



N°83

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

Cari amici,

innanzitutto auguri per la festa del Vesak, che ricorda la nascita, l'illuminazione e il parinirvana del Buddha Sakyamuni, che si celebra in questi giorni. Poi l'augurio che, così come stiamo uscendo dalla pandemia anche l'incubo della guerra in Ucraina possa finire con un compromesso in grado di riportare la pace. Per quanto riguarda il presente numero di "The Heritage of Tibet news", oltre alle consuete rubriche segnaliamo un articolo sull'artista Tsherin Sherpa e la sua opera *Tales of Muted Spirits Dispersed Threads Twisted Shangri-La*, presente nel padiglione nepalese dalla Biennale di Venezia 2022. Infine, nel tradizionale spazio dedicato al Dalai Lama, troviamo una profonda riflessione di Sua Santità relativa all'etica della compassione. Parole di saggezza particolarmente indicate per l'attuale momento storico.

Come al solito, non perdiamoci di vista!

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

10° giorno del quarto mese dell'Anno della Tigre d'Acqua (09 giugno 2022)





Rimini, Italia, 14-15 maggio 2022: dopo tre anni di assemblee a distanza finalmente l'Associazione Italia-Tibet ha potuto convocarsi in presenza a Rimini nei giorni 14 e 15 maggio 2022 per il rinnovo triennale delle cariche sociali e fare il punto sulla situazione tibetana e gli ambiti internazionali ad essa connessi. Il pomeriggio del 14, introdotte dal Presidente Claudio Cardelli, si sono tenuti due importanti incontri.

Il primo è stato la presentazione del libro "Il Sorriso e la Saggezza, Dalai Lama - biografia autorizzata" di Piero Verni (primo Presidente dell'Associazione). Il secondo una approfondita conferenza di Antonio Selvatici sul tema: *Oppressione e menzogna: la postura della Cina*. La mattinata del 15 è stata dedicata alla discussione sul lavoro dell'Associazione e al rinnovo delle cariche direttive. Claudio Cardelli è stato confermato Presidente mentre la vicepresidenza è stata affidata a Tsangpo Tulku. Sono inoltre stati eletti i consiglieri nelle persone di Günther Cologna, Marilia Bellaterra, Alessandro Groppo Conte, Nicola Missiani, Elio Marini, Giovanni Ribaldone.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 16 maggio 2022: in occasione del Vesak, la ricorrenza che ricorda la nascita, il raggiungimento dell'Illuminazione e l'entrata nel parinirvana del Buddha Sakyamuni, Sua Santità ha diffuso il seguente video messaggio. "Amici spirituali, prima di tutto, il mio saluto a tutti voi con l'augurio che possiate stare bene in salute e nello spirito. Oggi celebriamo il Vesak,

che commemora il raggiungimento dell'illuminazione da parte del Buddha dopo sei anni di austerità. Sulla base della propria esperienza, il Buddha consigliò: O monaci e studiosi, come l'oro viene testato riscaldandolo, tagliandolo e strofinandolo, così anche voi dovrete esaminare a fondo il mio insegnamento. E solo allora accettatelo, non solo per rispetto nei miei confronti. Questo punto di vista rivela una qualità speciale del Buddha. Rispetto tutte le tradizioni religiose. Sono tutte di grande valore perché tutte insegnano la compassione. Tuttavia, solo il Buddha ci chiede di esaminare i suoi insegnamenti come un orafo verifica la purezza dell'oro. Solo il Buddha ci raccomanda di farlo. Un'altra delle sue istruzioni principali è questa: I saggi non lavano le azioni non salutari con l'acqua, né rimuovono le sofferenze degli esseri senzienti con le loro mani, né trapiantano le proprie realizzazioni negli altri, ma è insegnando la verità di tale realtà che liberano gli esseri. Quindi, il Bhagwan Buddha, l'Illuminato, che è per natura compassionevole, dice che non può semplicemente trasferire la propria esperienza spirituale e la propria realizzazione nei suoi discepoli per amore e compassione verso gli esseri senzienti. I discepoli devono sviluppare le proprie esperienze spirituali riflettendo sulla verità della suchness come l'ha spiegata il Buddha. Per questo trovo molto significativi i suoi tre giri della ruota del Dharma. Il primo giro della ruota insegna le quattro nobili verità: la vera sofferenza, la vera origine della sofferenza, la vera cessazione della sofferenza e il vero sentiero che conduce a tale

cessazione. Questo è il quadro di base dell'insegnamento del Buddha. Se prestiamo maggiore attenzione alla vera cessazione della sofferenza, sorge la domanda: "Come si ottiene?". La risposta a questa domanda implica una spiegazione della natura ultima della mente. Impariamo che tutte le affezioni mentali, come l'attaccamento desideroso, l'odio e l'ignoranza, sono radicate nella nostra concezione errata del modo in cui esistono il sé e le (altre) cose. Per questo motivo, il Bhagwan ha impartito gli insegnamenti sulla Perfezione della Saggezza al Picco dell'Avvoltoio. Propose la quadruplica vacuità descritta nel Sutra del Cuore: La forma è vacuità, la vacuità è forma, la vacuità non è altro che forma; e anche la forma non è altro che vacuità. L'antidoto più potente al nostro afferrare un sé indipendente è la saggezza che si rende conto che tutto manca di un'identità assoluta. È per questo che è possibile raggiungere la vera cessazione insegnata nel Primo giro della Ruota. Dobbiamo scoprire se esiste o meno una forza contraria alla nostra concezione errata del sé assoluto e, in caso affermativo, se siamo in grado di conoscerla appieno o meno. Se ci riusciamo, allora possiamo eliminare l'idea errata di un sé assoluto. Si tratta quindi di un metodo abbastanza scientifico. Il Buddha trasmise il ciclo di insegnamenti chiamato Perfezione della saggezza sul Picco dell'Avvoltoio. In questi discorsi, il Buddha insegnò che ogni cosa è priva di esistenza intrinseca. Tuttavia, per alcuni dei suoi discepoli era difficile da comprendere. Perciò, per risolvere la difficoltà di alcuni discepoli nel comprendere la mancanza di esistenza intrinseca e per adattarsi al calibro intellettuale di tali discepoli, il Buddha insegnò anche che ogni cosa può essere identificata con la mente. Questo insegnamento portò quei discepoli a comprendere la non-dualità di oggetti e soggetti, invece di dire che percepiamo qualsiasi cosa appaia alla nostra mente come dotata di esistenza intrinseca. Questo rivela la profondità dell'insegnamento del Buddha in termini filosofici. Per quanto mi riguarda, sono un semplice monaco buddhista che segue la tradizione del Buddha. Ogni mattina, appena sveglio, recito Elogio della dipendenza e rifletto sulla natura interdipendente delle cose e sullo spirito altruistico dell'illuminazione. Li trovo molto utili per la mia mente. Quando si studia la spiegazione dei Sutra della Perfezione della Saggezza del grande maestro Nagarjuna nel suo Saggezza: Le strofe fondamentali della Via di Mezzo, ci si meraviglia. Quanto più profonda diventa la vostra comprensione della vacuità, tanto più vi sentite compassionevoli nei confronti di coloro che sono invischiati nell'attaccamento e nella rabbia a causa della loro mancata conoscenza della realtà. Avete un forte desiderio di aiutarli a eliminare la loro radicata ignoranza della realtà, non è vero? È davvero utile. Non dovremmo accontentarci di considerare il Buddha solo come un essere sacro. Naturalmente, ci sono le dodici azioni illuminanti del Buddha, come risiedere nel Paradiso di Tushita come reggente, lasciare il Paradiso di Tushita e così via. Anche altre tradizioni religiose raccontano storie simili sui loro maestri fondatori. Tuttavia, riflettere sulle qualità del maestro fondatore, analizzando ciò che ha detto, è qualcosa di peculiare dei consigli dati dal Buddha. Più si esaminano i suoi insegnamenti attraverso la logica e il ragionamento, più ci si sente sicuri. Ciò che lo distingue è che vi aiuterà a ridurre la vostra ignoranza sul fatto che il sé e i fenomeni siano realmente esistenti. A questo proposito, recito i seguenti versi tratti da L'ingresso nella Via di Mezzo di Chandrakirti. Così illuminato dai raggi della Luce della Saggezza, il Bodhisattva vede chiaramente, come un'uva spina sul palmo della mano aperta, che i tre regni nella loro interezza non sono nati fin dall'inizio e, grazie alla forza della verità

