza fare parola

sulle sue condizioni. Il governo tibetano in esilio ha confermato la notizia precisando la mancanza al momento di ogni altra verificabile informazione. “Il nuovo immolato era una persona istruita”, ha reso noto la fonte, “ed è stato immediatamente sequestrato dalla polizia. Al momento a Kyegudo non sono state poste in atto particolari restrizioni. Le autorità cinesi vogliono dare l’impressione che nella cittadina la vita si svolga normalmente”. Sale così a 158 il numero dei tibetani che si sono autoimmolati in Tibet dal 2009. Tsering è il sesto tibetano a darsi la morte con il fuoco nella provincia di Yushul dal 2012. Poco più di un mese fa si era autoimmolato a Lhasa, davanti al palazzo del Potala, Tsewang Norbu un giovane cantante molto conosciuto.



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 04 aprile 2022:* Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato oggi un folto gruppo di locali funzionari indiani. Ha parlato dei suoi primi giorni in India e del suo trasferimento dalla cittadina di Mussorie a Dharamshala insieme ad alcune migliaia di profughi tibetani. Ha

poi raccontato la sua vita dal 1960 e ha ringraziato i presenti per il loro lavoro e impegno. “Non è una settimana o un mese che abito qui ma sono diversi decenni. Quindi ho avuto modo di apprezzarvi nel corso di un lungo periodo. Ora colgo questa opportunità per ringraziarvi di cuore. Fondamentalmente, credo che sette miliardi di esseri umani siano tutti fratelli e sorelle umani. Ovunque io vada, in Occidente o in Oriente, considero sempre che siamo uguali. Due occhi, un naso e una bocca... è lo stesso per tutti. Se incontro qualcuno con un terzo occhio, allora mi sento diverso. Altrimenti, tutti i sette miliardi di persone sono uguali. Considero gli indiani storicamente i nostri guru. Abbiamo imparato dall’India. Siamo *chela* (studenti) dell’India”, e scherzando ha aggiunto, “Ma oggi, se posso dirlo, il *chela* ha più conoscenza! L’India dovrebbe combinare l’educazione moderna e la tecnologia dell’Occidente con l’antica conoscenza indiana su come sviluppare la pace della mente. L’Occidente si concentra su un tipo di pensiero materialistico, mentre l’India si è concentrata sulla pace della mente sulla base di *karuna* e *ahimsa* per migliaia di anni. Oggi c’è un’opportunità per l’India, perché sempre più occidentali sono interessati alla filosofia e alla tradizione indiana, specialmente alla mente e alle emozioni. Anche diversi scienziati si interessano all’antica tradizione indiana della mente, come mantenere la pace della mente, come ridurre la rabbia e la gelosia”. Rispondendo a una domanda sullo scopo della vita e sui metodi per renderla più significativa, Sua Santità ha tra l’altro detto, “Ovviamente, anche l’erba e i fiori vivono e fioriscono. Così come tutti gli animali desiderano vivere. Ora noi esseri umani abbiamo un cervello molto sofisticato. Quindi abbiamo la capacità di pensare in profondità. Così il Buddha e molti grandi maestri spirituali pensano a tutta l’umanità, a differenza dei politici che pensano solo alla ‘mia comunità, alla mia terra’. I leader spirituali parlano di tutti gli esseri senzienti o almeno di tutta l’umanità. Oggi l’India può davvero dare un contributo significativo. Penso che nel secolo scorso il

Mahatma Gandhi abbia veramente diffuso l'*ahimsa* su questo pianeta. La base di *ahimsa* è *karuna* ed è arrivato il momento di fare uno sforzo per promuovere *karuna*, *ahimsa* verrà automaticamente. Non è per forza una questione religiosa. Si tratta del pensiero laico indiano, che si creda o meno nella religione... noi vogliamo la pace, vogliamo il progresso. La guerra e la violenza sono distruttive. La pace è l'unico modo per creare una società umana felice". A una domanda su cosa sia la felicità, il Dalai Lama ha risposto "Penso alla pace della mente. Se hai una buona casa, buon cibo e buoni compagni ma molta ansia, molta rabbia, non sarai felice. Credo che, fondamentalmente, gli esseri umani siano compassionevoli. Quando siamo nel grembo materno, se lo stato mentale della madre è rilassato, sarà un buon inizio per il nascituro. Ma se la madre è costantemente preda della paura e della rabbia, sarà dannoso per il futuro bambino. Dopo la nascita, per alcuni anni, siamo totalmente dipendenti dalla gentilezza di nostra madre. È così che inizia la nostra vita. Ora questo sentimento dovrebbe durare fino alla nostra morte. Si dovrebbe essere compassionevoli e gentili come nostra madre lo è stata con noi". Sua Santità poi ha aggiunto che la società umana non può sopravvivere senza lavorare insieme, indipendentemente dalle differenze di razza, nazionalità, genere, "Dovremmo essere uniti in quanto esseri umani... se lo saremo seriamente allora non penseremo più alle armi e ai soldi che vengono sprecati in armamenti. Qualsiasi lavoro sulla terra umana dovrebbe avere *karuna* e qualsiasi azione dovrebbe avere *ahimsa*. Le armi e l'uso del potere sono un pensiero vecchio. Il tempo moderno è un mondo civilizzato dove qualsiasi tipo di disaccordo dovrebbe essere affrontato attraverso il discorso e il dialogo. Come rifugiato politico, se continuo a pensare che questo non è il Tibet, sarò a disagio. Ma questa è innanzitutto una terra umana, le differenze di paese o di religione sono secondarie. Quando siamo nati, non c'era nessuna differenza... cristiani, musulmani, indu o buddhisti... sono tutti uguali. Quindi dobbiamo pensare che la loro vita è iniziata allo stesso modo e al momento della morte, sono gli stessi... troppe distinzioni sono inutili".



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 07 aprile 2022: in occasione dell'apertura del festival teatrale dello Shotön, Sua Santità ha incontrato gli attori del Tibetan Institute of performing Arts e di altre compagnie arrivate a Dharamsala per partecipare all'evento. "Questa è un'opportunità per noi di celebrare la nostra cultura*

*tradizionale", ha esordito Sua Santità. "A Lhasa, il festival Shotön durava quattro giorni. Mi piaceva molto. Era una delle mie vacanze preferite, perché la mia famiglia aveva una casa a Norbulingka e mia madre partecipava al festival dello Shotön e veniva a trovarmi. Erano momenti felici. Il primo giorno del festival, la troupe del Gyalkhar Chösong rappresentava opere su una principessa cinese che sposava il re tibetano (Gyalsa e Belsa) e la storia del re del Dharma Sudhana (Norsang). Il secondo giorno, la troupe Chung Riwoché*

presentava una storia su due fratelli, *Dhonyö* e *Dhondup*, e un'altra sulla *Dakini Nangsa Öbum*. Il terzo giorno, la troupe *Shangpai* metteva in scena la storia della principessa cinese che sposa il re tibetano, così come la storia del re *Drimé Kunden (Visvantara)*. Infine, il quarto giorno, gli attori del *Kyomo Lung* rappresentavano le opere sulla *Dakini Drowa Sangmo* e *Pema Öbar (Padma Prabhajvalya)*. Ci divertivamo molto durante il Festival dello Shotön, così ho pensato che oggi sarebbe bello se ciascuna delle troupes che sono qui potesse eseguire ciascuna una canzone per ricordarci quei giorni allegri. Oggi celebriamo la nostra cultura tradizionale. Anche dopo essere venuti in esilio, abbiamo cercato di non pensare solo a noi stessi, facendo il massimo sforzo per preservare le nostre tradizioni. Mantenere vive le nostre arti dello spettacolo è una parte fondamentale di questo impegno. Le cose stanno decisamente cambiando in Cina. È inutile lottare con i cinesi. Non stiamo cercando l'indipendenza totale dalla Repubblica Popolare Cinese (RPC). Secondo il nostro approccio della Via di Mezzo siamo disposti a vivere all'interno della RPC, a patto di avere una vera autonomia, che ci permetta, come tibetani, di occuparci della nostra lingua e delle nostre tradizioni. In questi giorni un numero crescente di cinesi sta mostrando interesse per le nostre tradizioni. Nessun altro paese buddhista ha conservato la tradizione di Nalanda come il Tibet. C'è un crescente riconoscimento del fatto che si tratta di una tradizione che ha un approccio scientifico basato sull'analisi critica piuttosto che unicamente sulla fede. C'è anche un certo riconoscimento che le emozioni distruttive come la rabbia e l'attaccamento sorgono perché tendiamo a vedere le cose come se avessero un'esistenza inerente". Sua Santità ha poi ricordato come i tibetani hanno mantenuto vivo il Buddhismo nella loro terra ma senza dividerlo con altri e ha messo in risalto come venire in esilio abbia creato opportunità inaspettate. Nonostante fossero pochi, i profughi tibetani non solo sono stati in grado di mantenere viva la loro religione e cultura, ma hanno anche scoperto che molte persone in tutto il mondo sono interessate all'eredità che hanno preservato. Ha ricordato che quando il re Songtsen Gampo chiese a un gruppo di studiosi di creare una scrittura tibetana, nonostante gli stretti legami con la Cina, si decise di modellarla sull'alfabeto indiano Devanagari. Songtsen Gampo era sposato con una principessa cinese, ma era anche fortemente consapevole della sua identità tibetana. Nell'VIII secolo il sovrano Trisong Detsen invitò in Tibet Shantarakshita, un eminente filosofo e logico della famosa università di Nalanda. Quando scoprì il tibetano scritto, incoraggiò la traduzione della letteratura buddhista indiana, le parole del Buddha e i successivi trattati esplicativi, in quella lingua. Il risultato furono i canoni *Kangyur* e il *Tengyur*. Dopo che i rappresentanti delle compagnie teatrali hanno cantato ognuna una diversa canzone, il Dalai Lama ha ripreso a parlare, "Sono nato nella regione Tsongkha di Do-mé, lontano da Lhasa", ha spiegato. "Poi sono venuto a Lhasa dove ho studiato filosofia buddhista con i miei tutori e ho conseguito il diploma di Geshe. Ho ricevuto molti insegnamenti da Tagdrag Rinpoché e dagli altri miei tutori, così come istruzioni da maestri eruditi quali Gyen Rigzin Tenpa e Khunu Lama Rinpoché. Come risultato, questa persona nata a Do-mé ha servito la tradizione buddhista. Tuttavia, mi sono anche fatto molti amici tra indù, musulmani, cristiani, ebrei e così via in tutto il mondo. Ho quasi 87 anni, ma secondo una profezia, potrei vivere ancora per dieci o quindici anni. Farò del mio meglio, ma esorto tutti voi a lavorare sodo. Abbiamo bisogno di rimanere sani e di far crescere dei figli sani che potranno portare avanti la nostra cultura

