



# N°93

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

Cari amici,

questo N° 93 di "The Heritage of Tibet news" è interamente dedicato a quanto sta succedendo nell'universo mediatico relativamente a un incontro avvenuto il 28 febbraio scorso, tra il Dalai Lama e un bambino indiano. Si tratta di un inaudito attacco a Sua Santità basato su notizie false e manipolate. Abbiamo cercato di ricostruire la vicenda e fornire ai nostri lettori le indispensabili nozioni per comprendere e farsi un'opinione in proposito. Quindi la prima parte di questo numero, dedicata alla ricostruzione degli eventi, contiene documenti e articoli sulla vicenda. La seconda è interamente dedicata al Dalai Lama e ospita alcuni insegnamenti di Sua Santità relativi a come un praticante buddhista dovrebbe relazionarsi con il mondo esterno.

Non perdiamoci di vista.

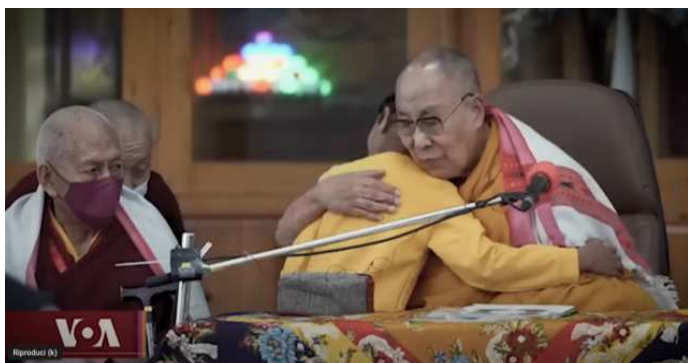
**Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet"**

25° giorno (dedicato alle Dakini) del secondo mese dell'Anno del Coniglio d'Acqua (15 aprile 2023)



## Tanto Rumore per Nulla (o c'è qualcosa d'altro?)

Vediamo di fare un minimo di riflessione su quanto accaduto recentemente in merito al “caso” del Dalai Lama che durante un incontro pubblico, gioca con un bambino il quale gli aveva chiesto se poteva abbracciarlo. “Caso” che è divenuto il pretesto per la peggior campagna di odio e disinformazione lanciata contro il Dalai Lama dal circo mediatico internazionale e che ha di conseguenza scatenato la canea livorosa di innumerevoli interventi sui cosiddetti *social*.



Allora i fatti. Il 28 febbraio di quest'anno si tiene a Dharamsala un incontro pubblico del Dalai Lama in cui, quando gli viene spiegato che in sala c'è un bambino indiano che ha chiesto se poteva abbracciarlo, Sua Santità ben volentieri si dichiara pronto ad esaudire il desiderio del ragazzino e lo fa salire vicino a lui. Gli comincia a parlare e a scherzare nel modo giocoso e spontaneo che è una delle principali caratteristiche del

Dalai Lama. Il video che testimonia quanto sta accadendo mostra senza ombra di dubbio l'atmosfera di tenerezza che si è stabilita tra i due e quanto la cosa renda felice il piccolo. All'interno di questa cornice, ad un certo punto il Dalai Lama tira fuori la lingua e ridendo chiede al bambino se per caso volesse “leccargliela” (erronea traduzione, nello suo claudicante inglese, del modo di dire tibetano “ora mangia la mia lingua” [*che-le-sa*] molto frequente nei giochi con i bambini). Poi i due si sfiorano reciprocamente la fronte (tradizionale usanza in Tibet) e il Dalai Lama impartisce al ragazzino alcuni consigli etici. La scena si chiude con un ultimo affettuoso abbraccio. Se si vede l'intero video dall'inizio alla fine, si evince con assoluta chiarezza quanto sia in effetti avvenuto e di come non ci sia traccia di alcunché di sconveniente né tantomeno di pruriginoso. Il filmato completo dell'incontro viene regolarmente messo in rete e la cosa finisce lì.



Però, qualche settimana dopo, appare sulla Rete un video con una versione editata e tagliata che si concentra unicamente sul Dalai Lama che mostra la lingua e sul bacio tra i due. Fuori campo, la voce di Sua Santità chiede al bambino se volesse “leccargli” la lingua. Ovviamente l'effetto che questa versione montata ad arte, produce nello spettatore una ben altra impressione di quanto non faccia quella completa. In breve la Rete si riempie di oscenità e insulti rivolti al “Dalai Lama pedofilo”. Poi il 9 aprile sulla pagina on line della televisione indiana NDTV compare un articolo dal titolo: *Dalai Lama's Video Asking Minor Boy To "Suck His Tongue"*, *triggers Row* [Il video del Dalai Lama che chiede a un ragazzo minorenne di "succhiargli la lingua" scatena una polemica]. Nel pezzo si rivela che “Su Twitter circola un video che mostra il Dalai Lama mentre bacia le labbra di un bambino che gli si è avvicinato per rendergli omaggio e mostra il monaco buddhista tirare fuori

la lingua nel mentre chiede al bambino di succhiargliela. 'Puoi succhiarmi la lingua?', si sente domandare al ragazzino nel video. Queste immagini stanno causando tra gli utenti di Twitter reazioni di disgusto, rabbia e condanna". Dopo pochi minuti un articolo analogo compare sulla pagina on line del quotidiano *The Times of India*. Quindi si scatena l'inferno mediatico. I giornali e le agenzie di tutto il mondo, fedeli al motto "non è il cane che morde l'uomo a fare notizia ma il suo contrario" si gettano sulla vicenda scrivendo che il Dalai Lama ha chiesto a un minorenni di "succhiargli la lingua", spesso mostrando la versione rimaneggiata del video e facendo intendere (chi apertamente chi in maniera più obliqua) che si sia trattato in pratica di un tentativo di pedofilia. Peraltro tralasciando il fatto che mostrare la lingua in segno di saluto e di rispetto è un'antica usanza tibetana. Nessuno cerca di capire come sono andate veramente le cose. Nessuno si sente in dovere di mostrare l'intero filmato della vicenda. Nessuno racconta come l'incontro si sia chiuso con la gioia e la felicità del bambino per avere avuto quella opportunità. Nessuno si chiede come mai i genitori, presenti all'avvenimento, non abbiano protestato in alcun modo.



Insomma impazzano la canea e la gogna mediatiche. A questo punto arrivano le scuse "ufficiali" del Private Office del Dalai Lama che però diventano più un elemento di confusione che non di chiarezza. Infatti il comunicato è telegrafico e finisce per essere ambiguo. L'intenzione era quella di specificare che il Dalai Lama non aveva fatto niente di riprovevole ma se comunque qualcuno aveva interpretato in maniera errata il suo comportamento e si era sentito colpito negativamente da quanto avvenuto, Sua Santità se ne dispiaceva. Dunque -in questo senso e solo in questo- si scusava. Purtroppo però il comunicato viene letto (in buona o cattiva fede) come una conferma della gravità del gesto del Dalai Lama.

Ma visto che le bugie hanno le gambe corte, vengono messi in rete anche video contenenti le dichiarazioni del bambino, quello che secondo la lettura di certa stampa e di certe persone, doveva essere stato traumatizzato a vita dalle *avances* del Premio Nobel per la Pace. Invece, udite udite, il ragazzino si dice felicissimo. Ecco le sue parole: *"I really wanted to meet His Holiness, it has a really good experience, it's inexpressible how blessed u feel. When u get blessed by him and specially able to hug him and see him this near is a blessing itself, he is very positive and has a lot of positive energy. Overall it's a very good experience"*. [Volevo davvero incontrare Sua Santità, è stata un'esperienza proprio bella. È inesprimibile quanto ci si senta bene quando si viene benedetti da lui e si riesce ad abbracciarlo. Vederlo da vicino è già di per sé una benedizione. È molto positivo e ha molta energia positiva. Nel complesso è stata un'esperienza molto buona]. Poi viene messa in rete anche una dichiarazione della madre dello stesso tenore e contenuto. Finalmente la verità è venuta fuori. Quindi dovremmo

concludere con il sommo Shakespeare che si è trattato solo di *Much Ado About Nothing* [Molto Rumore per Nulla]? Forse no. Forse c'è dell'altro.

Premetto che per sensibilità, cultura, attitudine non sono un "complottoista". E in genere mi tengo molto distante dalle letture "complottoiste" degli avvenimenti. Però in questo caso mi sembra sia lecito ipotizzare che dietro a quanto accaduto ci possa essere lo zampino di qualcuno. Tanto per non fare nomi: Pechino e i suoi sodali. Poi certamente il circo mediatico, la "banalità del male" (i social), un giornalismo straccione hanno fatto il resto ma come mai, dopo alcune settimane dall'evento, compare all'improvviso in rete un video tagliato, editato, ridotto, dell'incontro tra il Dalai Lama e il bimbo indiano. Chi si è preso la briga di fare una tale manipolazione e, soprattutto, perché? Queste immagini, per come sono state montate danno una interpretazione completamente distorta di quanto avvenuto: Ma sono state viste -ad oggi- da oltre un milione di persone in tutto il mondo. Hanno suscitato reazioni ed emozioni negative tra innumerevoli individui. Alcuni, in totale malafede, sono stati ben felici di poter accusare il Dalai Lama. Però ce ne sono anche altri i quali, in altrettanto totale buona fede, sono caduti in questo tranello. E ne sono rimasti sconvolti. Quindi forse dovremmo essere consapevoli che certo si è trattato di una mediatica tempesta in un bicchier d'acqua vista l'inconsistenza delle accuse, ma ha prodotto effetti devastanti. Proprio quegli effetti devastanti che la propaganda di Pechino e dei suoi schierati non era mai riuscita a ottenere.