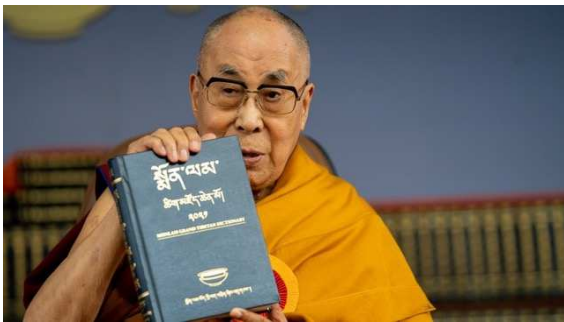
convenzionale, viaggia verso la cessazione. Sebbene la sua mente possa riposare continuamente nella cessazione, egli genera anche compassione per gli esseri privi di protezione, avanzando ulteriormente, supererà, grazie alla sua saggezza, tutti coloro che sono nati dal discorso del Buddha e i Buddha di mezzo, e come un re dei cigni che si libra davanti ad altri cigni realizzati, con le ali bianche delle verità convenzionali e ultime spalancate, spinto dai potenti venti della virtù, il Bodhisattva navigherà, verso l'eccellente riva lontana, le qualità oceaniche dei conquistatori. Rifletto quotidianamente su queste righe e spero, con l'aiuto delle due ali della verità convenzionale e ultima, di attraversare il terreno dei Bodhisattva e poter così dire Bye Bye al livello di un essere ordinario. Questa persona, nata in un luogo remoto di Do-Me (provincia di Amdo, Tibet nord-orientale), come indicato dalle tre lettere A-Ka-Ma viste nel lago di Palden Lhamo, con cui ho un legame karmico a causa di preghiere passate. Grazie alla forza delle mie aspirazioni passate, sono convinto della visione del vuoto e del cuore coraggioso della Bodhichitta. Trovo queste pratiche davvero utili per la mia mente. Quindi, in questa occasione speciale, desidero esortare i miei amici del dharma a prestare maggiore attenzione alla parola del nostro maestro fondatore, il Buddha. Per prima cosa studiate l'insegnamento e riflettete sulle quattro nobili verità che delineano i mezzi con cui il Buddha ha lavorato per aiutarci. Inoltre, dovreste coltivare il cuore coraggioso di Bodhichitta per servire gli altri. In questo modo, possiamo contribuire a sviluppare in noi la vera pace mentale, che a sua volta creerà un'atmosfera serena intorno a noi. Amici del dharma, tenetelo a mente. Questo è tutto. Grazie.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 25 maggio 2022: questa mattina, presso lo Tsuglagkhang, il tempio principale di Dharamsala è stata presentata a Sua Santità il Dalai Lama una "Offerta di Lunga Vita" da parte dei membri della tradizione Sakya del Buddhismo vajrayana. La cerimonia, a cui hanno preso parte le principali autorità sakya-pa, sia del

Dolma sia del Phuntsok Phodrang (i due rami in cui si articola quel lignaggio), è stata guidata da Sakya Dagtri Rinpoche (il 41° detentore del trono dei Sakya). Appena sceso dall'auto, il Dalai Lama è stato accolto da Dagtri Rinpoche e i due sono saliti insieme nella sala delle Assemblee. Dopo che Sua Santità si è seduto sul trono, i lama Sakya gli hanno offerto sciarpe di benvenuto e la cerimonia ha avuto inizio. Sono stati distribuiti tè e riso dolce mentre la comunità dei monaci e dei laici recitava il mantra di Tara Bianca. Dopo aver salmodiato il testo della preghiera di lunga vita, sono state presentate a Sua Santità le statue delle divinità Tara Bianca, Amitayus e Ushnishavijaya. Sakya Dagtri Rinpoche ha poi offerto al Dalai Lama una coppa piena di pillole di lunga vita. L'attuale capo della tradizione Sakya, il 43° Sakya Trizin Gyana Vajra Rinpoche, ha poi recitato dei versi chiedendo a Sua Santità di vivere a lungo e offrendogli un grande mandala. Il precedente (42°) Sakya Trizin, Ratna Vajra Rinpoche, ha fatto omaggio al Dalai Lama di una statua di Tara Bianca, un volume di scritture, una reliquia, un vaso con il nettare di lunga vita, un vajra e una campana che Sua Santità ha fatto suonare. Per alcuni istanti il Dalai Lama si è messo sul capo il tradizionale cappello di questa scuola. Numerosi altri esponenti e

discepoli della tradizione Sakya sono poi sfilati davanti all'Oceano di Saggezza portando doni e chiedendo benedizioni. La lunga fila era chiusa da un anziano che portava la bandiera del Tibet indipendente. Ha poi preso la parola Sua Santità: "Guidati dal Sakya Dagtri Rinpoche i membri dei Phodrang Dolma e Phuntsok hanno fatto oggi questa offerta di lunga vita basata sulla Ruota dei desideri di Tara Bianca. Ho ricevuto gli insegnamenti Hevajra e Lam-dré da Chopgyé Trichen Rinpoche. Ogni tradizione buddhista tibetana ha il suo peculiare insegnamento. Pratico l'Hevajra tutti i giorni quindi posso essere annoverato tra le fila dei praticanti Sakya. Grazie per questa offerta di lunga vita. Date le attuali circostanze in Tibet, se non dovessi vivere a lungo, è possibile che i desideri e le aspirazioni del popolo tibetano non si realizzino. Per questo motivo prego di vivere più di cento anni e chiedo anche a voi di fare la stessa preghiera. Il Tibet è la nostra terra e Sakya è un luogo caratterizzato dalla terra grigia delle circostanti colline Noi tibetani siamo sostenitori delle tradizioni buddhiste, tra cui il Vajrayana. Anche voi conservate gli insegnamenti del Sutra e del Tantra. Vi chiedo di mantenere vive queste tradizioni. Conosco Sakya Dagtri Rinpoche da quando era molto giovane e mi congratulo per il servizio che ha reso alle persone e al Buddhадharma in tutti questi anni. Questo è quello che volevo dirvi".



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 27 maggio 2022: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha partecipato a un incontro nel giardino dello Tsuglagkhang, adiacente alla sua residenza, per lanciare il "Grande Dizionario Tibetano Monlam". Tra gli ospiti c'erano il 41°, il 42°, il 43° Sakya Trizin, Menri Trizin Rinpoche (il Capo della tradizione Bön), e membri

dell'Amministrazione Centrale Tibetana. Sua Santità ha camminato dal cancello alla sua residenza attraverso il cortile del tempio, prendendosi del tempo per intrattenersi con i membri del pubblico lungo il percorso. Ha stretto la mano ad alcuni, ha scambiato qualche parola con altri e ha benedetto rosari e altri oggetti che gli sono stati offerti. Era molto felice di avere un contatto fisico con le persone, dopo i lunghi mesi di restrizioni legate al Covid. Rivolgendosi alla folla, Sua Santità ha detto: "Noi tibetani abbiamo una ricca tradizione religiosa e culturale. Mentre eravamo in Tibet, non eravamo consapevoli del confronto con altre religioni, ma una volta arrivati in esilio ci siamo resi conto di quanto sia preziosa la nostra eredità. È una tradizione al centro della quale ci sono metodi per affrontare le emozioni negative e coltivare la pace della mente. Nella mia pratica quotidiana mi concentro sul risveglio della mente di Bodhicitta e sulla coltivazione della comprensione della vacuità, che insieme mi infondono una profonda pace interiore. I praticanti di altre tradizioni religiose si concentrano sulla preghiera, ma noi cerchiamo di trasformare i nostri atteggiamenti mentali. Come spiega la 'Guida alla via della vita del Bodhisattva' di Shantideva, il nostro nemico è il nostro miglior insegnante quando si tratta di coltivare la pazienza. Se ci pensiamo bene, non esistono condizioni avverse che non possano essere trasformate in circostanze favorevoli. La comprensione del funzionamento della mente e delle emozioni è il cuore della Tradizione di Nalanda. La gente parla di pace nel mondo, ma se nel cuore ci sono rabbia e odio, parlare di pace è semplicemente ipocrita.

