



# N°90

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

Cari amici,

innanzitutto lasciateci condividere con voi la felicità perché, come leggerete in queste pagine, Sua Santità il Dalai Lama dopo la lunga parentesi della pandemia, ha finalmente potuto riprendere a dare insegnamenti in presenza e a viaggiare. Purtroppo dobbiamo segnalare anche la scomparsa (vedi sezione News) di un grande maestro tibetano, Luding Khenchen Rinpoche, che il 28 dicembre ha lasciato il corpo nella sacra cittadina indiana di Bodh Gaya. In questo N° 90 di "The Heritage of Tibet news", oltre alle consuete rubriche, segnaliamo una intervista al Presidente dell'Unione Buddhista Italiana Filippo Scianna e un insegnamento di estrema attualità del Dalai Lama tratto dal libro, *I primi passi sul sentiero buddhista* recentemente pubblicato dalla casa editrice Nalanda.

Non perdiamoci di vista.

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

*10° giorno dell'undicesimo mese dell'Anno della Tigre d'Acqua (1° gennaio 2023)*





Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 09 dicembre 2022: il "Tibet Museum", in collaborazione con "AREF International Onlus", ha inaugurato presso la propria sede di Dharamshala *The Space of Memories*, una mostra che presenta un documentario basato su interviste tra giovani tibetani e anziani ospiti della locale Jampaling Elder's Home. L'iniziativa, promossa da

Marilia Bellaterra, Presidente di AREF International Onlus, ha l'obiettivo di ridurre il crescente divario tra le due generazioni attraverso lo scambio di storie ed esperienze orali, raccolte dalla flebile memoria degli anziani che hanno vissuto l'esodo e il successivo inizio di una nuova vita in esilio. Marilia Bellaterra ha spiegato nel suo intervento che l'obiettivo principale del progetto è quello di aiutare la preservazione e la trasmissione dell'identità culturale tibetana, incoraggiando il coinvolgimento dei giovani tibetani a non disperdere la preziosa eredità della vecchia generazione. Sikyong Penpa Tsering, premier della "Central Tibetan Administration" (CTA), ha lodato Marilia e la sua organizzazione per il progetto, particolarmente importante oggi quando la Cina utilizza narrazioni capziose e distorte per rivendicare l'autorità sul Tibet. Il Sikyong ha inoltre esortato a utilizzare in modo produttivo i dati orali condivisi da coloro che partecipano al progetto. "Se è importante che la vecchia generazione condivida le proprie storie", ha detto, "è ancora più importante che queste storie coltivino un senso di responsabilità nei giovani". Il vicepresidente della CTA, Dolma Tsering Teykhang, ha ricordato l'importanza della storia orale nella battaglia del popolo tibetano. Ha inoltre lodato gli sforzi di Marilia Bellaterra nel sostenere l'identità nazionale e culturale tibetana attraverso questa iniziativa. Oltre al Sikyong, al Vicepresidente e a Marilia, all'evento hanno partecipato il dottor Federico Petrozzi (Vicepresidente di "AREF International Onlus"), i ministri della CTA Dolma Gyari, e Palden Dhondup, Karma Choeying Segretario del "Department of Information & International Relations" della CTA, Tsultrim Dorjee, direttore della "Tibetan Children's Village School" e i protagonisti tibetani del documentario, sia anziani sia giovani.



Lhasa, Tibet, 13 dicembre 2022: il 13 dicembre 2022 il cinese Wang Qiang è stato nominato sindaco di Lhasa al posto del tibetano Gho Khog in carica dal 2016. Sebbene la propaganda cinese affermi che i sindaci sono eletti dai locali organismi legislativi, in Tibet il primo cittadino è in realtà scelto dal Partito comunista che ha l'ultima parola nel

processo di selezione dei candidati. Decidendone il budget e l'agenda politica, il Partito manovra le decisioni del governo locale. Di fatto i sindaci sono un *trait d'union* tra Pechino e le autorità cittadine attraverso le quali si assicura che, nelle aree tibetane, siano perseguiti gli obiettivi del governo centrale. Con la nomina di Wang Qiang a sindaco di Lhasa, la

capitale tibetana è interamente sotto il controllo cinese. Infatti anche il capo del governo della città è di etnia *han*. Nel 2021, il 12° Congresso del Popolo riconfermò il tibetano Gho Khog a sindaco di Lhasa affiancato da 14 vice-sindaci, undici dei quali erano cinesi e tre tibetani. Dal 13 dicembre di quest'anno, sindaco e vice-sindaci sono tutti cinesi. Molto simile la situazione a Shigatse e a Chamdo dove i tibetani ricoprono solo il 30% delle posizioni di comando nonostante la "Legge sull'Autonomia Etnica Regionale" stabilisca che i governi locali debbano essere affidati agli esponenti delle minoranze etniche.



*Gurugram (Gurgaon), stato dell'Haryana, India settentrionale, 21 dicembre 2022:* questa mattina il tempo era freddo e un po' nebbioso quando Sua Santità il Dalai Lama si è recato alla *Salwan Public School* di Gurugram. All'arrivo è stato accolto dal presidente del *Salwan Education Trust*, Sushil Dutt Salwan, che lo ha accompagnato nell'atrio dell'edificio

scolastico dove erano ad attenderlo i presidi e il personale di 58 scuole di Gurugram insieme a circa seimila tra studenti e loro famigliari. Il Dalai Lama ha iniziato il suo discorso dicendo, "Fratelli e sorelle, tutti gli otto miliardi di noi esseri umani sono in realtà fratelli e sorelle. Siamo nati allo stesso modo e quasi tutti siamo stati nutriti dalle nostre madri allo stesso modo. In definitiva, tutti in questo mondo dipendono dall'affetto. Da bambini giochiamo tra di noi senza badare alla nostra religione o nazionalità. Se i nostri compagni sorridono e giocano, siamo felici di giocare con loro. Questo perché, essenzialmente, siamo tutti uguali come esseri umani. Tuttavia, l'educazione tende a insegnarci a concentrarci sulle differenze superficiali tra di noi, il che può portare a frizioni e discriminazioni. L'India ha tradizioni di lunga data di *karuna* e *ahimsa*, vale a dire compassione e non violenza. Dobbiamo cercare di seguire questi valori umani fondamentali. Le tigri e i leoni hanno denti e artigli affilati che indicano la loro necessità di predare e mangiare altri animali, ma la forma umana suggerisce che siamo molto più inclini a essere compassionevoli e a non fare del male. Da un punto di vista biologico, dovremmo essere creature pacifiche. Poiché sopravviviamo dipendendo dalla gentilezza degli altri, dobbiamo mantenere un senso di *karuna* e *ahimsa* nei loro confronti. In passato c'è stata troppa violenza perché abbiamo usato la nostra intelligenza per sviluppare armi e fare piani per distruggere i nostri vicini. Quando ci incontriamo, riconosciamo un altro essere umano dal suo volto. Se incontrassimo qualcuno con un terzo occhio sarebbe una vera sorpresa. Siamo tutti fisicamente simili, avendo una faccia, due mani e due gambe. Dovremmo vivere secondo la nostra natura umana di base, che è quella di essere compassionevoli. La violenza del passato ha costruito un mondo migliore e più sicuro? No, non lo ha fatto. Pertanto, dovremmo sforzarci di creare un mondo più felice e pacifico. Questo significa vivere felicemente insieme come fratelli e sorelle. Ho avuto l'opportunità di visitare diversi Paesi in diversi continenti e ho trovato ovunque lo stesso tipo di volti umani. Ovunque vada, sorrido e la maggior parte delle persone risponde in modo amichevole. La pace non cadrà dal cielo. Dipende dallo sviluppo di un autentico senso di

fratellanza e sorellanza. A livello superficiale ci sono differenze tra di noi, ma non sono un motivo per litigare con gli altri. Dobbiamo fare di un mondo pacifico e privo di armi il nostro obiettivo. Se sorgono dei disaccordi, dobbiamo risolverli discutendo. Le armi non servono. Questo è ciò che voglio condividere con i miei giovani fratelli e sorelle qui presenti". Sua Santità ha poi osservato che i valori occidentali tendono a concentrarsi su obiettivi materiali, mentre nell'antica India si esplorava il funzionamento della mente. Si riconosceva l'importanza della coscienza sensoriale, ma si apprezzava grandemente anche l'importanza della coscienza mentale. Il Dalai Lama ha anche ricordato come nel momento della morte del corpo fisico le parti più grossolane della mente si dissolvono in quelle più sottili. Sua Santità ha sottolineato come gli *yogi* indiani e quelli tibetani, hanno una profonda esperienza di lavoro con le energie mentali. Infine il Dalai Lama ha ricordato quanto profondi siano stati nella storia i legami e le connessioni tra Tibet e India. Al termine del discorso Sua Santità ha risposto a numerose domande degli studenti. Infine Rashmi Malik, direttrice della *Salwan Public School* di Gurugram, ha ringraziato il Dalai Lama e tutti coloro che hanno contribuito all'opportunità della scuola di ospitarlo. Prendendo per l'ultima volta la parola, *Kundun* ha voluto rimarcare quanto la Cina e l'India siano le due nazioni più popolate del pianeta. Ma, mentre la Cina ha avuto i suoi alti e bassi, l'India ha a cuore la democrazia e la libertà religiosa. "Questa consuetudine di rispetto per la democrazia e per tutte le tradizioni religiose", ha concluso Sua Santità, "basata su valori secolari, è buona e saggia"



Nuova Delhi, India, 22 dicembre 2022: L'Indian Himalayan Council of the Nalanda Buddhist Tradition, un'organizzazione buddhista con sede in India ha dichiarato che non sosterrà alcun successore del Dalai Lama, il principale leader spirituale del Tibet, nominato dalla Cina, e non lo faranno nemmeno i popoli della regione himalayana.

Lochen Rinpoche, presidente dell'organizzazione buddhista, ha dichiarato alla sezione tibetana di "Radio Free Asia" che, "... se il governo della Repubblica Popolare Cinese, per fini politici, sceglierà un candidato per il Dalai Lama, il popolo dell'Himalaya non lo accetterà mai. Non riconoscerà una eventuale nomina politica e denuncerà pubblicamente una simile mossa da parte di chiunque. Il sistema di riconoscimento degli esseri spirituali reincarnati è una pratica religiosa unica del Buddhismo di Nalanda e della filosofia della reincarnazione. La Cina non ha alcun diritto di prendere una decisione sul prossimo Dalai Lama".



*Bodhgaya, Bihar, India orientale, 23 dicembre 2022:* giunto ieri a Bodhgaya, questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha visitato il Tempio di Mahabodhi per rendere omaggio alla sede dell'Illuminazione. Dal monastero tibetano, Gaden Phelgyeling, ha raggiunto l'ingresso principale a bordo di una golfcart dalla quale ha potuto vedere facilmente i devoti che costeggiavano la

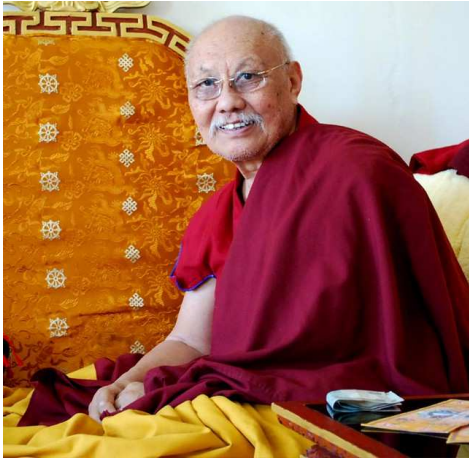
strada e loro potevano vedere lui. È stato accolto da Nangzey Dorjee, segretario del "Comitato di gestione del Tempio di Bodhgaya". Sua Santità si è inchinato e ha reso omaggio ai piedi dell'Albero della Bodhi e ha proceduto alla circumdeambulazione del tempio, salutando e sorridendo alle persone presenti. Sul lato opposto del tempio Sua Santità è entrato nella cappella, ha reso omaggio e si è seduto davanti alla celebre statua del Buddha. Con lui c'erano alcuni monaci Theravada e del monastero di Namgyal. Dopo aver recitato alcune preghiere Sua Santità è uscito dalla cappella, ha completato il circuito del tempio, ha salito i gradini fino al cancello e si è trasferito, usando come mezzo di locomozione una "golfcart" al monastero di *Gaden Phelgyeling*.



