



N°86

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

Cari amici,
eccoci all'inizio di un autunno che si presenta particolarmente ricco di iniziative sul Tibet e di cui vi parleremo diffusamente nei prossimi numeri. Si comincia da Perugia con la mostra "Tibet Cuore dell'Asia" (30 settembre - 23 ottobre). Si continua con Milano che ospiterà (12-13 novembre) un prestigioso convegno sul Tibet con la partecipazione, tra gli altri, della signora Jetsun Pema, educatrice di fama internazionale e sorella di Sua Santità il Dalai Lama. Ancora in novembre (08-20), a Venezia un altro importante evento sul Tibet con mostre fotografiche, proiezioni di film e documentari, tavole rotonde, interventi di studiosi della Civiltà tibetana. Venendo a questo N° 86 di "The Heritage of Tibet news" , oltre alle consuete rubriche segnaliamo un interessante articolo sull'artista tibetano Rabkar Wangchuk e un insegnamento di Sua Santità il Dalai Lama su "Etica e Sofferenza"
Come al solito, non perdiamoci di vista!

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

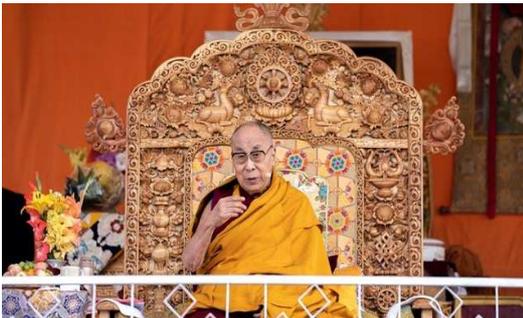
10° giorno del settimo mese dell'Anno della Tigre d'Acqua (05 settembre 2022)





Leh, Ladakh, India settentrionale, 05 agosto 2022: questa mattina, in occasione del quarto anniversario della concessione dello status di Territorio dell'Unione (UT) al Ladakh (nel 2019), Sua Santità è stato insignito del premio *Ladakh dPal rNgam Dusdon*, che celebra l'importanza storica del Ladakh. La cerimonia è stata organizzata

dall'*Amministrazione del Territorio dell'Unione* a Sindhu Ghat, una località sulle rive del fiume Indo, vicino Leh. La cerimonia è stata coordinata da Tashi Gyalsen, commissario capo e presidente del *Ladakh Autonomous Hill Development Council (LAHDC)*, da Shri Umang Narula, consigliere del Territorio dell'Unione del Ladakh, e da altri funzionari.



Leh, Ladakh, India settentrionale, 07 agosto 2022: oltre seimila tibetani che vivono in Ladakh, ladakhi e nomadi provenienti dalle pianure del Changtang si sono riuniti oggi presso la scuola del Tibetan Children's Village di Choglamsar, alla periferia di Leh. Hanno accolto Sua Santità il Dalai Lama con una serie di canti e danze della tradizione popolare. Nel discorso rivolto a loro, Sua Santità ha ricordato

le circostanze che hanno portato lui e decine di migliaia di tibetani a cercare rifugio in India. "Uno dei fattori che hanno scatenato la rivolta di Lhasa nel marzo del 1959 è stato il fatto che le autorità militari cinesi di stanza a Lhasa mi avevano invitato ad assistere a uno spettacolo di artisti cinesi appena arrivati. Avevo accettato di andare. Tuttavia, non appena la popolazione tibetana è venuta a conoscenza dei termini e delle condizioni dell'invito stabiliti dal generale cinese in carica, non dovevo essere accompagnato da alcuna guardia del corpo, ha detto chiaramente che non avrebbe permesso la visita. A quel punto i tibetani non avevano più fiducia nelle autorità comuniste e avevano perso la speranza che la situazione migliorasse. Di conseguenza, più di 10.000 tibetani circondarono il palazzo di Norbulingka per difenderlo. Inoltre, mi pregarono di non recarmi per nessun motivo al campo militare cinese. Dopo aver chiesto consiglio a diverse fonti, tra cui quelle oracolari, decisi di lasciare il Norbulingka la sera del 17 marzo, intorno alle 22.00. Prima di andarmene, rivolsi un saluto al protettore Mahakala, la cui statua si trovava in una delle sale di preghiera. Verso la fine del nostro difficile viaggio verso la libertà, mentre ci avvicinavamo al confine con l'India nei pressi della cittadina di Tawang, ricevemmo un messaggio in cui ci facevano sapere che il governo indiano ci avrebbe accolto. Fu un grande sollievo essere ricevuti da funzionari indiani, alcuni dei quali avevo conosciuto quando ero venuto in India per partecipare alle celebrazioni del Buddha Jayanti nel 1956. Nonostante fossimo dei rifugiati, fummo trattati come 'ospiti del popolo e del governo indiano'. La loro gentilezza nei nostri confronti per oltre sei decenni è stata immensa. Gli saremo per sempre grati". Sua Santità ha poi citato un verso della preghiera tratta dal "Grande trattato sugli stadi del sentiero dell'illuminazione" di Jé Tsongkhapa: "Mentre si sforza con sincerità nelle dieci attività del veicolo supremo, il Mahayana, possa io essere sempre aiutato da potenti divinità. E possa un oceano di fortuna diffondersi ovunque". Sua Santità ha poi aggiunto che in tutti questi anni è stato guidato da quella

aspirazione di cui Tsongkhapa parla in un altro punto dello stesso testo: “Mosso da grande compassione, possa io illuminare il sublime e prezioso insegnamento [del Buddha]. Nei luoghi in cui non si è ancora diffuso e ovunque si sia diffuso ma sia decaduto”. Sua Santità ha inoltre descritto la determinazione dei tibetani. Ha affermato che la loro fede e fiducia in lui è incrollabile. “I popoli della regione himalayana”, ha proseguito Sua Santità, “condividono con i tibetani lo stesso patrimonio culturale buddhista. Grazie al loro coraggio, i comunisti cinesi stanno mettendo in discussione la loro politica nei confronti dei tibetani. Tra gli studiosi e gli scienziati c'è un grande interesse ad apprendere dalla nostra tradizione, in particolare per quanto riguarda la nostra conoscenza della mente e i mezzi per affrontare le emozioni distruttive. I tempi stanno cambiando e alla fine sarà la verità a prevalere. Ci sono indicazioni che le cose in Cina cambieranno in meglio tra non molto. Pertanto, vi preghiamo di rimanere forti e di preservare il vostro senso di fratellanza e sorellanza. Siate allegri e calmi”. Rivolgendosi poi agli abitanti delle regioni himalayane, Sua Santità li ha esortati a interessarsi attivamente all'insegnamento del Buddha ascoltando i Maestri, leggendo i libri, riflettendo su ciò che hanno imparato e meditando su ciò che hanno compreso. In conclusione, il Dalai Lama si è detto felice di vedere così tanti giovani tra il pubblico, un'indicazione molto confortante per il futuro.



Villaggio di Lingshed, Leh, Ladakh, India settentrionale, 10 agosto 2022: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama è volato in elicottero da Leh al villaggio di Lingshed e si è recato direttamente all'omonimo monastero, dove si erano radunate circa 3.000 persone, tra ladakhi e stranieri. Il dottor Tashi Gyalson, consigliere delegato e presidente del Ladakh Autonomous Hill Development Council, ha

offerto a Sua Santità un mandala, mentre gli organizzatori del “Grande Dibattito Estivo” (*Yarchos Chenmos*), della durata di dieci giorni, hanno offerto sciarpe di seta. Sua Santità ha poi tenuto un breve insegnamento sugli “Otto versi per allenare la “Mente” dello studioso kadampa, Geshé Langri Thangpa. “Sono felice di vedere qui membri della comunità monastica”, ha osservato Sua Santità, “che non sono interessati solo all'esecuzione dei rituali, ma sono anche impegnati nello studio della filosofia buddhista. Vorrei ringraziare tutti coloro che hanno contribuito a questo sviluppo positivo. Poco dopo il nostro arrivo in India come rifugiati, nel 1959, chiesi il sostegno dell'allora primo ministro indiano, Pandit Jawaharlal Nehru, per istituire scuole separate per i bambini tibetani rifugiati. La sua generosa risposta ci ha permesso di preservare la nostra cultura, la nostra lingua e la nostra identità, e gliene siamo grati. Inizialmente, queste scuole impiegavano insegnanti di religione, ma in seguito abbiamo ritenuto più pertinente insegnare la filosofia buddista”. Sua Santità ha poi iniziato a leggere gli “Otto versi”, facendo brevi commenti durante la lettura. Ha chiarito che l'essenza dell'insegnamento non è concentrarsi sulla prossima vita o sul raggiungimento del Nirvana, ma domare la mente e coltivare un cuore positivo qui e ora. Sua Santità ha inoltre dichiarato che lo spirito del popolo tibetano è risoluto e incrollabile e ha sottolineato come da secoli condivide una cultura buddhista con le popolazioni della regione himalayana.