Ciò di cui abbiamo bisogno, invece, è coltivare le tradizioni indiane di lunga data di astenersi dal male (*ahimsa*) sulla base della compassione per gli altri (*karuna*). I maestri tibetani hanno valutato con attenzione cosa prendere dalle tradizioni cinesi e indiane. E hanno scelto quello che hanno trovato maggiormente vantaggioso. Noi tibetani abbiamo affrontato ogni tipo di difficoltà, ma grazie alla nostra pratica di addestramento mentale abbiamo mantenuto la nostra pace interiore. Quando altre persone incontrano delle difficoltà, ricorrono all'assunzione di sonniferi per riposare, cosa che noi non abbiamo bisogno di fare. In esilio abbiamo chiesto l'aiuto del governo indiano per istituire scuole tibetane dove i nostri figli potessero studiare nella loro lingua. La conservazione della lingua tibetana ha giocato un ruolo fondamentale nella nostra capacità di mantenere viva la nostra religione e la nostra cultura. Vorrei ricordare a tutti i nostri amici e amiche del Dharma qui riuniti che ciò che è prezioso del nostro patrimonio è quanto aiuta a raggiungere e mantenere la pace della mente". Infine Tenzin Chime, del "Dipartimento per l'Informazione e le Relazioni Internazionali" dell'Amministrazione Centrale Tibetana, ha dato un caloroso benvenuto a tutti gli ospiti, e ha invitato il Venerabile Lobsang Monlam a presentare il progetto del Grande Dizionario Tibetano Monlam, di cui è stato curatore. Questi ha ricordato che il dizionario in 223 volumi è stato compilato, con il sostegno del *Dalai Lama Trust*, da più di 200 persone che hanno lavorato insieme per nove anni. Il dizionario non è disponibile solo in forma di libro, ma ha dato origine a 37 applicazioni e a un sito web completo che viene ciclicamente aggiornato. Il Ven Monlam ha dichiarato che, con oltre 200.000 voci, questo è uno dei più grandi dizionari di qualsiasi lingua al mondo. Rivela la vasta profondità della cultura tibetana. Portarlo a termine è un risultato storico che darà un contributo sostanziale alla conservazione delle tradizioni culturali tibetane. "All'interno del Tibet", ha detto, "i cinesi stanno cercando di eliminare la nostra lingua e la nostra cultura, ma qui in esilio stiamo facendo enormi sforzi per mantenerle vive. Vorrei ringraziare tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione di questo progetto. Continueremo a lavorarci e ad aggiornarlo nei prossimi dieci anni. Dedico la virtù rappresentata da questo dizionario alla lunga vita di Sua Santità il Dalai Lama e alla realizzazione della sua visione. Offro una serie completa di 223 volumi all'Ufficio di Sua Santità e prego che Sua Santità e i leader di tutte le tradizioni del Buddhismo tibetano vivano a lungo. Che i giorni di sole per il Tibet arrivino presto". Quindi Sua Santità è stato invitato a rivolgersi ancora una volta all'assemblea. "Noi tibetani abbiamo sempre vissuto tra l'India e la Cina, ma durante il regno di Songtsen Gampo abbiamo creato una nostra lingua scritta basata su un modello indiano. In seguito, riconoscendo che questo ci dava i mezzi per farlo, Shantarakshita ha incoraggiato i tibetani a tradurre la letteratura buddhista, comprese le parole del Buddha e i trattati di innumerevoli studiosi indiani, nella nostra lingua. Di conseguenza, dico spesso agli amici indiani che voi siete stati i nostri maestri in passato, ma noi possiamo esserlo ora perché abbiamo conservato la Tradizione di Nalanda radicata nella ragione e nella logica. Abbiamo tecniche per gestire la rabbia e mezzi per coltivare l'amore e la compassione. Le pratiche per estendere la compassione agli altri danno origine alla pace mentale degli individui, che a sua volta ha un effetto positivo sulle famiglie e sulla comunità in generale. Oggi siamo talmente interconnessi che questi metodi possono dare un contributo sostanziale alla pace nel mondo. Senza pace mentale non ci sarà pace nel mondo. L'aspetto

cruciale dell'insegnamento del Buddha è il suo consiglio di non dare per scontato il suo insegnamento. Insisteva sul fatto che i suoi seguaci dovessero esaminare le sue parole e indagare le sue argomentazioni come un orafo verifica la purezza dell'oro. Quando leggiamo le opere di logici come Dignaga e Dharmakirti, scopriamo che si sono impegnati a fondo per valutare le opinioni degli altri. Oggi i comunisti cinesi criticano la cultura tibetana senza capire veramente di cosa si tratti. Forse al momento non possiamo inviare questi 223 volumi in Cina, ma a Taiwan ci saranno persone in grado di apprezzare il tipo di cultura che abbiamo conservato. Non stiamo cercando l'indipendenza totale dalla Cina, ma dobbiamo essere in grado di mantenere viva la nostra religione e la nostra cultura. Saremo più che disposti a condividere queste conoscenze con i nostri fratelli e sorelle cinesi, nella speranza che ciò promuova la pace tra noi. La nostra cultura è nata in India e oggi disponiamo di tutti i mezzi per farla conoscere meglio. Penso che sarebbe molto utile combinare aspetti dell'antica conoscenza indiana con la scienza moderna. Non vedo l'ora di discutere di come questo possa essere fatto con gli educatori e altri a Delhi. L'elemento più importante è la comprensione del funzionamento della mente e delle emozioni, che porta alla pace mentale e, a lungo termine, alla pace nel mondo. Gli integralisti cinesi fraintendono il valore della nostra religione e della nostra cultura. La pubblicazione di questo dizionario, che è già in corso di traduzione in cinese, può contribuire in qualche modo a educarli. Un tibetano che conosco e che ha studiato in Cina mi ha detto che anche se attualmente siamo sotto il controllo politico cinese, a lungo andare le cose cambieranno e noi tibetani potremo aiutare i cinesi dal punto di vista spirituale. Quando il presidente Mao mi disse che la religione è un veleno, era perché non la conosceva. In Cina c'è un grande disagio emotivo. Possiamo mostrare alla gente come trovare la pace mentale. Quando siamo andati in esilio ci siamo resi conto del potenziale della nostra conoscenza e della nostra cultura e abbiamo lavorato con coraggio e determinazione per mantenerle in vita. Io sono solo una persona e ho fatto quello che potevo, ma anche tutti voi qui riuniti potete contribuire a questo".



Barcellona, Catalogna (Spagna), 27-29 maggio 2022: i delegati di oltre 70 gruppi internazionali di sostegno al Tibet (provenienti da Asia, Europa, Americhe, Africa) si sono incontrati

presso l'importante centro "La Fundació Casa del Tibet" di Barcellona per fare il punto sulla situazione in Tibet e per elaborare nuove strategie per aiutare il popolo tibetano. Su invito del direttore della "Casa", il Ven. Thupten Wangchen, i rappresentanti delle varie associazioni di sostegno al Tibet (per l'Associazione Italia-Tibet era presente il consigliere ed ex presidente Günther Cologna) hanno avuto modo di confrontare i rispettivi lavori e concordare le future strategie. Si sono inoltre tenuti numerosi workshop e seminari condotti da esperti, studiosi e attivisti della causa tibetana.

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com>, <https://tibet.net>, <https://www.italiatibet.org>, <http://www.casadeltibetbcn.org/en/home>)

Appuntamenti
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com



**MONASTERO MANDALA SAMTEN LING
DOMENICA 12 GIUGNO**

**VESAK 2022 – ALL'INSEGNA DELLA PACE
E DELL'ARTE**

Saranno le preghiere benaugurali dei monaci appartenenti alle principali Tradizioni buddhiste ad aprire i festeggiamenti del Vesak , che si terranno domenica 12 giugno presso il Monastero Samten Ling di Graglia Santuario. Il Vesak è una delle più importanti feste buddhiste e ricorda la nascita, l'illuminazione e il Parinirvana del Buddha.

Un vero incontro all'insegna della fratellanza tra le diverse fedi, in un momento in cui il mondo ha bisogno di solidarietà e di pace.