**Piero Verni**

<https://www.youtube.com/watch?v=QDiOESHHUQk>

(video completo dell'incontro tra Dalai Lama e il bambino indiano)

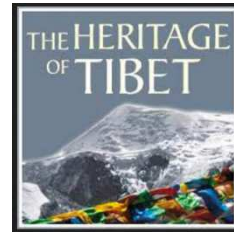
<https://www.youtube.com/watch?v=FPFKgNAmHcY>

(video tagliato, editato e montato)

<https://twitter.com/SFTHQ/status/1646347308332613635?s=20>

(video con le dichiarazioni del bambino e della madre)





Riflettiamo. Dopo oltre un anno di feroci combattimenti non si intravede nemmeno uno spiraglio di luce per uscire dal tragico tunnel del conflitto militare tra Ucraina e Russia. Riflettiamo.

Da mesi venti di guerra soffiano impetuosi come mai in passato attraverso lo stretto di Taiwan e nell'intera regione del mar della Cina.

Ma quale caso è esploso all'interno del circo mediatico di cui tutti, volenti o nolenti, siamo immersi? Quel circo mediatico che, tanto per parlare di Tibet, ha passato quasi sotto completo silenzio l'atroce catena di oltre 150 tibetani che, nel corso di questi ultimi anni, si sono dati fuoco per protestare contro l'occupazione del loro Paese da parte della Cina Popolare.

Il caso del Dalai Lama che scherza con un bambino indiano.

Mai come in questa occasione dovremmo rifarci al titolo di una delle più note commedie shakesperiane "*Much Ado About Nothing* (Molto Rumore per Nulla)". Non è infatti successo niente e solo la frenesia incontrollata diffusa a piene mani nei cosiddetti "social" può spiegare questa tempesta in un bicchier d'acqua.

Ormai, quasi alla soglia dei 90 anni, Sua Santità il XIV Dalai Lama del Tibet, non ha perso la freschezza, la levità, l'ironia, la giocosità, che lo contraddistinguono.

Per sua e per nostra fortuna. L'episodio in questione non è altro che un'espressione di queste qualità del Dalai Lama. Lo ha fatto pubblicamente, davanti a telecamere e microfoni accesi. Quando ha avuto la sensazione che il suo scherzo potesse essere stato male interpretato dal bambino e dalla sua famiglia, che peraltro era presente accanto al bambino, si è detto dispiaciuto di questo malinteso. Sembrerebbe anche inutile ricordare in questa sede il significato del tradizionale saluto con la lingua di fuori nella cultura tibetana.

Tutto qui. Il resto è solo un triste e patetico "*Much Ado About Nothing* (Molto Rumore per Nulla)". Peraltro i pochissimi che si sono peritati di cercare il seguito del filmato dopo il momento "incriminato" hanno visto come sia andata a finire, con il Dalai Lama che impartisce un insegnamento al bambino che lo abbraccia affettuosamente sorridendo. Il pubblico, oltre 120 persone, non si è alzato sdegnato ed è uscito ma alla fine ha applaudito. Tutto questo accadeva 40 giorni fa. C'è anche da chiedersi il perché di questa così tardiva e improvvisa "attenzione" a questo episodio.

Ora, cosa dovremmo fare noi amici del Tibet, sostenitori della causa del popolo tibetano e del pensiero del Dalai Lama? Quali risposte fornire di fronte a ricostruzioni capziose dell'episodio e a commenti deliranti, biliosi, assurdi, violenti (c'è chi non ha avuto paura di sfidare il senso del ridicolo spingendosi a parlare "gesto di tentata pedofilia")? Semplice. Mettere in pratica gli insegnamenti di Sua Santità e spiegare con calma chi è il Dalai Lama e come continua a esprimere quella qualità che il grande Maestro Zen Shunryu Suzuki-roshi definiva "Mente Zen Mente di principiante". Vale a dire un'attitudine interiore aperta, giocosa, serena. Cerchiamo di mettere in pratica quell'intelligenza del buon senso che è uno dei pochissimi antidoti che si hanno contro la stupidità e la miseria mentale. Poi chi vorrà (e potrà) comprendere come le cose stanno realmente, lo farà. Altri continueranno per la loro strada.

per **Associazione Italia Tibet e Associazione The Heritage of Tibet.**

Claudio Cardelli, Piero Verni, Vicky Sevegnani, Giampietro Mattolin, Karin Dietz, Elio Marini, Fausto Sparacino, Alessandro Groppo Conte, Marilia Bellaterra, Gunther Cologna, Luciano Michelozzi, Manuela Cervini, Sangpo Tenzin, Thubten Tenzin, Nicola Missiani.

**Comunità Tibetana in Italia**, Tseten Longhini.

**Associazione Donne Tibetane in Italia**, Tashi Yongchen.



*His Holiness  
The Gongma Trichen*  
SUPREME HEAD OF THE SAKYAPA ORDER  
OF TIBETAN BUDDHISM

It is with immense sadness that I have recently seen the impeccable character of His Holiness the Dalai Lama being the subject of controversy across the mainstream media.

Throughout the many decades of his life, His Holiness the Dalai Lama has done nothing but serve humanity. He has been a bastion of compassion, loving kindness and bodhicitta, serving not only as an unfailing guide and protector to the Tibetan people, but also as an indomitable inspiration to uncountable people all over the world.

His Holiness has always been a paragon of transparency and morality, thoroughly impeccable in his thought, speech and conduct. As a Bodhisattva, his every action stems from great kindness, whatever form it may take. At times his behaviour may take on the expression of Tibetan culture and seem strange to non-Tibetans, making it difficult for them to appreciate its substance.

His Holiness the Dalai Lama is my ultimate Guru, and I am forever indebted to him, not only for the many precious teachings that I have gratefully received from him, but also for his unfailing generosity and for the remarkable example that he sets of courage and steadfastness in facing the many difficulties that are inherent to his position as a religious leader.

I pray that all may adopt and maintain pure vision in their devotion to His Holiness the Dalai Lama, and I pray that he may continue to bless us with his presence for many years to come.

In the Dharma,



The Sakya Trichen

13<sup>th</sup> April 2023

È con immensa tristezza che di recente ho visto il carattere impeccabile di Sua Santità il Dalai Lama essere oggetto di polemiche nei media tradizionali.

Nel corso dei molti decenni della sua vita, Sua Santità il Dalai Lama non ha fatto altro che servire l'umanità. È stato un baluardo di compassione, gentilezza amorevole e bodhicitta, servendo non solo come guida e protettore infallibile del popolo tibetano, ma anche come ispirazione indomabile per innumerevoli persone in tutto il mondo.

Sua Santità è sempre stato un esempio di trasparenza e moralità, assolutamente impeccabile nel pensiero, nella parola e nella condotta. Come Bodhisattva, ogni sua azione nasce da una grande gentilezza, qualunque forma essa assuma. A volte il suo

comportamento può assumere l'espressione della cultura tibetana e sembrare strano ai non tibetani, rendendo difficile per loro apprezzarne la sostanza.

Sua Santità il Dalai Lama è il mio Guru per eccellenza e gli sarò sempre debitore, non solo per i numerosi e preziosi insegnamenti che ho ricevuto con gratitudine, ma anche per la sua infinita generosità e per il notevole esempio di coraggio e di fermezza nell'affrontare le molte difficoltà insite nella sua posizione di leader religioso.

Prego che tutti possano adottare e mantenere una visione pura nella loro devozione a Sua Santità il Dalai Lama, e prego che egli possa continuare a benedirci con la sua presenza per molti anni a venire.

Nel Dharma,

*The Sakya Trichen*

*13 aprile 2023*



༥ བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱེད་དབུས་རྒྱུན་ལས་ཁང་།

**Tibetan Women's Association (Central)**

(Registered under the Societies Act XXI of 1860)

Central Executive Committee, Bhagsunag Road, P.O. Mcleod Ganj - 176219  
Dharamsala, Distt. Kangra (H.P.) India



༥ བོད་ཀྱི་བྱང་མེད་ལྷན་ཚོགས་ཀྱི་སྤྱི་ཁྱེད་དབུས་རྒྱུན་ལས་ཁང་།  
**Tibetan Women's Association (Central)**

(Registered under the Societies Act XXI of 1860)

Central Executive Committee, Bhagsunag Road, P.O. Mcleod Ganj - 176219  
Dharamsala, Distt. Kangra (H.P.) India

Ref no: TNA/OFF/157/23-24

His Holiness, the Great 14th Dalai Lama, is known for his compassion and humorous nature. He has dedicated his whole life to peace and non-violence and has been travelling the world to spread his message of peace, non-violence and compassionate responsibility to all sentient beings. He is the epitome of a selfless individual.

The Central Tibetan Women's Association and millions of follower around the world have been badly hurt by the recent negative coverage by major news outlets of an incident that occurred over a month ago.