Padum, regione dello Zaskar, Ladakh, India settentrionale, 12 agosto 2022: arrivato ieri in questo remoto angolo del Ladakh, questa mattina, prima di recarsi dalla sua residenza al luogo preparato per i suoi insegnamenti, Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato i rappresentanti delle autorità del distretto di Kargil. “Poiché la gente dello Zaskar e del

Ladakh ha riposto in me la propria fede e fiducia”, ha detto loro, “ho la responsabilità di fare tutto il possibile per aiutarli. Il modo migliore per farlo è impartire insegnamenti a loro beneficio. Tuttavia, ascoltare gli insegnamenti è utile solo se si cerca anche di metterli in pratica, cosa che ho cercato di fare per tutta la vita. Il punto chiave è coltivare un cuore caldo e raggiungere la pace mentale”. Il Dalai ha poi trasmesso i voti di bodhisattva a tutti i presenti e li ha guidati attraverso le visualizzazioni della mente onnicomprensiva dello yoga, che si concentra sulla combinazione di un cuore aperto e della mente risvegliata di bodhichitta con l'intuizione della vacuità. Ha sottolineato l'importanza di acquisire una buona comprensione di quanto il Buddha ha insegnato, esaminandolo alla luce del ragionamento. Sua Santità ha poi pronunciato un breve discorso al termine del quale ha consigliato nuovamente al pubblico di praticare quello che aveva appena insegnato. Ha ricordato quanto fosse contento di essere tornato nello Zaskar e riconosciuto la presenza di divinità protettrici benevole. In conclusione, ha affermato che il suo consiglio principale è quello di essere gentili e utili nei confronti di tutti gli esseri senzienti.



Padum, regione dello Zaskar, Ladakh, India settentrionale, 13 agosto 2022: questa mattina il Dalai Lama ha visitato la locale moschea su invito della comunità musulmana di Padum. È stato accolto dai principali leader islamici della zona e l'Imam ha recitato una preghiera. Sua Santità ha salutato a sua volta i membri della congregazione presenti tra cui molti studiosi. “Come monaco

buddhista”, ha detto, “ovunque vada, incoraggio le persone a coltivare l'armonia interreligiosa. Tutte le tradizioni religiose consigliano ai loro seguaci di sviluppare amore e compassione e di lavorare per il bene degli altri. Per questo, ogni volta che posso, visito diversi luoghi di culto, proprio come sono venuto qui questa mattina. Se da un lato è triste vedere i conflitti che scoppiano tra i seguaci di diverse tradizioni religiose, dall'altro è ancora più triste assistere alle liti tra i membri di diverse confessioni della stessa fede, come accade tra musulmani sunniti e sciiti in Afghanistan. Sebbene le nostre varie tradizioni religiose affermino punti di vista filosofici diversi, il loro scopo comune è quello di incoraggiare i fedeli ad avere un cuore gentile. “Nel corso degli anni, c'è stato un costante sviluppo materiale in tutta l'India, e ho notato che anche lo Zaskar è diventato più prospero. Tuttavia, la felicità duratura deriva principalmente dalla ricerca della pace mentale e la pace mentale non cade dal cielo. Dobbiamo sforzarci di essere gentili gli uni con gli altri, di vivere in armonia e coltivare un profondo senso di fratellanza e sorellanza

in tutta la comunità. Dobbiamo riflettere su come tutti facciamo parte della medesima umanità e sul fatto che da bambini siamo sopravvissuti solo grazie all'amore e all'affetto di nostra madre". Sua Santità ha poi ricordato le buone relazioni che esistevano tra i tibetani locali e i musulmani di Lhasa. Questi erano sempre invitati a partecipare a tutte le feste osservate dal governo tibetano in segno di rispetto. La maggior parte di loro erano mercanti che importavano merci dall'India, ma portavano anche ai tibetani notizie e informazioni dal mondo esterno. "Sono lieto di constatare che qui in Zanskar le comunità musulmane e buddhiste vivono in armonia e per questo vorrei ringraziare ancora una volta i nostri fratelli e sorelle musulmani. L'armonia nella regione himalayana nel suo complesso è importante a causa delle strette relazioni che la regione ha avuto con il Tibet, dove è fiorita una profonda cultura buddhista derivata dalla storica Tradizione di Nalanda che stiamo cercando di mantenere viva. "Sono nato nel Tibet nord-orientale, dove c'era anche una consistente minoranza islamica, quindi ho avuto familiarità con i musulmani fin dall'infanzia. In effetti, il governatore della zona, Ma Bufang, aveva un interesse particolare per me. Prima ancora che il governo tibetano di Lhasa annunciasse ufficialmente che ero la reincarnazione del XIII Dalai Lama, fece sapere che lui pensava lo fossi". Sua Santità ha poi parlato a un incontro di studenti e giovani sull'apprendimento sociale, emotivo ed etico (*SEE Learning*), che implica l'educazione del cuore e della mente. Questo evento ha attirato più di 4.000 persone. "Il tempo va sempre avanti, nulla può fermarlo", ha osservato Sua Santità. "Non possiamo cambiare il passato, ma possiamo plasmare il futuro. Più si è compassionevoli, più si trova la pace interiore. Tuttavia, oggi i sistemi educativi tendono a non valorizzare adeguatamente la natura umana fondamentale. Gli esseri umani hanno una capacità naturale di riflettere quindi l'istruzione è un fattore chiave per creare un futuro migliore.



Leh, Ladakh, India settentrionale, 16 agosto 2022: il "Ladakh Muslim Coordination Committee" di Leh ha organizzato questa mattina un ricevimento presso la moschea Shah-e-Hamdan Masjid Sharif, in onore del Dalai Lama. Sua Santità è stato accolto dai leader delle comunità sunnita e sciita e poi l'Imam locale ha recitato una preghiera. Prima della funzione principale, Sua Santità ha pregato

presso la Masjid Sharif, costruita nel 1482, vicino al luogo in cui si è svolta la funzione principale. Il Dalai Lama ha poi salutato i membri della congregazione che comprendeva rappresentanti di varie comunità religiose, la leadership del "Ladakh Autonomous Hill Development Council" (LADHC) e membri della comunità musulmana locale. Sua Santità ha detto loro che è sempre lieto di incontrare i suoi fratelli e sorelle islamici. Ha ricordato che molti musulmani vivevano nelle vicinanze del suo luogo di nascita, nel Tibet nord-orientale, e quindi conosceva bene lo schema quotidiano delle preghiere musulmane. Quando era piccolo e vivace, tra i suoi compagni di gioco c'erano molti bambini islamici e tutti andavano d'accordo. "In seguito, quando sono arrivato a Lhasa", ha spiegato, "i tibetani e la piccola comunità musulmana della città intrattenevano buoni rapporti di amicizia. Erano sempre invitati a partecipare a tutte le feste osservate dal governo tibetano in segno di rispetto. La maggior parte di loro erano mercanti che importavano merci

dall'India, ma svolgevano anche un altro ruolo importante in quanto portavano notizie e informazioni dal mondo esterno. Durante la mia visita in Cina nel 1954-55 ho incontrato diversi leader cinesi, tra cui il presidente Mao. L'ultima volta che lo incontrai, prima del mio ritorno in Tibet, Mao si complimentò con me dicendo che avevo una mente scientifica. Mi diede dei consigli su come governare, ma alla fine mi disse che 'la religione è l'oppio dei popoli'. "Come si è visto, la mia 'mente scientifica' ha fatto sì che mi impegnassi in numerosi scambi con gli scienziati sul funzionamento della mente e sulle emozioni che si possono provare per raggiungere la pace mentale. Come monaco buddhista", ha proseguito Sua Santità, "ho avuto modo di entrare in contatto con buddhisti di altri Paesi, seguaci sia della tradizione sanscrita che di quella pali. Fondamentalmente siamo tutti uguali nel voler essere felici e condurre una vita ricca di significato. Inoltre, sebbene le nostre diverse tradizioni religiose affermino punti di vista filosofici diversi, lo scopo comune è quello di incoraggiare i loro fedeli ad avere un buon cuore". Sua Santità ha poi detto che a suo parere l'educazione moderna, essendo incentrata prevalentemente su obiettivi materiali, è inadeguata quando si tratta di sviluppare la pace della mente. Ha osservato che se l'educazione moderna fosse combinata con gli antichi principi indiani della compassione (*karuna*) e dell'astenersi da azioni violente (*ahimsa*) sarebbe molto più completa. "Il Mahatma Gandhi ha insegnato l'*ahimsa* in termini di non violenza e il suo approccio alla risoluzione delle controversie è stato adottato in molte parti del mondo. Molti conflitti che nascono dalla rabbia, dalla paura e dalla gelosia possono essere risolti se coltiviamo la compassione per gli altri. Per centinaia di anni, gli abitanti della regione himalayana, dal Ladakh all'Arunachal Pradesh, hanno condiviso con il popolo tibetano una fede spirituale comune, che si basa sulla compassione. È una tradizione che ha origine nella profonda cultura buddhista che deriva dalla storica tradizione di Nalanda. Tutti noi ci sforziamo di mantenerla viva". Sua Santità ha infine detto di essere profondamente toccato dalla fede e dalla fiducia che la gente delle regioni himalayane mostra nei suoi confronti. "I tibetani hanno affrontato notevoli difficoltà per più di sei decenni", ha osservato, "eppure siamo riusciti a mantenere viva la nostra cultura, mentre lo spirito dei tibetani è rimasto incrollabile". Sua Santità ha infine espresso un profondo apprezzamento per il modo in cui musulmani e buddhisti vivono in stretta armonia nel Ladakh, cosa per la quale li ha ringraziati. Ha concluso ricordando come il popolo del Ladakh gli stia a cuore da molto tempo.