VESAK 2022 – All'insegna della Pace e dell'Arte – Centro Mandala



Centro Mandala:

18 giugno 2022 ore 14:30 - 17:00

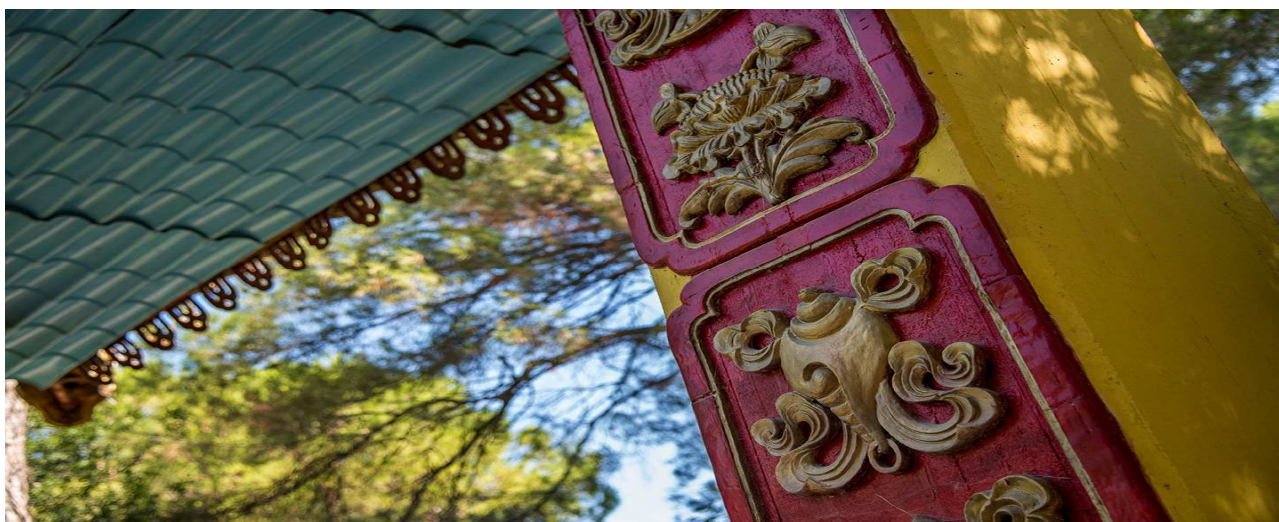
**IL BARDO DEL DIVENIRE
IL BARDO DELLA REALTA'**

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.

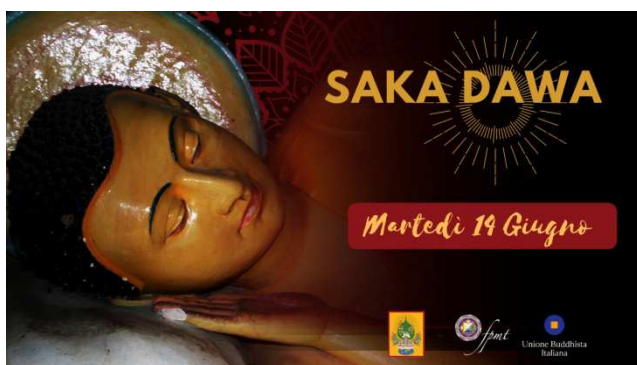
Questo stato intermedio dura il tempo

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.



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



14 Giugno: ore 08.00

Giorno di Sakadawa

La ricorrenza della nascita, dell'Illuminazione e dell'entrata nel Parinirvana di Buddha Shakyamuni. È un giorno speciale nel quale le azioni compiute hanno un maggiore "potenziale" nel dare i corrispondenti risultati. Sarà di grande beneficio, in questa giornata,

impegnarsi in azioni positive che creano felicità, benessere, pace e crescita.

Ulteriori informazioni » [Giorno di Sakadawa \(iltk.org\)](http://Giorno di Sakadawa (iltk.org))



17 Giugno | 19 Giugno

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

13° 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 » [Lam Rim Chenmo – Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione di Lama Tzong Khapa \(iltk.org\)](http://Lam Rim Chenmo – Il Grande Trattato sugli Stadi del Sentiero dell'Illuminazione di Lama Tzong Khapa (iltk.org))



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

Centro Buddhista Tibetano di tradizione Sakya - Arosio/CH

SAKA DAWA DÜCHEN

S.S. Sakya Gongma Trichen, S.S. il 42° Sakya Gongma Trizin, Khenpo Tashi



Martedì, 14 giugno

THUPTEN CHANGCHUP LING, AROSIO/CH

SAKA DAWA DÜCHEN

Iniziazione da Sua Santità Sakya Gongma Trichen Rinpoche e insegnamenti di Sua Santità il 42° Sakya Gongma Trizin Rinpoche in diretta dal Tsechen Kunchab Ling, Walden (NY), in questo giorno speciale.

blog-detail - Centri di Khenchen Sherab (sakyafamily.eu)

VAJRAYOGHINI TSOG - Khenpo Tashi Sangpo



23/6/2021 19.15 - 20.45

**OFFERTA TSOG A
VAJRAYOGINI**

Il rituale dello Tsog è un metodo veloce per accumulare

meriti e saggezza mediante la pratica collettiva in cui si porgono le offerte speciali alla Divinità. I praticanti Vajrayana dovrebbero celebrare lo Tsog il 10° e il 25° giorno del calendario lunare. La pratica dello Tsog in relazione a Vajrayogini è di particolare importanza nella scuola Sakya.

blog-detail - Centri di Khenchen Sherab (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)

Biennale di Venezia 2022: Tsherin Sherpa e il Padiglione Nepal

Per coloro che si trovano a Venezia e decidono di recarsi all'Arsenale e ai Giardini in occasione della Biennale Arte – *Il Latte dei Sogni* – si raccomanda vivamente di perdersi tra le strette calli, girovagare tra dialetti lagunari e lingue internazionali, per trovare, infine, i piccoli padiglioni collaterali del grande evento, ma non per questo meno interessanti.

In particolare, dato lo scopo di questa rubrica, si consiglia la visita al padiglione nepalese, sempre nel sestiere Castello, non troppo lontano dai due luoghi principali della Biennale sopra citati. Percorrendo, infatti, l'intera Via Garibaldi, si giunge davanti al padiglione che espone le opere di Tsherin Sherpa, artista nepalese di cui si era già parlato in una delle precedenti newsletter e, del cui esordio alla Biennale di Venezia si tratterà nel presente articolo.



Con il titolo *Tales of Muted Spirits Dispersed Threads Twisted Shangri-La*, l'artista e i due curatori, Sheelasha Rajbhandari e Hit Man Gurung, hanno l'obiettivo di dimostrare al pubblico internazionale come l'arte contemporanea nepalese possa raccontare la storia del proprio Paese, senza essere soggetta a pregiudizi stereotipati, legati alla spiritualità e alla religione del territorio. Tuttavia, queste ultime rimangono comunque temi importanti e inscindibili, anche nell'ambito artistico, senza però risultare soverchianti rispetto al messaggio che si vuole veicolare. Le opere esposte, dunque, sono la perfetta sintesi tra tradizione e contemporaneità, rispecchiando la situazione culturale e sociale presente nello stesso Nepal. Tsherin Sherpa riesce a dar voce all'identità del popolo nepalese, troppo spesso conosciuto per la cosiddetta "saggezza spirituale", senza tenere conto degli innumerevoli cambiamenti socio-politici che sono avvenuti nel corso della storia, soprattutto negli ultimi anni. Il Nepal, di fatto, è solitamente inglobato in quell'enorme area geo-culturale tibetana, dimenticandosi però della storica indipendenza che il primo ha sempre avuto nei confronti del Tibet, anche se, bisogna ammetterlo, è sempre stato un

territorio chiave, un crocevia tra diverse culture, religioni e tradizioni, un terreno fertile in cui tutte si sono potute sviluppare, sebbene non sempre senza conflitti.