e le nostre tradizioni. Una persona che conosco e che lavora in un'università del Tibet mi ha detto: 'I cinesi possono governarci ora ma c'è una reale possibilità che attraverso le nostre tradizioni spirituali potremo guidare noi la Cina in futuro. Il comunismo si sta sgretolando'. Mao Tsetung ha lodato quello che ha definito la mia attitudine scientifica, ma quando mi ha detto che la religione è veleno, ho solo finto di essere d'accordo. Per quanto mi riguarda, la tradizione tibetana, derivata dalla tradizione Nalanda, è basata sulla ragione e la logica e si occupa di trasformare la mente. In esilio in questo paese libero, ho usato la mia intelligenza ed esercitato le mie facoltà critiche. In effetti, abbiamo tutti lavorato duramente e il nostro lavoro ha dato i suoi frutti. Per favore, continuate così. È stato molto piacevole ascoltare queste commoventi canzoni, che evocano i ricordi del festival dello Shotön dei giorni della mia infanzia. Il popolo del Tibet non può essere cambiato facilmente, come dimostra il modo in cui abbiamo protetto la nostra tradizione di fronte all'opposizione cinese, sia dura sia morbida. Le nostre tradizioni sono razionali, pratiche e di beneficio per gli altri. Non si distruggono facilmente". Sua Santità ha poi recitato i versi conclusivi della preghiera Parole di Verità: *Così, il protettore Chenrezig fece vaste preghiere/Davanti ai Buddha e ai Bodhisattva/Per benedire il Paese delle Nevi/Che i buoni risultati di queste preghiere possano ora apparire rapidamente/Per la profonda interdipendenza della vacuità e delle forme relative/insieme alla forza della grande compassione/nei Tre Gioielli e nelle loro Parole di Verità/E attraverso il potere dell'infallibile legge delle azioni e dei loro frutti/Possa questa preghiera autentica essere senza ostacoli e rapidamente adempiuta".* Infine Sua Santità ha toccato nuovamente il tema politico. "Un trattamento duro non può andare avanti per sempre. Le nostre tradizioni, che mirano alla pace dell'anima, sopravviveranno. Siate orgogliosi, siate tranquilli e siate felici".

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



## Appuntamenti

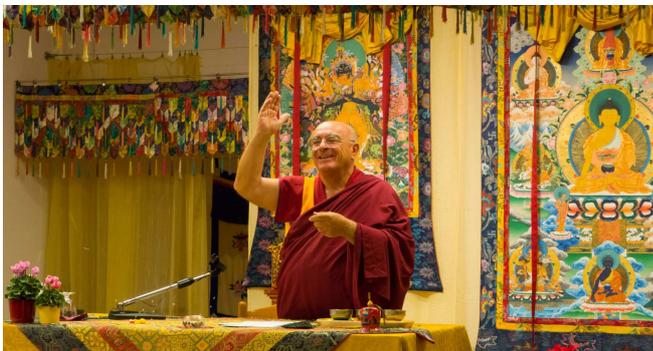
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



**MANDALA**  
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

**CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com**



**Centro Mandala: 9 aprile 2022 ore  
14:30 - 17:00**

**IL BARDO: NUCLEO DEL  
CAMBIAMENTO**

**IL BARDO DEL MOMENTO DELLA  
MORTE**

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.

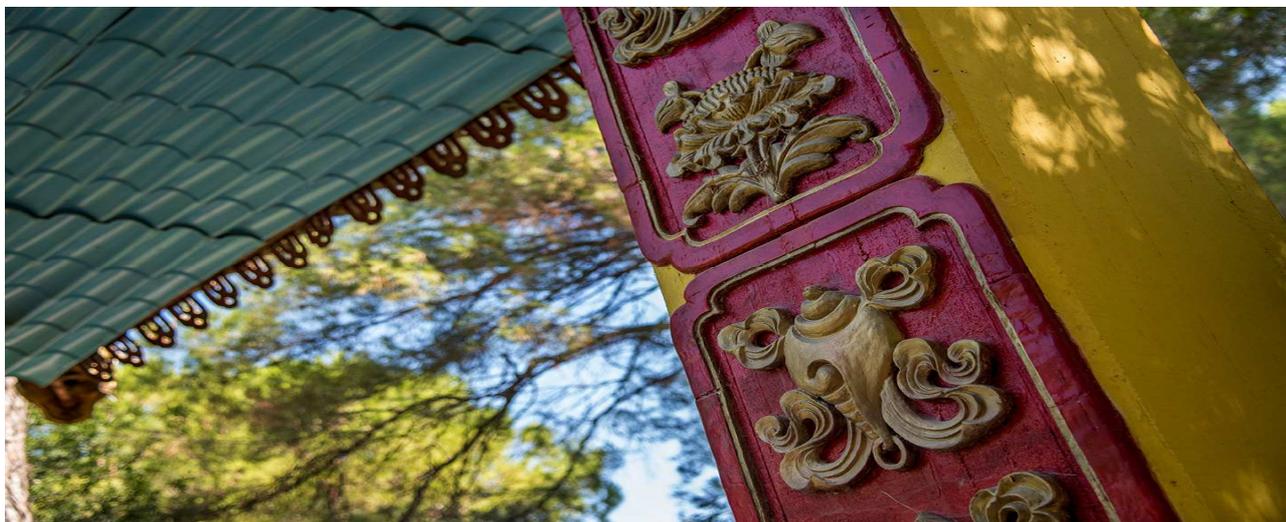
Certe Scuole sostengono invece che il passaggio da una vita all'altra sia istantaneo.

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*



**ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA - [segreteria@iltk.it](mailto:segreteria@iltk.it) | [www.iltk.org](http://www.iltk.org) | 050 685654**  
**I corsi, i ritiri e gli eventi dell'Istituto Lama Tzong Khapa fino al 31 ottobre 2021**

**15 Aprile | 18 Aprile**

**Lam Rim Chenmo – Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione di Lama Tzong Khapa**

12° incontro

**ven. Ghesce Jampa Gelek**



Presentazione dell'argomento Gli insegnamenti con il venerabile Ghesce Jampa Gelek ci offriranno una panoramica sul Lam Rim Chenmo – Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione di Lama Tzong Khapa. Il Lam Rim, letteralmente “stadi del sentiero”, presenta una coltivazione sistematica e graduale del sentiero interiore Buddhista verso l'Illuminazione, spiegato dal punto di vista di tre tipi di praticanti. Il Maestro ha espresso la volontà di approfondire i contenuti del Lam Rim in un arco temporale indeterminato, proprio per...

**Ulteriori informazioni »**



22 Aprile | 25 Aprile

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

Una panoramica di come Je Rimpoche 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 Jé Tsongkhapa e seguire il loro esempio condividendo le nostre conoscenze con gli altri". (Sua Santità il Dalai Lama) In questo testo, Il destino compiuto,...

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



29 Aprile | 01 Maggio

## **Il Lam Rim esperienziale come coltivare le realizzazioni graduali del Sentiero**

Fabrizio Pallotti

Attenzione il corso si svolgerà in modalità mista, online e presenza Il ritiro incluso nel corso il Lam Rim esperienziale Per tutti coloro che durante i mesi invernali hanno ascoltato gli insegnamenti sul Lam Rim Chenmo con il venerabile Ghesce Jampa Gelek e per gli studenti

del Lam Rim Esperienziale e comunque per chi conosce i contenuti del testo, un'ottima opportunità per dedicarsi alla riflessione e alla contemplazione degli stessi.