Bolzano, Sud Tirolo-Alto Adige, Italia, 04 settembre 2022: Thinley Chukky, nuovo rappresentante del Dalai Lama a Ginevra per l'Europa sud orientale, ha compiuto la sua prima visita in Italia. Accompagnata dalla sua assistente Kalden Tsomo, la diplomatica tibetana è arrivata a Bolzano accolta da una delegazione di Italia-Tibet. Appena arrivata, Thinley Chukky, ha avuto una riunione con i membri dell'Associazione Italia-Tibet. Quindi ha visitato il museo di Reynold Messner a Bolzano, che ospita numerosi reperti della cultura e della Civiltà tibetana. In serata Chukky si è poi incontrata con esponenti della comunità tibetana in Italia.



Merano, Sud Tirolo-Alto Adige, Italia, 05 settembre 2022: oggi Thinlay Chukki, rappresentante del Dalai Lama a Ginevra, ha partecipato a Merano alla celebrazione del 50° anniversario dell'autonomia del Sud Tirolo. La cerimonia ufficiale, tenutasi il pomeriggio di domenica 5 settembre, ha celebrato l'anniversario dello Statuto di autonomia del 1972, base della tutela delle minoranze del Sud Tirolo-

Alto Adige, ha visto la presenza delle massime autorità istituzionali e di ministri di diverse nazionalità tra i quali Daniele Franco, ministro italiano dell'Economia e delle Finanze. Nel suo applaudito intervento, la rappresentante Thinlay Chukki si è fatta portavoce del saluto di Sua Santità il Dalai Lama e dell'Amministrazione Centrale Tibetana alla popolazione e al governo del Sud Tirolo con il quale si è congratulata per aver saputo superare momenti problematici nel cammino per arrivare a questo importante risultato. Ha affermato inoltre che, avendo come punto di riferimento questo importante Statuto, il popolo tibetano continua a sperare che il Tibet possa un giorno godere di una genuina autonomia. "In questi giorni difficili la vostra autonomia può insegnare al mondo intero che là dove esiste la volontà di adoperarsi insieme per risolvere i problemi ci sarà sempre un'occasione di pace, amore e compassione. Ogni essere umano ha diritto a essere trattato con dignità". A Merano Thinlay Chokki ha incontrato il presidente e alcuni membri del direttivo dell'Associazione Italia-Tibet che ha ringraziato per il loro pluridecennale sostegno alla causa del popolo tibetano.



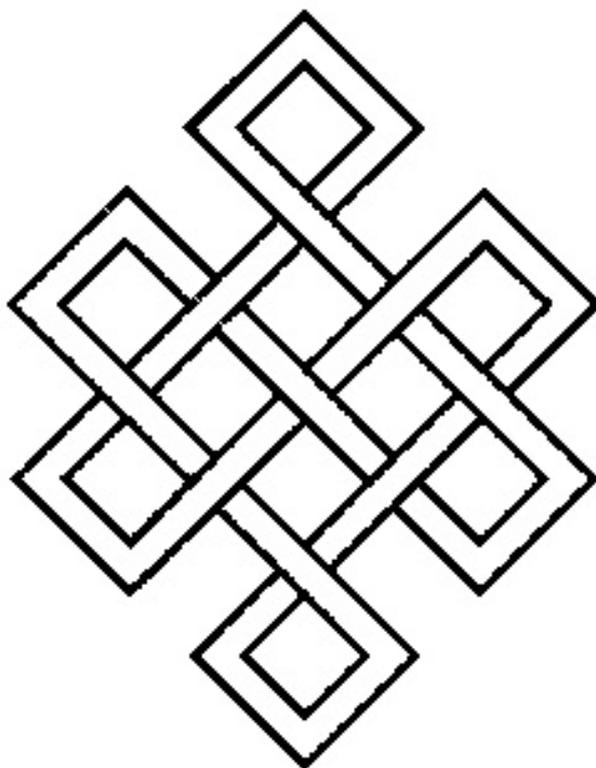
Dharamsala, stato dell'Himachal Pradesh, India settentrionale, 07 settembre 2022: questa mattina cinque organizzazioni, ("Tendhong Cultural Preservation Society", "International Jonang Well-being Association", "Domey-Mang-Bha-Ja-Sum", "Namgyal Higher Secondary School, Nepal", "Sydney Tibetan Association" si sono riunite per offrire una preghiera per la lunga vita

*di Sua Santità il Dalai Lama allo Tsuglagkhang, il Tempio principale tibetano di Dharamsala. Sua Santità ha incontrato i loro rappresentanti al cancello della sua residenza e questi lo hanno scortato mentre attraversava il cortile del luogo di culto, sorridendo e salutando la gente lungo il percorso. Poco più avanti, un gruppo di danzatori si esibiva in segno di omaggio. Il Ganden Tri Rinpoché ha dato il benvenuto a Sua Santità, e si è recitato un tributo alle varie incarnazioni di Avalokiteshvara apparse in India e in Tibet. Rivolgendosi alla gente, Sua Santità ha tra l'altro detto: "Ho un'esperienza simulata del risveglio della mente di bodhichitta. Rinnovo ogni giorno il desiderio espresso in questo verso: *Finché lo spazio esisterà/ Finché rimarranno esseri senzienti/ Fino ad allora/ Che anch'io possa rimanere/ Per contribuire a dissipare i dolori del mondo del mondo.* Appartengo al lignaggio dei Dalai Lama e ho un forte legame con le popolazioni della regione himalayana. Recentemente sono stato in Ladakh e spero di tornare presto a visitare*

Tawang. In questa vita ho potuto sempre servire il Dharma e gli esseri senzienti e ho deciso di vivere a lungo per poter continuare a farlo. Sento di poter vivere per altri 10-20 anni circa. Non mi interessano i soldi o la fama, ma solo essere in grado di beneficiare gli altri. Per questo motivo, prego di vivere a lungo. La preghiera che viene eseguita oggi coinvolge Arya Tara e io recito ogni giorno il suo mantra per la longevità. Durante la mia recente visita nel Ladakh e nello Zaskar sono rimasto commosso dalla fede e dalla fiducia della gente del posto. Anche i tibetani in Tibet sono determinati nella loro devozione, anche se vivono in condizioni di oppressione. Nel frattempo, un numero crescente di persone in Cina si sta interessando al Buddhismo e persino alcuni funzionari cinesi stanno iniziando a riconoscere che non sono il reazionario che vogliono far credere. In effetti, in Tibet non si tratta solo di esseri umani, ci sono spiriti e divinità che hanno fiducia in me perché sono risoluto nei miei sforzi per coltivare la mente di risveglio della bodhichitta a beneficio degli altri". A un certo punto il Capo dei Rituali ha fatto un'offerta del mandala e una processione di persone che portavano doni ha iniziato ad attraversare il tempio. Ganden Tri Rinpoché si è avvicinato al trono per recitare l'elogio e chiedere a Sua Santità di vivere a lungo. "Voi siete il leader del popolo tibetano", ha dichiarato, "Noi, membri di cinque organizzazioni, tra cui persone provenienti dall'Arunachal Pradesh, dalla tradizione di Jonang e così via, porgiamo i nostri omaggi ai vostri piedi. Venne profetizzato che Avalokiteshvara sarebbe apparso in Tibet, e così fu. A Nyetri Tsanpo seguirono altri, tra cui la linea dei Dalai Lama, in particolare il XIII Dalai Lama, di cui siete la reincarnazione, nato in Amdo, vicino al Kumbum. Avete studiato con rigore in modo tradizionale. Con imperterrito coraggio avete servito gli altri senza stancarvi. Con forza d'animo e mezzi abili, avete assolto alle responsabilità spirituali e temporali nella guida del popolo tibetano. Avete introdotto la democrazia per permetterci di eleggere i nostri rappresentanti. L'assegnazione del Premio Nobel per la Pace e della Medaglia d'oro del Congresso hanno riconosciuto il vostro contributo all'umanità. 369 anni dopo il Grande Quinto Dalai Lama avete rimesso le vostre responsabilità politiche ai leader eletti dai tibetani. "Questi sono solo alcuni dei vostri successi - ce ne sono molti altri. Preghiamo che, come Thangtong Gyalpo, possiate vivere fino a 125 anni. Preghiamo di poterci prendere cura di voi e ci impegniamo a seguire le vostre istruzioni. Pertanto, vi facciamo queste offerte". Tri Rinpoché ha poi offerto a Sua Santità una statua di Tara Bianca, una copia del *Sutra della Perfezione della Saggezza in 8000 versi*" e uno Stupa. Ha presentato inoltre un vaso contenente il nettare di lunga vita. Sua Santità ne ha preso una goccia e l'ha offerta anche a Tri Rinpoché. Allo stesso modo, sono state offerte a Sua Santità le pillole di lunga vita e l'elisir dell'immortalità. Jonang Gyaltsab Rinpoché stava offrendo gli emblemi delle otto sostanze di buon auspicio, quando l'Oracolo di Nechung è apparso in trance spontanea per rendere omaggio a Sua Santità. I rappresentanti degli organizzatori della cerimonia odierna sono passati davanti al trono e hanno ricevuto da Sua Santità una sciarpa di seta e un cordoncino di protezione. Guru Tulku Rinpoché ha offerto una statua d'argento di Thangtong Gyalpo. "Come ho detto prima", ha osservato Sua Santità, "ho forti legami con la gente dell'Arunachal Pradesh e della regione himalayana. Grazie al karma e alle preghiere passate, ho potuto servire loro, il Dharma e gli altri esseri senzienti. E poiché ho questa opportunità, aspiro fermamente a vivere altri vent'anni. Vorrei ringraziare tutti voi, membri di queste cinque diverse organizzazioni, per aver condotto oggi questo rituale per