Ritornando nello specifico allo spazio che la Biennale di Venezia ha messo a disposizione, i protagonisti di questa mostra hanno l'obiettivo di svelare il rapporto tra questo "carico storico-culturale" e l'artista protagonista del Padiglione Nepal. L'arte "himalayana" qui presente, infatti, va ben oltre i concetti di "tradizione" e "nazionalità", concentrandosi sul punto non proprio netto in cui questi due incontrano l'arte contemporanea, ponendo particolare attenzione ai legami tra linguaggi e mezzi espressivi differenti, inserendo l'immane sfumatura di spiritualità e rendendo, volutamente, ancora più ambigua la nozione di "appartenenza", mettendola continuamente in discussione.

Sicuramente, appena si accede al padiglione, a tratti angusto, saltano subito all'occhio le due opere principali di Tsherin: l'installazione-scultura bronzea vicino all'ingresso e la serie di pannelli dipinti appesi alla parete di fronte all'entrata. La prima, *Muted Expressions* (2022, bronzo, in collaborazione con Bijay Maharjan e il Regal Studio): *«Cinque secoli di storia Sherpa si rendono visibili in un'ampia trama di intrecci contemporanei: una ricerca di pascoli più verdi non solo attraverso i valichi più elevati, ma anche attraverso i mari. Così come per il sale giunto dal nord e la coltivazione del riso dal sud, le capitali uniscono oggi famiglie disperse tra ovest ed est, sia a Namche che a Kathmandu o a New York. Come migranti in grandi città e in nuovi territori, le comunità riformulano codici ed esperienze in luoghi percorsi da vocabolari inusuali. Vi è la nostalgia per le cose che stanno alle spalle mentre un contorto isolamento prosegue nel silenzio. E quanto ai cambiamenti che accompagnano ciascuna di tali dislocazioni, dove sono gli spiriti che accompagnarono le migrazioni precedenti? Forse continuano a infestare le stesse geografie che diedero loro una forma, oppure crescono come mutanti in ambienti nuovi, esprimendo un intricato groviglio di lotte e di prodigi?»* [Testo tratto dalla targhetta esplicativa dell'opera] Per dare una forma fisica a tale intreccio astratto di esperienze e storia, l'artista ha creato una scultura sospesa formata da un insieme di arti bronzei, atteggiati in pose di *mudra*, aggrovigliati tra loro, che si riflettono nello specchio sottostante.

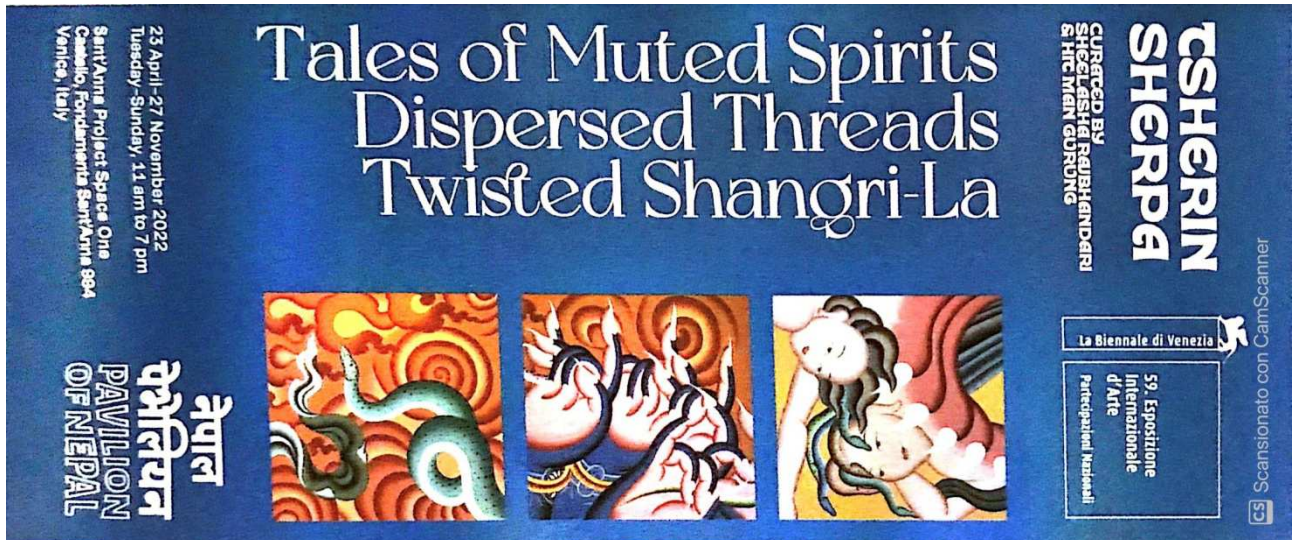


La seconda opera principale, importante se si accenna al richiamo della tradizione - in particolare, della tradizione secolare delle *thangka* - è la serie di pannelli intitolata *24 Views of Luxation* (2022, acrilico su tela, in collaborazione con Karma Lama, Pasang Lama e Phurba Hyolmo): «Il Khyung è un esempio di immagine giunta fino a noi come veicolo di millenni di interpretazioni: compreso sia nelle tradizioni Hindu che Buddhista come una figura in parte uomo in parte uccello, divinità guardiana protettrice dalle malattie e dalle avversità. [...] Tra le tradizioni Bön e Vajrayana vi è una relazione stretta e tuttavia conflittuale: mentre nuove civiltà mutano il tessuto di corpi preesistenti come fossero metastasi, si svolgono negoziazioni complesse tra quello che è da ritenere autentico, e pertanto accettabile. Le configurazioni dello stato asiatico post-coloniale si sono richiamate al mistico e mitico Garuda per rappresentare la propria potenza protettrice, ma la stessa figura è stata compresa all'opposto come rappresentazione dei persecutori. La decostruzione di questi simboli categoriali rivela dunque una natura fragile e frammentata delle visioni propagate dagli stati-nazione e dalle religioni istituzionali.» [Testo tratto dalla targhetta esplicativa dell'opera] La frammentazione di cui si parla è rappresentata attraverso la decomposizione dell'immagine della figura mitico-religiosa in 24 pannelli più piccoli, appesi alla parete in modo disordinato. Per quanto riguarda il soggetto rappresentato, Khyung o Garuda, e la tecnica utilizzata, ci si può collegare, appunto, alla tradizione artistica delle *thangka*, conosciuta principalmente come "tibetana", sviluppata insieme alla pratica della *paubha*, tipica della cultura Newa. Negli ultimi anni, tuttavia, a pari passo con la globalizzazione e l'incremento del turismo, anche in una città come Kathmandu, dove si possono trovare tradizioni pittoriche millenarie, c'è stata una vera e propria commercializzazione di questa tipologia di dipinti, che, di conseguenza, hanno perso il valore e lo scopo originali. Anche questa situazione di banalizzazione di antiche tradizioni artistiche, è rappresentata dal disorientamento provocato dalla serie di pannelli di *24 Views of Luxation* del Padiglione Nepal.



Per coloro che sono interessati all'arte himalayano-tibetana/nepalese e alle contraddizioni espresse dagli artisti contemporanei, specchio della società in cui vivono, questo padiglione, in un contesto multiculturale come Venezia, è senz'altro una tappa da non perdere.

(cm)



Fonti esterne:

Artribune: <https://www.artribune.com/arti-visive/arte-contemporanea/2022/04/nepal-biennale-2022-intervista-curatori/>

Ocula: <https://ocula.com/magazine/insights/59th-venice-biennale-off-site-highlights/>

Art Asia Pacific: <https://artasiapacific.com/shows/behind-the-scenes-in-venice-tsherin-sherpa>

Cataloghi, fogli e targhe esplicative presenti nel padiglione.