**Ulteriori informazioni»** *Il Lam Rim esperienziale come coltivare le realizzazioni graduali del Sentiero (iltk.org)*





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

**GURUYOGA – Khenpo Tashi Sangpo**  
**INSEGNAMENTI SUL GURUYOGA**



**Data: SAB - DOM / 9-10 APRILE**  
**Orario: Sabato & Domenica 10.00 - 12.00 & 13.30 – 15.30**  
**Luogo: Thupten Changchup Ling, Arosio/CH**  
**Lingua: EN**  
**Traduzione disponibile: IT, NL, SWE**  
**Donazione raccomandata: CHF 30.-/€ 25.-**

**Il 14 aprile ricorre l'anniversario di Lama Sherab e per l'occasione Khenpo Tashi Sangpo darà una benedizione del Guruyoga e degli insegnamenti sul modo di praticarlo in accordo alla tradizione di Thangtong Gyalpo.**

*Se il sole della devozione non risplende  
sulla cima innevata dei quattro kāya del Maestro,  
il flusso delle benedizioni non discenderà mai.*

*Quindi sii risoluto nel risvegliare la devozione nella tua mente!*

Nel guru yoga, il punto essenziale da capire è che tutti i Buddha sono di un unico gusto nel dharmakaya. Il dharmakaya è il Guru assoluto, e questo è tutti i Buddha. Questo è il cuore stesso della pratica del guru yoga. Senza capire ciò non c'è modo di praticare confortevolmente il guru yoga. Anche se facessimo le visualizzazioni, senza questa comprensione la pratica non sarà veramente soddisfacente perché non ci sarà chiaro come il Buddha sia la personificazione del Guru e il Guru sia la personificazione del Buddha. Tuttavia, ciò ci sarà estremamente chiaro se comprendiamo il cuore stesso del guru yoga, ossia che il Guru è Buddha e Buddha è il Guru.

*blog-detail - Centri di Khenchen Sherab ([sakyafamily.eu](http://sakyafamily.eu))*



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



**CENTRO TARA BIANCA**  
**(Genova – Via B. Castello 3/9 - Italy)**

*<http://tarabianca.org>*

**Programmi del mese di Aprile 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 (III e V del mese) - 20:30 - 22:30 – Studio del *Bodhisattvaciaravatara*,  
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](mailto:formazione@tarabianca.org)

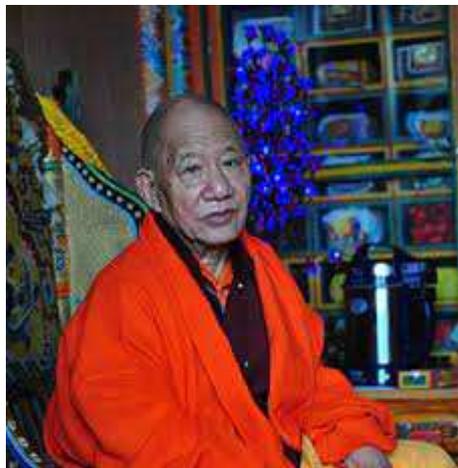
Il Maestro residente Ven. Gheshe Konchog Kyab insegnerà direttamente in lingua inglese e seguirà la traduzione in italiano.

Informazioni generali presso: [segreteria@tarabianca.org](mailto:segreteria@tarabianca.org)

**Per informazioni sui Corsi:** [formazione@tarabianca.org](mailto:formazione@tarabianca.org)

**Nei primi mesi di questo 2022 sono scomparsi due importanti maestri tibetani, entrambi della tradizione Nyingma, Kyabje Dodrupchen Rinpoche, (1927-2022) e Dudjom Sangye Pema Shepa (1990-2022). Di seguito le loro brevi biografie**

### **Kyabje Dodrupchen Rinpoche (1927-2022)**



Kyabje Dodrupchen Rinpoche, ha lasciato il corpo nel suo monastero nei dintorni di Gangtok, capitale del Sikkim, il pomeriggio del 25 gennaio 2022 all'età di 95 anni. Quarto di una successione di maestri iniziata con Jigme Trinle Özer (1745-1821), Dodrupchen Rinpoche era uno dei principali esponenti della tradizione Nyingma e il Maestro di un grande numero di importanti lama contemporanei. Nato nel 1927 nella provincia di Golok, nella parte orientale del Tibet, deteneva l'intero corpo degli insegnamenti Dzogchen e del Longchen Nyingthik. La nascita di Dodrupchen era

stata profetizzata dal Quinto Dzogchen Rinpoche (Tubten Chökyi Dorje) che lo riconobbe e lo insediò all'età di quattro anni nel monastero di Dodrupchen in Tibet. Sembra che fin da bambino avesse dato chiari segni di ricordare le sue vite precedenti e alcuni elementi del Buddhismo. Nel 1957, a causa dell'invasione cinese e delle conseguenti repressioni nei confronti del popolo tibetano, Dodrupchen Rinpoche con alcuni suoi monaci e discepoli decise di lasciare il Tibet e di trasferirsi in Sikkim (allora piccolo regno indipendente) dove costruì il monastero Chorten Gonpa nei dintorni di Gangtok. Ben presto gli insegnamenti di Dodrupchen Rinpoche iniziarono a diffondersi tra le popolazioni di tradizione buddhista sikkimesi (Bhotia e Lepcha). Poi, dopo la fallita rivolta di Lhasa del 1959 e l'arrivo in India di oltre centomila profughi tibetani, il monastero del Quarto Dodrupchen Rinpoche divenne un punto di riferimento anche per molti degli esiliati. All'inizio degli anni '80, il re del Bhutan invitò Dodrupchen Rinpoche a visitare lo stato himalayano e a dare insegnamenti. Dopo le relative aperture nei confronti della pratica religiosa seguite alla scomparsa di Mao Tse Tung, tornò in Tibet, nella regione di Golog dove poté far ricostruire il suo monastero distrutto al tempo della Rivoluzione Culturale. Quindi fondò un secondo monastero in Sikkim e altri in Bhutan, Nepal e India. Da circa una cinquantina di anni, questo carismatico lama, aveva iniziato a trasmettere i suoi insegnamenti fuori dall'India, in particolare negli USA e in Europa. Nel 1973 Dodrupchen Rinpoche e un piccolo gruppo di praticanti buddhisti che lo avevano accettato come loro *tsawwe lama* (guru radice) diedero vita al Mahasiddha Nyingmapa Center, nella cittadina di Hawley nello stato del Massachusetts, che nel corso del tempo è divenuto il principale centro di Dodrupchen Rinpoche all'estero. Con la scomparsa di questo grande Maestro, se ne va uno degli ultimi frammenti di quella generazione di lama che era nata e cresciuta nel Tibet tradizionale. La testimonianza di un mondo e di una civiltà oggi scomparse ma che, nonostante tutto, continuano a vivere nella memoria e nelle attività delle giovani generazioni tibetane, ovunque si trovino nel mondo. Dodrupchen Rinpoche è inoltre autore di diversi libri tra i quali il più noto è "Liberation from Samsara, oral instructions on the preliminary practices of Longchen Nyinthik".

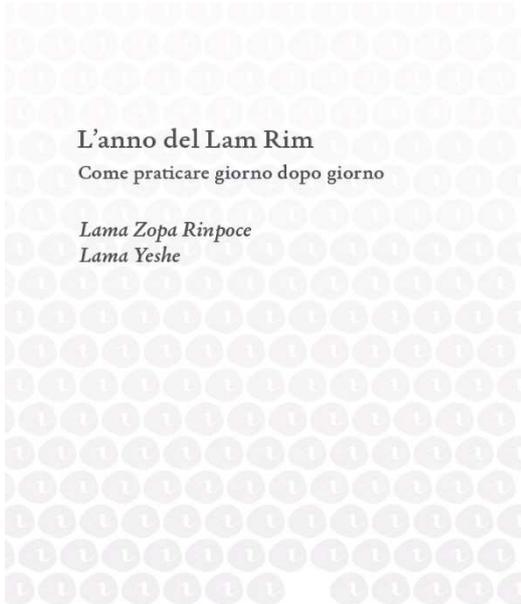
## Dudjom Sangye Pema Shepa (1990-2022)



Il 15 febbraio 2022 in Tibet ha lasciato il corpo Dudjom Sangye Pema Shepa una delle due incarnazioni del grande lama tibetano Dudjom Jigdral Yeshe Dorje Rinpoche, 1904-1987 (L'altra incarnazione è Dudjom Tenzin Yeshe Dorje, nato in Bhutan nel 1990). Nonostante fosse apparentemente in buona salute, il giovane lama è stato trovato privo di vita la mattina del 15 febbraio scorso. Nato nel 1990 a Jyekundo (nella antica regione del Kham, oggi contea di Yuesue della provincia cinese di Qinghai), il padre era Dola Tulku Jigme Chökyi Nyima Rinpoche uno dei figli del precedente Dudjom Rinpoche e la madre Pema Khandro. Il principale maestro di Dudjom Sangye Pema Shepa, fu una vera leggenda del Buddismo tibetano,