They had misinterpreted a playful moment between the Dalai Lama and the young Indian student from M3M foundation in a student's interaction held on 28th February, 2023.

The critics do not know about His Holiness's child-like nature, they do know about traditional Tibetan culture and humour.

In our Tibetan culture, kissing your children is an expression of showing love and affection, whereas in some other parts of the country, it is considered as a taboo.

This is our humble request to the media and to each and every person to stop speculating and commenting negative, harsh words without knowing the actual facts.



Mob. : +91 98802-29283, 62306-49633 | Web : [www.tibetanwomen.org](http://www.tibetanwomen.org) | Email : [tibwomen@gmail.com](mailto:tibwomen@gmail.com)

Sua Santità, il Grande 14° Dalai Lama, è noto per la sua compassione e la sua natura umoristica. Ha dedicato tutta la sua vita alla pace e alla non violenza e ha viaggiato in tutto il mondo per diffondere il suo messaggio di pace, non violenza e responsabilità compassionevole a tutti gli esseri senzienti. È il simbolo di un individuo altruista. L'Associazione Centrale delle Donne Tibetane e i milioni di seguaci in tutto il mondo sono stati gravemente feriti dalla recente copertura negativa da parte dei principali organi di informazione di un incidente avvenuto più di un mese fa. Hanno interpretato in modo errato un momento di gioco tra il Dalai Lama e un giovane studente indiano della Fondazione M3M durante un incontro tra studenti tenutosi il 28 febbraio scorso. I critici non conoscono la natura giocosa di

Sua Santità, ma conoscono quanto la cultura tradizionale tibetana sia piena di umorismo. Nella nostra cultura tibetana, baciare i propri figli è un'espressione di amore e affetto, mentre in altre parti del mondo è considerato un tabù. Questa è la nostra umile richiesta ai media e alle persone: smettete di speculare e di usare parole negative e offensive senza conoscere i fatti reali.

Dharamsala, 12 aprile 2023



## **Dichiarazione del Parlamento tibetano in esilio**

Sua Santità il Grande 14° Dalai Lama è un campione della pace nel mondo e il maestro di tutti gli insegnamenti del Buddha. Per il popolo tibetano è il protettore supremo, il leader insostituibile e la luce guida. È l'incarnazione dell'identità del popolo tibetano, il simbolo emblematico della sua unità e il suo libero portavoce. Ha dedicato la sua vita a portare avanti quattro impegni principali a beneficio dell'umanità. Tra questi, il fatto che, in quanto essere umano, si è sforzato di promuovere i valori umani. Questo, secondo lui, è la base della felicità per tutti, sia come individui sia come famiglie o società. In particolare, l'educazione all'etica secolare, di cui Sua Santità il Dalai Lama è stato pioniere e sostenitore, si è diffusa e viene fortemente sostenuta in tutto il mondo.

Sua Santità il Dalai Lama ha regolarmente concesso udienza a persone all'interno e all'esterno delle comunità di tutto il mondo ogni volta che lo hanno richiesto. Queste persone appartengono a una varietà di religioni, culture, razze e retaggi diversi. Inoltre, per i sette-otto miliardi di persone di questo mondo, è diventato un'importante fonte di ispirazione nei loro sforzi per raggiungere la pace, il benessere e la felicità. Sua Santità è l'epitome della compassione. È noto che, chiunque voi siate giovani, adulti, anziani e a qualsiasi Nazione apparteniate, non sminuisce mai le domande che gli rivolgete o le richieste che gli fate. Anzi, si sforza di soddisfare tutti al meglio delle sue possibilità. In alcune occasioni, comprendendo di aver sviluppato un sentimento di amicizia, Sua Santità interagisce in modo chiaramente giocoso con gli altri, ad esempio tirando loro la barba o il naso o toccando le guance. Sua Santità ha quindi adottato modi diversi per interagire informalmente con le persone in modo sincero. Questo suo comportamento non ha portato altro che gioia nelle menti delle molte persone con cui ha interagito. Ciò è confermato dal fatto che Sua Santità il Dalai Lama si è ripetutamente classificato tra i primi posti nella lista dei leader più ammirati o amati dalla gente nei sondaggi d'opinione condotti con la partecipazione di persone di tutto il mondo. Di conseguenza, è diventato di estrema importanza che tutti prendano coscienza del modo di pensare e di agire abituale di Sua Santità il Dalai Lama e si assumano la responsabilità di impegnarsi per creare una comprensione della verità, dissipando le idee sbagliate che sono sorte sui principali media internazionali e nelle comunità.

L'Amministrazione Centrale Tibetana e, soprattutto, Sua Santità il Dalai Lama sono stati ininterrottamente oggetto di diffamazione da parte del governo comunista cinese. È una



campagna che il governo cinese ha continuato a portare avanti in ogni momento e in ogni modo possibile, sia a livello nazionale sia internazionale, utilizzando vari tipi di media, individui privati e altro ancora. Il suo vile obiettivo politico continua a tentare di distruggere o comunque degradare la società tibetana. Naturalmente, non è possibile che il governo cinese possa ingannare persone della comunità internazionale dotate di discernimento e integrità. Tuttavia, in alcune occasioni, quando il governo cinese è riuscito a fuorviare alcune persone con le sue false informazioni, gente dotata di senso civico della giustizia, così come diverse organizzazioni, hanno sempre fornito chiarimenti tempestivi, cosa della quale ci complimentiamo. Riteniamo importante sottolineare che ogni volta che si verificano incidenti di questo tipo, si dovrebbe prestare attenzione a tutti gli aspetti della questione - esteriori, interiori e nascosti - con cura, cautela e fermezza d'intenti, per poterli contrastare efficacemente.

Siamo stati profondamente feriti e rattristati dall'interpretazione errata che è stata data a un incidente in un recente evento con Sua Santità il Dalai Lama, dove, senza un'adeguata ricerca, i media hanno dato spiegazioni e commenti irresponsabili e poco attenti. Non c'è bisogno di ricordare che le attività di Sua Santità il Dalai Lama sono oggetto di grande interesse per molte centinaia di milioni di individui in tutto il mondo. Sua Santità ha gentilmente acconsentito alle richieste di vivere una lunga vita per la felicità e il benessere degli esseri senzienti e per il bene del Buddhaddharma. In linea con questa nobile promessa, preghiamo ardentemente con la massima devozione che Sua Santità il Dalai Lama continui ad aderire a questo impegno per continuare a compiere le sue nobili azioni sulla base di una lunga vita.

Il Parlamento tibetano in esilio

*14 aprile 2023*



## Non metto lingua

A chi mi chiede lumi sulla attuale querelle concernente Sua Santità il Dalai Lama, vorrei ricordare una delle dieci virtù che un praticante buddhista deve sviluppare : “Non parlare a vanvera”.

Indiscutibilmente, viviamo in un’epoca di grande confusione.

Io appartengo a una generazione in cui fare le boccacce a un bambino era un modo scherzoso di esprimere simpatia, e scopro che se ripetessi oggi quel gesto, che in passato ho fatto gioiosamente molte volte suscitando l’ilarità dei presenti, potrei essere in un modo o nell’altro condannato da una qualche associazione che difende i diritti dei bambini.

Anche se con un filo d’erba cercassi di aiutare una formica a superare un rivolo d’acqua, potrei trovare un’organizzazione animalista pronta a farmi causa per aver portato la formica lontano dalla sua casa.

Non parliamo delle contumelie che mi hanno rivolto i no vax o dell’indignazione che genero nei vegani quando dico che non sono neppure vegetariano.

Il fatto è che i mezzi di comunicazione ci disorientano portando ognuno di noi a interpretare le vicende a seconda di come arrivano le informazioni, e i social possono fare diventare queste interpretazioni oggetto di infinite discussioni.

La massa, come alle partite di calcio, si schiera da una parte o dall’altra per la necessità di gioire, stupirsi o condannare pur di sentirsi viva.

Le guerre fanno ogni giorno migliaia di vittime e anziché deprecare chiunque spari anche un solo colpo con lo scopo di togliere la vita, ci schieriamo in attesa di sapere se vinceranno i nostri beniamini.

Gli inventori dell’intelligenza artificiale si spaventano della propria creatura, come se non avessero valutato, già in fase di realizzazione, tutte le potenzialità di questo marchingegno.

Un paese foraggiato da una fazione alleata usa questi soldi per inviare armi alla fazione opposta.

Qualcuno ci dice che una maestra fa pregare gli alunni e altri aggiungono che forse li ungeva anche con l’olio benedetto.

Evidentemente viviamo in pieno Kali Yuga, un periodo di oscuramento mentale che porterà all’umanità disorientamento e conflitti.

È sempre più evidente che l’uomo anela alla spiritualità, ma orienta la propria intelligenza per fare del male a se stesso e agli altri.

Ed è alla luce di tutti questi fattori che non mi lascio irretire dalla divampante polemica che ha trasformato una gag in un affare internazionale.