L'angolo del libro, del documentario e del film



William M. McGovern, *Viaggio segreto a Lhasa*, Italia 2020: isolato ai limiti dell'inaccessibile, il Tibet fino ai primi decenni del 1900 era rimasto l'ultimo affascinante segreto che il XIX secolo aveva lasciato al XX da scoprire. In pochi, pochissimi, avevano potuto visitarlo. Viaggiare lungo i suoi infiniti deserti d'alta quota e lungo le sue ancor più sterminate distese d'erba, era un'esperienza da cui si usciva segnati. Che entrava nel profondo di un individuo. Che sovente lo cambiava. Era il Paese delle Nevi, il Tetto del Mondo. La dimora dei lama buddhisti e degli anacreti itineranti. Il luogo misterioso dove nei monasteri si custodivano le più antiche conoscenze esoteriche. Alcuni lo vedevano come il contenitore mistico di tutte le speranze, le fantasie, i sogni e i desideri che il mondo contemporaneo non riusciva più ad appagare. Una sorta di *Shangri-la* dello spirito. Recipiente incontaminato di ogni visione e di ogni magia. Di asceti padroni dello spirito e

della materia. Di iniziati che potevano cavalcare l'arcobaleno e, forse, avevano scoperto il segreto dell'immortalità. In effetti il Tibet non era quel luogo mitico che una idea romantica aveva vagheggiato. Quella tibetana era però una civiltà di grande valore. Poco sviluppata dal punto di vista del progresso materiale ma incredibilmente progredita sotto il profilo della ricerca filosofica e interiore. Soprattutto il Tibet, proprio perché così isolato, inaccessibile, proibito, era una sfida a cui i più avventurosi tra i viaggiatori e gli intellettuali non potevano e non volevano resistere. Tra queste persone c'era William M. McGovern (1897-1964), un antropologo e studioso di Buddhismo. Nel febbraio 1923, un anno prima della più nota Alexandra David-Néel, partendo dalla regione himalayana del Darjeeling e dopo aver attraversato l'intero Sikkim, arrivò finalmente nel Tibet meridionale e da lì riuscì a raggiungere Lhasa, la misteriosa capitale del Paese delle Nevi. Abbastanza padrone della lingua e sotto le spoglie di un portatore, McGovern compì un viaggio epico, sovente drammatico e sempre difficilissimo. Il racconto che ne fece è di estremo interesse ancora oggi quando il Tibet è divenuto una meta turistica di grande richiamo sia per gli stessi cinesi sia per stranieri provenienti da ogni angolo della Terra. Avendo buoni strumenti culturali per comprendere quello che andava vedendo, l'Autore rivela un mondo ormai scomparso ma che allora era vivo e pulsante, con le sue meraviglie, le sue tragedie, le sue immensità e le sue profonde contraddizioni. Anche se, come quasi sempre accadeva in quegli anni, la descrizione della società tibetana è a volte velata da

alcuni tipici pregiudizi anglosassoni, questo libro ci offre una descrizione attenta e accurata dei luoghi attraversati durante il viaggio. Molto interessanti, oltre a quelle dedicate al Tibet, le numerose pagine che parlano del piccolo regno del Sikkim, autentica perla incastonata nella corona himalayana. Al confine tra il mondo indiano e quello tibetano, il Sikkim era (e in alcune sue parti lo rimane tuttora) la migliore introduzione al Tetto del Mondo che un viaggiatore potesse desiderare. Le sue delicate colline e valli ricche di vegetazione a tratti lussureggiante introducevano il viaggiatore alle aride distese dell'altopiano del Tibet. Così come la cultura e la vita dei suoi abitanti preparavano a quelle del Paese delle Nevi. E di questo (all'epoca) ignoto frammento di Pianeta, William M. McGovern ci fornisce un dettagliato resoconto. Un documento prezioso per quanto riguarda i luoghi, le culture, le etnie, le tradizioni di quel grande enigma che il secolo nascente aveva ereditato da quello che lo aveva preceduto. Ancora oggi, che possiamo confrontarlo con i molti libri pubblicati dopo il suo, questo *Viaggio segreto a Lhasa* rimane una lettura importante. La descrizione di quanto incontrava sul suo cammino, man mano che si avvicinava alla sua meta è puntuale, precisa, perfino piacevolmente pignola. Come quando (pag. 122), spiega i vari tagli in cui si suddivideva il *trangka*, la moneta d'argento che si usava nel Tibet indipendente. E a proposito di Tibet indipendente, la sua disanima dello status giuridico del Tetto del Mondo in quegli anni non lascia adito a dubbi di sorta. "Fino al 1912 il Tibet è stato vassallo della Cina, privo di un esercito stabile e di adeguati armamenti. Oggi i cinesi sono stati espulsi e il Tibet è solo e indipendente. Ha un nuovo esercito, un esercito che cresce di numero, ben addestrato, ben disciplinato, armato di fucili importati dall'Europa o prodotti nell'arsenale di Lhasa. Sono state stabilite regolari comunicazioni postali tra le città principali, e nella stessa Lhasa vi sono le linee telefoniche e il telegrafo – strani e rozzi, sia chiaro, ma funzionanti – e quell'ultimo esempio della moderna cultura europea, il denaro cartaceo, viene ora stampato" (pagg. 11-12). Sarebbe troppo lungo riassumere qui l'intera appassionante avventura di McGovern. Basterà anticipare che dopo innumerevoli peripezie arrivò infine nella capitale proibita realizzando così il suo sogno. A Lhasa decise di rivelare la sua identità ed ebbe inizio un braccio di ferro con le parti più reazionarie e xenofobe del clero che volevano punirlo e poi espellerlo. Lo salvò l'amicizia con una delle figure politiche più illuminate e influenti del Tibet di quegli anni, Tsarong Shapé, esponente dell'ala più progressiva della società tibetana che era convintamente al fianco del Dalai Lama e dei suoi sforzi per modernizzare gradualmente il Paese. E fu proprio Tsarong Shapé che organizzò un lungo incontro tra McGovern e l'Oceano di Saggezza. Incontro che per ragioni di opportunità politica dovette rimanere segreto ma che fu un vero avvenimento. La permanenza a Lhasa, dove l'Autore arrivò all'inizio del capodanno tibetano, gli consentì di comprendere aspetti importanti della società tibetana, sia dal punto di vista sociale e politico sia spirituale. Certo oggi queste descrizioni possono sembrare di poco conto vista la sterminata bibliografia concernente il Tibet. Ma se pensiamo che il libro venne pubblicato nel 1924, possiamo facilmente comprendere quale formidabile finestra avesse spalancato sul Tetto del Mondo. A distanza di quasi un secolo dalla sua pubblicazione, il testo di McGovern ci restituisce intatta la magia di quell'esperienza e consente al lettore di incontrare quei luoghi camminando lungo un suggestivo orizzonte del ricordo.

(pv)

Il Dalai Lama ci parla

L'ETICA DELLA COMPASSIONE

Abbiamo visto che tutte le principali religioni del mondo sottolineano l'importanza di sviluppare l'amore e la compassione. Nella tradizione filosofica buddhista sono descritti differenti livelli di esperienza. Al primo, la compassione (*nying je*) è compresa principalmente in termini di empatia -la nostra abilità di comprendere e, in un certo senso, di condividere le sofferenze altrui. Ma i buddhisti, e forse anche altri, ritengono che la compassione possa essere sviluppata fino a un punto in cui, non solo si manifesti senza alcuno sforzo, ma sia incondizionata, indifferenziata e universale. Si genera un sentimento di simpatia verso tutti gli esseri senzienti, inclusi ovviamente anche coloro che ci danneggiano, simile a quello di una madre verso il proprio figlio.

Ma questo senso di equanimità verso gli altri non viene visto come un fine in se stesso, piuttosto come l'inizio di un amore più grande. Poiché la nostra capacità di empatia è innata, così come l'abilità di ragionare, la compassione condivide le caratteristiche della stessa coscienza. Il potenziale che abbiamo sviluppato sarà dunque stabile e continuato. E' una risorsa che non si può estinguere come fa l'acqua quando bolle. E sebbene possa essere descritta in termini di attività, non è un'attività nel senso di un'attività fisica in cui essere addestrati, come ad esempio il salto in alto dove una volta raggiunto un certo livello non si può più andare oltre. Al contrario quando incrementiamo la sensibilità nei confronti delle sofferenze altrui attraverso la nostra apertura personale, si ritiene che si giunga a un punto in cui si prova compassione anche per gli aspetti più sottili delle disgrazie del nostro prossimo ottenendo così un totale senso di responsabilità verso gli altri. Questo porta colui che sperimenta un simile genere di compassione a dedicarsi totalmente ad aiutare gli altri superando sia la loro sofferenza sia le sue cause. In tibetano questo ultimo livello di realizzazione è chiamato *nying je chenmo*, letteralmente "grande compassione".