Chatral Rinpoche (vedi Heritage of Tibet, N° 13, pagg. 12-13), scomparso il 31 dicembre 2015 quando gli mancavano pochi mesi per compiere 103 anni. Oltre a Chatral, Dudjom Sangye Pema Shepa, ha avuto altri grandi Maestri tibetani. Ha vissuto tra Tibet e Nepal e in queste due nazioni è stato riconosciuto come *yangsi* (nuova incarnazione) di Dudjom Jigdral Yeshe Dorje Rinpoche. In Tibet furono la dakini Tare Lhamo e i Maestri Khenpo Jikme Phuntsok e Dzongsar Khyentse Rinpoche a riconoscerlo. In Nepal, Chadral Rinpoche, Thinley Norbu Rinpoche e Minling Trichen Rinpoche. Nel 1994, la formale cerimonia di insediamento fu officiata in Nepal da Chatral Rinpoche, che riunì molti studenti del precedente Dudjom Rinpoche tra i quali Penor Rinpoche, Dzongsar Khyente Rinpoche, Shechen Rabjam Rinpoche e Katok Situ. Come detto, i suoi studi si sono svolti parte in Tibet e parte in Nepal. Sotto la guida di Chatral Rinpoche, Dudjom Yangsi fece il tradizionale ritiro di tre anni (dal 2008 al 2011) nel famoso eremo di Gangri Tokar in Tibet. Dudjom Sangye Pema Shepa ricevette insegnamenti e iniziazioni da molti rinomati maestri, tra cui Dodrupchen Rinpoche, Dzongsar Khyentse Rinpoche, Khenpo Jigmé Phuntsok Rinpoche, Penor Rinpoche, Thinley Norbu Rinpoche e molti altri. Nel 2018, ha fatto il suo primo viaggio in Occidente, visitando il Canada e gli Stati Uniti. La sua seconda visita in Occidente ha toccato Francia, Russia, Spagna e Svizzera, durante la quale ha assunto la direzione di un centro Dudjom a Valencia, in Spagna. Negli ultimi anni i suoi insegnamenti erano stati richiesti da molti centri e monasteri sia in Asia sia in Europa e America. Nel corso della sua breve esistenza, Dudjom Sangye Pema Shepa ha potuto visitare molti dei più importanti luoghi di pellegrinaggio buddhisti in Tibet, Cina, Nepal, Spiti e Bhutan. La sua scomparsa è una grave perdita per la scuola Nyingma e per l'intero Buddismo del Tibet.

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



nalanda

Lama Zopa Rinpoce, Lama Yeshe, *L'anno del Lam Rim*, Italia, 2021. Questo volume ci regala un percorso di tutti i soggetti esposti nel *Lam Rim*, il Grande Trattato degli stadi del sentiero per l'illuminazione, scritto da Lama Tsong Khapa (1357-1419) come commentario sommamente particolareggiato dell'opera di Atisha "La Lampada sul Sentiero verso l'Illuminazione". Il Lam Rim viene considerato il testo base della filosofia buddhista tibetana che contiene tutti gli insegnamenti del Buddha. L'aspirazione preminente dello scritto è lo sviluppo della propria mente attraverso gli stadi del sentiero per l'illuminazione e la sua pacificazione da tutte le afflizioni. Numerosi Lama e Ghesce di tutte le scuole del Buddhismo tibetano hanno elaborato dei commentari del Lam Rim. Il Grande Trattato invece è il solo commentario del Lam Rim che

rappresenta precisamente la tradizione buddhista di Nalanda. Il volume di Lama Zopa Rinpoce e Lama Yeshe è suddiviso in 365 citazioni e commenti che inducono allo studio giornaliero nell'arco di un anno. L'opera viene completata dal prezioso ed esplicitivo schema generale degli argomenti come pure da brevi biografie dei due elevati Maestri del Buddhismo tibetano. Le 365 istruzioni si avvalgono di quarant'anni di insegnamenti di Lama Yeshe e Lama Zopa Rinpoce sulle celebri scritture *La liberazione nel palmo della tua mano* di Pabongka Rinpoce. Questo avvicinamento al Lam Rim in 365 lezioni, convince per la sua intuitiva comprensibilità nonché la sua chiarezza schematica e ha come base le istruzioni di Lama Zopa Rinpoce impartite nel 2013 agli studenti dell'Amitabha Buddhist Centre a Singapore. L'impostazione di 365 giorni agevola lo studio regolare e improcrastinabile di queste antiche e intense scritture. Inoltre conferisce per giunta una struttura temporale che ci insegna la virtù della pazienza, ma palesa anche il valore e il peso di un anno intero. Ciò mi ha spinto a iniziare il percorso in una data, per me di rilievo: il 24 febbraio 2022, giorno dell'inizio della tragedia umanitaria in Ucraina. Nell'introduzione al libro si legge: "Lo scopo ultimo dell'*Anno del Lam Rim* è (...) ottenere realizzazioni durature, creando così la causa della pace e della felicità (...) per tutti gli esseri senzienti."

(kd)



## Il Dalai Lama ci parla

### L'ETICA DELLA VIRTU'

Come ho già detto, per essere genuinamente felici, è indispensabile sapersi controllare. Tuttavia non possiamo limitarci a questo. Se vogliamo raggiungere quella felicità che scaturisce dalla pace interiore, la padronanza di sé, benché ci possa impedire di compiere azioni grossolanamente negative, non è sufficiente. Per trasformare noi stessi, e quindi le nostre abitudini e inclinazioni, al fine di agire in modo compassionevole, è necessario che ci impegniamo in ciò che potremmo chiamare *un'etica della virtù*. Oltre che astenerci dai pensieri e dalle emozioni negative, dobbiamo coltivare e rinforzare le nostre qualità positive. Quali sono? Sono le qualità umane, o spirituali, fondamentali.

Dopo la compassione (*ny ing je*), la più importante è quella che in tibetano chiamiamo *so pa*. Ancora una volta, abbiamo un termine che non ha un equivalente in altre lingue anche se i concetti a cui si riferisce sono universali. Spesso *so pa* è tradotto semplicemente con il termine 'pazienza' sebbene il suo significato letterale sia 'capace di sopportare' o 'capace di resistere'. Esso implica però anche una nozione di risolutezza e denota quindi una risposta ponderata (l'opposto di una reazione impulsiva) ai pensieri e alle emozioni fortemente negative che sorgono naturalmente quando ci troviamo di fronte al male. *So pa* ci dà la forza di resistere alla sofferenza e ci consente di mantenere un atteggiamento compassionevole anche nei confronti di coloro che vorrebbero nuocerci.

A questo proposito, mi viene in mente Lopon-la, un monaco di Namgyal, il monastero del Dalai Lama. Dopo la mia fuga dal Tibet, Lopon-la, come molte migliaia di monaci e funzionari, fu messo in carcere dalle forze di occupazione. Quando infine venne rilasciato, gli fu permesso di raggiungere l'India, e rientrò nel suo vecchio monastero. Lo ritrovai, dopo più di vent'anni da quando l'avevo visto l'ultima volta, non molto diverso da come me lo ricordavo. Era invecchiato, naturalmente, ma il fisico era rimasto indenne. E quella terribile prova non aveva avuto effetti negativi su di lui neppure dal punto di vista psicologico. La sua gentilezza e serenità erano rimaste le stesse. Dalla nostra conversazione appresi che in quei lunghi anni di prigionia era stato trattato molto duramente. Sottoposto, come tutti gli altri, a un programma di 'rieducazione', costretto a denunciare la sua religione, in molte occasioni, era stato anche torturato. Quando gli chiesi se aveva mai avuto paura, ammise che effettivamente c'era una cosa che lo angosciava: il timore di non riuscire più a provare compassione e sollecitudine per i suoi carcerieri. Fui commosso e anche ispirato dalle sue parole. La storia di Lopon-la mi confermò quello che avevo sempre pensato. La capacità di un individuo di far fronte alle situazioni difficili, non dipende soltanto dalla costituzione fisica, dall'intelligenza, educazione o condizionamento sociale. Di gran lunga più importante è il suo stato spirituale. Alcuni riescono a sopravvivere per pura forza di volontà, ma coloro che soffrono meno, sono quelli che raggiungono un alto livello di *so pa*.

Pazienza e forza d'animo (coraggio di fronte alle avversità) sono due termini che rendono abbastanza bene l'idea di *So pa*, inteso al primo livello. Tuttavia, chi coltiva ulteriormente in sé questa qualità acquisisce, anche nei confronti di situazioni molto difficili, una compostezza e una tranquillità di fondo che nascono da un' accettazione delle avversità

piena e consapevole, volta al perseguimento di una meta più elevata, di ordine spirituale. Accettando in questo modo la realtà di una data situazione, riconosciamo implicitamente che la sua specificità trae origine da una complessa rete di cause e condizioni interconnesse. *Il so pa* è quindi il mezzo che ci consente di praticare la vera non-violenza. E' ciò che, in caso di provocazione, ci permette non solo di astenerci dalle reazioni fisiche ma anche di non lasciarci prendere dai pensieri e dalle emozioni negative. Non pratichiamo il *so pa* quando, pur cedendo a qualcuno, lo facciamo malvolentieri o con risentimento. Se ad esempio, sul posto di lavoro, un nostro superiore suscita in noi un senso di ribellione e, nonostante questo, siamo costretti a essere deferenti nei suoi confronti, non si tratta di *so pa*. L'essenza del *so pa* è una risoluta sopportazione nei confronti delle avversità. In altre parole, chi pratica la paziente sopportazione è determinato a non cedere agli impulsi negativi ( che sperimentiamo come emozioni che ci affliggono nella forma di ira, odio, desiderio di vendetta e così via), respinge da sé il risentimento e non restituisce il male ricevuto..