la mia lunga vita. So che la pandemia di Covid è diffusa nell'Arunachal Pradesh e anche in Tibet. Pregherò affinché possa essere debellata. Anche in Cina la situazione è grave. Preghiamo Arya Tara di aiutare tibetani e cinesi in questo momento, per alleviare le loro sofferenze e la paura delle loro menti. Dobbiamo anche ricordare la popolazione dello Xinjiang con amore e compassione. Inoltre, prego che possiamo continuare a preservare e promuovere l'insegnamento del Buddha attraverso lo studio, la riflessione e la meditazione". Infine a Sua Santità è stato chiesto di trasmettere oralmente il mantra di sei sillabe *Om mani padme hung*, cosa che ha fatto. Ha poi richiesto di recitare questo mantra, insieme alla *Lode al Buddha per l'Insegnamento del Sorgere Dipendente*, ogni mattina e di pregare Avalokiteshvara affinché ci sia pace nel mondo. Ha quindi guidato la folla nella recita di un rosario completo di *Om mani padme hung*.

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



Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com



MONASTERO MANDALA SAMTEN LING

Domenica 2 ottobre 2022 ore 14:30 – 17:00

FESTEGGIAMENTI PER I TRENT'ANNI DI ATTIVITA' DEL MONASTERO SAMTEN LING

Presso la sede del Monastero Samten Ling di Graglia si terrà la festa di celebrazione per i trenta anni di attività sotto la guida spirituale del Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce.

Il programma della giornata e le modalità di adesione sono ancora in fase di definizione ma saranno presto rese pubbliche in questa pagina:
Festeggiamenti per i trent'anni di attività del Monastero Samten Ling – Mandala Samten Ling



Centro Mandala:

8 ottobre 2022 ore 14:30 - 17:30

INAUGURAZIONE CENTRO E PRESENTAZIONE ATTIVITA' 2022 - 2023

Dopo la pausa estiva, come di consueto, riprenderemo le attività del Centro con una Festa di Inaugurazione. Il programma dettagliato non è ancora definito, ma

sicuramente avremo l'opportunità di ascoltare un insegnamento del nostro Maestro, Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoce, di godere di un intermezzo musicale e di condividere un sereno momento conviviale. Tutti saranno come sempre benvenuti!



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



16 Settembre | 18 Settembre

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

14° 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)*





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

Alla scoperta del Buddhismo – con Marcello Macini

3 OTTOBRE @ 20:30 - 22:30

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

Ulteriori informazioni: *Archivi Eventi - Centro Ewam Firenze*





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



20/09/2022 19.15 - 20.45

**OFFERTA TSOG A
VAJRAYOGINI**

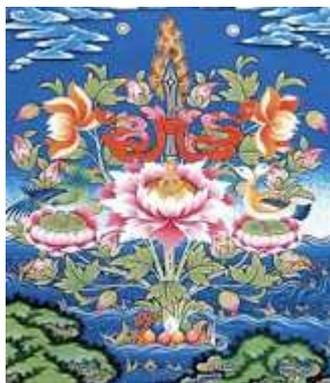
Il rituale dello Tsog è un metodo veloce per accumulare meriti e saggezza mediante la pratica collettiva in cui si porgono le offerte speciali alla Divinità. I praticanti Vajrayana dovrebbero celebrare lo Tsog il 10° e il 25° giorno del calendario lunare. La pratica dello Tsog in relazione a Vajrayogini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

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

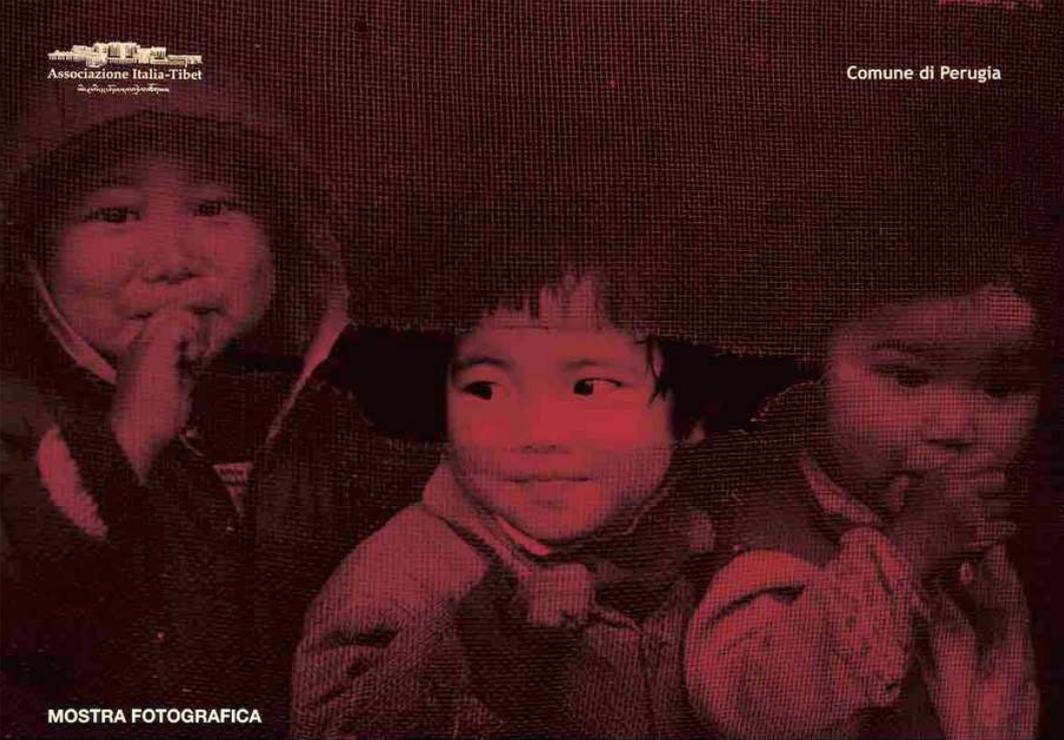


Per il programma in altri centri fondati da Khenchen Sherab Gyaltzen Amipa e altre proposte on-line di Sakya Dharma Family, clicca qui.:

[home - Centri di Khenchen Sherab \(sakyafamily.eu\)](http://sakyafamily.eu)



Il 30 settembre 2022 alle ore 11, a Perugia nella Sala della Cannoniera della Rocca Paolina si terrà l'inaugurazione della mostra "Tibet Cuore dell'Asia: ambienti, società, storia, cultura, spiritualità del Paese delle Nevi" curata da Claudio Cardelli. Parteciperanno il ministro dell'informazione dell'amministrazione centrale tibetana, Sig.ra Norzin Dolma, la rappresentante del Dalai Lama a Ginevra Thinley Chukky, Leonardo Varasano assessore alla cultura del Comune di Perugia e il curatore Claudio Cardelli. La mostra rimarrà aperta sino al 23 ottobre e il 7, alle 17,30, nei locali che la ospitano Claudio Cardelli e Piero Verni presenteranno il libro "Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata".