Io comunque non vi sto suggerendo che tutto questo è indispensabile per condurre una vita etica. Ho parlato di *nying je chenmo* perché la conoscenza di questo ultimo livello può essere un'importante fonte di ispirazione. Se anche solo possiamo vedere la "grande compassione" come un ideale punto di arrivo, questo potrà avere un importante impatto sulle nostre vite. Così sarà bene ricordare sempre che, come me stesso, anche gli altri desiderano ottenere la felicità ed evitare le sofferenze. Questi pensieri saranno un potente antidoto contro l'egoismo e la faziosità. Ci ricorderà che c'è poco da guadagnare nell'essere gentili solo perché si vuole qualcosa in cambio. E ci ricorderà inoltre che le azioni motivate dal desiderio di farci una buona reputazione, anche quelle che possono sembrare ispirate dalla gentilezza, saranno sempre degli atti egoistici. E ancora ci ricorderà che non c'è nulla di speciale nella carità verso coloro a cui vogliamo bene. Infine ci servirà a tenere ben a mente che se noi riserviamo la nostra compassione per quanti ci sono vicini, correremo sempre il pericolo di negare il nostro aiuto a quanti non fanno parte di questa cerchia.

Come mai? Perché fino a quando qualcuno verso il quale proviamo compassione si comporta come noi desideriamo va tutto bene. Ma le cose possono cambiare e quello che una volta era un nostro caro amico può diventare domani un crudele nemico. Come

abbiamo visto, tendiamo a reagire negativamente a quanti mettono in discussione la realizzazione dei nostri desideri anche se si tratta di persone a noi care. Per questo, compassione e rispetto reciproco, garantiscono una solida base per le relazioni che stabiliamo con gli altri. Questo è anche vero nei rapporti sentimentali. Se il nostro amore per qualcuno si basa principalmente sull'attrazione, il suo modo di fare o altre caratteristiche superficiali, i nostri sentimenti per lui o per lei saranno labili e pronti a mutare. Quando la persona in questione perde quelle qualità che tanto ci piacevano, o quando non ne siamo più appagati, la situazione può cambiare completamente. Le relazioni che si basano sulla sola attrazione sono quasi sempre instabili. Invece quando sviluppiamo la nostra compassione non siamo toccati né dalle apparenze né dai comportamenti altrui.

Di solito, invece, i nostri sentimenti verso il prossimo sono determinati dalle circostanze. Molti, quando incontrano un disabile, provano simpatia nei suoi confronti. Ma quando incontrano altre persone, più sane, più educate o più ricche di loro, immediatamente provano un senso di invidia e di competitività. I sentimenti negativi impediscono di comprendere l'unità profonda che lega noi agli altri. Dimentichiamo che proprio come noi, gli altri, siano fortunati o sfortunati, distanti o vicini, desiderano la felicità e non soffrire. La battaglia è dunque quella che ci mette in grado di superare questi sentimenti negativi. Certamente provare una genuina compassione per i nostri cari è un modo giusto e appropriato per iniziare. Però dobbiamo riconoscere che, in ultima analisi, non esiste un terreno su cui discriminare gli altri. In questo senso siamo nella stessa posizione di un dottore che ha dieci pazienti sofferenti della medesima grave malattia. Tutti devono avere le medesime cure. Ovviamente il lettore non deve pensare che io stia parlando di una sorta di distaccata indifferenza. La sfida successiva, quando iniziamo a estendere la nostra compassione agli altri, è quella di mantenere lo stesso livello di tenerezza che sentiamo nei confronti di chi ci è più vicino. In altre parole sto suggerendo di sforzarci di creare, nel nostro approccio con gli altri, un terreno di base su cui si possa piantare il seme del *nying je chenmo*, del grande amore e della grande compassione.

Se cominciamo a entrare in contatto con gli altri sulla base di un senso di equanimità, allora la nostra compassione non dipenderà dal fatto che lei è mia moglie, lui mio marito, mio parente, mio amico. Piuttosto, un senso di vicinanza con il prossimo può svilupparsi basandosi sul riconoscimento che, proprio come me, tutti vogliamo essere felici ed evitare le sofferenze. Inizieremo quindi a relazionarci con gli altri sulla base della loro natura di esseri senzienti. Certo possiamo pensare a tutto questo come a un ideale che è estremamente difficile da raggiungere. Ma per quanto mi riguarda lo trovo di immensa ispirazione e aiuto.

Lasciatemi considerare adesso il ruolo dell'amore compassionevole e della gentilezza del cuore nelle nostre esistenze quotidiane. L'ideale di una compassione e di un amore incondizionati significa che dobbiamo abbandonare completamente i nostri interessi personali? No di certo. In effetti l'aiutare gli altri può costituire il modo più saggio di fare anche i nostri interessi. Cercate di seguirmi. Abbiamo detto che qualità tipo la pazienza,

l'amore, la tolleranza, il perdono sono quelle che compongono la felicità. Abbiamo anche detto che *nying je*, la compassione, è sia la fonte sia il prodotto di queste qualità. Quindi più siamo compassionevoli più diventiamo felici. Inoltre ogni idea di aiutare gli altri, per quanto nobile possa essere, se riguarda solo la nostra vita personale è comunque miope. La compassione appartiene ad ogni sfera dell'attività umana incluso, ovviamente, il luogo di lavoro.

Devo però riconoscere che molte persone credono che la compassione, se non proprio un impedimento, sia perlomeno inutile nella vita professionale. Io invece ritengo che non solo è importante ma che quando manca le nostre attività possono divenire distruttive. Perché quando non teniamo conto dell'impatto che le nostre azioni avranno sugli altri finiremo inevitabilmente per danneggiarli. L'etica della compassione ci fornisce l'indispensabile fondamento e motivazione sia per moderarci sia per coltivare la virtù. Quando iniziamo a sviluppare un genuino apprezzamento del valore della compassione il nostro atteggiamento verso gli altri inizia automaticamente a mutare. Anche solo questo fatto avrà una forte influenza sulle nostre vite. E quando, ad esempio, sorgerà in noi la tentazione di ingannare qualcuno, la nostra compassione nei suoi confronti ci aiuterà a non mettere in pratica quell'idea. E quando comprenderemo che il nostro stesso lavoro potrebbe essere dannoso per gli altri la compassione ci aiuterà a non portarlo a termine. Come esempio immaginate il caso di uno scienziato le cui ricerche possono causare della sofferenza. Se lui se ne renderà conto e agirà secondo coscienza, lascerà perdere il suo progetto.

Ma non voglio però negare che alcuni problemi possono sorgere quando ci dedichiamo completamente all'ideale della compassione. Prendiamo il caso di uno scienziato che non se la sente di continuare nella direzione presa dal suo lavoro. Una rinuncia potrebbe avere gravi conseguenze per lui e per la sua famiglia. Così come coloro impegnati professionalmente a prendersi cura degli altri -medici, assistenti sociali, ecc.- o quanti assistono qualcuno a casa che diventano così stremati dai loro doveri da sentirsi esausti. Il costante contatto con la sofferenza può produrre un senso di sconforto e perfino di disperazione. Può anche accadere che la gente si comporti in modo generoso solo esternamente. Naturalmente è meglio di niente ma quando non le vede nessuno manifestano la loro insensibilità per gli altri. Quando tutto questo capita allora è meglio fermarsi per un momento e fare uno sforzo affinché la antica sensibilità torni a manifestarsi. E in questo potrà essere d'aiuto ricordare che lo sconforto non è mai una soluzione ma piuttosto il definitivo fallimento. Quindi, come dice il proverbio tibetano, anche se la corda si rompe nove volte dobbiamo riannodarla la decima. In questo modo, anche se alla fine falliremo, almeno non avremo rimorsi. E quando uniamo a questa consapevolezza interiore un chiaro apprezzamento della nostra capacità di essere d'aiuto agli altri, potremo nuovamente tornare fiduciosi e pieni di speranza.

Si potrebbero confutare queste idee affermando che entrare in contatto con le sofferenze altrui porta la sofferenza anche nelle nostre vite. Ma c'è un'importante distinzione qualitativa tra sperimentare la propria sofferenza e soffrire mentre si condivide quella altrui. Nel caso della prima sperimentiamo un senso di oppressione, dal momento che è

qualcosa che ci capita indipendentemente dalla nostra volontà e viene dall'esterno. Per contro, condividere la sofferenza di qualcun altro, include una certa dose di volontà personale che è indice di una considerevole forza interiore. Per questo motivo sarà molto meno in grado di turbarci.