Con questo non intendo dire che non ci siano circostanze in cui è appropriato rispondere agli altri con misure forti. Praticare la pazienza nel senso che ho descritto sopra non significa che dobbiamo accettare qualunque cosa gli altri intendano imporci e, semplicemente, cedere. Non significa neppure che non dobbiamo mai agire quando ci troviamo di fronte alla volontà di nuocere. Il *so pa* non deve essere confuso con la passività. Anche l'adozione di contromisure vigorose può essere compatibile con la pratica del *So pa*. Ci possono essere situazioni, nella vita di ognuno di noi, che richiedono parole dure e a volte anche un intervento fisico. Tuttavia, dal momento che il *so pa* ci permette di mantenere la nostra compostezza interiore e quindi non siamo sopraffatti da pensieri ed emozioni negative, ci troviamo in una posizione migliore per valutare l'opportunità di una risposta appropriata e non violenta. In effetti si tratta proprio del contrario della codardia. La codardia nasce dal fatto che a causa della paura, perdiamo ogni fiducia, mentre la paziente sopportazione significa che, anche se abbiamo paura, manteniamo la nostra fermezza. Quando parlo di accettazione, non intendo dire neppure che non dobbiamo fare quanto è in nostro potere per risolvere, se possibile, i nostri problemi. Tuttavia, nei casi in cui stiamo già soffrendo, l'accettazione fa sì che il nostro stato non sia ulteriormente aggravato dal peso della sofferenza mentale ed emozionale. Ad esempio, c'è ben poco che possiamo fare riguardo alla vecchiaia. E' molto meglio accettare questa condizione che affliggersi. In effetti, tutte le volte che vedo persone anziane che si sforzano di apparire giovani, ne resto colpito e mi sembra un po' sciocco..

La paziente sopportazione è la qualità grazie alla quale riusciamo a impedire che i pensieri e le emozioni negative facciano presa su di noi. Essa preserva la pace della mente nelle avversità. Se praticheremo la pazienza in questo modo, la nostra condotta sarà corretta dal punto di vista etico. Come abbiamo visto il primo passo consiste nel frenare la nostra risposta ai pensieri e alle emozioni negative, nel momento stesso in cui queste si manifestano. Il passo successivo -cioè cosa fare dopo aver messo i freni- consiste nel contrapporre alla provocazione la pazienza.

A questo punto il lettore potrebbe obiettare che in certe situazioni è impossibile farlo. Cosa dire dei casi in cui qualcuno al quale siamo molto vicini, che conosce tutte le nostre

debolezze, si comporta con noi in modo tale che non riusciamo a impedire alla collera di travolgere completamente le nostre difese? Effettivamente, in simili circostanze può darsi che non siamo davvero in grado di mantenere la nostra compassione per l'altro, tuttavia dovremmo almeno fare in modo di non reagire con violenza o aggressività. La cosa migliore può essere lasciare la stanza, andare a fare una passeggiata o fare venti respiri completi. Dobbiamo comunque trovare il sistema per calmarci un po'. Per questo motivo è importante porre la pratica della pazienza al centro della nostra vita quotidiana. Se riusciremo ad acquisire familiarità con la pratica a un livello profondo, quando ci troveremo in una situazione difficile, sapremo di cosa si tratta, e uno sforzo in più sarà sufficiente. Se, al contrario, l'avremo trascurata, è molto probabile che, nel momento in cui saremo effettivamente in difficoltà, non riusciremo a resistere alla provocazione. La cosa migliore da fare per cominciare a familiarizzarsi con la virtù della pazienza, o *so pa*, è concedersi un po' di tempo e riflettere procedendo con ordine sui benefici che ne derivano. Il *so pa* è la fonte del perdono. Inoltre, non ha uguali nel mantenere viva la nostra sollecitudine per gli altri, qualunque sia il loro comportamento nei nostri confronti. Quando il *so pa* si combina con la capacità di discriminare tra l'azione e colui che agisce, il perdono nasce spontaneamente. Ci consente di riservare il giudizio all'azione, e di avere compassione per la persona. Ci accorgeremo che di pari passo con la capacità di sopportare con pazienza, aumenterà anche la nostra riserva di calma e tranquillità. Tenderemo a porci in modo meno antagonistico e sarà più piacevole stare con noi. Si creerà di conseguenza un'atmosfera positiva che faciliterà il rapporto con gli altri. Avendo acquisito, attraverso la pratica della pazienza, una maggiore stabilità nelle nostre emozioni, diventeremo non solo molto più forti mentalmente e spiritualmente, ma saremo anche più sani dal punto di vista fisico. Io attribuisco la mia buona salute al fatto che la mia mente è generalmente calma e serena.

Tuttavia, il beneficio più importante del *So pa* consiste nel fatto che agisce come potente antidoto contro l'afflizione della collera -la più grande minaccia per la pace interiore e quindi per la nostra felicità. In effetti la pazienza è il mezzo più efficace a cui fare ricorso per difenderci interiormente dagli effetti distruttivi dell'ira. Considerate questo: non ci difendono dalla nostra collera le ricchezze e neppure l'istruzione, per quanto colti e intelligenti possiamo essere. La legge non può essere di alcun aiuto e neppure la fama. Solo la sopportazione paziente ci protegge interiormente e può quindi preservarci dal turbamento provocato dai pensieri e dalle emozioni negative. La mente, o spirito non è qualcosa di fisico. Non può essere toccata o lesa direttamente. Solo i pensieri e le emozioni negative possono recarle pregiudizio. Di conseguenza solo la corrispondente qualità positiva può proteggerla. Come secondo passo per familiarizzarci con il *So pa*, può essere molto utile considerare le avversità non tanto come una minaccia alla pace della mente quanto come il vero mezzo attraverso il quale è possibile conseguire la virtù della pazienza. Visti in questa prospettiva, coloro che ci vorrebbero nuocere sono in un certo senso i nostri maestri. Essi ci insegnano ciò che non potremmo mai apprendere semplicemente ascoltando dei discorsi, per quanto saggio o santo possa essere colui che parla. Allo stesso modo, il lettore non può sperare di apprendere tale virtù semplicemente leggendo questo libro- a meno che, naturalmente, non sia così noioso da richiedere una grande perseveranza! E' proprio dalle avversità che possiamo apprendere il valore della

sopportazione paziente. In particolare, quelli che ci vorrebbero nuocere ci offrono impareggiabili opportunità di praticare e acquisire un comportamento controllato. Questo non significa che una persona non sia responsabile delle proprie azioni. Tuttavia teniamo presente che è possibile che il suo modo di agire sia in gran parte dovuto all'ignoranza. Può darsi che un bambino cresciuto in un ambiente violento conosca soltanto quel modo di comportarsi. Può essere quindi eccessivo e fuori luogo addossare delle colpe. La risposta appropriata a coloro che sono per noi causa di sofferenza - e qui naturalmente non mi riferisco ai casi in cui altri si oppongono a noi legittimamente, rifiutandosi per esempio di cedere alle nostre richieste irragionevoli - consiste nel comprendere che facendoci del male, finiscono con il perdere la pace della mente, l'equilibrio e quindi la felicità. E' meglio che ne abbiamo compassione, anche perché il nostro desiderio di vederli soffrire non avrebbe alcun effetto su di loro, mentre recherebbe certamente pregiudizio a noi.

Immaginate una disputa tra due vicini. Uno di loro è in grado di prenderla con una certa leggerezza. L'altro ne è ossessionato e cerca continuamente il modo di danneggiare il suo avversario. Che cosa accade? Rimuginando la questione, alimentando in sé la malizia, ben presto il secondo comincerà a soffrire. Perderà l'appetito, poi il sonno. Alla fine ne risentirà la sua salute. Passerà giorni e notti nell'infelicità - con il risultato paradossale di realizzare i desideri dell'avversario. In effetti, a pensarci bene, non è molto razionale che soltanto le persone siano oggetto della nostra collera. Facciamo un semplice esercizio. Immaginiamo che qualcuno ci insulti. Se ci adiriamo per la pena che ce ne deriva, oggetto della nostra collera dovrebbero essere le parole che sono state dette, dato che sono queste che ci hanno offesi. Noi invece ci adiriamo con chi ci sta insultando. Certo si potrebbe obiettare che dal momento che chi ci insulta è una persona, la nostra collera nei suoi confronti è giustificata, visto che la responsabilità morale è sua e non delle parole. Questo può essere vero. Tuttavia, se dobbiamo adirarci con ciò che effettivamente ha causato la nostra pena, la causa più immediata sono le parole. Inoltre, non dovremmo dirigere la nostra collera verso ciò che ha spinto quella persona a ingiuriarci, cioè l'emozione che lo affligge? Infatti, se fosse calmo e in pace, non si comporterebbe in quel modo. Eppure, anche se i fattori sono tre - le parole che ci feriscono, la persona che le pronuncia, e gli impulsi negativi che lo spingono a farlo - ci adiriamo soltanto con la persona. Questo denota una mancanza di coerenza. Se qualcuno obiettasse che la vera causa della nostra pena è la natura dell'individuo che ci insulta, non avremmo comunque un fondato motivo per andare in collera con lui. Infatti se essere ostile nei nostri confronti fosse parte della sua natura più profonda, non avrebbe la possibilità di comportarsi diversamente. In questo caso, adirarsi con lui sarebbe inutile. Se siamo bruciati, non ha senso adirarsi con il fuoco. E' nella natura del fuoco bruciare. Per ricordarci che la nozione di ostilità o di male inerente è falsa, consideriamo il fatto che la stessa persona che ora è causa della nostra pena, potrebbe, in circostanze diverse, diventare un buon amico. Non di rado abbiamo sentito raccontare di soldati che in guerra si combattevano su fronti opposti e che poi, in tempo di pace, sono diventati amici. E a molti di noi è successo di incontrare qualcuno che, nonostante si fosse fatto in passato una cattiva reputazione, si è poi dimostrato una brava persona.