*Bodhgaya, Bihar, India orientale, 27 dicembre 2022:* questa mattina Sua Santità il Dalai Lama si è recato al Tempio Watpa Thai per inaugurare il *Pali & Sanskrit International Bhikkhu Exchange Program*. Centinaia di persone si erano allineate ai due lati della strada percorsa da Sua Santità per rendergli omaggio. Sua Santità è stato accolto calorosamente dai monaci del tempio e accompagnato

all'interno. È stato invitato a consacrare una statua del Buddha prima di sedersi tra gli altri ospiti, tra cui il Ven. Warakagoda Dhammasiddhi, il Sakya Gongma Trichen Rinpoché e il Gaden Tripa. Le preghiere di rifugio buddhiste sono state salmodiate in Pali e seguite dalla recita del "Sutra del cuore" in tibetano. Nel suo discorso di benvenuto, il Ven. Khensur Lobsang Gyaltsen ha innanzitutto reso omaggio ed espresso il suo apprezzamento a Sua Santità e ringraziato gli ospiti per la loro presenza. Ha spiegato che il programma che viene inaugurato oggi è stato organizzato in parziale adempimento dell'impegno di Sua Santità di promuovere i valori umani, di incoraggiare l'armonia tra le tradizioni religiose del mondo, di assicurare la conservazione della cultura tibetana e di stimolare una rinascita della consapevolezza del valore dell'antica conoscenza indiana. "Siamo tutti seguaci del Buddha Shakyamuni", ha dichiarato il Dalai Lama, "e il raggiungimento della pace nel mondo è il nostro obiettivo comune. Il programma intende rafforzare le relazioni tra i seguaci delle tradizioni buddhiste pali e sanscrite, consentendo loro di conoscersi reciprocamente". Il Ven. Dr. Phra Bodhinandhamunee, abate del

Tempio Wat-pa, ha espresso il suo apprezzamento per il fatto che questa è la terza occasione in cui Sua Santità ha benedetto il tempio e ha fatto notare che il programma di scambio quinquennale inizierà oggi proprio da questi locali. L'ospite principale, il dottor Warakagoda Dhammasiddhi che sedeva accanto a Sua Santità, ha lodato l'intenzione di creare una comprensione reciproca tra le diverse culture buddhiste con una più stretta interazione tra i loro monaci. Egli ha espresso il desiderio di trasmettere la sentita gratitudine del *Maha Sangha* dello Sri Lanka per questa preziosa opportunità. Il lancio formale del programma di scambio ha avuto luogo con lo srotolamento di striscioni da parte delle personalità presenti e la firma di una dichiarazione di intenti. Sua Santità è stato poi invitato a parlare all'assemblea, "Tutti noi, riuniti in questo luogo sacro di Bodhgaya, siamo seguaci del Buddha. Tutti noi cerchiamo di mettere in pratica il suo insegnamento sulla base della comprensione dei quattro sigilli. 'Tutti i fenomeni condizionati sono transitori/Tutti i fenomeni contaminati sono insoddisfacenti o nella natura della sofferenza/Tutti i fenomeni sono vuoti e privi di sé/Il Nirvana è la vera pace'. Tutti vogliamo essere felici, quindi dovremmo cercare l'amicizia e l'armonia tra di noi. Poiché la pratica religiosa consiste nel coltivare la buona volontà e l'affetto, è molto triste assistere a litigi tra i membri di questa o quella tradizione. Per quanto ci riguarda, dobbiamo fare del nostro meglio per seguire sinceramente l'insegnamento del Buddha. Se il Buddha ci osservasse discutere o criticarci a vicenda, credo che ci chiederebbe di non farlo. Seguiamo lo stesso Maestro ed essenzialmente lo stesso insegnamento, quindi ci sono tutte le ragioni per cui dovrebbe esserci armonia tra di noi, sia che apparteniamo alla tradizione pali sia a quella sanscrita. Quando guardo l'immagine del Buddha sul muro laggiù e vedo la posizione delle sue mani, mi viene in mente che esse non indicano che egli avrebbe accarezzato le nostre teste, né che avrebbe stretto il pugno per colpirci. Ci ha dato un insegnamento e ci ha incoraggiato a metterlo in pratica. Questo significa esercitarsi con costanza giorno dopo giorno. È così che anche noi possiamo diventare come il Buddha. Il Buddha ci ha insegnato che l'intero ciclo dell'esistenza è vuoto di una sua natura inerente. Di conseguenza, è possibile purificare completamente la mente. Ho cercato di essere un praticante sincero e di seguire l'insegnamento del Buddha nel corso della mia vita. Applicando ciò che il Buddha ha insegnato possiamo procedere verso l'illuminazione. Questo è un obiettivo che desidero raggiungere e cerco la benedizione del Buddha per riuscirci. Ci possono essere alcune differenze tra le nostre varie tradizioni, ma il punto importante è che siamo tutti seguaci dello stesso Maestro. È quindi essenziale essere amichevoli e rispettosi gli uni verso gli altri. Io cerco di coltivare ogni giorno la mente di risveglio di *bodhichitta* e la comprensione della vacuità. Invito anche voi a cercare di coltivare uno stato mentale altruistico". Il Ven. Ratneswar Chakma, Segretario Generale della Società Buddhista Thai-Bharat, ha concluso l'incontro dicendo, "È per me un grande piacere offrire un voto di ringraziamento a tutti coloro che hanno preso parte all'inaugurazione di questo programma di scambio. Ringrazio gli ospiti, e in particolare Sua Santità, per essersi uniti a noi oggi. Ringrazio anche gli organizzatori e l'Ufficio di Sua Santità il Dalai Lama per il loro sostegno. Che tutti gli esseri siano felici".



*Bodhgaya, Bihar, India orientale, 28 dicembre 2022:* nelle prime ore del 28 dicembre 2022 (6° giorno dell'11° mese dell'anno della Tigre d'acqua, secondo il calendario tibetano) nella località di Bodh Gaya (India) ha lasciato il corpo per entrare nel *Parinirvana*, Sua Eminenza Luding Khenchen Rinpoche, massima autorità del lignaggio *Ngor* della scuola *Sakya*. Era considerato uno dei più importanti e rispettati maestri buddhisti contemporanei. Nato in Tibet nel 1931, a 10 anni venne ordinato monaco dal suo guru radice, Khenchen Sharchen Jamyang Thupten, e ha studiato sotto la

guida di maestri anziani della tradizione *Sakya* e di altre tradizioni del buddhismo tibetano. Nel 1954, all'età di 24 anni, Sua Eminenza fu insediato come 75° abate del monastero di *Ngor Ewan Choedhe* (regione di *U-Tsang*, Tibet centrale). Il ruolo di abate di questo monastero era tradizionalmente ricoperto per un periodo di tre anni, tuttavia, a causa della drammatica situazione dovuta alla invasione cinese del Tetto del Mondo iniziata nel 1950, Luding Khenchen Rinpoche ricoprì questa carica per circa 45 anni, fino al marzo 2000 quando lasciò questa carica a Sua Eminenza Luding Khen Rinpoche. Nel 1959 fuggì in India, giungendo nella cittadina himalayana di Darjeeling dove iniziò a ristabilire il lignaggio *Sakya* e nel 1961 fondò il monastero di *Ngor* a Gangtok, capitale del Sikkim oggi stato della Repubblica Indiana allora principato buddhista indipendente. Nel 1978 ristabilì il monastero di *Ngor Ewan Choedhe* a Dehra Dun, nel nord dell'India, dove ha vissuto negli ultimi decenni.



*Bodhgaya, Bihar, India orientale, 29 dicembre 2022:* oggi il Dalai Lama ha iniziato l'insegnamento sulla "Mente del Risveglio" che durerà tre giorni. Ha iniziato dicendo, "Oggi, in questo luogo speciale dove il Buddha raggiunse l'illuminazione, vorrei tenere una cerimonia per generare la Mente del Risveglio della *bodhichitta* e prendere i

voti di *Bodhisattva*. Questo in cui siamo è il luogo più sacro tra quelli associati al Buddha. Altrove ha insegnato le 'Quattro Nobili Verità' e le 'Trentasette Armonie dell'Illuminazione', ma qui ci viene ricordata l'essenza di tutti i suoi insegnamenti, che è quella di disciplinare la mente a beneficio di tutti gli esseri senzienti. Genero *bodhichitta* ogni giorno, coltivando l'interesse per il benessere degli altri. Quanto più conoscerete questa motivazione, tanto più scoprirete di avere a cuore gli altri più di voi stessi. In questo modo vi renderete conto che il sé e gli altri sono interdipendenti. Da quando ho ricevuto la trasmissione di 'Entrare nella via del Bodhisattva' (*Bodhicharyavatara*) mi sono impegnato nella pratica di equiparare e scambiare sé e gli altri ogni giorno. Questo è fonte di vera felicità. La pratica di *bodhichitta* è l'essenza di tutti gli insegnamenti del Buddha. A questo proposito, dobbiamo ricordare che tutti gli 8 miliardi di esseri umani oggi viventi

desiderano essere felici ed evitare la sofferenza. Per questo motivo, siamo tutti uguali. Una volta sviluppata la *bodhichitta*, le circostanze sfavorevoli diventano favorevoli". Sua Santità ha poi iniziato a descrivere come visualizzare il Buddha e ha aggiunto che se mettiamo in pratica quanto il Buddha ci ha insegnato, è ragionevole pensare che egli sia soddisfatto. "È attraverso la pratica che si apprezza il vero sapore dell'insegnamento. Il Buddha stesso coltivò la *bodhichitta*, si impegnò nelle pratiche di un *bodhisattva* e divenne un essere pienamente risvegliato. Dovremmo pensare", ha continuato il Dalai Lama, "che proprio come il Buddha ha fatto prima di me, raggiungerò questo obiettivo. Il Buddha non ci deluderà. Ha insegnato le "Quattro Nobili Verità" e la "Perfezione della Saggezza". Il punto cruciale è trasformare la nostra mente indisciplinata nella mente di un Buddha. Ascoltate e studiate gli insegnamenti del Buddha. Riflettete su di essi più e più volte, poi meditate su ciò che avete compreso. Siate determinati a lavorare per il benessere degli altri. È così che raggiungerete il dominio degli illuminati. Se avrete la *bodhichitta* dentro di voi, sarete in pace". Sua Santità, dopo la recita di alcune preghiere, ha iniziato la lettura e la trasmissione del testo *Bodhichittavivarana* arrivando fino al verso 41.



*Bodhgaya, Bihar, India orientale, 30 dicembre 2022:* dopo aver ricevuto da *Ratö Khensur* (Nicholas Vreeland) una copia della nuova edizione della biografia di Sua Santità scritta in tibetano dal precedente *Ratö Khyongla Rinpoche*, il Dalai Lama ha incontrato una rappresentanza del Progetto "Flame of Hope" che gli ha donato una candela accesa da quella che

si trova a Hiroshima. E proprio da questa offerta, il Dalai Lama ha preso lo spunto per iniziare il secondo giorno di insegnamenti. "Oggi abbiamo la seconda opportunità di tenere un discorso in questo luogo sacro, il che è molto fortunato. Buddha Shakyamuni venne, camminò su questa terra e qui raggiunse l'illuminazione. Mi è stata donata questa fiamma da Hiroshima, che è stato il primo luogo su cui è stata sganciata una bomba atomica e dove sono morte moltissime persone. Sono stato lì, ho sentito parlare di coloro che sono morti e ho incontrato i sopravvissuti la cui salute era fragile. Pensando a tutti loro mi sono sentito immensamente triste. Ho pensato a quanto sarebbe bello se il mondo fosse libero dalle armi nucleari, cosa per la quale ho pregato profondamente. Anche in questi giorni la guerra continua e le armi vengono usate da una parte contro l'altra. Anche se le armi nucleari non sono più state utilizzate dopo il bombardamento del Giappone, troppi Paesi desiderano possederle. Oggi, in questo luogo sacro di Vajra-asana, abbiamo una fiamma di speranza e l'opportunità di pregare per una pace duratura nel mondo. Forse non c'è il pericolo immediato che scoppi una guerra più ampia, ma tutti noi dobbiamo affrontare la minaccia della pandemia di Covid. Si tratta di un rischio serio e dovremmo tutti pregare affinché la pandemia si plachi. Come esseri umani siamo tutti soggetti alle sofferenze della nascita, dell'invecchiamento, della malattia e della morte. Preghiamo insieme affinché, per quanto riguarda la pandemia, possiamo presto trovare sollievo". Dopo aver guidato l'assemblea nella recita dei *mantra di Avalokiteshvara* e *Arya Tara*, Sua