Naturalmente, anche se lo prendiamo solo come ideale, il concetto di compassione incondizionata ci spaventa. Molta gente, tra cui anch'io, deve combattere perfino per raggiungere il livello in cui diviene possibile mettere gli interessi degli altri sullo stesso piano dei nostri. Comunque non dobbiamo perdere coraggio. Incontreremo sicuramente degli ostacoli lungo la via che conduce allo sviluppo di un genuino buon cuore ma ci consolerà la certezza di sapere che quanto stiamo facendo crea le condizioni della nostra futura felicità. Come ho detto prima, più grande sarà il nostro desiderio di aiutare gli altri, più forte sarà la determinazione e la forza che svilupperemo, più grandi saranno la pace e la felicità che riusciremo a raggiungere. Se abbiamo dei dubbi varrà la pena domandarsi a cos'altro possiamo ricorrere. Alla violenza e all'aggressività? Naturalmente no. Al denaro? Forse ci aiuterà fino a un certo punto ma non oltre di esso. Ma con l'amore, condividendo le sofferenze del mondo, vedendo noi stessi riflessi negli altri -soprattutto in coloro che sono meno fortunati e i cui diritti vengono calpestati-, aiutandoli a essere felici, questo sì. Attraverso l'amore, la gentilezza, la compassione, costruiamo un ponte tra noi stessi e il resto del mondo. Questa è il sentiero che conduce all'unità e all'armonia.

Compassione e amore non sono dei lussi. Essendo la fonte della pace interiore ed esteriore sono indispensabili per la sopravvivenza della nostra specie. Da una parte costituiscono l'azione non violenta. Dall'altra sono la base di tutte le qualità spirituali: perdono, tolleranza e ogni altra virtù. Inoltre rappresentano quello che conferisce significato alle nostre attività e le rende costruttive. Non c'è nulla di eclatante nell'essere colto o ricco. Solo quando una persona ha un buon cuore queste cose diventano utili. Così a coloro che affermano che il Dalai Lama sta perdendo il contatto con la realtà nel predicare questo ideale di amore incondizionato, rispondo di cominciare a sperimentarlo. Scopriranno che quando si varcano i confini di un ristretto interesse personale i nostri cuori si riempiono di forza. La pace e la gioia diventano i nostri compagni. Ogni tipo di barriera si rompe. Il concetto di un mio interesse indipendente da quello degli altri svanisce. E, cosa ancora più importante, dove c'è l'etica, dove vivono l'amore per il proprio vicino, la gentilezza e la compassione, troviamo che un comportamento etico si manifesta spontaneamente. Il modo di vivere etico sorge naturalmente nel contesto della compassione.

(Dalai Lama, *Una Rivoluzione per la Pace*, Italia 1999)



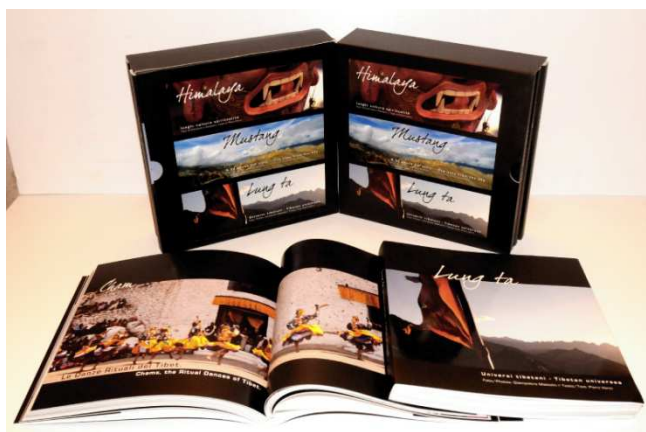
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

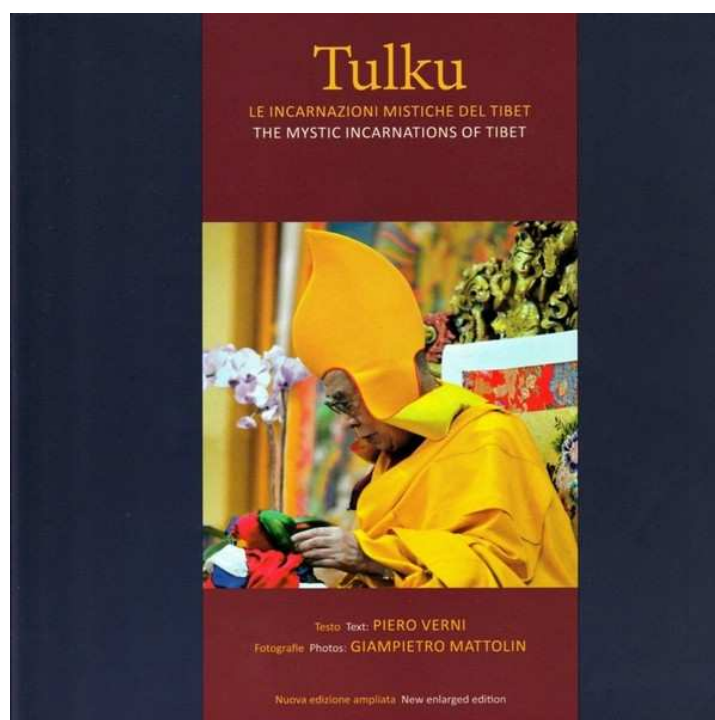
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi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

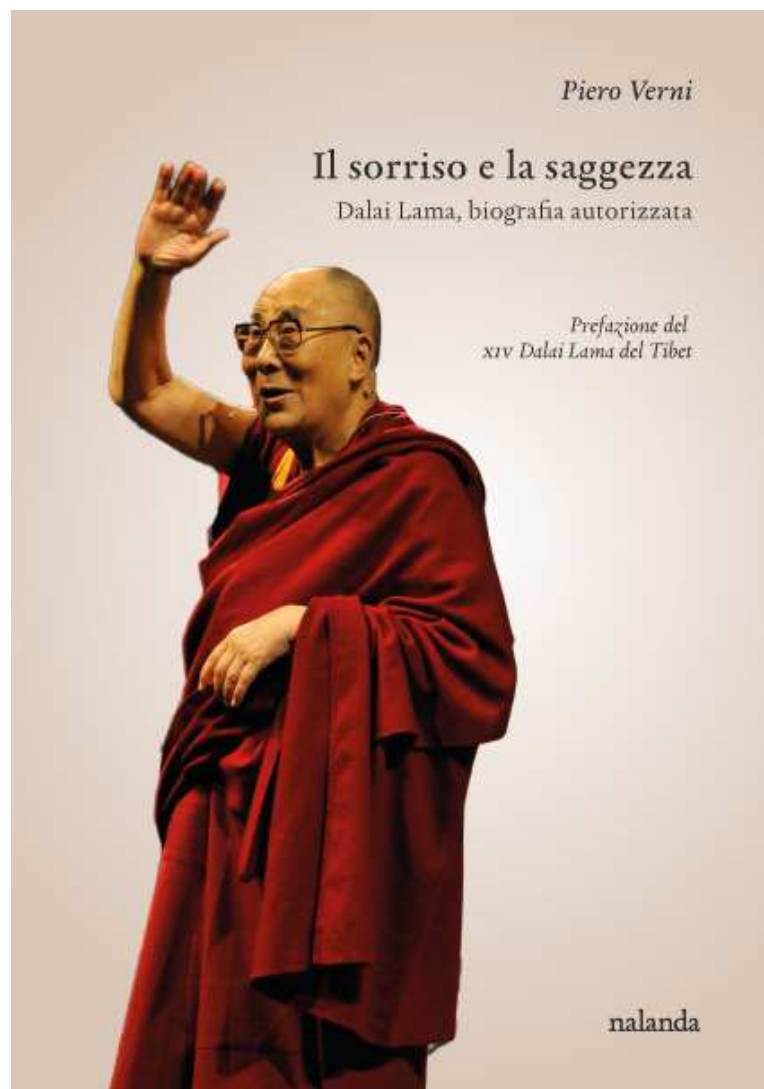


Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata*

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!