*Paljin Tulku Rinpoce*

## Messaggio del Venerabile Geshe Dorjee Wangchuk

Queste critiche provengono senz'altro dai numerosi nemici di Sua Santità il Dalai Lama, tra i quali i principali sono i rappresentanti del Partito Comunista Cinese, e altri elementi desiderosi di nuocere alla reputazione di Sua Santità e a tutto ciò che lui rappresenta: il Buddhismo e la cultura tibetana. Noi buddhisti sappiamo che la Sua motivazione è sempre *bodhicitta* e amore puro e certamente non desiderio e attaccamento. La sua natura è quella della compassione che ha preso forma umana, e il suo pensiero è sempre rivolto al beneficio degli esseri. Sappiamo che i Bodhisattva pensano solo ai modi migliori di aiutare gli esseri, a dare cibo a chi ha fame e acqua a chi ha sete, ad alleviare la sofferenza degli esseri. Sua Santità non poteva avere intenzioni impure verso questo bambino. Molti di noi hanno ricevuto svariati insegnamenti e iniziazioni dal Dalai Lama e vederlo negativamente vuol dire non aver capito fino in fondo il significato del rapporto col Maestro spirituale e col Lama radice. Non abbiamo nessun motivo per scoraggiarci e perdere l'entusiasmo per gli insegnamenti. Sono convinto che malgrado le cattive intenzioni di coloro che hanno iniziato questa campagna diffamatoria, non ci sarà danno alle attività di Sua Santità, ne ci saranno ostacoli alla sua vita e alla sua salute. È importante avere la mente stabile, e non lasciarci influenzare da queste negatività. Se noi consideriamo e giudichiamo un Maestro spirituale come il Dalai Lama con criteri applicabili a esseri ordinari e con una visione ordinaria, allora rischiamo di perdere le benedizioni da lui ricevute, le buona qualità e le realizzazioni sviluppate grazie a lui. Tutti i discepoli che seguono Sua Santità devono vigilare affinché questo non accada. Altrimenti anche in futuro non potremo ricevere più le sue benedizioni e tutte le realizzazioni e benefici che ne derivano. Quindi dobbiamo utilizzare questa occasione per aumentare la nostra fede e meditare la gioia e certamente non per cedere allo scoraggiamento. Sono convinto che le persone che hanno una fede profonda nei confronti di Sua Santità non cambieranno atteggiamento. Sanno che tutte le sue azioni sono sempre motivate da compassione e gentilezza amorevole e per lui provare attaccamento è impossibile. Inoltre, oggi possiamo osservare la qualità particolare dei consigli che dà ai giovani. Come un genitore che li vuole educare nel migliore dei modi, gli raccomanda di essere di esempio a tutti i miliardi di abitanti del mondo con il loro comportamento positivo e di tenere sempre a mente la necessità di portare la pace. Lui è un leader spirituale universalmente riconosciuto, che mostra la via verso la pace e coltiva l'armonia tra le religioni. Un leader che il mondo non ha mai conosciuto prima ed è difficile che conoscerà in futuro. Riconoscere questo e prenderne atto per la nostra crescita spirituale è una cosa molto positiva. Viceversa, tenere a mente solo assurde critiche e perdere la fede sarebbe molto deleterio per noi. Abbiamo il privilegio di essere contemporanei di un essere eccelso, che possiamo incontrare e ascoltare, che è sostenitore di pace, di integrazione e unità tra le religioni e dell'importanza di porre fine alle guerre. Inoltre, malgrado le centinaia di migliaia di tibetani uccisi dai cinesi, i monasteri distrutti e il Tibet invaso, Sua Santità non ha pronunciato neanche una parola di odio nei confronti dei cinesi. Anzi, ricorda sempre che sono uguali a noi e che tutti i sette miliardi di abitanti del nostro pianeta sono uguali nel desiderare la felicità e nel volersi liberare dalla sofferenza. Dare spazio a calunnie riguardo un tale Maestro contribuisce solo alla diminuzione dei nostri meriti e del nostro karma positivo. Le attività illuminate di Sua Santità non riguardano solo noi buddhisti, riguardano tutto il mondo, credenti e non credenti. Se dovessimo individuare un leader completamente motivato e pervaso di amore e compassione, potremo identificare solamente lui. Se noi cerchiamo l'occasione di calunniare un tale essere con una scusa che riposa su una falsità allora perderemo la possibilità di godere della presenza di un tale leader anche in futuro. Non ci sono altri esseri di questo livello, capaci di consigliarci allo stesso modo per ciò che riguarda la pace nel mondo. Agendo in questo modo creeremo solo danni. Sua Santità il Dalai Lama non li subirà, essendo lui un Bodhisattva. Il danno lo subiremo noi, i miliardi di abitanti del nostro pianeta, perché non troveremo un'altra guida capace di indicarci la strada come lo sta facendo lui.

*Venerabile Geshe Dorjee Wangchuk*

guida spirituale del *Istituto Samantabhadra*, centro studi di Buddhismo tibetano  
(<https://www.samantabhadra.org/>)

## Parla una madre tibetana

Non sono mai state necessarie scuse da parte di Sua Santità. Nessuna scusa. Nessuna spiegazione. Nessuna dichiarazione.

Perché i puri atti di amore, fede e compassione non richiedono scuse.

Perché un "oothuk" - le fronti che si toccano per rappresentare l'amore puro, il rispetto nella nostra cultura - non richiede scuse.

Perché un bacio o un "po" sulle labbra dato dagli anziani ai bambini piccoli e dai bambini piccoli agli anziani è comune nella nostra cultura ed è un altro segno di amore puro e sfacciato... Fino a quando, naturalmente, non si sovrappongono i propri punti di vista/cultura ipersessualizzati o le proprie esperienze negative su tutto e si vede ogni atto di amore puro attraverso quella lente; in tal caso, anche la vista di un nonno che bacia il proprio nipote sarà fraintesa come "abuso di minori".

Perché chiedere a Sua Santità di "soffiare in faccia" a un bambino o a un adulto - parole che sarebbero terribilmente fraintese in qualsiasi altra cultura - nella nostra cultura sono la ragione stessa della speranza. Speranza per i genitori con figli malati. Pace mentale per molti genitori o persone care in fin di vita che cercano un'ultima udienza e un "soffio" con Sua Santità prima del trapasso. "Soffiare sul mio viso" - parole/un atto così puro nel mondo tibetano sono così tanto diverse in ogni altro mondo. Perché la parola "soffio" o l'atto di "soffiare" rappresentano la speranza e la fede e la pace e l'appagamento e la compassione e la gentilezza... nella nostra cultura e per la nostra gente. Parole/atti che non sarebbero mai stati considerati tali da coloro che non hanno un briciolo di comprensione dello stile di vita tibetano, né si sono preoccupati di conoscere o capire.

E allo stesso modo le parole "nge che le jip" - un ritornello giocoso così comune tra gli anziani tibetani e così innocente in tibetano, ma non così quando viene tradotto in inglese come "suck my tongue".

Quindi, per ribadire: non c'è mai stato bisogno di scuse da parte di Sua Santità, a prescindere da quanto siano sordide le menti di coloro che percepiscono una cultura e una purezza che le loro menti non potranno mai immaginare come possibili in questo mondo di odio e rabbia e lussuria e intenti maligni.

Invece, il mondo DEVE al mondo tibetano e a Sua Santità, che è l'epicentro stesso di quel mondo, delle scuse. Delle scuse profonde e sentite per l'assalto e l'attacco senza precedenti e ingiustificato a tutto ciò che ci è caro. Gli attacchi a Sua Santità e la facilità con cui i cosiddetti "svegli" sono saltati alle conclusioni hanno ferito profondamente me e milioni di persone in tutto il mondo.

Ma soprattutto per tanti tibetani, come mia madre di 77 anni, che piange tutto il giorno e ha perso il sonno negli ultimi giorni. Perché questo attacco viscoso, al vetriolo e mirato a Sua Santità è stato il peggior attacco che lei e tanti altri come lei abbiano conosciuto in quasi otto o nove decenni di vita. Per lei, questo - mi ha detto mentre mi chiamava piangendo, incapace di dormire oltre la mezzanotte - è stato "il peggior attacco finora subito dalla fede e dallo stile di vita tibetani". E ha ragione. Perché questo è un attacco palese a tutto ciò che il mondo tibetano ha di più caro: la nostra cultura, il nostro modo di vivere, la nostra innocenza, il nostro umorismo, il nostro ottimismo sfrenato, la nostra resilienza, la nostra ingenuità e la nostra fede.

Come madre tibetana di tre bambini, due dei quali con bisogni speciali, la mia paura più profonda è che questo incidente alteri così drasticamente il nostro mondo e il modo di vivere tibetano che domani, anche se dovessi chiedere a Sua Santità - ancora una volta, come ho fatto in passato - di "soffiare in faccia alle mie figlie", non saranno mai così privilegiate. E il mio timore è che non si fermi qui: il mio timore è che domani tanti altri genitori tibetani come noi non avranno mai più l'opportunità, per i loro figli, di ricevere le benedizioni e di assistere ai puri e disinvolti atti di compassione e amore di qualsiasi altro leader spirituale della comunità buddhista tibetana.

Tutto questo perché un giorno il mondo ha deciso di vedere un incidente - un atto di amore, compassione e fede così puro e senza fronzoli nella nostra cultura - attraverso la propria lente mentale.

Quindi, ancora una volta - per sottolineare - non è mai stato necessario che Sua Santità rilasciasse scuse, spiegazioni o dichiarazioni. Invece, il mondo deve al mondo tibetano e a Sua Santità delle scuse ora.