Associazione Italia-Tibet
Comune di Perugia

MOSTRA FOTOGRAFICA

TIBET

CUORE DELL'ASIA

AMBIENTE E SOCIETÀ, STORIA, CULTURA, SPIRITUALITÀ DEL PAESE DELLE NEVI
A CURA DI CLAUDIO CARDELLI
30 SETTEMBRE 23 OTTOBRE 2022
SALA DELLA CANNONIERA
ROCCA PAOLINA
PERUGIA

La mostra Tibet Cuore dell'Asia si compone di quaranta gigantografie. Sono immagini eloquenti, simboliche e affascinanti, catturate da Claudio Cardelli nei suoi oltre quarant'anni di viaggi in tutti i territori di cultura tibetana nell'Asia Centrale. Dallo stesso Tibet occupato dalla Cina nel 1950, al Bhutan, al Sikkim, al Mustang, Zangskar, Ladakh senza contare il mondo della diaspora formatosi in India dopo la fuga del Dalai Lama dal Tibet nel 1959. La mostra, corredata da pannelli illustrativi, mappe e documenti, schede e didascalie puntuali, rappresenta una sintesi il più possibile completa di quel variegato ma peculiare "universo" umano che vedeva, e in parte ancora vede, in Lhasa, la città dove fino al 1959 per sette secoli sono vissuti i Dalai Lama, il suo faro guida. I Dalai Lama erano i capi politici e spirituali di un Tibet scomparso ma che oggi, pur sotto il dominio cinese, ha trovato nella diaspora e in questi mondi, da sempre satelliti culturali e religiosi del "Great Tibet", la possibilità di mantenere vive e attive le tradizioni e l'identità di quell'antico e unico paese.

Rabkar Wangchuk: quando le icone dell'età moderna incontrano l'arte tibetana



Come molti artisti di origine tibetana, Rabkar Wangchuk ha trascorso la sua infanzia in India. A Dharamshala, città natale situata nell'Himachal Pradesh, e in Karnataka, regione in cui si trova il *Gyudme Tantric Monastery*. Qui fu ammesso all'età di sette anni e dove, per ben due decenni in veste di monaco, studiò l'arte tradizionale buddhista tibetana in diverse forme, dalle *thangka* alla scultura, con alcuni dei migliori maestri del posto, Ngawang Norbu e Sangye Yeshe. Tornato a Dharamshala, prestò servizio come capodipartimento presso il *Tibetan Institute of Performing Art (TIPA)*.

Le sue opere sono state esposte in tutta l'Asia, in Europa, fino ad attraversare l'oceano e giungere negli Stati Uniti, dove risiedette per alcuni anni e insegnò in varie università americane.

Durante il periodo di viaggi e trasferimenti, in cui poté studiare in modo più approfondito la vita e l'arte di artisti come Picasso, Dalì, Gauguin e, in particolare, Gonkar Gyatso, la sua arte si trasformò in qualcosa di completamente nuovo, permettendogli di entrare nella scena artistica contemporanea internazionale.

"Dopo essermi trasferito in Occidente, i miei soggetti e il mio istinto artistico si sono evoluti - e sono tutt'ora in continua evoluzione - assumendo una propria forma, facendomi vivere l'esperienza del momento. (...) mi concentro sul trovare un equilibrio tra la bellezza e le culture del passato. Attraverso i miei dipinti provo a descrivere come la nostra identità e il nostro modo di vivere possano cambiare e mettersi in dubbio nel momento stesso in cui stiamo vivendo." [Affermazione dell'artista tratta dal sito personale presente nella bibliografia a seguire].

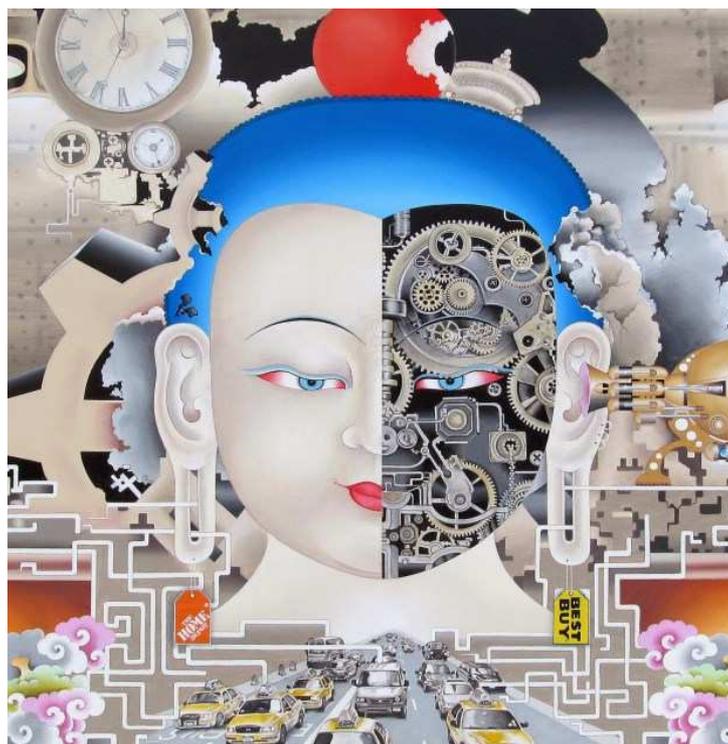
Nonostante egli sia consapevole che vi saranno sempre delle differenze tra i vari punti di vista di persone provenienti da Paesi diversi tra loro, ritiene che il compito dell'artista sia quello di creare un ponte tra i popoli, che in fondo, hanno in comune l'essere "umani".

Le sue opere si presentano come un mix perfetto dei suoi precedenti studi classici – da cui ne derivano certamente parte dello stile e i soggetti – e delle diverse culture incontrate durante il suo percorso di vita. Mentre i primi sono un mezzo per affermare parte della sua identità, i secondi, rappresentati nei suoi dipinti, hanno uno scopo differente. Spesso la sua arte viene definita simile alla Pop Art – naturalmente non del tutto assimilabile a essa – soprattutto per il tipo di composizione e icone famose utilizzate, quali Topolino, Dumbo o le bambole di Santoro Gorjuss, affiancate, tuttavia, a Buddha, al Dalai Lama o altre figure tipiche dell’iconografia buddhista tibetana. Proprio l’inserimento di questi personaggi o figure conosciuti a livello globale e, quindi, lo stile della cultura



pop, può essere uno strumento per potersi comprendere, quel famoso ponte tra diverse culture, che connette le persone attraverso le emozioni e, di conseguenza, la comprensione di quelle altrui.

Un ulteriore tema presente in alcune sue opere è quello della tecnologia e, nello specifico, dell’avanzamento tecnologico incessante, che fa perdere l’ “umanità” alle persone, non essendo più consapevoli della realtà e rendendole simili a robot.



In ultima, ma non per questo meno importante, per l'artista è significativo comunicare un senso di bellezza attraverso le sue opere. Creare bellezza diventa un atto di offerta, che porta anche solo un attimo di felicità nella vita delle persone che la guardano e la vedono.
(cm)



Bibliografia:

<https://aestheticsforbirds.com/2015/02/18/interview-with-tibetan-artist-rabkar-wangchuk/#:~:text=Rabkar%20Wangchuk%20is%20a%20Tibetan,based%20in%20Queens%2C%20New%20York.>

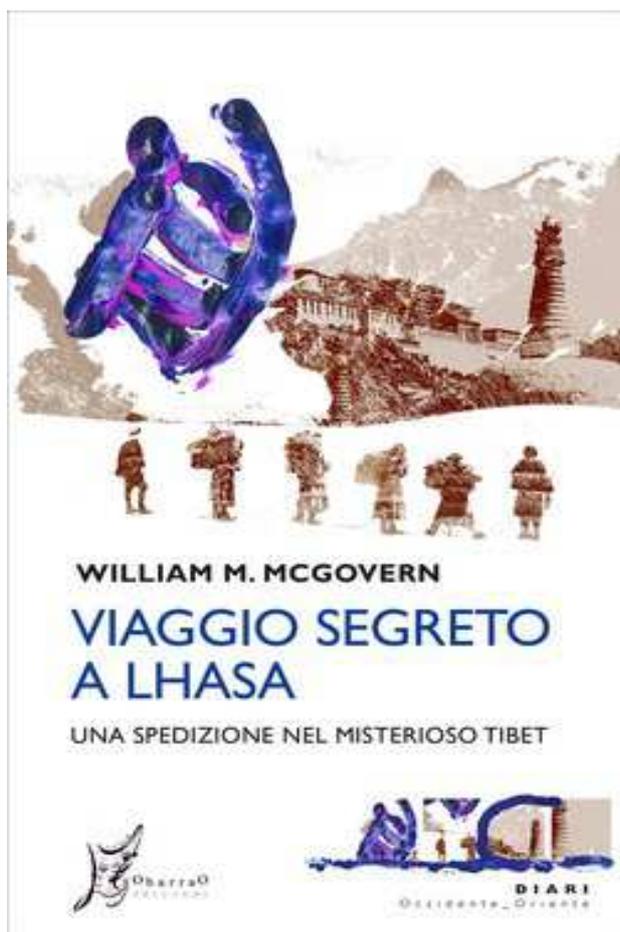
<https://www.rabkartibetart.com/>

<https://www.artsy.net/artist/rabkar-wangchuk>

<https://tricycle.org/article/rabkar-wangchuk-exhibit/>

<https://www.mirabiletibet.com/arte/dallhimalaya-a-new-york-faccia-a-faccia-con-il-pittore-rabkar-wangchuk/>