Naturalmente non vi sto suggerendo di impegnarvi in ogni occasione in simili riflessioni. Quando si è fisicamente minacciati, può darsi che sia meglio concentrarsi sulla fuga, piuttosto che su questi ragionamenti. Tuttavia è molto utile dedicare un po' di tempo a familiarizzarsi con i vari aspetti e benefici della pazienza. Questo ci consentirà di far fronte alla sfida delle avversità in modo costruttivo. Ho detto prima che *so pa*, o la pazienza, si contrappone all'ira. In effetti, per ogni stato negativo, possiamo trovarne uno che vi si oppone. Ad esempio l'umiltà si oppone all'orgoglio, la capacità di accontentarsi all'avidità, la perseveranza all'indolenza. Se quindi desideriamo superare quello stato malsano che si instaura quando lasciamo libero corso ai pensieri e alle emozioni negative, il fatto di coltivare la virtù non dovrebbe essere visto come qualcosa di separato rispetto all'esigenza di tenere sotto controllo la nostra risposta all'emozione che ci affligge. Procedono di pari passo. Per questo la disciplina etica non può essere limitata alla sola capacità di autocontrollo e neppure alla semplice affermazione delle qualità positive. Per capire come opera questo processo, basato su un'azione congiunta di controllo della propria risposta e contrapposizione delle qualità positive, prendiamo in esame l'ansia. Essa potrebbe essere descritta come una forma di paura, con una componente mentale molto sviluppata. Prima o dopo, inevitabilmente, ci troviamo in esperienze e situazioni che ci coinvolgono molto. Tuttavia il nostro interessamento si trasforma in ansia quando iniziamo a rimuginare la questione e con l'immaginazione la carichiamo di considerazioni negative. Diventiamo ansiosi e cominciamo a preoccuparci. E più indulgiamo in questo, più troviamo motivi di preoccupazione. Alla fine siamo in uno stato di tensione permanente. Più questo stato perdura, meno siamo in grado di contrapporci a esso e più si rafforza. Eppure, se ci pensiamo bene, possiamo renderci conto che alla base di tale processo si trova soprattutto una ristrettezza di visione e la mancanza di una prospettiva appropriata. Questo ci porta a ignorare il fatto che le cose e gli eventi giungono a esistere come risultato di innumerevoli cause e condizioni. Tendiamo a concentrarci soltanto su uno o due aspetti della situazione e così facendo inevitabilmente confiniamo a questi aspetti la ricerca di una soluzione. Il problema è che, se non riusciamo a farlo, rischiamo di farci prendere dallo sconforto. Il primo passo per superare l'ansia consiste quindi nel riuscire a porre la situazione in una prospettiva appropriata. Ci sono molti modi per farlo. Uno dei più efficaci è spostare il fuoco dell'attenzione da se stessi agli altri. Così facendo, scopriremo che il nostro problema ci si presenta su una scala più ridotta. Con questo non intendo dire che dobbiamo ignorare le nostre necessità ma che dovremmo ricordarci anche di quelle altrui, per quanto urgenti siano le nostre. Questo è utile perché quando la sollecitudine per gli altri si traduce in azione, automaticamente la fiducia aumenta e la preoccupazione e l'ansietà diminuiscono. In effetti, ci accorgeremo che gran parte della sofferenza mentale ed emozionale così tipica della vita moderna - incluso il senso di sconforto, di solitudine e così via - diminuisce nel momento in cui ci impegniamo in azioni motivate dalla sollecitudine per gli altri. Questo secondo me spiega come mai il fatto di limitarsi a compiere azioni che, viste dall'esterno, appaiono positive, non è sufficiente a ridurre l'ansietà. In effetti, quando la vera motivazione è quella di favorire il raggiungimento dei nostri obiettivi a breve termine, non facciamo altro che aumentare i problemi.

Che dire tuttavia delle situazioni in cui la nostra intera vita ci appare insoddisfacente, o di quando ci sentiamo sul punto di essere sopraffatti dalla sofferenza - come accade a volte a tutti noi, in varia misura? In questi casi è di vitale importanza riuscire a ogni costo a risollevarci il nostro morale. Possiamo farlo pensando a ciò che di buono ci è stato dato in sorte. Ad esempio, siamo amati da qualcuno; abbiamo talento per qualcosa; abbiamo ricevuto una buona educazione; i nostri bisogni primari, il cibo, il vestiario, un posto in cui abitare, sono assicurati; in passato abbiamo compiuto azioni altruistiche. Non diversamente da un banchiere che riscuote gli interessi anche sulle più piccole somme che ha prestato, anche noi dobbiamo prendere in considerazione tutti gli aspetti positivi, anche di lieve entità, della nostra vita. Infatti se non riusciamo in qualche modo a risollevarci, rischiamo di sprofondare ancor di più nel senso di impotenza. Questo può portarci a credere che non siamo capaci di fare niente di buono, creando così le premesse per uno stato di disperazione. A quel punto il suicidio può apparire l'unica scelta possibile. Nella maggior parte dei casi di sconforto e disperazione, troviamo che il vero problema sta più che nella situazione in sé, nel modo in cui l'individuo la percepisce. Certo, può darsi che non sia risolvibile senza l'apporto di altri. Si tratta quindi di chiedere aiuto. Ci sono però anche situazioni senza speranza. In questi casi una fede religiosa può essere di grande conforto, ma è un'altra questione.

In che cos'altro potrebbe consistere un'etica della virtù? Come principio generale, è essenziale evitare gli estremi. Mangiare troppo è altrettanto dannoso che mangiare poco e lo stesso vale nella ricerca e pratica della virtù. Anche le cause nobili, se portate agli estremi, possono avere conseguenze molto negative. Ad esempio, il coraggio portato all'eccesso, senza il dovuto riguardo alle circostanze, diventa presto folle temerarietà. L'eccesso infatti mina alla base uno dei principali obiettivi che ci proponiamo di raggiungere praticando la virtù, vincere la nostra tendenza a reagire in modo drastico, mentalmente ed emozionalmente, nei confronti degli altri e di quegli eventi che sono causa per noi di inevitabile sofferenza. E' anche importante comprendere che per riuscire a trasformare il cuore e la mente, così che diventi naturale per noi agire in modo etico, è indispensabile porre il perseguimento della virtù nel cuore stesso della nostra vita quotidiana. Infatti l'amore e la compassione, la pazienza, la generosità, l'umiltà e così via sono tutte complementari. E poiché è così difficile sradicare l'emozione che ci affligge è necessario che ci familiarizziamo con le virtù che vi si contrappongono, ancor prima che sorgano i pensieri e le emozioni negative. Ad esempio il coltivare la generosità è essenziale se vogliamo contrastare la tendenza a custodire gelosamente i nostri possessi e persino la nostra energia. La pratica del dare ci aiuta a superare la nostra abituale avarizia che tendiamo a giustificare dicendoci: "Cosa mi resta se comincio a dare via tutto?"

Tutte le grandi religioni e società civili considerano il dare una virtù ed è chiaro che ne trae beneficio sia colui che dà che colui che riceve. Quest'ultimo trova sollievo al suo doloroso stato di bisogno. Colui che dà può partecipare alla gioia di chi riceve il suo dono. Dobbiamo tuttavia riconoscere che nel dare vi sono diversi modi e gradi. Quando diamo, spinti dal desiderio di esaltare l'immagine che gli altri hanno di noi -di acquisire fama di virtuosi o di santi- profaniamo questo atto. Non pratichiamo la generosità ma ci mettiamo

in mostra. Allo stesso modo, colui che dà molto può essere meno generoso di colui che dà poco. Dipende tutto dai mezzi di chi dà e dalle sue motivazioni. Sebbene non li sostituisca, mettere a disposizione il nostro tempo e la nostra energia può rappresentare un modo di dare in un certo senso più elevato, rispetto al fare dei regali. Mi riferisco soprattutto al servizio reso a coloro che sono fisicamente o mentalmente handicappati, o senza casa, o soli, che si trovano in prigione o vi sono stati. Così danno anche gli insegnanti, quando impartiscono le loro conoscenze agli studenti. Quindi, secondo me, realizziamo la forma più compassionevole del dare quando diamo senza aspettarci alcun genere di ricompensa e il nostro atto è radicato in una genuina sollecitudine per gli altri. Più saremo capaci di porre al centro della nostra attenzione insieme al nostro interesse anche quello degli altri, più solide saranno le fondamenta della nostra felicità.