*Tenzin Pema*

## Messaggio dalla Tibetan Library di Dharamsala

Questa mattina nella mia classe alla Biblioteca tibetana di Dharamsala, il nostro insegnante, Geshe Gyaltzen, ci ha chiesto di parlare pubblicamente dell'attuale disinformazione/incomprensione che circola sul Dalai Lama.

È stato un momento potente nella nostra classe.

Ha detto che noi, in quanto stranieri, che sappiamo com'è il Dalai Lama e che conosciamo le sue buone qualità, dobbiamo parlare in modo che la gente non lo giudichi male.

Dopo aver detto questo, ha smesso di parlare e ha iniziato ad asciugarsi gli occhi.

È rimasto in silenzio per alcuni istanti prima di piangere visibilmente.

Ha pianto per diversi minuti prima di poter continuare.

Le venti persone nella stanza sedevano in silenzio, guardandolo.

Accanto a me in classe sedeva anche uno dei pochi tibetani della classe.

È una classe per lo più piena di stranieri che studiano buddhismo qui.

La donna tibetana è una donna anziana che è sempre vestita in modo impeccabile con l'abito tradizionale tibetano. Anche lei ha iniziato a piangere. Ha pianto per minuti.

Mi sono seduto accanto a lei, desideroso di abbracciarla, ma avendo paura di toccarla poiché non la conosco. Alla fine le ho toccata la spalla.

Onestamente non ho idea di come sia stato ricevuto.

È difficile per noi immaginare di amare così tanto un leader che quando viene giudicato male, iniziamo a piangere.

È difficile per noi immaginare di preoccuparci così tanto della compassione, della saggezza e della gentilezza che quando la vediamo danneggiata, piangiamo.

Siamo abituati a sminuire i nostri leader.

Siamo abituati al cinismo.

È difficile per me, almeno, dalla mia posizione di privilegio e sicurezza, ricordare com'era la vita per i tibetani.

Non molto tempo fa vivevano come monaci e pastori nomadi, vivendo più o meno come avevano fatto per migliaia di anni.

Fu solo l'invasione dei cinesi alla fine degli anni '50 che distrusse gran parte della cultura tibetana ed espulse con la forza i tibetani dalle loro terre catapultandoli nell'era moderna.

Da adolescente, il Dalai Lama è stato spinto in una posizione di leadership, dovendo letteralmente tenere insieme il suo popolo mentre lo guardava essere massacrato.

La brutalità dell'occupazione cinese non può essere sottovalutata, è ancora in corso.

I tibetani in Tibet sono costretti a parlare cinese.

Vengono presi dalle loro famiglie da bambini e messi in collegi cinesi.

I tibetani continuano a darsi fuoco.

I cinesi hanno iniziato a imprigionare le famiglie delle persone che si autoimmolano per cercare di fermarle.

Anche avere una foto del Dalai Lama è illegale. Non hanno libertà di movimento, parola o religione.

In tutto questo, il Dalai Lama ha sottolineato la non violenza e la via di mezzo, anche se molti tibetani volevano che sostenesse la resistenza violenta.

Ha sottolineato la compassione per tutti gli esseri, inclusi i cinesi che sono stati così orribilmente violenti con lui e il suo popolo.

È difficile per noi, nelle nostre vite occidentali e moderne, credere che un leader possa essere una persona veramente, profondamente buona.

Il Dalai Lama è un tale leader.

Il popolo tibetano - e il mondo - sono fortunati ad averlo. Ha dedicato la sua vita alla saggezza, alla compassione e alla gentilezza e alla libertà del suo popolo.

Anche il Dalai Lama è un monaco di 88 anni che ha iniziato la sua vita in una famiglia di pastori sull'altopiano tibetano.

È cresciuto in un mondo diverso.

Divenne monaco quando era un ragazzino. Non tutti i monaci vivono fedelmente i loro voti....lui è stato profondamente coerente ...

Per tutta la sua vita ha vissuto una vita di vero celibato monastico.

Ha dedicato la sua vita a generare amore per tutti gli esseri senzienti, dispensando saggezza per poterli aiutare.

Non ha le nostre menti occidentali, che sono sia ipersessualizzate che finemente sintonizzate sulla paura di molestie e abusi.

Ha vissuto una vita asessuata ed è una persona asessuata che a volte è giocosa....

Proviene anche da una cultura molto diversa con sensi molto diversi di come le persone si relazionano tra loro.

Per il Dalai Lama, quando interpretava il ragazzo, era un ragazzo, era come lui, e non c'era assolutamente nulla di sessuale in quello che stava facendo.

Forse un Dalai Lama più giovane si sarebbe sorpreso, capendo come poteva apparire a noi occidentali. Forse no. Non lo so.

--Tuttavia, posso dirvi che la nostra reazione a questo incidente

**DICE MOLTO DI PIÙ SU DI NOI E SULLA NOSTRA MALATTIA SOCIALE**

che sul comportamento del Dalai Lama.

*Andrew Hughes*



## Apologia del Dalai Lama

La stampa occidentale ha messo sotto accusa il Dalai Lama per una vera e propria bufala. E i social media le sono andati dietro, riempiendosi di post schifati e colmi di pregiudizi.

Il fatto. In un evento pubblico dove vi sono molte telecamere il Dalai Lama accoglie accanto a lui un bimbo che vuole abbracciarlo. Segue uno scambio di saluti tipico del costume tibetano, le fronti poggiate l'un l'altro, un sorriso pieno e affettuoso da parte di entrambi, e un lievissimo bacio sulle labbra. Il bimbo sorride, il Dalai Lama sorride, i presenti sorridono, tutti sorridono. Poi, nel filmato presente su YouTube, si vede il Dalai Lama che arretra sulla sedia e attende che il bambino si allontani. Ma il bambino non va via, indugia, vuole ancora giocare. Il Dalai Lama, così, tira fuori leggermente la lingua e dice: vuoi succhiare la mia lingua? Il bambino ricongiunge nuovamente la testa con quella del Dalai Lama, ma nel filmato non si vede nessuna suzione della lingua e nemmeno un bacio.

Da qui la bagarre giornalistica occidentale, nella quale non solo si parla di "folle gesto", di offesa alla minore età del bambino, ma, sui social, addirittura, si paragona il Dalai Lama ai preti pedofili cattolici. Un buon giornalista avrebbe intervistato i genitori del bimbo e avrebbe chiesto loro se si sono sentiti offesi o onorati per quanto accaduto. Avrebbe indagato se qualcuno si è indignato in India. Dove. Perché. Se il bambino si è sentito violato? Nessuna indagine di questo tipo.

Sennonché, invece di sentirsi portatori di una superiore morale universale, sarebbe bastato fare qualche ricerca sul web e ci si sarebbe accorti che i baci sulla bocca e l'esibizione della lingua fanno parte del linguaggio non verbale di saluto, benaugurante e rispettoso di varie culture diverse dalle nostre e, in particolare, di quella tibetana. Ma nella cultura tibetana il fulcro di questo linguaggio non verbale pieno di significati positivi è proprio la lingua. Si trovano sul Web una quantità di foto vecchie e nuove, in cui tanti tibetani estroflettono sorridendo la lingua, non in senso scherzoso come da noi, ma con i fini che ho indicato sopra. Vi sono perfino vecchie foto ufficiali del Dalai Lama con la lingua estroflessa. E non mi si venga a dire che il Dalai Lama è reo confesso perché ha chiesto scusa pubblicamente: quelle scuse erano rivolte proprio all'occidente bacchettone e ottuso, che aveva preso fischi per fiaschi e il Dalai Lama, con la proverbiale compassione che sostiene il buddhismo tibetano, ha tagliato corto, pur spiegando in conclusione che si trattava di uno scherzo benevolo.

Ma la cosa che più mi colpisce di questa assurda vicenda è, ancora una volta, la vomitevole presunzione dell'occidente nel giudicare le altre civiltà, le altre culture, dall'alto delle proprie convinzioni morali, politiche e quant'altro. Per noi occidentali esiste solo la nostra società "evoluita": da qui la pretesa di esportare ovunque la nostra democrazia, la nostra economia, la nostra etica. In nome di questa convinzione abbiamo compiuto genocidi assurdi: penso ai neri africani schiavizzati nelle Americhe, ai nativi americani sterminati e soggiogati, agli ebrei perseguitati in tutti i tempi, ai popoli asiatici e africani colonizzati, al subdolo neocolonialismo attuale, alle guerre USA di esportazione della democrazia.

Non posso non riportare, in conclusione, uno dei brani più significativi di "Tristi Triplici" del più grande etnologo del '900 Claude Lévi Strauss (il libro fu pubblicato nel 1955 ma era riferito alle esperienze che lo studioso fece in Sud America negli anni '30): "L'Amazzonia, il Tibet, l'Africa invadono le vetrine sotto forma di libri di viaggio, resoconti di spedizioni e album di fotografie, dove la preoccupazione dell'effetto è troppo preponderante perché il lettore possa valutare la testimonianza che gli è offerta. Anziché una sollecitazione nel suo spirito critico, il lettore richiede sempre più questo genere di cibo e ne ingurgita quantità prodigiose". Buona indigestione di idiozie a tutti!