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 anacoreti 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 e la sofferenza

Ho già detto che noi tutti desideriamo la felicità, che la felicità genuina è caratterizzata dalla pace, che la pace si consegue più sicuramente quando le nostre azioni sono motivate dalla sollecitudine per gli altri e che questo a sua volta comporta una disciplina etica e un confronto positivo con le emozioni che ci affliggono. Ho anche detto che nella nostra ricerca della felicità, come è giusto e naturale, cerchiamo di evitare la sofferenza. Esaminiamo ora questa qualità, o stato, da cui desideriamo così fortemente essere liberi ma che si trova nel cuore stesso della nostra esistenza.

La sofferenza e il dolore sono fatti inalienabili dell'esistenza. Secondo la mia definizione, un essere senziente è tale perché ha la capacità di sperimentare il dolore e la sofferenza. Si potrebbe anche dire che è proprio questa l'esperienza che ci unisce agli altri. Su di essa si fonda la nostra empatia. Possiamo inoltre osservare che la sofferenza si suddivide in due categorie interdipendenti. Ci sono le forme evitabili, conseguenza di fenomeni come la guerra, la povertà, la violenza, il crimine, l'analfabetismo, e alcune malattie. Poi ci sono le forme di sofferenza inevitabili che comprendono fenomeni come la malattia, la vecchiaia e la morte. Fin qui abbiamo parlato soprattutto di come confrontarci con le sofferenze della prima categoria, quelle causate dall'uomo. Ora volgeremo la nostra attenzione alle forme inevitabili.

I problemi e le difficoltà che incontriamo nella vita non sono tutti del genere dei disastri naturali. Non sempre, per salvaguardarci, è sufficiente prendere delle precauzioni adatte, come quando ci facciamo una riserva di cibo. Nel caso della malattia, ad esempio, per quanto ci si tenga in forma o si segua una dieta appropriata, il corpo inevitabilmente, prima o dopo, va incontro a dei problemi. Quando questo accade, l'impatto sulla nostra vita può essere notevole: possiamo trovarci nell'impossibilità di fare le cose che vorremmo fare e di andare nei luoghi in cui vorremmo andare. Spesso dobbiamo rinunciare a mangiare quello che ci piace e prendere medicine che troviamo disgustose. Se le cose si mettono veramente male, siamo costretti a passare giorni e notti, devastati dal dolore, fino al punto di desiderare la morte.

Per quanto riguarda la vecchiaia, fin dal giorno in cui siamo nati, abbiamo davanti a noi la prospettiva di diventare vecchi e perdere l'agilità della giovinezza. Con il tempo, ci cadono i capelli e i denti, diminuiscono la vista e l'udito. I cibi che un tempo gustavamo diventano indigesti. Alla fine, ci accorgiamo che non riusciamo più a ricordare fatti che un tempo erano vivi nella nostra memoria e, a volte, neppure i nomi delle persone più vicine a noi. Se vivessimo abbastanza a lungo, diventeremmo talmente decrepiti, che gli altri troverebbero la nostra vista ripugnante, proprio nel momento di maggior bisogno da parte nostra.

Poi arriva la morte - un argomento tabù nella società moderna, a quanto sembra. Anche se possiamo giungere fino al punto di desiderarla come un sollievo, senza curarci di quello che può accadere dopo, essa significa comunque che dobbiamo separarci dai nostri cari, dai nostri preziosi beni, da tutto quello a cui teniamo.

A questa breve descrizione delle sofferenze inevitabili, dobbiamo aggiungerne altre. C'è la sofferenza dovuta a un fatto imprevisto, come disgrazie o incidenti. C'è la sofferenza di quando ci portano via ciò che abbiamo -noi rifugiati abbiamo perso il nostro Paese e molti sono stati costretti a separarsi dai loro cari. C'è la sofferenza che dipende dal fatto che, nonostante tutti i nostri sforzi, non otteniamo quello che desideriamo. Ci siamo spezzati la schiena lavorando nei campi, e il raccolto va a male. Lavoriamo giorno e notte nella nostra attività commerciale ma questa, non per colpa nostra, non ha successo. Poi c'è la sofferenza dovuta all'incertezza, al fatto di non sapere mai dove e quando incontreremo le avversità. Ognuno di noi, per esperienza, sa che questo può dare un senso di insicurezza e di ansia. E poi c'è la sofferenza, che mina alla base tutto quello che facciamo, legata al fatto che comunque non ci sentiamo mai appagati, neppure quando abbiamo raggiunto ciò per cui abbiamo lottato. Tali eventi sono parte dell'esperienza quotidiana di noi umani, che tanto desideriamo essere felici e non soffrire.

Come se questo non bastasse, persino le esperienze generalmente considerate piacevoli alla fine si rivelano fonte di sofferenza. Sembra che ci offrano la possibilità di trovare appagamento, ma non è così. Ne abbiamo già parlato nella nostra discussione sulla felicità. Se ci pensiamo bene, ci rendiamo conto che percepiamo queste esperienze come piacevoli solo nella misura in cui si contrappongono a una sofferenza più esplicita, come per esempio quando mangiamo per calmare la fame. Mangiamo un boccone, poi due, tre, quattro, cinque e li gustiamo, ma ben presto, sebbene la persona sia la stessa e il cibo pure, cominciamo a non averne più tanta voglia. Se non smettiamo, finirà con il farci male - dato che anche questo, come qualunque altro piacere mondano, se portato all'estremo si traduce in un danno. Per tale motivo, se vogliamo essere genuinamente felici, è importante imparare ad accontentarsi.

Tutte queste forme di sofferenza sono essenzialmente inevitabili, fatti naturali dell'esistenza. Con ciò tuttavia non intendo dire che non sia possibile fare qualcosa al riguardo e neppure che non siano in rapporto con la questione della disciplina etica. E' vero che nel Buddismo e in altre scuole di pensiero religiose indiane, la sofferenza è considerata conseguenza del *karma*. Tuttavia credere, come fanno molte persone, tanto in oriente che in occidente, che questo significhi che tutto quello che sperimentiamo sia predeterminato, è un grave errore. A maggior ragione non deve servire come una scusa per non assumersi responsabilità nelle diverse situazioni in cui ci veniamo a trovare.

Dal momento che il termine *karma* è entrato a far parte del vocabolario quotidiano, vale la pena cercare di chiarire questo concetto. *Karma* in sanscrito significa 'azione'. Il termine denota un forza attiva, nel senso che le nostre azioni possono influenzare gli eventi futuri. Pensare che il karma sia una sorta di energia indipendente che predetermina il corso della nostra intera vita è semplicemente sbagliato. Chi crea il karma? Siamo noi. Quello che pensiamo, diciamo, facciamo, desideriamo, oppure omettiamo, crea karma. Mentre scrivo, ad esempio, la mia azione determina nuove circostanze ed è causa di altri eventi. Le mie parole suscitano una risposta nella mente del lettore. Tutto ciò che facciamo, è una catena di cause ed effetti. Nella vita quotidiana il cibo che mangiamo, l'attività che intraprendiamo e il riposo sono una funzione dell'azione: la nostra azione. Questo è il karma. Non possiamo perciò alzare le mani, in segno di resa, ogni volta che ci troviamo di fronte a una sofferenza inevitabile. Dire che una disgrazia è semplicemente il risultato del

karma equivale a dire che nella vita siamo totalmente impotenti. Se così fosse, non ci sarebbe speranza. Potremmo solo metterci a pregare per la fine del mondo.

Un giusto apprezzamento della legge di causa ed effetto ci fa invece capire che, ben lungi dall'essere impotenti, possiamo fare molto per quanto riguarda il modo in cui sperimentiamo la sofferenza. La vecchiaia, la malattia e la morte sono inevitabili. Tuttavia anche nei confronti della sofferenza, come nel caso del tormento causato dai pensieri e delle emozioni negative, abbiamo la possibilità di scegliere quale tipo di risposta dare. Se lo vogliamo, possiamo adottare un approccio più passionato e razionale, e su quella base rispondere in modo ponderato. Diversamente, non ci resta altro che angustiarsi per le nostre disgrazie. Da questo nasce un senso di frustrazione. Sorgono le emozioni che ci affliggono e la pace della mente è distrutta. Se non controlliamo la nostra tendenza a rispondere negativamente alla sofferenza, essa diventa fonte di pensieri ed emozioni negative. E' chiaro che c'è uno stretto rapporto tra l'impatto che la sofferenza ha sul cuore e sulla mente e la pratica della disciplina interiore.