Affermare che l'umiltà è un fattore essenziale per il nostro processo di trasformazione può sembrare in contrasto con ciò che ho detto sulla necessità di avere fiducia in sé. Tuttavia, proprio come distinguiamo tra la fiducia positiva, che nasce dalla stima di sé, e la presunzione - che possiamo descrivere come un esagerato senso di importanza, basato su una falsa immagine di sé - così è importante distinguere tra l'umiltà genuina, che è un genere di modestia, e la mancanza di fiducia in sé. Non sono affatto la stessa cosa, sebbene vengano spesso confuse. Questo spiega in parte il motivo per cui oggi l'umiltà, soprattutto nel campo degli affari o della vita professionale, è spesso considerata una debolezza invece che un segno di forza interiore. Certamente la società moderna non attribuisce all'umiltà l'importanza che aveva in Tibet quando ero giovane. A quel tempo, la nostra cultura e la sincera ammirazione che la gente aveva per l'umiltà creava un clima a essa favorevole, mentre l'ambizione (che non va confusa con l'aspirazione pienamente legittima di riuscire bene in compiti moralmente validi) era considerata una qualità che facilmente induce a essere troppo centrati su se stessi. Tuttavia, nella vita contemporanea, l'umiltà è più importante che mai. Maggiori sono i successi che noi uomini, sia come individui che come famiglia, conseguiamo grazie allo sviluppo scientifico e tecnologico, più importante diventa preservare l'umiltà. Infatti più grandi sono i nostri successi temporali, più alto è il rischio di cadere nell'orgoglio e nell'arroganza.

Una tecnica molto efficace per crescere nella vera fiducia e nell'umiltà consiste nel riflettere su quelli che, per l'importanza che si danno, si rendono ridicoli agli occhi altrui. Essi non si rendono conto di quanto appaiono sciocchi, anche se appare evidente a tutti gli altri. Non si tratta naturalmente di mettersi a giudicare, quanto di prendere pienamente coscienza delle conseguenze negative di un tale stato della mente e del cuore. Vedendo dove conduce, saremo ancora più decisi nell'evitarlo. In un certo senso rovesciamo il principio di non nuocere agli altri sulla base del fatto che noi stessi non vogliamo che altri nuocciano a noi, e sfruttiamo il fatto che è molto più facile identificare le mancanze degli altri che riconoscere le loro virtù, così come è più facile trovarle negli altri piuttosto che in noi stessi. Dovrei forse aggiungere che, se l'umiltà non deve essere confusa con la mancanza di fiducia in sé, a maggior ragione non ha niente in comune con la convinzione di non valere nulla. Il non riconoscere il proprio valore in modo adeguato è sempre dannoso e può condurre a uno stato di paralisi mentale, emozionale e spirituale. In tali

circostanze l'individuo può giungere persino a odiarsi, anche se devo ammettere che, quando mi fu spiegato per la prima volta da alcuni psicologi occidentali, trovai il concetto di odio di sé piuttosto difficile da accettare perché sembrava contraddire il principio che il desiderio fondamentale dell'uomo è essere felice ed evitare la sofferenza. Ora però capisco che, quando una persona perde completamente il senso della prospettiva, il rischio che arrivi a odiarsi effettivamente esiste. Ciononostante noi tutti siamo capaci di empatia. Di conseguenza siamo tutti potenzialmente in grado di impegnarci in una condotta morale e quindi anche di concentrarci su pensieri positivi.

Un altro modo per evitare quel restringimento di prospettiva che può condurre agli estremi dell'odio di sé e della disperazione, consiste nel gioire, quando la incontriamo, della buona sorte altrui. Come parte di questa pratica, è molto utile cogliere ogni occasione per dimostrare agli altri il nostro rispetto e, quando ci sembra opportuno, incoraggiarli ed elogiarli. Se gli elogi però rischiano di diventare lusinga o di suscitare presunzione, allora è meglio che teniamo per noi le nostre buone intenzioni. E quando siamo noi a essere lodati, è essenziale non lasciarsi inorgoglire e sentirsi importanti. Limitiamoci invece a riconoscere la generosità di chi ci apprezza .

Per superare i sentimenti negativi verso noi stessi che sorgono in relazione a circostanze in cui, nel passato, non abbiamo tenuto conto dei sentimenti altrui per soddisfare a loro spese desideri e interessi egoistici, è molto utile far crescere in sé un senso di rammarico e pentimento. Il lettore non pensi tuttavia che io mi riferisca qui a quel senso di colpa di cui mi parlano molti amici occidentali. In tibetano non abbiamo un termine che traduca esattamente la parola 'colpa' e a causa delle sue forti implicazioni culturali, non sono sicuro di averlo pienamente compreso. Mi sembra tuttavia che, mentre è naturale e comprensibile provare un senso di disagio riguardo alle azioni riprovevoli compiute in passato, il fatto di giungere fino a un senso di colpa denoti una tendenza a indulgere in pensieri negativi. Non ha senso rimuginare con ansia sulle male azioni che abbiamo compiuto in passato fino al punto da esserne paralizzati. Sono state compiute, la cosa finisce lì. Se una persona crede in Dio, l'azione più giusta è cercare una riconciliazione con Lui. Per quanto riguarda il buddhismo, ci sono diversi riti e pratiche di purificazione. Quando non si ha un credo religioso, si tratta comunque di riconoscere e accettare qualunque sentimento negativo noi proviamo in relazione agli atti compiuti e di far crescere in noi un senso di dispiacere e rammarico. Poi però, invece che limitarsi a questo, è importante, partendo da tali sentimenti, giungere a una decisione, a un impegno radicato in profondità, di non nuocere mai più agli altri e di volgere le nostre azioni con maggiore determinazione a loro beneficio. Sarà di grande aiuto aprirsi, confessare a un altro le nostre azioni negative, soprattutto se lo rispettiamo e abbiamo fiducia in lui. In particolar modo, dobbiamo ricordarci che, fino a quando saremo capaci di provare sollecitudine per gli altri, potremo attingere al nostro potenziale di trasformazione. Sbagliamo se ci limitiamo a riconoscere con noi stessi la gravità delle azioni commesse e poi, invece di confrontarci con i nostri sentimenti, rinunciamo a ogni speranza e non facciamo niente. Così aggraviamo il nostro errore.

In Tibet diciamo che impegnarsi nella pratica della virtù è difficile come far salire un asino su per la collina, mentre darsi ad azioni distruttive è facile come far rotolare dei massi giù per il pendio. Si dice anche che gli impulsi negativi sorgono spontaneamente come la

pioggia e acquistano impeto proprio come l'acqua il cui percorso è dettato dalla forza di gravità. Inoltre tendiamo a indulgere in pensieri e emozioni negative, pur riconoscendo che non dovremmo farlo, e questo peggiora la situazione. E' essenziale perciò che ci confrontiamo direttamente con la nostra tendenza a rimandare le cose, a sprecare il nostro tempo in attività insignificanti, a ritrarci di fronte alla sfida di trasformare le nostre abitudini, accampano la scusa che si tratta di un compito troppo oneroso. E' soprattutto importante non lasciarsi scoraggiare dalla'enormità della sofferenza degli altri. L'infelicità di milioni di persone non deve essere motivo di compatimento. Deve spingerci invece ad accrescere la compassione.

Dobbiamo anche riconoscere che il fatto di non agire in circostanze in cui è chiaro che bisognerebbe farlo, può costituire di per sé un'azione negativa. Quando l'inazione è dovuta all'ira, al rancore o all'invidia, è evidente che la motivazione va ricercata nell'emozione che ci affligge. Questo vale sia per le situazioni semplici che per quelle più complesse. Se un marito non avverte sua moglie che il piatto che sta per prendere è bollente, perché desidera che si ustioni, la mancata azione è dovuta all'emozione che lo affligge. D'altra parte, quando l'inazione è semplicemente il risultato dell'indolenza, lo stato mentale ed emozionale dell'individuo è meno grave ma, anche se l'inazione è dovuta più a una mancanza di compassione che a pensieri ed emozioni negative, le conseguenze possono essere altrettanto serie. E' quindi importante che noi siamo molto determinati sia nel superare l'abituale pigrizia che nell'esercitarci a mantenere sotto controllo la nostra risposta all'emozione che ci affligge. Il compito non è facile e le persone che hanno una mentalità di tipo religioso devono capire che non c'è nessuna benedizione o iniziazione - se solo potessimo riceverla - e nessuna formula misteriosa o magica, o mantra - se solo potessimo scoprirla - che ci metta in grado di conseguire la trasformazione all'istante. Essa si realizza poco a poco, proprio come un edificio è costruito mattone per mattone o, come diciamo noi tibetani, un oceano è formato goccia a goccia. Inoltre, dato che diversamente dai nostri corpi che presto si ammalano, invecchiano e si logorano le emozioni che ci affliggono non si indeboliscono con l'età, è importante convincersi del fatto che confrontarci con esse è una lotta che dura tutta la vita. E il lettore non pensi che ciò di cui stiamo parlando sia stato acquisito tramite la conoscenza. Non deve assolutamente convincersi che si possa ottenere con quel mezzo. Quello di cui stiamo parlando è un'esperienza della virtù conseguita grazie a una pratica costante che ci consente via via di familiarizzarci con essa in modo che diventi spontanea. Alla fine sarà la nostra seconda natura. Ma non ci sono scorciatoie. Impegnarsi in attività virtuose è un po' come crescere un bambino. Sono molti i fattori che entrano in gioco. E, soprattutto all'inizio, dobbiamo essere prudenti e avveduti nello sforzo di trasformare abitudini e inclinazioni. Dobbiamo anche essere realistici rispetto alle nostre aspettative. Ci abbiamo messo molto tempo a diventare come siamo e le abitudini non si cambiano da un giorno all'altro. Perciò, mentre è bene ampliare i nostri orizzonti man mano che progrediamo, sarebbe un errore giudicare il nostro comportamento facendo riferimento a livello ideale così come sarebbe sciocco valutare i risultati ottenuti da nostro figlio nel primo anno di college, dal punto di vista di un laureato. La laurea è l'ideale, non la norma. Per questa ragione, lavorare in modo costante per raggiungere, come un fiume che scorre, la nostra meta, la trasformazione, è

molto più produttivo che lanciarsi in sforzi eroici di breve durata, seguiti poi da periodi di rilassatezza.