Santità ha ripreso gli insegnamenti dicendo, tra l'altro, "Avere l'opportunità di raccogliere i meriti e purificare le negatività trovandosi in un luogo così sacro, è molto importante. Praticare in questo luogo con una motivazione positiva suscita le benedizioni del Buddha e di altri grandi Maestri che hanno praticato qui in passato. Per questo vi ricordo di trovare il tempo di coltivare la *bodhichitta* e la comprensione della vacuità mentre siete qui. Se continuerete a coltivare queste qualità attraverso l'equilibrio interiore e la meditazione analitica nella vostra vita quotidiana, dopo un po' di tempo vi accorgete di poter cambiare la vostra mente. Forse non avete ancora esperienza di queste qualità, ma se concentrate la vostra mente su di esse, arriveranno. Tutti i difetti che abbiamo dentro nascono perché ci aggrappiamo all'idea che esista una esistenza intrinseca delle persone e delle cose. Possiamo ridurre questa convinzione errata meditando sulla vacuità e combinando questa meditazione con la mente risvegliata di *bodhichitta*. Se lo fate, sentirete degli effetti. È proprio quello che hanno fatto i Buddha del passato. Sebbene il Tibet e le regioni circostanti siano sotto la tutela di *Avalokiteshvara*, quando sono nato in Amdo non avevo un modello da seguire. Giunto nel Tibet centrale, ho iniziato a studiare i libri filosofici classici con i miei due precettori, in particolare *Kyabjé Ling Rinpoche*. Poi, in esilio, ho avuto l'opportunità di conoscere meglio la pratica della *bodhichitta*, quindi ho esperienza personale del cambiamento che può portare. Se meditate sulla *bodhichitta* e sulla vacuità, aiuterete voi stessi e gli altri in questa e nelle future vite. Studiate, riflettete e meditate su ciò che avete compreso. Se praticate in questo modo, per giorni, mesi e anni, vedrete un cambiamento nella vostra mente. Questo è ciò che volevo dirvi". Terminato il secondo giorno di insegnamenti, il Dalai Lama ha ricevuto il Primo Ministro del Bihar, l'Onorevole Nitish Kumar, che gli ha fatto visita per discutere dell'importanza dell'antica saggezza indiana e del valore della sua cultura.



*Bodhgaya, Bihar, India orientale, 31 dicembre 2022*: questa mattina è iniziato il terzo e ultimo giorno del ciclo di insegnamenti sulla mente del Risveglio impartiti dal Dalai Lama. Una recita del "Sutra del Cuore" in cinese ha aperto la giornata, quindi i presenti hanno offerto a Sua Santità un *mandala* e la triplice rappresentazione del corpo, della parola

e della mente dell'illuminazione. "Qui, a nome di questo grande raduno di persone", ha detto Sua Santità, "mi è stato chiesto di dare un permesso relativo all'*Arya Tara*. Come ho già chiarito, questo è un luogo speciale e la cosa più importante che possiamo fare qui è generare *bodhichitta*, aspirando a raggiungere la piena illuminazione nell'interesse di sé e degli altri. È così che possiamo dare un senso alla nostra vita. I tibetani coltivano la *bodhichitta* fin dai tempi dei re religiosi, quando Shantarakshita fu invitato in Tibet. Se la vostra mente è rilassata e in pace, come risultato dello sviluppo della Mente del Risveglio di *bodhichitta*, scoprirete di godere di una buona salute fisica e di un sonno tranquillo. Sarete felici giorno e notte. Oggi darò anche il permesso alla generazione delle 21 Tara, che si trova nelle raccolte *Rinjung Gyatsa* e *Sukha Gyatsa*. Ho ricevuto il primo da Tagdag

Rinpoche, in Tibet mentre il secondo lo ricevetti da Kyabjé Trijang Rinpoche dopo che eravamo arrivati in esilio. Mentre svolgo i riti preparatori, vi prego di pregare *Arya Tara* affinché il *Dharma* possa fiorire, le persone stare bene e gli insegnanti e le persone qui riunite possano vivere a lungo. Ricordate che più vivrete, maggiore sarà la possibilità di accumulare meriti. Inoltre, poiché *Avalokiteshvara* siede sulla corona della mia testa, tutti voi condividete un legame speciale con lui, il che significa che vi prenderete cura di lui vita dopo vita". Mentre iniziava a dare formalmente il permesso, Sua Santità ha incaricato i discepoli di fare una richiesta per l'insegnamento. Ha fatto notare che negli ultimi due giorni aveva dato un'introduzione generale al *dharma*. Ha anche ricordato che tibetani, mongoli, cinesi e i popoli delle regioni himalayane praticano il *dharma* da generazioni e di conseguenza condividono un legame karmico". Il Dalai Lama ha poi fornito le dettagliate informazioni per eseguire correttamente il rituale e al termine ha ripreso la lettura del "Commento al Risveglio nella mente" di Nagarjuna ricordando che dobbiamo superare ogni forma di attaccamento. Ha aggiunto inoltre che se non riusciamo a superare gli ostacoli alla conoscenza, non potremo raggiungere l'illuminazione. Il discorso si è concluso con la recita della preghiera che conclude il "Grande trattato sulle fasi del Sentiero" di Tsongkhapa. Terminato l'insegnamento, Sua Santità ha salutato i presenti e ha reso omaggio ai lama più anziani prima di salire sul golfcart per tornare al monastero di *Gaden Phelgyeling*.



*Bodhgaya, Bihar, India orientale, 01 gennaio 2023: oggi, nell'ambito del "Festival della Grande Preghiera", la Geluk International Foundation, l'organizzazione che rappresenta l'intera tradizione geluk, ha offerto una preghiera di lunga vita a Sua Santità il Dalai Lama.*

Un gruppo di abati ha accolto Sua Santità quando il golfcart su cui viaggiava è entrato nel Kalachakra Ground. Lo hanno scortato fino al palco e sono stati raggiunti nell'ultima parte dal Gaden Tripa, da Sharpa Chöjé e da Jangtsé Chöjé. Dopo aver salutato la folla, Sua Santità ha preso posto sul trono. La cerimonia è iniziata con gli oltre 16.000 monaci e monache, molti dei quali provenienti dalle regioni himalayane, che hanno recitato il rito preparatorio dell'autogenerazione. Una volta terminato, Sua Santità si è rivolto all'assemblea. "Si dà il caso che oggi, nel primo giorno del nuovo anno del calendario occidentali, siamo riuniti in questo luogo sacro dove i monaci delle tre grandi sedi, i monasteri di Ganden, Sera e Drepung, stanno offrendo preghiere. A noi si uniscono anche maestri delle tradizioni *Sakya*, *Nyingma* e altre ancora. Per quanto mi riguarda, sono determinato a continuare a servire il *Buddhadharma*, in particolare la tradizione buddhista tibetana, fino a quando non avrò almeno 100 anni. Come sapete, sono guidato dalla seguente preghiera: 'Finché durerà lo spazio e finché resteranno gli esseri viventi, fino ad allora potrò anch'io dimorare per dissipare la sofferenza e la miseria del mondo'. La gente in Tibet sta affrontando gravi difficoltà, ciononostante i tibetani di tutte le tre provincie, Amdo, Kham e U-tsang, pregano con grande fervore affinché io viva a lungo. Così come

fanno i popoli delle regioni himalayane, della Mongolia, della Calmucchia, della Buriazia e di Tuva. Sono quindi determinato a vivere a lungo e nei miei sogni ho avuto indicazioni che vivrò più di 100 anni. I legami karmici tra di noi sono le condizioni perché questo avvenga. Ci siamo riuniti qui, non per fare un picnic e divertirci, ma per gettare le basi per lo studio, la riflessione e la meditazione, al fine di poter praticare i tre addestramenti superiori anno dopo anno". Sua Santità ha poi portato all'attenzione dei presenti come il Buddhismo, nato quale tradizione asiatica, attiri oggi l'interesse di tutto il mondo. Gli scienziati in Occidente, ma anche in Cina, sono desiderosi di esplorare il pensiero buddhista relativamente al funzionamento della mente e delle emozioni. Ha ricordato inoltre che in Cina, tradizionalmente un Paese buddhista, il regime comunista ha cercato di annientare la fede nell'insegnamento del Buddha. Tuttavia, ha osservato Sua Santità, negli ultimi tempi l'interesse per il Buddhismo sta crescendo e ha detto come numerosi segnali facciano ben sperare. "Sto bene", ha dichiarato inoltre Sua Santità. "Il mio cervello è acuto e vigile. Sono ancora in grado di sorridere e continuerò a farlo per gli anni a venire. Anche voi dovrete sentirvi felici e determinati a continuare la vostra pratica del Dharma. Noi tibetani e i nostri vicini abbiamo seguito la Tradizione di Nalanda da quando Shantarakshita è arrivato in Tibet. Preghiamo affinché questa tradizione fiorisca nel futuro. Ho fatto del mio meglio. Le persone di tutto il mondo conoscono il nome del Dalai Lama. Sanno cosa ho da dire sulla pace e sulla compassione e intendo continuare a parlare di queste qualità per altri 15 anni o più. Ogni volta che posso, rifletto sulla Mente del Risveglio di *bodhichitta* e sul significato della vacuità. E sebbene il Tibet, il Paese delle Nevi, abbia subito una tremenda tragedia, una delle conseguenze positive è stata la conoscenza della nostra cultura e delle nostre tradizioni in tutto il mondo. Ora c'è un riconoscimento generale del fatto che il Buddhismo tibetano è parte del tesoro dell'umanità. Il fatto che ci siamo riuniti qui oggi all'inizio di un nuovo anno sembra indicare che le cose stanno cambiando in meglio. Vi prego di pregare affinché tutto vada bene. Tashi Delek". Quindi è continuata la cerimonia e nel momento stabilito dal rituale, il Gaden Tripa, Sharpa Chöjé e Jangtsé Chöjé si sono presentati per offrire a Sua Santità un *mandala* che rappresenta l'universo. Mentre un gruppo di artisti tibetani si esibiva e una musicista mongola suonava il suo violino all'angolo del palco, il Gaden Tripa ha letto un testo che ripercorre la vita di Sua Santità e gli ha chiesto di vivere a lungo. A Sua Santità sono stati poi offerti una statua del Buddha, una scrittura e un *chörten*, seguiti da un bastone da monaco, dai sette emblemi reali e dalle otto sostanze di buon auspicio. Il capo del governo dell'Arunachal Pradesh, Pema Khandu, e suo fratello Tashi Tsering, deputato al parlamento, hanno regalato a Sua Santità un ramoscello, una foglia e i semi di quello che oggi è considerato un albero di buon auspicio. Gli hanno ricordato che dopo essere entrato in territorio indiano a Khen Dze Mani, nel distretto di Tawang dell'Arunachal Pradesh il 31 marzo 1959, egli piantò il suo bastone da passeggio su una roccia a Grong Kukpa. Da allora quel bastone è cresciuto fino a diventare un albero bellissimo e venerato, da cui provengono il ramoscello, la foglia e i semi offerti. Il segretario della *Geluk International Foundation*, Ghesce Lobsang Gyaltzen, ex abate del monastero di Gomang, ha fatto un resoconto delle entrate e delle uscite prima di ringraziare tutti coloro che hanno sostenuto e partecipato all'offerta di preghiere per la lunga vita di Sua Santità. Il Dalai

Lama ha poi salutato con affetto gli alti lama Sakya e Geluk presenti. Quindi è salito sul golfcart per tornare al *Gaden Phelgyeling*.