*Francesco Bevilacqua*

dal: *Corriere della Calabria* (edizione on line) del 13-04-2023

## No, quel bacino goliardico del Dalai Lama non è pedocriminale

Ho incontrato tanti anni fa il Dalai Lama alle pendici dell'Amiata, dove prosperava una scuola di buddhismo tibetano che lo aveva invitato a un'abbuffata di tortelli maremmani, di cui Sua Santità si mostrò voracemente goloso, tutt'altro che una occasione da Nobel. Mi piacque il suo fare scanzonato. Contagioso il suo sorridente e gaudente omaggio alla convivialità. Era chiaro che lo scherzo e la santità monacense si rincorrevano in ogni gesto e modo di quell'uomo per me, che non sono adepto delle teorie della reincarnazione, stranamente e assurdamente venerabile. Mai avrei pensato che quel monaco sarebbe finito nelle fauci della setta pornopuritana e che, come il cardinale George Pell e oggi addirittura san Giovanni Paolo II, preti cattolici di venerata memoria, sarebbe stato iscritto nella stele della celebre Colonna Infame come untore e propagatore della peste pedocriminale tramite unguenti ed erbe che non può avergli fornito il barbiere, come usava nel Seicento, anche perché è giudiziosamente pelato.

Non voglio crederlo. C'è gente sui social che non ha visto nel bacino sulla guancia richiesto a un fanciullo ammiratore da un santone quasi nonagenario, nel suo sfiorargli le labbra, nella sua esibizione ridente della lingua a scopo goliardico e rituale, un gesto di pura innocenza, una canzonatura perfettamente intonata alla leggenda della lingua nera dell'uomo cattivo che percorre da secoli il Tibet. C'è gente che ha pensato a pulsioni malsane, a un pornoshow sotto lo sguardo delle telecamere, a un caso di psichiatria e patologia senile, messo in scena in un tempio consacrato, durante una cerimonia pubblica e liturgica, quando un occhio semplice, non particolarmente allenato alla decostruzione dei segni, non poteva non vedere, non poteva non sapere, che quello era un siparietto trascorso, come dicono le cronache, tra gli applausi e le risa del pubblico fedele. Ma che occhi hanno i più contemporanei tra i miei contemporanei. Di che cosa è ammalata la vista del commentatore Twitter, del Coglione Collettivo?

Trasformare un papa della montagna, che da una vita indulge benevolente anche nella caricatura di sé stesso, in un untore pedocriminale: ma non è il colmo del fraintendimento, questo sì pulsionale e malsano, non è il culmine di una malattia sociale contratta in nome dei bambini da una civiltà sterminatrice non metaforica di piccoli, nati e non ancora nati?

Eppure basterebbe la Treccani, specie nei giorni di Pasqua. "Sinite parvulos..." (lat. "Lasciate che i fanciulli vengano a me"). – Frase rivolta da Gesù ai suoi discepoli (Marco 10, 14), quando essi cercavano di respingere coloro che gli presentavano i bambini perché li toccasse, e che continua con l'affermazione che soltanto chi è puro e innocente come un fanciullo entrerà nel regno dei cieli (talium enim est regnum Dei. Amen dico vobis: Quisque non receperit regnum Dei velut parvulus, non intrabit in illud). Il richiamo alla frase evangelica è fatto spesso per testimoniare l'amore di Gesù verso i fanciulli e verso le anime candide in genere (fine della citazione).

Che c'entra la macina da appendere al collo di chi scandalizza i pargoli, la pena di morte cristiana, con questo teatro esotico privo di qualunque possibile riscontro nella nostra deriva parafiliaca, nei nostri disturbi della personalità psicoessuale? Da molti anni qui ci ostiniamo a predicare che c'è qualcosa di sbilenco e di equivoco nell'ossessione pestifera per la pedofilia intesa come fenomeno sociale o carattere tipizzante del clero cattolico; e che una società in cui si intende insegnare ai bambini a scegliere il loro sesso senza pregiudizi di genere non è adatta a difendere nel modo giusto e sacrosanto l'innocenza dell'infanzia; e che i fantasmi ideologici oscurano la puntuale ricognizione dei reati e delle offese all'integrità e libertà dei bambini. Ora il Dalai Lama si è dovuto assurdamente scusare, comportandosi, all'inverso, come il famoso pastaio che aveva fatto girare uno spot in cui la famiglia dei biscotti riunita intorno al mulino era quella tradizionale, dunque offendendo il pansessualismo e mettendo in pericolo la sua espansione commerciale. Non voglio crederlo.

*Giuliano Ferrara (da: Il Foglio, 11 aprile 2023)*



## Il Dalai Lama ci parla

### Impegnarsi nel mondo

Come buddhisti, in particolare come praticanti del sentiero Mahayana, e come parte della comunità umana abbiamo la responsabilità di essere di beneficio e dovremmo cercare di assumere un ruolo più attivo, usando il nostro talento e le nostre capacità per renderci utili per gli altri, buddhisti e non. Se una comunità è felice e in pace, tutti ne beneficiamo automaticamente. Il temperamento individuale si traduce generalmente in due tipi di compassione. C'è chi, pur desiderando che gli altri siano liberi dalle sofferenze e dai problemi, considera prioritaria la propria felicità e chi, oltre a desiderarlo, è pronto ad agire perché ciò si realizzi. L'esperienza della compassione è simile, ma concentrarsi maggiormente sul benessere del prossimo e sugli svantaggi dell'egocentrismo rende il secondo tipo di persone più coraggiose e attivamente impegnate. Ci sono molti modi per applicare i principi del Dharma in famiglia, nella società e nel mondo, ma mentre aiutiamo gli altri, dobbiamo continuare a meditare sui due metodi per generare la bodhicitta, usando il ragionamento e le nostre esperienze per incrementare la forza e la portata della nostra compassione ed evitare che degeneri.

Mantenersi in salute e avere un atteggiamento positivo sono essenziali se vogliamo beneficiare gli altri, quindi ora affronteremo questi argomenti. Gli spunti di riflessioni non sono compresi in questo capitolo quindi, per favore, alla fine di ogni sezione fermatevi per riflettere sui concetti espressi e su come metterli in relazione con la vostra vita e le vostre aspirazioni.

### Salute e malattia

Tutti vogliono stare bene e per i praticanti di Dharma la salute è anche una condizione che facilita la pratica. Per questo dovremmo fare del nostro meglio per preservarla, mangiando pasti sani e nutrienti, facendo esercizio fisico, dormendo abbastanza (ma non troppo!) e avendo cura della nostra igiene personale. La motivazione non è l'attaccamento al piacere o la paura di stare male, ma è poter usare al meglio la nostra preziosa vita umana per la pratica, in particolare per coltivare bodhicitta e saggezza al fine di beneficiare tutti gli esseri senzienti. Altrettanto importante è essere equilibrati: il significato di "via di mezzo" è evitare gli estremi dell'automortificazione e dell'autoindulgenza. La sofferenza fisica è naturale, banalmente perché abbiamo un corpo, ma infliggerci deliberatamente del dolore non purifica la nostra mente e le pratiche ascetiche severe possono facilmente diventare un'altra forma di attaccamento al sé, quando la motivazione è la buona reputazione per la nostra capacità di sopportazione. Anche essere eccessivamente indulgenti con se stessi ostacola la pratica del Dharma, ci fa sprecare molto tempo: invece di praticare per liberarci dal samsara e dall'influenza delle affezioni mentali e del karma, investiamo un'enormità di energie e ore a coccolare il nostro corpo, a preoccuparci della nostra salute e del nostro comfort. È più saggio accettare che, finché siamo esseri umani in un'esistenza ciclica, saremo soggetti a malattie. Ammalarsi non è una anomalia o una disgrazia che capita solo a noi e neppure una punizione o la dimostrazione della nostra fallibilità. Accettando i limiti di un corpo samsarico e comprendendo che è la base della nostra preziosa vita umana, dobbiamo usarlo con saggezza. Spesso chi è ammalato mi chiede consiglio. Le mie risposte variano di caso in caso e a seconda delle disposizioni individuali, tuttavia ora