Per sostenerci in questo compito di trasformazione che dura tutta la vita, è molto utile adottare una routine quotidiana che sarà modificata via via in rapporto al nostro progresso. Naturalmente anche la pratica religiosa consiglia questo comportamento, come d'altra parte incoraggia la pratica della virtù. Ma non c'è una ragione per cui i non credenti non debbano fare uso di alcune delle idee e tecniche che hanno servito così bene l'umanità per migliaia di anni. Far sì che la nostra sollecitudine per gli altri diventi un'abitudine, riflettere per un paio di minuti, al risveglio, su quanto sia importante condurre una vita eticamente disciplinata, è un buon modo di iniziare un nuovo giorno, a prescindere dal fatto che abbiamo un credo oppure no. Altrettanto utile è dedicare un po' di tempo, alla sera, per verificare se i nostri sforzi hanno avuto successo. Una simile disciplina ci aiuta ad accrescere la nostra determinazione a non comportarci con indulgenza verso noi stessi. Se questi suggerimenti appaiono piuttosto onerosi al lettore che non cerca il Nirvana o la salvezza ma semplicemente una felicità umana, vale la pena ricordare che ciò che nella vita ci dà la più grande gioia e soddisfazione sono le azioni che intraprendiamo mossi dalla sollecitudine per gli altri. Possiamo dire anche di più. Infatti, mentre le domande fondamentali dell'esistenza umana, come ad esempio, perché siamo qui, dove stiamo andando, se l'universo ha avuto un inizio, hanno ricevuto risposte diverse a seconda delle diverse tradizioni filosofiche, il fatto che un cuore generoso e azioni morali conducono a una maggior pace è di un'evidenza indiscussa. Ed è altrettanto chiaro che i loro corrispondenti negativi hanno conseguenze indesiderabili. La felicità nasce dalla virtù. Se desideriamo veramente essere felici, non c'è modo di procedere, al di fuori della pratica della virtù: questo è il metodo per raggiungere la felicità. E potremmo aggiungere che la base della virtù, il suo fondamento è la disciplina etica.

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



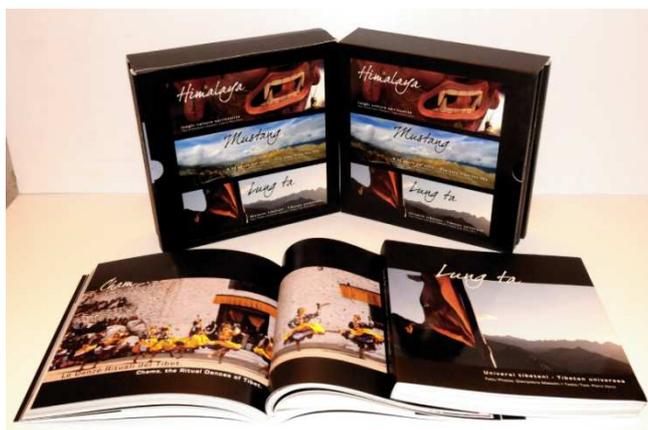
## L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

*Himalaya - Luoghi, cultura, spiritualità*, fotografie di Giampietro Mattolin - testi di Piero Verni; pag. 160, Padova 2006 (€ 20,00): “Volte, paesaggi, cultura e spiritualità in oltre 180 fotografie inedite. Un tuffo nell'atmosfera nitida dei cieli limpidi d'alta quota, una corsa per le dune sinuose delle valli, lo sguardo rapito dalla profondità dei volti, i colori danzanti dei rituali sacri: ecco il segreto della magia di questo libro. Un percorso fotografico illustrato dalle immagini del fotografo Giampietro Mattolin e raccontato dalla voce narrante di Piero Verni. Un ispirato omaggio ad una cultura millenaria per certi versi ancora da scoprire” (dalla recensione di Filippo Zolezzi).

*Mustang, a un passo dal cielo - One step from the sky*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (in italiano e in inglese) di Piero Verni e Fiorenza Auriemma, pag. 165, Padova 2007, (€ 25,00): “Il regno di Lo, ovvero il Mustang, è una piccola enclave himalayana che sulla cartina appare come un dito puntato dal Nepal verso il Tibet. E' un territorio protetto, antico e straordinario per quanto riguarda la gente, la cultura, i panorami, la posizione geografica, il clima, la religione. A 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).

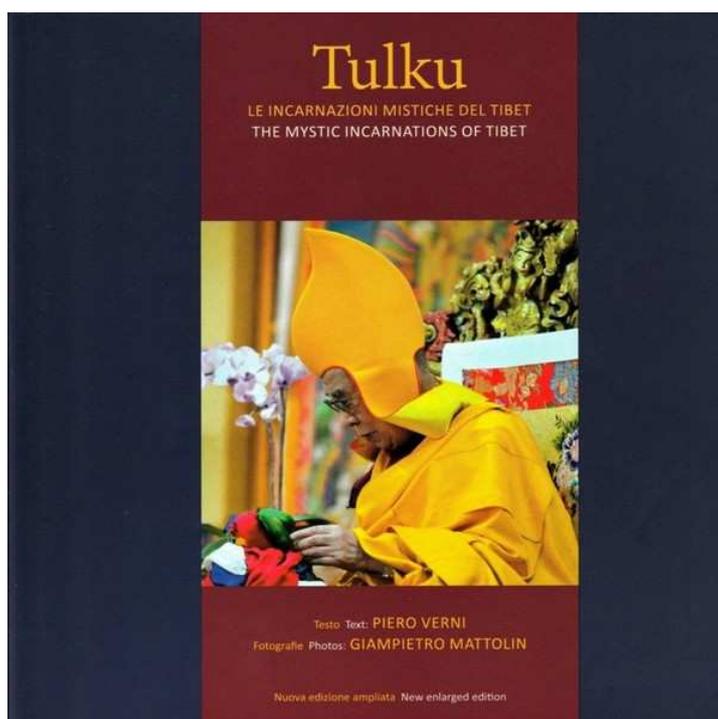
*Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): “Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi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

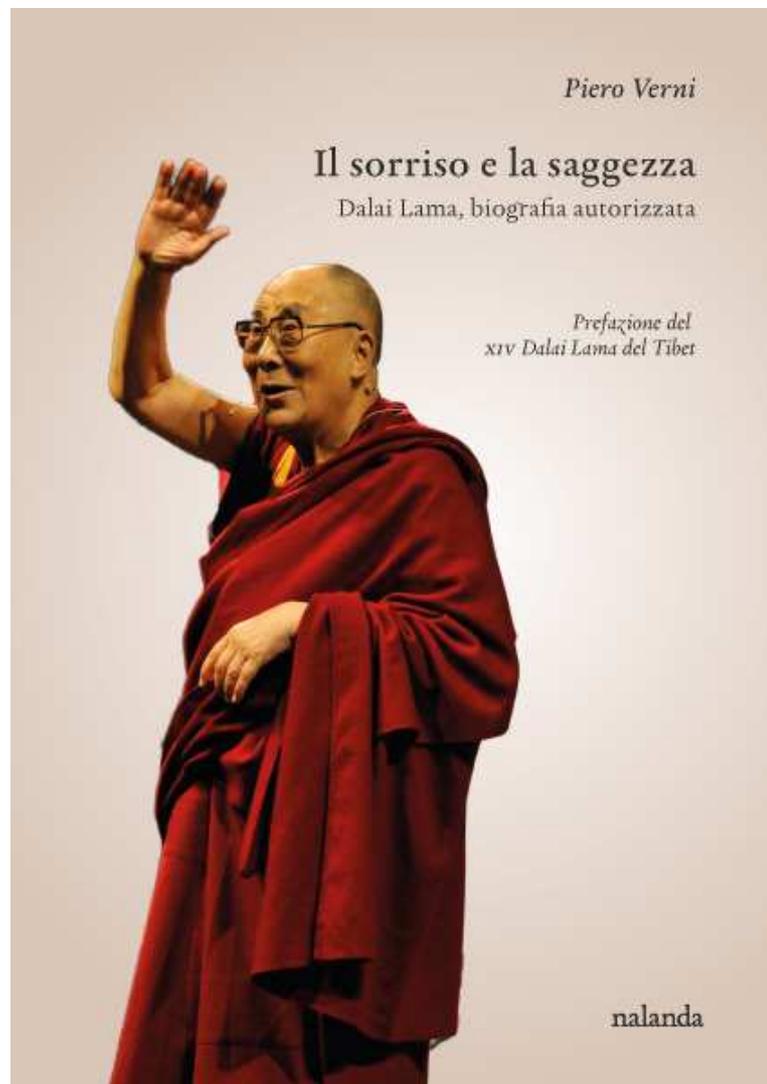


# Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata\*

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!