*Bodhgaya, Bihar, India orientale, 03 gennaio 2023:* questa mattina, sotto un cielo invernale, Sua Santità il Dalai Lama si è recato in auto nel luogo dove sorgerà il “Dalai Lama Centre for Tibetan and Ancient Indian Wisdom”. Lì, mentre i monaci del monastero di Namgyal intonavano preghiere, accompagnato dall'Onorevole Kiren Rijiju, Ministro di

Giustizia del Governo indiano, dal deputato Shri Sushil Modi, dal dottor Vinay Sahasrabuddhe, Presidente del “Indian Council for Cultural Relations (ICCR)” e dall'Ambasciatore Kumar Tuhin, Direttore Generale dell'ICCR, il Dalai Lama ha posato la prima pietra. Tornando a prendere posto sul palco, ha esaminato da vicino un modello architettonico degli edifici proposti. Il direttore ad interim del progetto, Tempa Tsering, ha salutato tutti i presenti e ha dato il benvenuto agli ospiti speciali. Ha annunciato che il Centro è stato istituito per realizzare la visione di Sua Santità il Dalai Lama, secondo cui se la consapevolezza dell'antica saggezza indiana, in particolare per quanto riguarda il funzionamento della mente e delle emozioni, potesse essere ravvivata e condivisa più ampiamente, si contribuirebbe alla creazione di un mondo più pacifico e compassionevole. Ha espresso gratitudine al governo del Bihar e al governo indiano per il loro sostegno. Ha dichiarato che il Centro sarà aperto a tutti coloro che desiderano conoscere la saggezza del Tibet e dell'antica India. In un discorso pronunciato in hindi, il Prof. Samdhong Rinpoche (ex primo ministro del Governo tibetano in esilio) ha ricordato come molti anni fa Vinobha Bhave suggerì che sarebbe arrivato un momento in cui la cultura indiana avrebbe assunto un ruolo di primo piano nel mondo. La sua previsione fu ampiamente smentita, ma a posteriori sembra che fosse un visionario lungimirante. Rinpoche ha proseguito affermando che, poiché la visione materialistica associata alla scienza e alla tecnologia non è riuscita a portare pace e soddisfazione al mondo, l'antica conoscenza e i valori indiani potranno colmare il vuoto. In passato le scuole di pensiero indiane si arricchivano reciprocamente quando si impegnavano in uno scambio di idee fondato sulla ragione e sulla logica. La tradizione tibetana ha mantenuto vivo questo approccio. Con la creazione di questo Centro, queste tradizioni saranno ripristinate in India. Kumar Sarvjeet, deputato di Bodhgaya e Ministro dell'Agricoltura del Governo del Bihar, ha poi parlato a nome del Primo Ministro Nitish Kumar. Ha informato l'assemblea che il Primo Ministro appoggia completamente la visione di Sua Santità. Ha chiarito che lui e il governo del Bihar faranno tutto il possibile per contribuire alla realizzazione del progetto. Ha dichiarato che il Governo e la popolazione del Bihar, e in particolare la popolazione locale, sono grati per l'istituzione del Centro a Bodhgaya. L'onorevole Kiren Rijiju, originario dell'Arunachal Pradesh, ha reso omaggio a Sua Santità, ai detentori del trono Sakya e agli altri ospiti d'onore. Ha dichiarato che ogni volta che viene a Bodhgaya e riflette sul fatto che 25 secoli fa il Buddha ha camminato in questa località, si sente in pace. Questo è ciò che rende

Bodhgaya un luogo sacro e ora Sua Santità rafforza questo status con la sua presenza. Il Buddha ha mostrato al mondo come raggiungere l'illuminazione e, nel nostro tempo, questo è ciò che fa Sua Santità. "Sua Santità ha fatto dell'India la sua casa e si è impegnato a contribuire alla rinascita della consapevolezza dell'antica saggezza indiana", ha dichiarato il ministro, "Persone da tutto il mondo vengono nel nostro Paese per rendergli omaggio. Sua Santità si riferisce all'India come al guru e ai tibetani come ai discepoli, ma io dico che è lui, un apostolo della pace, a essere il guru del mondo. A nome del popolo e del governo indiano gli esprimo gratitudine. È un privilegio per noi averlo tra noi qui in India. Sono onorato di aver partecipato alla posa della prima pietra di questo "Dalai Lama Centre for Tibetan and Ancient Indian Wisdom". Sua Santità afferma che la saggezza di Nalanda, coltivata da maestri come Nagarjuna, Aryadeva e Chandrakirti, una tradizione fondata sulla ragione e sulla logica, è stata mantenuta viva in Tibet. Essa si occupava meno di religione e più di una scienza della mente. È in corso di realizzazione un centro di studi su questa linea e persone da tutto il mondo potranno venire a studiare qui. Sua Santità si impegna a esaltare valori umani come la compassione e la tolleranza, il perdono e l'autodisciplina. Si è impegnato a lavorare per preservare la cultura tibetana e proteggere l'ambiente naturale del Tibet. Il governo indiano si impegna a sua volta a sostenere questo Centro, che ci incoraggerà a guardare dentro di noi. Il Centro sarà un'istituzione di livello mondiale, un dono all'umanità, dove sarà possibile scoprire il legame tra la pace della mente e la pace nel mondo. Tempa Tsering ha quindi invitato Sua Santità a rivolgersi all'assemblea. "Oggi siamo tutti qui riuniti per la nostra ammirazione per l'insegnamento del Buddha", ha osservato il Dalai Lama. "Tutti desideriamo la pace, quindi dobbiamo coltivare la compassione e la pratica di non fare del male. Il *Buddhadharma* non solo rivela al mondo la pace e la felicità, ma ci mostra anche come superare la sofferenza. Non è sufficiente abbandonarsi ai desideri, bisogna guardare alle cause della sofferenza, che sono radicate nei nostri atteggiamenti egoistici, nelle nostre emozioni distruttive e porvi fine. La pace nel mondo dipende dal raggiungimento della pace mentale da parte degli individui. Se avete un buon cuore e siete determinati ad aiutare gli altri, questo vi renderà felici. Pertanto, possiamo essere grati al Buddha per il suo insegnamento. L'India è una terra in cui, grazie alle tradizioni fondamentali e di lunga data di *karuna* e *ahimsa*, fioriscono molte tradizioni spirituali diverse. Per garantire la pace nel mondo dobbiamo incoraggiare il concetto di non violenza o di non fare del male. I rifugiati tibetani sono fortunati ad aver potuto vivere in una terra che sostiene esplicitamente l'*ahimsa*. Non ho molto altro da dire. Ringrazio il governo del Bihar e il Governo Centrale per il loro sostegno, senza il quale sarebbe stato difficile realizzare questo progetto. Siamo veramente grati. Dobbiamo pensare al benessere degli altri e coltivare continuamente un buon cuore. Essere al servizio degli altri è un modo pratico e realistico di condurre la nostra vita. Grazie".



Kolkata (Calcutta), Bengala, India orientale, 05 gennaio 2023: in un'intervista, il presidente della CTA Penpa Tsering ha sottolineato che il giorno in cui il presente Dalai Lama lascerà il corpo, il governo cinese si prepara a fare come fece nel 1995 quando impose un suo candidato (Gyancaïn Norbu) come nuovo Panchen Lama mentre quello scelto dal Dalai Lama (Gedhun Choekyi Nyima) veniva fatto scomparire insieme ai suoi genitori.

“Quello che accadrà dopo la scomparsa dell'attuale Dalai Lama è una grande sfida per i tibetani”, ha dichiarato Tsering, “soprattutto se il conflitto sino-tibetano non sarà risolto. Crediamo che la Cina interferirà sicuramente con il processo di successione del Dalai Lama. Si stanno preparando per questo da oltre 15 anni”. Parlando della pretesa di Pechino di poter scegliere il XV Dalai Lama, il Presidente della CTA ha poi aggiunto, “Il governo cinese non dovrebbe avere alcun ruolo, così come nessun altro governo, nella scelta del prossimo Dalai Lama. La Cina comunista professa di non credere nella religione, eppure vuole interferire in quella che è una funzione puramente religiosa”, ha deplorato Tsering, ricordando come una volta scherzando il Dalai Lama affermò che “... se il governo cinese è così interessato alla reincarnazione, dovrebbe studiare il Buddhismo tibetano”. Per preparare il mondo e i tibetani al giorno della scomparsa del XIV Dalai Lama, la CTA ha preparato un piano in sei punti. La pietra angolare di questo piano, ha chiarito Tsering, è una transizione democratica. Mentre la leadership religiosa rimane al Dalai Lama, dal 2011 la guida politica della comunità tibetana è passata al *Sikyong* (presidente della CTA), eletto democraticamente.

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



## Appuntamenti

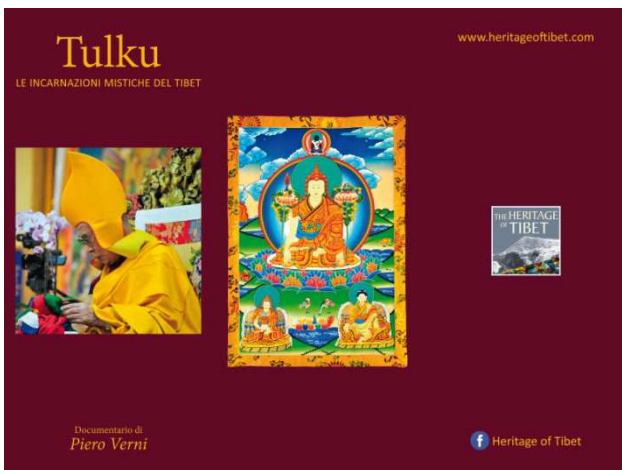
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



**MANDALA**  
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - [centromandalamilano@gmail.com](mailto:centromandalamilano@gmail.com)



Centro Mandala:

14 Gennaio 2023 ore 14:30 - 16:00

### **I TULKU FRA TRADIZIONE E MODERNITÀ**

Con la diffusione del Buddhismo tibetano in Occidente anche la figura delle reincarnazioni mistiche sta assumendo un nuovo aspetto. Ne parleranno lo scrittore **Piero Verni**, che ha realizzato il documentario sull'argomento che verrà

proiettato nel corso dell'incontro, **Lama Paljin** e il giornalista Marco Restelli.



Centro Mandala:

14 Gennaio 2023 ore 16:00 - 17:30

### **MAHAMUDRA : MEDITARE SENZA MEDITARE**

**Ciclo di Insegnamenti condotti dal Ven. LAMA PALJIN TULKU RINPOCE**

**Mahamudra** consiste nell'eliminare le macchie effimere delle illusioni che si sovrappongono e velano la chiara luce originaria della mente, la quale può essere purificata dalle contaminazioni se sappiamo tenerci lontano dal duale e dalle concettualizzazioni.

Le emozioni e i sentimenti non abitano la nostra mente ma sono prodotti ed evocati dal nostro ego e dalle condizioni

emotive che alterano i nostri stati mentali.

La mente nella sua essenza non può essere definita o immaginata: la possiamo soltanto far diventare un oggetto di riflessione.



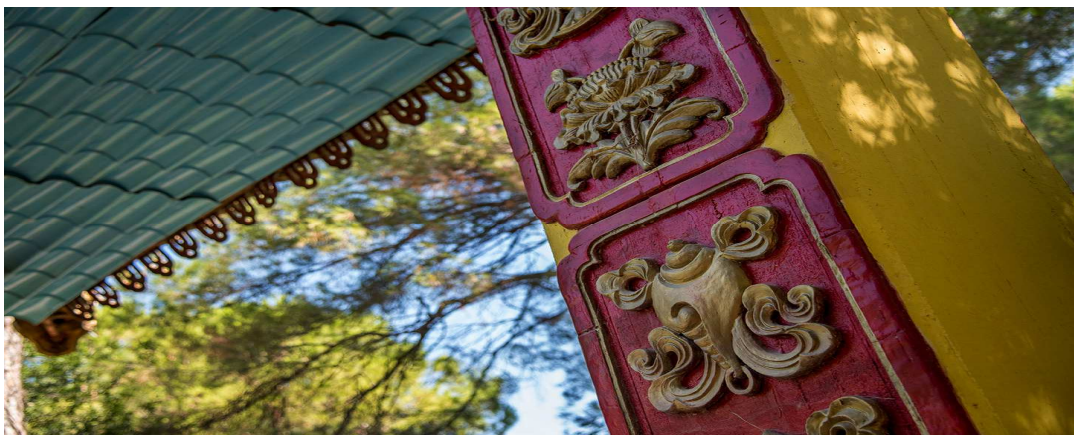
**ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA - [segreteria@iltk.it](mailto:segreteria@iltk.it) | [www.iltk.org](http://www.iltk.org) | 050 685654**  
**I corsi, i ritiri e gli eventi dell'Istituto Lama Tzong Khapa fino al 31 ottobre 2021**

*Nel buddhismo, lo scopo della meditazione è trasformare la propria mente, tramite un'abile e graduale attenuazione delle componenti dannose e l'incremento di quelle benefiche.*

L'Istituto Lama Tzong Khapa organizza regolarmente una grande quantità di corsi su temi inerenti la meditazione. Tali corsi hanno luogo nei fine settimana e nei periodi più lunghi di vacanza.