condividerò alcune indicazioni generali. Se non si sta bene, si dovrebbe consultare un medico e seguire le sue prescrizioni. Non dovete abbandonare la medicina convenzionale a favore di presunte guarigioni miracolose. A volte capita che un malato di cancro si senta dire che la sua malattia è la conseguenza della sua rabbia. Commenti come questo non solo sono privi di compassione, ma sono del tutto sbagliati. Le patologie si manifestano sulla base di molte cause e condizioni e incolpare qualcuno per la sua malattia è da persona senza cuore. Nella pratica dell'addestramento mentale consideriamo la malattia come il risultato delle azioni distruttive compiute in passato ma è ben altra cosa rispetto all'incolpare un malato per quel che gli è successo. Considerare la malattia in questo modo significa credere di meritare di soffrire, ma nessuno lo merita. Piuttosto, sperimentiamo i risultati che si accordano con le nostre azioni — i semi di margherita diventano margherite; non producono peperoncini— e pensare così ci permette di lasciar andare la rabbia e la sensazione di stare subendo un'ingiustizia, di accettare la situazione per quella che è e trasformarla in un'esperienza di crescita spirituale. Se non ci piacciono certi risultati dobbiamo smettere di crearne le cause. Questo ci dà un grande impulso a lasciare andare le azioni distruttive e le abitudini negative. Pensare poi che il karma che ha causato la malattia sarebbe potuto maturare in una sofferenza ben peggiore ci aiuta a mettere la nostra infelicità in una prospettiva più vasta. Il cancro non è affatto piacevole, ma se il karma negativo fosse maturato in una rinascita sfortunata, ci troveremmo in una situazione decisamente più grave. Riflettendo così, realizziamo che è effettivamente possibile sopportare la nostra attuale sofferenza. Inoltre, poiché quel karma negativo è ormai maturato, la sua energia è consumata e non potrà più affliggerci. Distinguere tra dolore fisico e sofferenza mentale è fondamentale. Anche se il corpo è malato, la mente può rimanere tranquilla e una mente rilassata permette di gestire meglio la sofferenza, oltre ad aiutare il corpo a guarire. Sedetevi in silenzio e osservate la differenza tra l'effettivo dolore fisico prodotto da una malattia e la sofferenza mentale causata dalla paura e dall'ansia. Lasciando libero sfogo ai nostri preconcetti e immaginando ogni sorta di disgrazia che potrebbe capitare a causa della malattia, la mente può produrre più dolore della nostra effettiva condizione fisica. Invece di assecondare l'ansia, cercate di vedere la situazione in modo equilibrato: contemplate la gentilezza di coloro che si stanno prendendo cura di voi — se lo farete proverete una profonda gratitudine — e ricordate che non siete certo gli unici a stare male. Questo vi aiuterà ad ampliare la vostra prospettiva e vi impedirà di cadere nell'autocommiserazione, che aumenta solo l'infelicità. Ricordare che i problemi sono parte dell'esistenza ciclica ci aiuta a generare la determinazione a liberarcene, dando alla nostra pratica del Dharma maggior slancio, facendola diventare la nostra priorità al posto delle otto preoccupazioni mondane. Da ultimo, la sofferenza presenta anche alcuni benefici: ci rende più umili e ci fa aprire il cuore alla compassione per il prossimo. Anche le pratiche di visualizzazione possono essere efficaci. Nel punto in cui sentite il dolore, visualizzate le sillabe di un mantra o una sfera di luce, bianca e brillante ma gentile, che si irradia e riempie l'area dolente o malata, purificandola e colmandola di beatitudine. Oppure immaginate il Buddha (o una divinità meditativa come Avalokiteśvara o Tara) di fronte a voi o sulla corona della vostra testa e una luce e del nettare che da loro fluiscono in voi, purificando e guarendo il corpo e ripristinando l'equilibrio tra gli elementi. Anche la purificazione del karma è utile per eliminare la causa di una malattia: per quello che è già maturato o che sta attualmente maturando non è più

possibile, ma si può purificare quello che potrebbe far ripresentare la malattia in futuro. Tuttavia, se il karma è estremamente pesante, è difficile impedirne del tutto la maturazione, anche se la purificazione può rendere il suo risultato più breve o meno grave. La purificazione, infine, rende la mente più tranquilla e quindi in grado di gestire la malattia in modo migliore.

### **Mantenere un atteggiamento positivo**

A parte alcuni rari casi di persone che possono dedicare tutte le loro energie alla meditazione, ventiquattro ore al giorno, la maggioranza dei praticanti dovrebbe rimanere attiva e partecipare alla vita della propria comunità ricordando, però, che l'impegno sociale è importante, ma senza la meditazione non è un'attività di Dharma. D'altra parte, senza una componente sociale, la nostra pratica potrebbe non essere veramente efficace. Trovare il giusto equilibrio è fondamentale. Ogni volta che potete offrire un aiuto diretto agli altri, fatelo. In Tibet, se mi capitava di vedere degli animali condotti al macello, mandavo qualcuno a comprarli e offrivamo loro un rifugio sicuro; anche in India, la vista degli animali in gabbia sui camion mi addolora molto, ma non posso certo far fermare tutti i mezzi e acquistare ogni animale, quindi recito mantra e preghiere per loro, rifletto sul karma e genero compassione nei loro riguardi. Sono innumerevoli gli esseri senzienti che soffrono nell'esistenza ciclica a causa dei tre tipi di dukkha: la sofferenza evidente, fisica e mentale, la sofferenza derivante dalla fugacità delle circostanze apparentemente felici, la sofferenza di trovarsi sotto l'influenza delle afflizioni mentali e del karma. Naturalmente non possiamo risolvere tutti i problemi: nell'esistenza ciclica le cose non saranno mai perfette, ma vale comunque la pena dare anche un piccolo contributo a una persona, o a dieci, e aiutarle a trovare un po' di pace interiore. È già qualcosa. Abbandonare la speranza, ritirarsi dal mondo e non fare nulla non ha senso. Siamo tutti turisti sulla Terra, ci tratteniamo per poco tempo e quindi dovremmo cercare di non creare ulteriori problemi mentre siamo qui! Tutti desiderano essere felici e hanno il diritto di esserlo. È nostra responsabilità dare il nostro contributo, facendo quanto è in nostro potere. Questo è lo scopo della nostra vita. Dal punto di vista buddhista, l'esistenza ciclica è imperfetta da un tempo senza inizio e quindi cercare di creare un mondo perfetto, modificando le condizioni esteriori, è impossibile poiché tutti gli esseri senzienti sono sotto l'influenza delle afflizioni mentali e del karma. Ecco perché i tibetani non hanno grandi aspettative, accettano più facilmente le difficoltà e sono più facilmente appagati da ciò che hanno. Se anche noi riuscissimo ad avere una visione del mondo e dell'esistenza che non si aspetta felicità e meraviglie dal samsara, saremmo più soddisfatti di ciò che c'è e anziché diventare apatici, oppure frenetici, la nostra mente sarebbe più calma e stabile. La gente mi chiede come faccio a sopportare la situazione che c'è in Tibet: se la paragono con l'esistenza ciclica, quest'ultima è decisamente peggio, ma ciò non significa chiudere gli occhi di fronte alle sofferenze. Diventando consapevoli delle nostre, generiamo la determinazione a liberarcene — questa è la compassione per noi stessi — e quando vediamo la sofferenza degli altri generiamo la grande compassione, la bodhicitta, e facciamo del nostro meglio — direttamente o indirettamente — per contribuire ad alleviarla. A volte vorremmo renderci utili, ma la situazione potrebbe non permetterlo. Chi lavora nelle organizzazioni umanitarie in contesti di guerra conosce i pericoli a cui va incontro operando in mezzo a esseri umani sopraffatti dalle emozioni distruttive e

incapaci di ragionare con lucidità. Sanno anche di dover essere pronti a fuggire, perché non c'è alcun valore nel farsi ammazzare. Persino il Buddha non potrebbe fare molto; in determinate circostanze potrebbe essere inevitabile doversi allontanare fisicamente, senza però smettere di inviare la nostra compassione e pregare per il benessere di coloro che in questo momento non hanno scelta. Nel frattempo, possiamo comunque impegnarci attivamente per educare le persone che rischiano di essere trascinate nei conflitti. Si può non essere in grado di spegnere un incendio, ma almeno impedire che si propaghi: non sottovalutate il valore di questa opportunità. Volontari e attivisti mi chiedono come sviluppare il coraggio per continuare a cercare di fare la differenza in un mondo che sembra sempre più essere fuori controllo. Se il nostro scopo è ragionevole e benefico, dobbiamo essere determinati e non smettere di impegnarci, poco importa quante siano le difficoltà e quanto grandi gli ostacoli. Se qualcosa è buono per una comunità più grande, dobbiamo lavorare per quell'obiettivo, anche se non sarà raggiunto durante la nostra vita le generazioni che verranno dopo di noi potranno proseguire sulle fondamenta che avremo gettato e con il tempo le cose cambieranno.

### **Usare metodi appropriati per beneficiare gli altri**

Siamo esseri limitati. Non sempre sappiamo che cosa è meglio per gli altri. A volte le nostre scelte e il nostro punto di vista sono condizionati da pregiudizi, dall'attaccamento o dall'avversione. Abbiamo idee preconcepite su come gli altri dovrebbero vivere la loro vita. Il primo passo per aiutare il prossimo è eliminare le nostre afflizioni mentali e le preoccupazioni personali.