Il nostro atteggiamento di fondo nei confronti della sofferenza incide notevolmente sul modo in cui la sperimentiamo. Immaginiamo, ad esempio, due persone che soffrono entrambe della stessa forma di cancro allo stadio terminale. L'unica differenza tra i due pazienti è il loro atteggiamento. Uno vede la sofferenza come qualcosa che va accettato e, se possibile, trasformato in un'opportunità per accrescere la propria forza interiore. L'altro reagisce alle stesse circostanze con paura, amarezza e ansietà per il futuro. Ora, sebbene rispetto a quanto soffrono, limitatamente ai sintomi fisici, possa non esserci alcuna differenza tra i due, di fatto essi differiscono profondamente nella loro esperienza della malattia. Nel caso del secondo infatti, alla sofferenza fisica si somma la pena della sofferenza interiore.

Questo ci fa capire che il grado in cui risentiamo della sofferenza dipende molto da noi. E' perciò essenziale mantenere la nostra esperienza nella giusta prospettiva. Quando guardiamo un problema da vicino, esso tende a occupare l'intero campo visivo e ci appare enorme. Se invece consideriamo lo stesso problema da una certa distanza, automaticamente cominciamo a porlo in relazione con altre cose. Questo semplice atto fa un'enorme differenza. Ci permette di comprendere che, per quanto tragica sia una data situazione, anche l'evento più sventurato ha innumerevoli aspetti e può essere considerato da diversi punti di vista. In effetti è molto raro, se non impossibile, trovare una situazione che appare negativa in qualunque modo la consideriamo.

Quando la tragedia o la sventura ci vengono incontro, come inevitabilmente prima o poi accade, può essere utile fare un paragone con un altro evento o richiamare alla mente una situazione simile o peggiore vissuta da noi o da altri prima di noi. Se spostiamo l'attenzione da noi agli altri, proviamo un senso di liberazione. Se siamo troppo assorti in noi stessi, presi dalle preoccupazioni, tendiamo inevitabilmente a ingigantire la nostra sofferenza. Al contrario, se riusciamo a vederla in relazione a quella altrui, cominciamo a renderci conto che, dopotutto, non è insostenibile come sembra. Questo ci consente di mantenere la pace della mente con più facilità di quando ci concentriamo sui nostri problemi escludendo tutto il resto.

Per quanto riguarda la mia esperienza, trovo che quando, ad esempio, mi arrivano brutte notizie dal Tibet -e purtroppo accade abbastanza spesso- la mia prima risposta

naturalmente è una grande tristezza. Tuttavia, se colloco l'evento nel suo contesto e richiamo alla mente il fatto che la predisposizione fondamentale dell'uomo per l'affetto, la libertà, la verità e la giustizia alla fine necessariamente prevarrà, riesco a sopportarlo abbastanza bene. Anche quando arrivano le peggiori notizie, mi succede raramente di provare quel senso di collera e di impotenza che avvelena la mente, amareggia il cuore e indebolisce la volontà.

Vale anche la pena ricordare che il momento in cui si fanno maggiori progressi riguardo la saggezza e la forza interiore è spesso anche il momento in cui si affrontano le maggiori difficoltà. Se troviamo l'approccio giusto -e qui ancora una volta vediamo quanto sia estremamente importante sviluppare un atteggiamento positivo- sperimentare la sofferenza può aprirci gli occhi sulla realtà. Ad esempio la mia esperienza di vita da rifugiato mi ha aiutato a capire che l'interminabile protocollo che costituiva una parte così importante della mia vita in Tibet, era del tutto inutile. Un altro risultato della sofferenza è che la fiducia in noi stessi aumenta e il coraggio si rinforza. Per capirlo basta guardare il mondo intorno a noi. Nella nostra comunità di rifugiati, ad esempio, tra i primi profughi sopravvissuti fino ad oggi, ci sono numerose persone che, pur avendo sofferto terribilmente, hanno una straordinaria forza spirituale e sono anche le più allegre e spensierate che io abbia mai avuto il privilegio di conoscere. Al contrario vi sono individui che, pur avendo tutto, di fronte a difficoltà relativamente modeste perdono subito la speranza e si scoraggiano. La ricchezza a poco a poco ci rovina. Il risultato è che ci riesce sempre più difficile sostenere il peso dei problemi che inevitabilmente prima o dopo si presentano a ognuno di noi.

Consideriamo ora quali opzioni abbiamo nel momento in cui ci troviamo di fronte a un problema. Possiamo scegliere tra due risposte estreme: ci lasciamo sopraffare, oppure andiamo a fare un picnic, ci prendiamo una vacanza e lo ignoriamo. La terza possibilità consiste invece nell'affrontare la situazione direttamente. Questo significa esaminarla, analizzarla, individuarne le cause e trovare il modo di gestire la situazione.

Sebbene questa terza via possa nel breve termine essere causa di maggiore sofferenza, è chiaramente preferibile alle altre due. Se cerchiamo di evitare o negare un problema solo ignorandolo o mettendoci a bere, drogandoci o persino usando come fuga alcune forme di meditazione o di preghiera, anche se questo ci darà un sollievo di breve durata, il problema rimane. Un tale approccio significa evitare la questione, non risolverla. Ancora una volta il rischio è che al problema iniziale si aggiunga uno stato mentale ed emotivo di forte inquietudine. L'ansia, la paura e il dubbio si sommano. Alla fine si giunge alla collera e alla disperazione, con tutta la sofferenza potenziale che questo comporta, per sé e per gli altri

Immaginiamo che ci sparino nello stomaco. Il dolore è lancinante. Cosa dobbiamo fare? Naturalmente bisogna togliere la pallottola e quindi ci sottoponiamo a un'operazione. Il trauma aumenta. Eppure lo accettiamo volentieri pur di superare il problema di origine. Allo stesso modo, in seguito a un'infezione o un grave incidente, può essere necessario perdere un arto pur di salvarsi la vita. Anche in questo caso siamo pronti ad accettare una forma minore di sofferenza in quanto ci risparmia una sofferenza maggiore, la morte. E' una questione di comune buon senso essere disposti ad accettare privazioni anche gravi se così facendo possiamo evitare il peggio. Pur dicendo questo, riconosco che non è

sempre facile valutare la situazione. Quando avevo circa sei o sette anni mi vaccinarono contro il vaiolo. Se avessi saputo quanto sarebbe stato doloroso, non credo che mi sarei lasciato convincere del fatto che la vaccinazione era un male minore rispetto alla malattia. Il dolore durò dieci giorni e mi sono rimaste quattro grandi cicatrici.

Se la prospettiva di confrontarsi a testa alta con la propria sofferenza può a volte intimorire, è utile ricordare che non c'è nulla di permanente nel regno di cui noi comunemente facciamo esperienza. Tutti i fenomeni sono soggetti a cambiamento e a decadenza. Anche la descrizione della realtà che ho dato in questo libro ci induce a pensare che è sbagliato attribuire la nostra esperienza di sofferenza -o di felicità- a un'unica fonte. Come abbiamo visto, ogni cosa nasce da un contesto di innumerevoli cause e condizioni. Se così non fosse, saremmo automaticamente felici ogni volta che entriamo in contatto con qualcosa che consideriamo buono e saremmo tristi ogni volta che entriamo in contatto con qualcosa che consideriamo cattivo. Sarebbe facile identificare quanto causa gioia e quanto causa dolore e la vita diventerebbe molto semplice. Avremmo una buona ragione per provare attaccamento per un certo tipo di persona, cosa o evento e per essere ostili ed evitare il resto. Ma questa non è la realtà

Personalmente trovo molto utile il consiglio riguardo alla sofferenza dato dal grande studioso esanto indiano Shantideva. E' essenziale, diceva, che quando ci troviamo di fronte a difficoltà di qualunque tipo non ci lasciamo paralizzare. Se lo facessimo rischieremo di esserne totalmente sopraffatti. Dobbiamo invece esaminare con le nostre facoltà critiche la natura del problema. Se esiste la possibilità di risolverlo in un modo o in un altro, non c'è motivo di essere ansiosi. L'unica cosa ragionevole da fare è dedicare tutte le proprie energie a individuare il modo giusto e agire di conseguenza. Se, al contrario, troviamo che il problema, per sua natura, non ammette soluzione, è inutile che ci angustiamo. Se non c'è niente che possa cambiare la situazione, il fatto che ci preoccupiamo la peggiora. L'approccio di Shantideva, tolto dal contesto filosofico in cui si presenta come il culmine di una serie complessa di riflessioni, può sembrare piuttosto semplicistico. Ma proprio in questa semplicità si trova la sua bellezza. E, nel suo assoluto buon senso, è incontestabile.