### **Cos'è la meditazione?**

La meditazione è un metodo per lavorare con se stessi; può essere usata come un semplice rilassamento o come un mezzo profondo per la crescita della consapevolezza e delle qualità interiori. Tutte le maggiori religioni del mondo, molte psicologie moderne occidentali e molte altre discipline umanistiche usano forme di meditazione e riflessione sulla vita interiore. Le differenze fra le tecniche adottate e gli scopi da raggiungere sono innumerevoli.







**CENTRO EWAM FIRENZE – Via Pistoiese, 149 C – 50145 Firenze – Email: [info@ewam.it](mailto:info@ewam.it)**

### **Alla scoperta del Buddhismo – con Marcello Macini**

**OGNI LUNEDÌ @ 20:00 - 21:30**

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

**Programma di gennaio 2023**

**Domenica 1.1 alle 10.00:** Evento su Zoom da Kuttolsheim (già sul sito). Il primo giorno dell'anno coincide con il giorno di Guru Rinpoche e per questa occasione propizia Khenpo Tashi farà un offerta Tsog. Per i dettagli clicca

**Martedì 10.1:** Riapertura del centro, continuazione dello studio e meditazione su Vipassana nell'ambito della Triplice Visione (nang Sum), con Mike

**Martedì 17.1:** Giorno delle Dakini, offerta Tsog, con Khenpo Tashi

**21/22.1: Seminario di gennaio,** Jetsün Drakpa Gyaltsen, Come portare la pratica nel cuore, con Khenpo Tashi

**Martedì 24.1:** Continuazione dello studio e meditazione su Vipassana nell'ambito della Triplice Visione (nang Sum), con Mike

**Martedì 31.1:** Ripresa degli insegnamenti su Samatha di Dhammadipa, con Mike



## Intervista a Filippo Scianna

Il 12 e il 13 novembre 2022, si è tenuto a Milano, ospitato dalla “Fondazione Giangiacomo Feltrinelli”, Forever Tibet, uno dei più importanti convegni sul Tibet degli ultimi decenni. Organizzato dall’Unione Buddhista Italiana con l’aiuto di altre organizzazioni tra cui l’Associazione Italia-Tibet”, la “Comunità Tibetana in Italia”, l’International Campaign for Tibet (ICT) e altre ancora, il Convegno si è aperto il 12 mattina con una conferenza stampa a cui hanno partecipato Jetsun Pema, educatrice ed ex Presidente del Tibetan Children’s Villages, Filippo Scianna, Presidente dell’Unione Buddhista Italiana e Jean-Paul Mertinez, regista del film “Never Forget Tibet” che è stato proiettato al termine dell’incontro con la stampa. Nel pomeriggio, nell’ambito di una sezione dedicata alla questione politica tibetana, sono intervenuti numerosi protagonisti della mobilitazione in favore del popolo tibetano tra cui Kelsang Gyaltsen, ex inviato del Dalai Lama per i negoziati sino-tibetani, Michael van Walt van Praag, giurista internazionale e presidente esecutivo della “Fondazione Kreddha”, Claudio Cardelli, Presidente dell’Associazione Italia-Tibet”, Luciano Nobili, ex coordinatore del Gruppo Interparlamentare Tibet operante nello scorso Parlamento, Thinlay Chukki, responsabile del “Tibet Bureau” di Ginevra. La sera del primo giorno è stato proiettato nuovamente il film “Never Forget Tibet”, introdotto dal regista e da Filippo Scianna. La mattina del 13 è stata dedicata alle “Problematiche ambientali sull’altipiano del Tibet” con numerosi e qualificati interventi tra cui quelli di Günther Cologna, dell’Eurac Research di Bolzano ed ex Presidente dell’Associazione Italia-Tibet, Wangpo Tethong, direttore esecutivo di “Europe” (ICT) e Kai Mueller, di ICT Europa. Il pomeriggio del secondo giorno è stato invece dedicato al tema “Progetti educativi e crisi dei rifugiati”. Giovanna Giorgetti, Vicepresidente dell’Unione Buddhista Italiana ha aperto i lavori che sono poi continuati con una conversazione tra Jetsun Pema e lo scrittore Piero Verni, un intervento di Kasia Smutniak, Presidente della “Fondazione Pietro Taricone-Progetto Mustang, Nepal” e altri ancora. Un intervento di Debbie Carrani, responsabile Campi Profughi Tibetani della “Associazione Vimala” e una sezione di domande e risposte con il pubblico moderata da Filippo Scianna hanno chiuso l’incontro. Al termine del Convegno, il Presidente dell’UBI ci ha rilasciato questa intervista.

*Mi sembra che sia andato tutto bene, anzi molto bene...*

Sì, senza dubbio. Sono felice di come è andata. In modo particolare del fatto che siamo stati in grado di mettere intorno allo stesso tavolo tantissime persone, come te ad esempio, che si sono spese per la causa tibetana, che hanno grande esperienza, che vedono la situazione tibetana da più punti di vista. Credo che il bello di questi due giorni sia stato l’aver potuto sentire parlare di Tibet da differenti prospettive ma sempre ad altissimo livello. E lasciami dire che un motivo di soddisfazione è anche aver visto l’Unione Buddhista Italiana (UBI) fare questo salto verso la causa tibetana perché forse non era così scontato. Ma su questo il Dalai Lama ha svolto e svolge un ruolo di enorme importanza. Qualche anno fa sono stato testimone diretto di quando, in una qualche misura, chiese ai Centri di fare qualcosa per aiutare il popolo tibetano. Tieni presente che all’interno dell’UBI ci sono 35 Centri che si richiamano al Buddhismo *vajrayana* quindi mi sembrava doveroso fare qualcosa.

*Avrete dovuto affrontare un lavoro enorme per organizzare un evento del genere, con una tale mole di ospiti stranieri, per di più. Quando è che avete cominciato a lavorare su questo progetto?*

Circa quattro mesi fa...

*Solo? Francamente pensavo da più tempo.*

Quattro mesi fa. Qui in Italia un grande aiuto ce l’ha dato Claudio Cardelli, Presidente dell’Associazione Italia-Tibet. A livello più ampio l’International Campaign for Tibet (ICT), un’organizzazione con cui da tempo siamo in contatto. In passato l’UBI ha sostenuto un progetto umanitario relativo ad ex prigionieri politici tibetani e altre iniziative analoghe. In realtà questo evento nasce perché avevamo pensato di organizzare, prima della pandemia, un tour in Europa di alcuni di questi ex detenuti... poi, per i motivi di forza maggiore dovuti alla situazione pandemica, il progetto non si è potuto concretizzare. Però a un certo punto, attraverso altre vie, è venuta fuori

la possibilità di proiettare il film di Jean-Paul Mertinez "Never Forget Tibet" che era già stato proiettato a Los Angeles e poi al Festival del Cinema di Cannes. In un primo tempo il regista voleva presentarlo al festival di Venezia ma gli ho chiesto se gli conveniva andare a Venezia dove, con tutta probabilità, il suo lavoro sarebbe stato proiettato in una sala periferica senza eccessiva risonanza.

*O magari senza "alcuna" risonanza.*

Appunto. Quindi gli abbiamo proposto di fare la prima italiana del film all'interno di un convegno dedicato al Tibet che avremmo potuto organizzare a Milano. A Mertinez l'idea è piaciuta e quindi abbiamo iniziato a lavorare in questa direzione. Devo dire che poi una cosa ne ha prodotta un'altra... quasi come un puzzle che si componeva in un certo senso da solo. Abbiamo avuto una immediata risposta positiva da tutte le personalità di primo piano che stavamo invitando. A partire da Jetsun Pema-la.

*Jetsun Pema-la, nota al grande pubblico per essere la sorella minore del Dalai Lama ma che è una grande, grandissima figura di educatrice. Come sai molto meglio di me, quando si parla di Buddismo tibetano c'è sempre chi evoca i poteri sovranaturali di cui alcuni lama si ritiene siano in possesso. A mio avviso però, se prendiamo in considerazione la storia dell'esilio tibetano, credo che il vero "miracolo" lo abbia compiuto proprio questa donna capace di mettere in piedi, nelle drammatiche condizioni degli anni '60 e '70 dello scorso secolo, un sistema educativo che ha consentito ai ragazzi tibetani di poter avere quell'educazione di alto livello di cui certo non possono usufruire nel Tibet colonizzato e occupato dalla Cina.*

Sono assolutamente d'accordo. Si può tranquillamente parlare di "miracolo". Se pensi che nel periodo a cui ti riferivi studiò il "metodo Montessori" per capire quanto di questo potesse essere inserito nel lavoro che stava facendo. E oggi legarsi al sistema "SEE learning" voluto dal Dalai Lama... Ma tornando al convegno... rispetto al suo scopo di voler parlare di Tibet da differenti prospettive, l'educazione è un tema centrale. Potremmo dire che è forse il tema più "caldo" della modernità. Noi oggi stiamo pagando sistemi educativi che penalizzano la formazione dei giovani e il lavoro di Jetsun Pema-la è anche una sorta di *trait d'union* tra il piano sociale, politico, formativo. Realmente una figura eccezionale.

*Eccezionale anche nella sua capacità di non presidiare la propria identità, l'identità dei giovani tibetani dell'esilio, all'interno di un orizzonte chiuso. Il messaggio che noi ricaviamo dal lavoro di Jetsun Pema-la, così come da quello del Dalai Lama, è un messaggio in grado di coniugare il rispetto per le proprie radici all'interno di uno scenario totalmente aperto al confronto con il mondo contemporaneo. E questa è una capacità rara che spesso molti non anno. Pensa ad esempio a quello che avviene in tante "madrassa" islamiche. Anche lì si preserva la tradizione ma in un modo così chiuso che il luogo della preservazione a volte diventa una prigione in cui ci si auto rinchiude.*

Certamente. E pensa inoltre allo straordinario lavoro fatto da Sua Santità in un altro ambito... al rapporto con la scienza e più in generale con il mondo accademico e scientifico. Il confronto che il Dalai Lama sta portando avanti da decenni con alcuni tra i principali scienziati contemporanei, rappresentanti di un gran numero di discipline. Un confronto basato su di una apertura totale. Senza paure o limitazioni. C'è quella famosa frase che ha pronunciato in più occasioni. "Se la scienza dovesse dimostrare che l'insegnamento del Buddha su alcuni aspetti non è corretto, benissimo ne prenderemo atto". Approfitto di questa nostra conversazione per sottolineare come in questo momento storico, più di qualsiasi parola, teoria, principio, etc. contino i grandi eventi concreti. Perché ce ne sono sempre meno. Voglio dire che noi abbiamo persone che hanno dedicato le loro intere vite agli altri... alla salvaguardia dell'ecosistema, della biodiversità. Le loro esistenze sono fonti di profonda ispirazione. Come nel caso di Jetsun Pema-la... lei potrebbe anche decidere di non parlare più poiché la sua stessa esistenza, il lavoro svolto fin qui parlano per lei.

*E tornando al Convegno?*

Tornando al Convegno, ribadisco di essere molto soddisfatto. Siamo riusciti a mettere a confronto un ampio ventaglio di argomenti. Dalla questione politica del Tibet propriamente detta alle problematiche ambientali, ai progetti educativi e ad altri temi ancora. Onestamente, ritengo che a quanti hanno assistito ai lavori sia stato offerto un panorama della questione tibetana piuttosto esauriente.

*E per il futuro?*

Credo che in questo momento storico abbiamo bisogno di “fare rete”. Condividere le nostre esperienze. Questo è un altro aspetto del Convegno che mi è piaciuto tantissimo. Mettere insieme le energie dell’UBI, della Ganden Phodrang Foundation, dell’ICT, dell’Associazione Italia-Tibet, della Comunità tibetana in Italia è stato importante. Il futuro, per come lo vedo io, non prevede alcuna forma di pessimismo... per quanto la situazione generale sia difficile. In ogni caso non possiamo rimanere silenti. C’è molto da fare. Continuare a seminare ed essere in grado, questo è molto importante, di parlare alle nuove generazioni. E a questo proposito voglio anche evidenziare un problema di queste due giornate. In generale si sono ritrovati tutti coloro che da molto tempo lavorano per il Tibet ma non c’erano molti giovani. O almeno non ce ne erano in numero sufficiente. Quindi credo che la grande sfida sia anche quella di creare nuove generazioni di persone sensibili alla causa tibetana, disposte a portare avanti il messaggio. Quindi ritengo che dovremmo attrezzarci anche per comunicare in maniera diversa di quanto non abbiamo fatto finora. Dobbiamo avere dei giovani che comincino a essere il motore per coinvolgere le nuove generazioni. Noi “vecchi” amici del Tibet abbiamo iniziato, ormai alcuni decenni or sono, a comunicare in un determinato modo ma il cambiamento del mondo rende indispensabile anche un mutamento dei modi del comunicare. Del resto, ovviamente parlo in linea di massima, anche il Dalai Lama e il governo tibetano in esilio cominciano a usare i social, le tecniche di comunicazione più avanzate...

*Beh, basta vedere come Sua Santità ha “sfruttato” il periodo della pandemia. Non potendo più insegnare in presenza si è immediatamente impadronito della comunicazione via web e ha tenuto un numero sbalorditivo di video conferenze in questi ultimi due anni.*

Esattamente. L’esempio è corretto. Poi vorrei aggiungere che da più parti si è notato un certo calo di energia relativamente ai temi riguardanti il Tibet. Devo dire onestamente che questi due giorni di Convegno una certa carica me l’hanno messa e non credo solo a me.

*Anche a me. E non penso che siamo gli unici. Parlando del futuro io credo che oggi più che mai sia valida la famosa frase di Gramsci, “Esercitare il pessimismo della ragione ma lavorare con l’ottimismo della volontà”.*

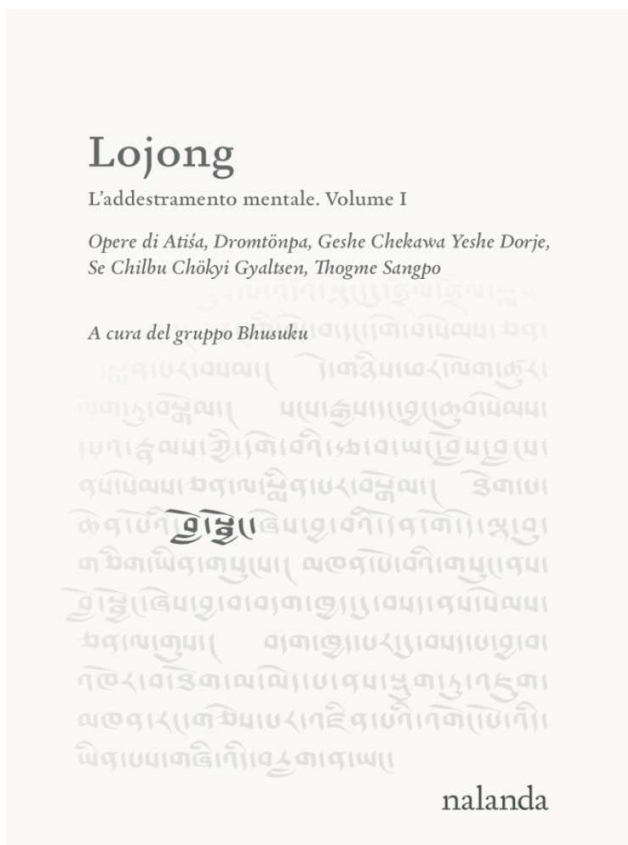
Certamente. Una delle cose belle del Convegno, è che abbiamo avuto partecipanti arrivati da diverse località italiane, alcune anche piuttosto distanti da Milano. E un altro aspetto che mi ha fatto molto piacere è stato vedere come la grande maggioranza del pubblico è rimasta per gli interi due giorni, nonostante il programma fosse così intenso. Partendo dalla considerazione che oggi non è più facile, come nei decenni passati, stimolare i giovani dobbiamo però credere in quanto facciamo. Sviluppare al massimo e nel modo più efficace possibile la nostra creatività e la nostra energia.

*Grazie mille Filippo, per il tuo impegno e per averci rilasciato questa intervista.*

Figurati. Grazie a te di avermela chiesta e di essere stato uno dei relatori del Convegno.

*(intervista a cura di Piero Verni)*

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



Autori Vari, *Lojong, l'addestramento mentale. Volume I*, a cura del gruppo Bhusuku, Italia 2022: con *lojong*, termine tibetano traducibile come “addestramento mentale”, ci si riferisce a quell’insieme di insegnamenti il cui scopo principale è quello di aiutare a sviluppare la Mente di Illuminazione (*bodhicitta*), tramite una serie di istruzioni pratiche applicabili nell’esistenza quotidiana. L’enfasi principale è rivolta a quel processo che consente di trasformare le avversità della vita in condizioni ottimali per la pratica spirituale e in opportunità per la crescita interiore. Il *lojong* ha origine, all’incirca agli inizi dell’XI secolo, all’interno della scuola *Kadam* del Buddhismo tibetano grazie alla predicazioni di Maestri quali Atiṣa, Dromtonpa, Lagri Thangpa e altri ancora. Ma anche se nato all’interno di uno specifico lignaggio, il *lojong* si è poi diffuso in tutte le scuole buddhiste nel Tibet. “Grazie all’approccio pragmatico”,

scrive il Geshe Thupten Jinpa nella bella introduzione al volume, “questo genere letterario ha acquisito grande notorietà: tutte le quattro tradizioni principali del Buddhismo tibetano lo hanno pertanto incorporato, in un modo o nell’altro, nei propri insegnamenti, rendendolo un *corpus* di pratiche e insegnamenti che si pone al di là degli specifici lignaggi. Infatti, benché la scuola *Kadam* sia stata principalmente assorbita nella *Gelug* e in parte nella *Sakya*, la tradizione del *lojong* è stata adottata in tutte le quattro scuole”. Il presente volume è il primo di una serie che conterrà insegnamenti di alcuni tra i più importanti Maestri del Tibet, appartenenti a diverse scuole del Buddhismo *vajrayana*. La collana, una importante scommessa editoriale della coraggiosa casa editrice Nalanda, è interamente opera di un valente gruppo di giovani studiosi italiani che hanno tradotto i testi direttamente dal tibetano senza passare attraverso edizioni in inglese, francese, etc. Un lavoro di estrema rilevanza, dunque, che si avvale anche dell’originale testo tibetano pubblicato a fronte della traduzione italiana. Ovviamente questo è un aspetto che sarà apprezzato soprattutto dai tibetologi ma va segnalato che questo Volume I e quelli che seguiranno, non si rivolgono solo a un pubblico di specialisti o comunque di praticanti buddhisti ma a uno più ampio. Un pubblico interessato a cogliere la saggezza contenuta in questi testi a prescindere dal contesto buddhista. Come è ben spiegato nella già citata prefazione di Geshe Thupten Jinpa. “Nonostante questo genere letterario giunga da fonti buddhiste, le intuizioni che propone sono universali e possono essere messe in pratica anche da non buddhisti: forse è proprio per questo che suscita grande interesse ancora oggi. Permette inoltre di sviluppare una radicale e vigile consapevolezza, e questo è un punto che spesso non è sufficientemente rimarcato: più si porta consapevolezza alle situazioni, soprattutto a quelle difficili, è più sarà possibile gestirle nel modo desiderato”.

(pv)

## Il Dalai Lama ci parla

### Praticare il Dharma nel XXI secolo

Il mondo in cui viviamo è molto diverso da quello dell'epoca del Buddha, eppure noi esseri umani continuiamo ad avere le stesse afflizioni, proviamo ancora sofferenza fisica e mentale.

Sebbene la verità degli insegnamenti del Buddha trascenda le epoche storiche, il modo in cui essi sono stati presentati ai praticanti è sempre stato influenzato dalla cultura, dall'ambiente e dal contesto economico e politico di ciascun periodo.

Ecco perché vi incoraggio a diventare buddhisti del XXI secolo, persone la cui visione è radicata nel messaggio di compassione e saggezza del Buddha, ma che hanno anche una conoscenza generale di molti altri campi, come la scienza — specialmente la neurologia, la psicologia e la fisica — e delle altre religioni.

Ciò che sappiamo del Buddhismo deve essere vasto, non limitato a un solo argomento, a una singola pratica o tradizione. Dovremmo cercare di studiare gli insegnamenti e le pratiche delle altre tradizioni buddhiste e capire come si adattano alle particolari disposizioni e agli interessi dei singoli individui. Possiamo fare nostri gli insegnamenti e, in questo modo, apprezzare ancora di più l'abilità del Buddha come insegnante, indebolire la tendenza al settarismo, fenomeno che ci impedisce, come buddhisti, di agire insieme per contribuire al benessere di tutti.

Dovremmo inoltre comprendere l'intero sentiero per il risveglio e in che modo i vari insegnamenti possono essere praticati dalla stessa persona in differenti momenti del suo cammino spirituale. Ciò renderà più efficace la nostra pratica personale e aumenterà il nostro rispetto per tutte le tradizioni buddhiste e per le altre religioni.

Per ottenere questo risultato, recitare preghiere e mantra non basta. Forse la nostra devozione diventerà più forte, ma queste pratiche da sole non ci conducono alla saggezza. Nel mondo moderno dobbiamo essere realisti e pragmatici, e per questo la conoscenza è essenziale. Tutti vogliamo la felicità, non la sofferenza, ma poiché entrambe sorgono in dipendenza da cause e condizioni, dobbiamo imparare a riconoscerle per poter addestrare la mente a creare le cause della felicità e ad abbandonare le cause della sofferenza.

Tutti vogliamo una società armoniosa e poiché la società è formata da individui, ciascuno ha la responsabilità di coltivare la pace nel proprio cuore e nella propria mente. Naturalmente lo scopo ultimo degli insegnamenti del Buddha va oltre la pace nel mondo ed è la liberazione da future rinascite nell'esistenza ciclica (*samsāra*), ma gli insegnamenti possono aiutarci a creare una società più pacifica, mentre ancora ci troviamo qui.

Gli insegnamenti di questa serie provengono dalla tradizione Nalanda da maestri tenuti in grande considerazione da tutte e quattro le tradizioni buddhiste, in Tibet e in Cina. La maggior parte delle citazioni provengono da queste fonti indiane, e per quanto riguarda *l'aspetto del metodo* del sentiero — rinuncia, bodhicitta e le perfezioni della generosità, dell'etica, della forza d'animo, dello sforzo gioioso e della stabilità meditativa — non c'è molta differenza tra loro. Le tradizioni tibetane seguono Nāgārjuna e sostengono la non contraddittorietà di vacuità e origine dipendente come essenza dell'aspetto della saggezza del sentiero; seguiremo l'esposizione della vacuità di Tsongkhapa e a volte menzioneremo gli insegnamenti delle tradizioni Nyingma, Kagyü e Sakya. Attingeremo anche dalla tradizione Pali, dal momento che enfatizza il Veicolo Fondamentale, comune a tutte le tradizioni buddhiste.

In generale, il mio stile di insegnamento non segue l'approccio tradizionale del lam rim (gli stadi del sentiero). Mi piace parlare molto della vacuità e mostrare la sua relazione con gli altri aspetti del sentiero, un modo di presentare gli insegnamenti che fiorì nell'antica India. Molti anni fa, Sua Eminenza Ghesce Lungrik Namgyal, il Gaden Tripa di allora, disse ai suoi amici: «Comprendere gli insegnamenti di Sua Santità il Dalai Lama è una sfida perché il suo approccio è speciale. Passa da un argomento all'altro in una maniera che è difficile ricondurre al quadro tradizionale degli insegnamenti». Mi chiedo se volesse essere un complimento o una critica. In ogni caso, vi prego di riflettere a fondo sui vari soggetti nel modo in cui vengono presentati. Riflettete su come si relazionano tra loro e con la vostra vita.

## **Il Buddhadharma e le altre religioni**

Ogni religione ha in sé due aspetti: uno è la trasformazione della mente, o del cuore, l'altro è il fondamento filosofico su cui si basa tale trasformazione. Per quel che riguarda il primo aspetto ritengo ci sia un accordo generale tra le religioni: tutte insegnano l'amore, la compassione, il perdono, la non-violenza, l'appagamento, l'autodisciplina e la generosità. Una persona che pratica sinceramente la propria fede svilupperà queste qualità e ogni religione può vantare molti esempi di individui con un profondo senso dell'etica e buon cuore, che hanno dedicato la propria vita a far del bene al prossimo.