Quanto alla possibilità che la sofferenza abbia uno scopo, per ora non entreremo nel merito della questione. Ma nella misura in cui la nostra esperienza della sofferenza ci rende consapevoli di quanto devono sopportare anche gli altri, costituisce un potente monito a praticare la compassione e ad astenersi dal far soffrire. E nella misura in cui essa risveglia la nostra empatia e ci mette in rapporto con gli altri, può servire come base per la compassione e l'amore. Qui mi viene in mente l'esempio di un grande studioso e praticante tibetano che, dopo l'invasione del nostro Paese, trascorse più di vent'anni in prigione dove fu sottoposto a un trattamento estremamente duro e a torture. In quegli anni, i suoi studenti che erano fuggiti in esilio mi raccontavano spesso che le lettere che scriveva e riusciva a far uscire dalla prigione contenevano i più profondi insegnamenti sull'amore e la compassione che essi avessero mai sentito. Gli eventi dolorosi sono potenzialmente fonte di collera e disperazione e, in pari misura, opportunità di crescita spirituale. L'esito dipende dal modo in cui noi vi rispondiamo.

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

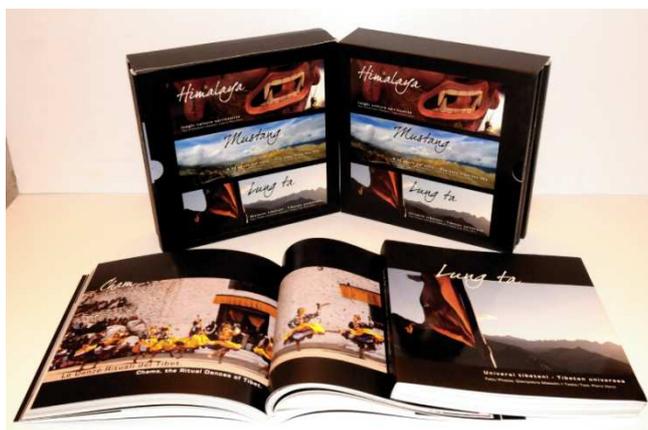
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

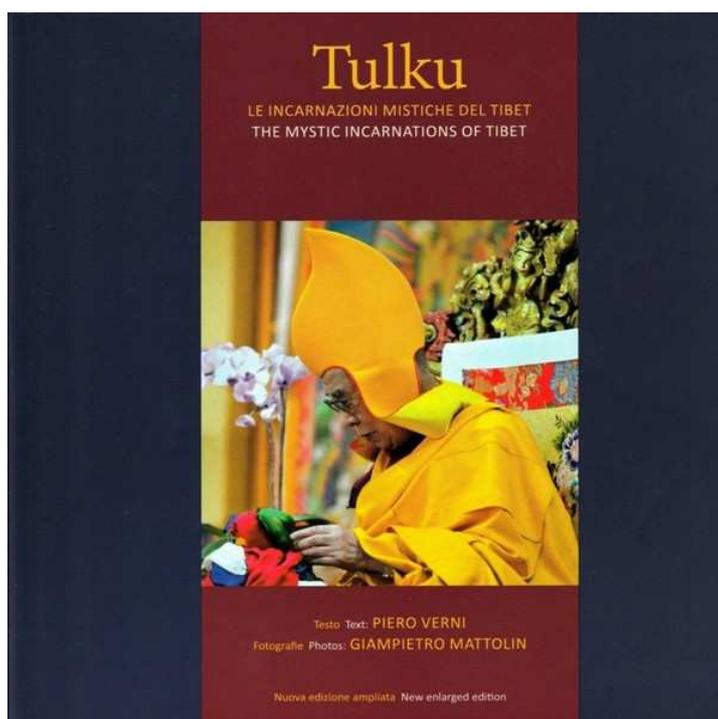
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): “Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi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



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)

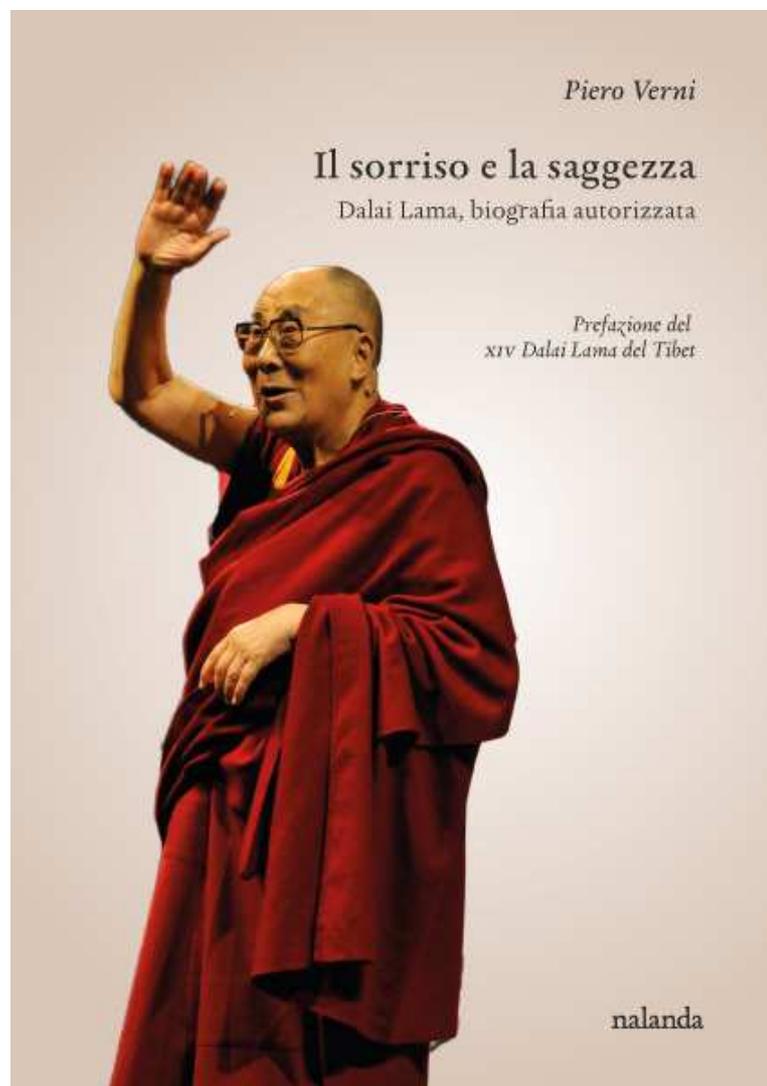


Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata*

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)

<p>Cham <i>le danze rituali del Tibet</i></p>  <p><i>un film di</i></p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p>	<p>www.heritageoftibet.com</p> <p>www.heritageoftibet.com</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 & Karma Chukey testi: Piero Verni montaggio: Mario Cuccodoro voce: Giorgio Cervesi Ripa 23 minuti, colore, Italia 2014</p>
<p>All'interno del Buddhismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.</p>  <p>La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente di quanti assistono alla sacra rappresentazione. Infatti l'esecuzione di un cham non ha niente a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano. Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione tantrica; vengono eseguite per lo più da monaci, si tengono nei cortili dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.</p>	 <p>Filmato compresso in M4V, compatibile con i computer Mac Os X, Windows e Linux; con tablet e smartphones Apple, Android e Windows Phone; con la maggior parte delle TV dotate di ingresso USB</p>	<p>Per un viaggiatore assistere a un cham è sicuramente un'esperienza straordinaria. Anche se il più delle volte la quasi totalità dei simboli usati dai danzatori gli sarà sconosciuta ed oscura, rimarrà comunque coinvolto dalla incredibile ricchezza del linguaggio della danza.</p>  <p>Questo documentario, tra i pochissimi dedicati a questo straordinario soggetto, affronta con un linguaggio chiaro e diretto i principali temi simbolici dei cham e tramite la forza dell'immagine in movimento riesce a trasmettere l'intensità, lo spessore, la profondità di questa vera e propria magia che danza.</p>

L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" è su Face Book

L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" ha creato la propria pagina Face Book (<https://www.facebook.com/Heritage-of-Tibet>) che si affianca al nostro sito, in rete già da diverso tempo (<http://www.heritageoftibet.com>). Mentre il sito continua a svolgere la sua funzione di contenitore dei nostri lavori e di "biglietto da visita", sia di quello che abbiamo realizzato sia di quello che vogliamo realizzare, la pagina FB ci consentirà di avere con il mondo interessato alle tematiche che portiamo avanti, un rapporto il più diretto e interattivo possibile. Vi aspettiamo quindi con le vostre idee, i vostri consigli e le vostre analisi critiche. Buona navigazione!