Le differenze tra religioni emerge principalmente dal punto di vista filosofico. Quelle teiste — giudaismo, cristianesimo, islam e molti rami dell'induismo — affermano l'esistenza di un essere supremo, creatore dell'universo e di esseri viventi. L'approccio filosofico teistica fornisce ai propri seguaci le ragioni per trasformare cuore e mente: ogni cosa dipende da dio che, oltre ad averci creato, ci ama; a nostra volta e con gratitudine, noi dobbiamo amare il creatore e per estensione tutte le sue creature — gli altri esseri senzienti — e trattarle con rispetto. Questa è la ragione per cui i nostri fratelli e sorelle ebrei, cristiani, indù e musulmani si impegnano a essere persone gentili ed etiche.

Il Buddhismo, invece, nega l'esistenza di un creatore e afferma la legge di causalità: ogni azione crea la causa di ciò che sperimenteremo in futuro. Pertanto, se vogliamo essere felici — sia che si tratti di felicità temporale o della felicità che deriva dalle realizzazioni spirituali — dobbiamo abbandonare le azioni distruttive e praticare l'amore, la compassione, la tolleranza, il perdono e la generosità.

Pur nelle grandi differenze dal punto di vista filosofico, tutte le religioni concordano sulle buone qualità che gli esseri umani devono sviluppare. Per alcune persone, la filosofia buddhista è più efficace per coltivare queste qualità; per altri, la dottrina di un'altra religione è più utile. Pertanto, dal punto di vista individuale, ognuno considererà una certa filosofia come quella "vera" e una data religione come la migliore per lui o per lei. Ma analizzando la società nel suo complesso, dobbiamo accettare la diversità e la pluralità delle religioni e delle visioni filosofiche. Queste due prospettive — ciò che è meglio per un determinato individuo e ciò che è meglio per la società in generale — non si contraddicono a vicenda.

Anche all'interno del Buddhismo, il nostro maestro, il Buddha, ha insegnato filosofie diverse a persone diverse perché sapeva che, a causa della disposizione e dell'interesse di ciascuno, ciò che è adatto a una persona non lo è altrettanto per un'altra. Il Buddha rispetta i punti di vista individuali, sia all'interno del Buddhadharma sia tra individui delle diverse religioni.

Questa serie di volumi è scritta principalmente per i praticanti buddhisti, quindi alcune spiegazioni filosofiche non saranno accettabili per lettori di altre religioni. Tuttavia, come buddhisti non criticiamo le altre credenze o le persone che le seguono: la pluralità è positiva, poiché ogni individuo deve trovare un credo adatto alla propria disposizione e ai propri interessi.



Anche se non condividiamo la filosofia di un'altra fede dobbiamo comunque rispettarla se è di beneficio per altri.

Accettare o meno una religione è una scelta individuale e quando lo facciamo dobbiamo essere seri nel seguirla e nel vivere secondo i suoi precetti. Se gli insegnamenti diventano parte integrante della nostra vita, la fede è un vero valore. In politica e negli affari, l'ipocrisia e la falsità sono diffuse e deplorabili, ma nella religione sono totalmente da biasimare. Dobbiamo essere sinceri e coltivare un cuore gentile e la tolleranza, indipendentemente dalla religione che seguiamo. Uno scienziato cileno una volta mi ha confidato di non essere particolarmente legato al suo campo scientifico e credo che lo stesso sia vero anche per la religione, perché l'attaccamento porta ad avere pregiudizi, che a loro volta conducono a un atteggiamento fondamentalista, aggrappato a un'unica verità assoluta.

Quando ero ancora giovane e vivevo in Tibet, ero un po' prevenuto nei confronti delle altre fedi. Tuttavia, una volta arrivato in India, ho incontrato Thomas Merton, Madre Teresa e persone di altre tradizioni religiose e mi sono reso conto che si può essere individui meravigliosi anche seguendo tradizioni spirituali diverse dalla mia. Così ho sviluppato il rispetto per le altre religioni. Quando i miei fratelli e sorelle non buddhisti vengono a imparare il Buddhadharma, di solito consiglio loro di non pensare di convertirsi. Il Buddhismo non fa proselitismo e non cerca nuovi adepti. E anche voi, dovrete prima di tutto studiare a fondo la vostra religione e, se soddisfa le vostre esigenze spirituali, praticarla anziché pensare di convertirvi al Buddhismo. In questo modo, eviterete le difficoltà di praticare la fede di una cultura estranea alla vostra e le cui scritture sono in lingue che non capite. Ma se la religione della vostra tradizione non vi soddisfa e il Buddhadharma si adatta meglio alle vostre necessità, allora siete liberi di diventare buddhisti o di adottarne alcune pratiche, pur mantenendo la vostra fede precedente. Do sempre questo suggerimento perché cambiare religione può creare una certa confusione. Un esempio è la famiglia di un funzionario laico tibetano, fuggita dal Tibet all'inizio degli anni '60 dopo la rivolta contro l'occupazione cinese, e rifugiata in India. Quando l'uomo morì, alcuni missionari cristiani che aiutavano i rifugiati iniziarono a prendersi cura della vedova e dei suoi figli. Dopo alcuni anni, la donna venne a trovarmi e mi raccontò la sua storia: i cristiani l'avevano sostenuta molto e avevano dato un'educazione ai suoi bambini e per questo si era convertita al cristianesimo ma, nella prossima vita, sarebbe tornata a essere buddhista! Per praticare e beneficiare degli insegnamenti del Buddha non è necessario essere buddhisti. Se alcuni insegnamenti per voi hanno senso, vi aiutano ad andare d'accordo con gli altri e rendono la mente e il cuore più chiari e pacifici, praticateli senza stravolgere il resto della vostra vita.

Gli insegnamenti del Buddha sul come controllare la rabbia e coltivare la pazienza possono essere praticati da cristiani, ebrei, musulmani, indù e anche da chi non segue alcuna religione. I metodi buddhisti per sviluppare la concentrazione e l'attenzione possono essere adottati da chiunque mediti, non importa quale religione o filosofia segua.

Se siete interessati a seguire il sentiero buddhista, vi consiglio di comprenderne prima di tutto la visione del mondo. Datevi tempo e cercate di capire in che modo il Buddha descrive la nostra condizione attuale, le cause delle nostre difficoltà, il nostro potenziale e il sentiero per attualizzarlo pienamente. Riflettete sui concetti di rinascita, sul karma e sui suoi effetti, sulla vacuità, sul risveglio e così via. Poi, se dopo un'attenta riflessione sarete giunti a delle convinzioni, potrete considerare di seguire il sentiero buddhista.

(S.S. il XIV Dalai Lama - Ven. Thupten Chodron, *I primi passi sul sentiero buddhista*, Italia 2021)

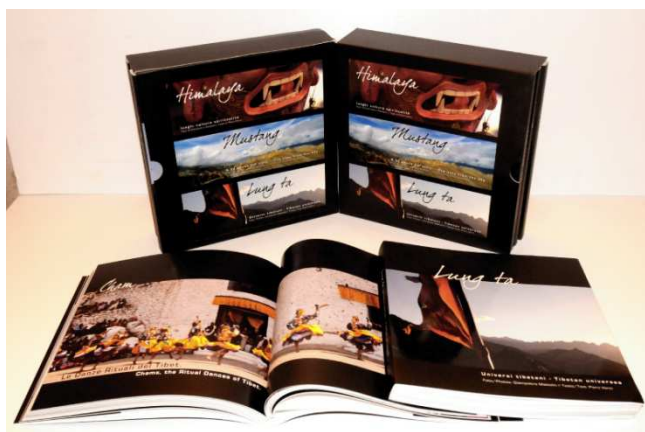
## L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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

*Mustang, a un passo dal cielo - One step from the sky*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (in italiano e in inglese) di Piero Verni e Fiorenza Auriemma, pag. 165, Padova 2007, (€ 25,00): “Il regno di Lo, ovvero il Mustang, è una piccola enclave himalayana che sulla cartina appare come un dito puntato dal Nepal verso il Tibet. E' un territorio protetto, antico e straordinario per quanto riguarda la gente, la cultura, i panorami, la posizione geografica, il clima, la religione. A questo frammento di mondo tibetano in terra nepalese è dedicato il volume "Mustang, a un passo dal cielo" che si avvale di un notevole apparato fotografico di Giampietro Mattolin (che ha scritto anche un diario di bordo del suo viaggio), della esaustiva prefazione di Piero Verni (uno dei giornalisti più preparati su questo angolo himalayano cui, tra l'altro, ha dedicato un fortunato libro) e della coinvolgente testimonianza della giornalista Fiorenza Auriemma” (dalla recensione di Filippo Zolezzi).

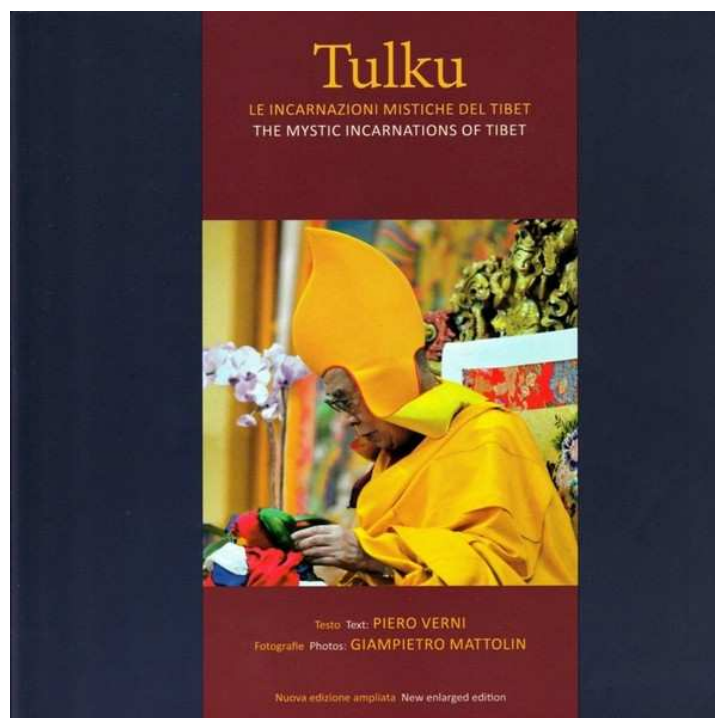
*Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): “Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando le fotografie di Giampietro Mattolin e leggendo i testi di Piero Verni, autori di un libro di raro fascino sui Paesi di cultura tibetana: si intitola *Lung ta: Universi tibetani*” (dalla recensione di Marco Restelli).

Questi tre volumi sono ora raccolti nel cofanetto, *L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet* (prezzo speciale per gli iscritti alla nostra newsletter, € 55; per ordini: [heritageoftibet@gmail.com](mailto:heritageoftibet@gmail.com)).



***Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet,***  
*di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018, pag. 240, € 30*  
***seconda edizione ampliata***

I *tulku* sono quei maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. La tradizione di queste reincarnazioni mistiche è una caratteristica peculiare del Buddismo vajrayana, la forma dell'insegnamento del Buddha diffusa in Tibet, regione himalayana e Mongolia. Profondamente radicata nelle culture di questi Paesi, fuori però dall'universo tibetano questa usanza è stata spesso fraintesa. Scopo di "Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet" è quello di fornire al lettore, attraverso un linguaggio semplice e chiaro, un quadro esauriente di cosa effettivamente sia la tradizione dei tulku e di come interagisca con le società nelle quali è presente. Grazie anche alle numerose interviste concesse agli autori dal Dalai Lama e da altri importanti lama buddhisti, questo libro ricostruisce la storia, l'orizzonte religioso ed etnico, l'attuale condizione e il futuro di questa fondamentale componente della civiltà tibetana. Di particolare interesse inoltre, i capitoli dedicati alla vita del VI Dalai Lama (il più eterodosso di tutto il lignaggio) e all'infanzia dell'attuale quattordicesima reincarnazione, prima che venisse riconosciuta e insediata a Lhasa in qualità di massima autorità del Tibet. Da segnalare infine come dalle pagine di questo volume (sia grazie al testo sia all'imponente apparato fotografico di cui si avvale) emerga anche una nitida immagine del Tibet e dei luoghi in cui i *tulku* esercitano la loro funzione spirituale. Inoltre, in questa seconda edizione, è stato aggiunto un capitolo che affronta le tematiche relative al riconoscimento di alcuni *tulku* occidentali e quindi alla presenza di questo peculiare aspetto della civiltà tibeto-himalayana anche fuori dalle regioni centro-asiatiche e dai contesti tradizionali in cui è nata e si è sviluppata nel corso dei secoli.  
(per ordini: [heritageoftibet@gmail.com](mailto:heritageoftibet@gmail.com))

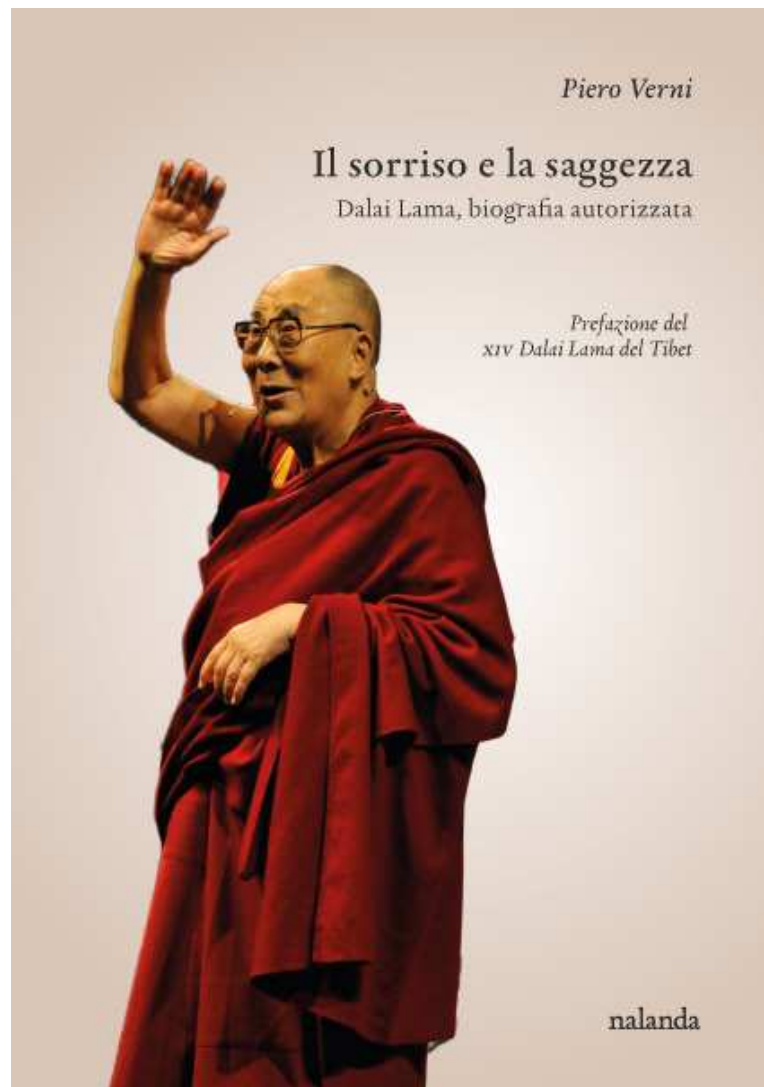


# Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata\*

di *Piero Verni*

Ritengo che le agiografie non siano utili a nessuno, nemmeno ai loro protagonisti. Per questo ho voluto semplicemente scrivere una biografia di un uomo, attenendomi a quello che di lui ho potuto ascoltare, vedere, conoscere. Un uomo non solo amato profondamente dal suo popolo ma divenuto anche un fondamentale punto di riferimento etico, spirituale, filosofico, per moltissime altre persone di questo Pianeta.

Il XIV Dalai Lama del Tibet. Un testimone del nostro tempo. Un esempio a cui guardare per tutti coloro che cercano, in mezzo a difficoltà di ogni genere, di realizzare un cambiamento positivo nella vita individuale e collettiva di ciascuno di noi. (*Piero Verni*)

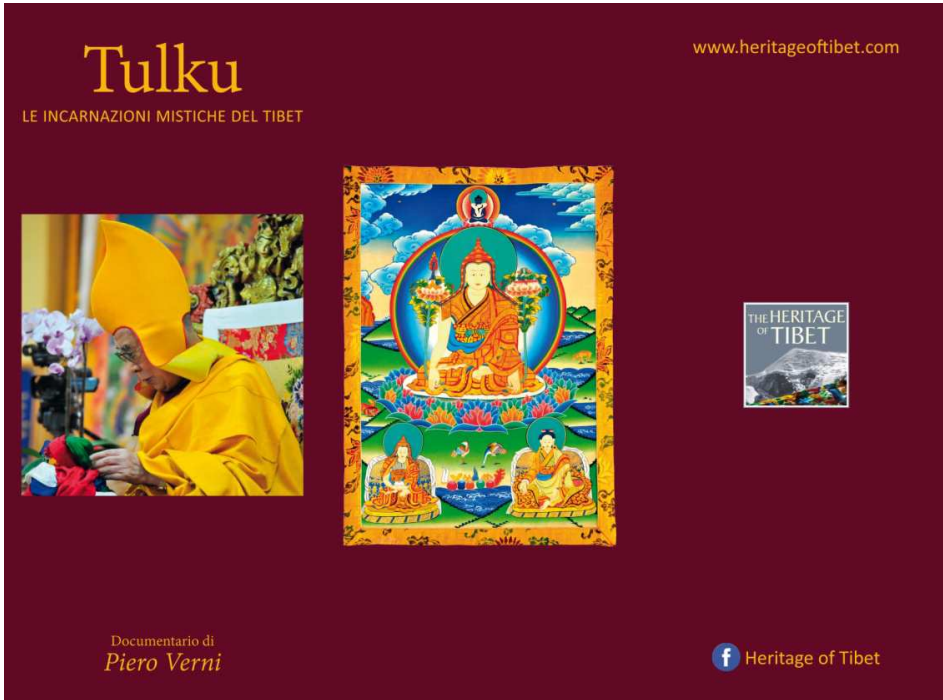


\* per ordini: <https://nalandaedizioni.it> e tutte le principali librerie digitali italiane

# Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet

Documentario di: *Piero Verni*; Italia 2022

Un viaggio all'interno di uno degli aspetti più affascinanti della civiltà tibetana: quello dei tulku, i corpi d'emanazione, i lama reincarnati del Buddhismo tantrico. Un film che illustra i tratti essenziali di un aspetto religioso profondamente sentito e rispettato dalle donne e dagli uomini che abitano il Tibet e l'intera regione himalayana. Attraverso le parole del Dalai Lama e di alcuni tra i principali Lama contemporanei, il documentario affronta il mistero della vita, della morte e della rinascita alla luce del pensiero tibetano. Inoltre, *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, denuncia il grottesco tentativo del governo cinese di usare il messaggio dei tulku per legittimare la sua illegale occupazione del Paese delle Nevi. Infine il film si interroga su quale potrà essere il futuro di questa antica tradizione in un mondo così diverso da quello in cui nacque. Una finestra aperta su di un mondo ancora oggi poco conosciuto.



**Tulku**  
LE INCARNAZIONI MISTICHE DEL TIBET

www.heritageoftibet.com

Documentario di  
*Piero Verni*

Heritage of Tibet

## Tulku

Le incarnazioni mistiche del Tibet

Documentario di  
*Piero Verni*

*Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet* è un documentario frutto di un lungo viaggio durato oltre 30 anni che il giornalista Piero Verni ha compiuto tra le comunità tibetane dell'India, nei paesi della regione tibeto-himalayana (Ladakh, Himachal Pradesh, Mustang, Sikkim, Bhutan) e in Tibet.

Questo lavoro affronta in modo approfondito, ma nel medesimo tempo chiaro e accessibile, i termini essenziali di un suggestivo aspetto della civiltà tibetana: quello dei *tulku*. Vale a dire i maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. Piero Verni conduce lo spettatore all'interno delle risposte con cui il Buddhismo tibetano affronta il mistero della vita e della nascita, della morte e della rinascita. Affronta inoltre lo spregiudicato tentativo del governo cinese di usare la tradizione dei *tulku* a favore della sua politica repressiva.

Oltre alle interviste al XIV Dalai Lama, il documentario ospita le testimonianze di numerosi altri importanti lama del Tibet tra cui ricordiamo Chetsang Rinpoche (massima autorità della scuola Drikung-kagyü), Khamtrul Rinpoche (guida spirituale del monastero di Khampagar), Kandro Rinpoche (attuale detentrica della antica linea di insegnamenti femminili della Jetsunma), Lama Pajin Tulku (uno dei pochi occidentali formalmente riconosciuto come la reincarnazione di uno yogi tibetano), Kirri Rinpoche (abate dell'omonimo monastero).

*Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet* è dunque una finestra aperta su uno degli aspetti più affascinanti della spiritualità tibetana. Un patrimonio che non appartiene solamente alle donne e agli uomini del Paese delle Nevi ma anche tutti noi.



**PIERO VERNI**, giornalista, scrittore e documentarista vive tra la Bretagna e l'Italia. Da molti anni dedica la maggior parte del suo lavoro alla conoscenza della civiltà tibetana e delle culture indo-himalayane cui ha dedicato numerosi reportages, libri e documentari. Attualmente è Presidente dell'Associazione "L'Eredità del Tibet - The Heritage of Tibet". È stato inoltre tra i fondatori dell'Associazione Italia-Tibet (aprile 1988), di cui ha ricoperto la carica di Presidente per i primi 14 anni.

Tra i suoi libri: *Il Sorriso e la Saggiezza - Dalai Lama*, biografia autorizzata, Italia 2011; *L'Ultimo Tibet: viaggio nel Mustang*, seconda edizione aggiornata, I.E.A., Milano 1999; *Il Tibet nel cuore*, Sperling&Kupfer, Milano 1999; *Le Terre del Buddha*, Touring Club, Milano 2001; *Tibet*, White Star edizioni, seconda edizione, Vercelli 2007; *Himalaya* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Arzelis, Padova 2006; *Lung to Universi tibetani* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Grafiche Leone, Venezia 2012; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), seconda edizione ampliata, Venezia 2018.

Tra i suoi documentari: *Il mio Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey) Bruxelles 1996; *Lontano dal Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Bruxelles 1997; *In fuga dal Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Italia 2001; "Premio Bruce Chelver 2001"; *In mano verso il Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Bretagna 2010; "Premium Palladium del Flower Film Festival, Assisi 2010"; *Cham, le danze rituali del Tibet*, terza edizione, Italia 2014.

L'Associazione "L'EREDITÀ DEL TIBET - THE HERITAGE OF TIBET"

si propone, attraverso una serie di iniziative culturali (libri, documentari, mostre fotografiche) di far conoscere i tratti essenziali della importante Civiltà del Tibet.

Al momento l'Associazione ha pubblicato quattro volumi: *Himalaya - Luoghi, cultura, spiritualità*, Padova 2006; *Mustang, a un passo dal cielo*, Padova 2007; *Lung to Universi tibetani*, Venezia 2012; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, seconda edizione ampliata, Venezia 2018, con fotografie di Giampietro Mattolin e testi di Piero Verni. Due documentari: *Cham, le danze rituali del Tibet*, di Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cucodoro (italiano) 4-3-21 min; colore Italia 2014. *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, di Piero Verni (italiano); 16-9-20 min; colore, Italia 2022).

Tre mostre fotografiche: *Cham, le danze rituali del Tibet*, 2013; *Amid, il paese del XIV Dalai Lama*, 2015; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, 2016, con fotografie di Giampietro Mattolin e testi di Piero Verni.

# Cham, le danze rituali del Tibet

di: *Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro*

Italiano; 4:3; 21 min; colore; Italia 2014

(€ 13,50 + spese di spedizione; per ordini: [heritageoftibet@gmail.com](mailto:heritageoftibet@gmail.com))

## Cham

*le danze rituali del Tibet*



*un film di*

Piero Verni  
Karma Chukey  
Mario Cuccodoro

[www.heritageoftibet.com](http://www.heritageoftibet.com)

*L'Associazione Heritage Oltre i Confini  
presenta*

*un film di*

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

[www.heritageoftibet.com](http://www.heritageoftibet.com)

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!