In secondo luogo, dobbiamo coltivare attivamente l'amore, la compassione e il coraggio per avere la forza interiore di essere d'aiuto. In terzo luogo, dobbiamo sviluppare quella saggezza che ci permette di comprendere qual è il modo più abile per renderci utili. A questo punto, potremo praticare i quattro tipi di attività risvegliate: pace, incremento, controllo e collera. Inizialmente, le pratichiamo durante la meditazione, immaginando di pacificare le afflizioni mentali degli altri, incoraggiandoli a purificare le loro negatività, poi immaginando di aumentare la durata della loro vita, la loro saggezza e i loro meriti, ispirandoli ad agire in modo costruttivo. Poi immaginiamo di essere in grado di influenzare o controllare le loro afflizioni mentali attraverso la forza della nostra saggezza e della nostra compassione. Infine, per coloro che sono davvero intrattabili, immaginiamo di impiegare la collera per distruggere la loro capacità di nuocere agli altri. Per applicare questi quattro mezzi abili a una situazione reale, facciamo l'esempio di qualcuno che sta per compiere una crudeltà. Un bodhisattva che non ha poteri di chiaroveggenza, e quindi non sa esattamente cosa sia meglio fare in quella situazione, inizia adottando mezzi pacifici: con gentilezza cerca di calmare quella persona, le dà conforto, discute con lei delle sue preoccupazioni oppure usa il ragionamento per dissuaderla dal fare del male a qualcuno. Se questo non funziona, cerca di farla stare meglio: può darle una medicina o un dono, oppure insegnarle un argomento di suo interesse. Se anche così la situazione non migliora, adotterà una forte pressione o influenza per tentare di indirizzarla nella giusta direzione. Fallito anche questo approccio, può minacciarla o distruggere la sua capacità di nuocere agli altri con un atto di forza motivato dalla compassione, non dal desiderio di rivalsa o dall'avversione, ed è compiuto solo come estrema ratio. Applicare qualsiasi tecnica si riveli più efficace per alleviare le nostre o altrui difficoltà è coerente con

l'insegnamento che afferma che non c'è nulla che un bodhisattva non debba imparare. Non usiamo soltanto il Dharma per prevenire o risolvere i nostri problemi e quelli degli altri, ma mangiamo in modo sano, facciamo esercizio fisico e adottiamo qualsiasi trattamento medico sia necessario. Integrare la pratica buddhista con altri metodi va bene, anche se è saggio ricordare che sono ambiti distinti. Per esempio, se i buddhisti hanno problemi che la psicoterapia può alleviare, possono e devono farla. Nei centri di Dharma potrebbero esserci consulenti che sono anche praticanti (ma che non andrebbero considerati guide spirituali) che potrebbero rivelarsi utili per affrontare problemi psicologici. Sono felice di sapere che alcuni buddhisti stanno sviluppando metodi psicoterapeutici basati sul Dharma. Da un certo punto di vista, qualsiasi attività motivata dalla bodhicitta può essere considerata buddhista, ma non per questo una pratica fatta da un buddhista è necessariamente una pratica di Dharma. Facciamo un esempio: per raggiungere la liberazione, un buddhista deve praticare la meditazione di consapevolezza che, di per sé, non è una pratica buddhista perché è presente anche in altre tradizioni. Allo stesso modo, a eccezione dell'intuizione dell'impermanenza e dell'assenza dell'io, l'intuizione in sé non può essere ritenuta una pratica buddhista perché anche i non buddhisti ne fanno ricorso. Le discipline come la psicoterapia possono essere adottate dai buddhisti, ma ciò non le rende tecniche buddhiste. Da questo punto di vista, le uniche tecniche o pratiche che possono essere ritenute a giusto titolo buddhiste sono quelle che riguardano direttamente l'obiettivo della liberazione dall'esistenza ciclica, per esempio la meditazione sulla vacuità. Se altre discipline, come la psicologia o lo yoga, non implicano la fede in un'anima immortale o in un creatore, e se ci rendono persone più gentili o più sane, possiamo adottarle. Se insegnano concetti che sono in conflitto con la visione buddhista o creano difficoltà nella pratica, è più saggio lasciarle da parte. Questa è la posizione generale, ma ci possono essere alcune eccezioni. Per esempio, per aiutare le persone che hanno una bassa autostima ad avere una migliore visione di se stesse, può essere utile insegnare loro che esiste un'anima permanente. Anche il Buddha lo ha fatto, come un mezzo abile per beneficiare persone specifiche. Qualsiasi insegnamento buddhista —sulla mindfulness, sulla compassione o la meditazione del prendere e dare— può essere condiviso per aiutare il prossimo, ma chi lo fa non dovrebbe presentarsi come un maestro, né dovrebbe definire "buddhiste" le versioni secolarizzate delle pratiche di Dharma. Si può semplicemente dire che si tratta di tecniche di derivazione buddhista. Oggi la mindfulness —che si basa sul Buddhadharma— è molto di moda ma il sistema in cui viene insegnata e praticata in ambito secolare differisce dal contesto buddhista perché è diverso lo scopo. Quello secolare è aiutare le persone a vivere meglio nel presente, quello buddhista è il raggiungimento della liberazione e il risveglio. La mindfulness secolare insegna semplicemente a osservare le sensazioni del corpo e i pensieri che sorgono nella mente; la mindfulness buddhista ha un elemento di saggezza e conduce alla comprensione dell'impermanenza, della natura di dukkha e della vacuità. Un cristiano che crede anche nel Buddhismo può considerare Gesù un bodhisattva e visualizzarlo come esempio di amore e compassione, ma questa non è certo una pratica buddhista. Possiamo insegnare i principi del Dharma al grande pubblico senza usare un linguaggio specificamente buddhista e senza definire questi concetti "buddhisti". Non dovremmo neppure incorporare pratiche o tesi non buddhiste nel Dharma e chiamarle Buddhismo. Questo danneggia l'esistenza del puro Dharma.

## **Buddhismo impegnato e attivismo politico**

Ho sempre qualche riserva a parlare di politica, di finanza e così via, perché non voglio dare l'impressione di avere una risposta per qualsiasi questione, specialmente in ambiti in cui la mia conoscenza è limitata. E non voglio nemmeno che le mie opinioni personali siano viste come "la visione buddhista" a cui tutti i praticanti devono aderire, quindi mi limiterò a discutere alcuni aspetti generali, lasciando libertà al lettore. Se qualcuno è in grado di fare progressi spirituali significativi, sarebbe meglio restasse isolato in ritiro per dedicare la maggior parte della propria energia alla meditazione profonda. Tuttavia, è un'opzione impraticabile per la maggior parte delle persone che desiderano avere una famiglia e un lavoro. In questo caso, cercate di vivere in modo equilibrato: mantenete una pratica quotidiana di meditazione della durata che più vi si adatta, guadagnatevi da vivere in modo onesto e cercate di contribuire al benessere della società o di specifici individui. Dovrete trovare un buon equilibrio di tempo ed energia, data la vostra situazione. Per aiutare gli altri nel modo più efficace dobbiamo essere preparati. Lo scopo dell'educazione non è solo imparare di più sul mondo o sugli esseri viventi, ma costruire una comunità umana più felice e beneficiare anche gli animali. Con questa motivazione, applicatevi in qualsiasi campo vi interessi e cercate un impiego che non implichi fare del male agli altri o vivere in modo non etico. Così, fin dall'inizio, tutta la vostra vita sarà orientata a beneficiare gli altri. Ci sono tre modi con cui la comunità buddhista può mettersi al servizio della società. In primo luogo, possiamo essere più attivi nei progetti che beneficiano direttamente gli altri. I centri di Dharma e i monasteri possono crearne di propri o partecipare a quelli di organizzazioni che si dedicano ai senzatetto, assistono i malati terminali, educano i bambini, aiutano i rifugiati, si occupano dei detenuti, offrono assistenza sanitaria e cibo ai poveri, proteggono le specie in pericolo, si prendono cura dell'ambiente e così via. Alcuni centri lo stanno già facendo e questo mi rende felice. Baba Amte (1914-2008), seguace del Mahatma Gandhi e operatore sociale, fondò un ashram per i lebbrosi, persone che abitualmente vengono lasciate ai margini della società. per fornire loro una formazione professionale. Quando li ho visti lavorare con degli attrezzi, ero preoccupato che si facessero male, ma invece li usavano diligentemente e con fiducia in loro stessi. A quell'ashram ho donato parte del denaro del mio premio Nobel per la pace. Ho anche incontrato gli abitanti di uno slum di una grande città indiana. Sono di casta bassa, si sentono senza speranza, eppure se vengono trattati con gentilezza, rispettandoli come esseri umani uguali a noi, riacquistano un po' di fiducia. Una volta, alcuni operai stavano facendo dei lavori nella mia residenza a Dharamsala. All'inizio erano timidi, ma quando gli ho stretto la mano e ho chiacchierato con loro, mi hanno sorriso e abbiamo scherzato insieme. Non dovremmo pensare di essere speciali e guardare gli altri dall'alto in basso; siamo stati in condizioni simili nelle nostre vite passate e potremmo tornare a esserlo in futuro se ora agiamo in modo avventato. Dovremmo aiutare concretamente le persone. In India, fuori dai monasteri spesso ci sono molti mendicanti gravemente disabili. Mi addolora vederli in quello stato e invito sempre chi è venuto ad assistere ai miei insegnamenti ad aiutarli. In secondo luogo, possiamo usare i principi e le tecniche buddhiste per promuovere nella società la compassione, l'altruismo, la fiducia in se stessi, il coraggio, la forza d'animo e la tolleranza. L'addestramento mentale è utile sia per gli atei sia per chi segue un credo differente. Gli attivisti potrebbero voler imparare i metodi per

superare la rabbia; i docenti potrebbero voler introdurre degli esercizi che insegnano ai ragazzi a coltivare l'empatia, la compassione e la buona comunicazione. Dovremmo spiegare questi metodi con un approccio secolare, senza fare riferimento alla dottrina buddhista o incoraggiare le persone a convertirsi. L'infanzia è un periodo cruciale, eppure molti bambini crescono in un'atmosfera di scarsa compassione: i loro genitori litigano e divorziano; i loro insegnanti non se ne curano a livello individuale. Se poi, diventati adulti, agiscono senza coscienza o compassione, chi può biasimarli? Non hanno mai sperimentato un affetto umano più profondo. La comunità buddhista può dare un contributo significativo alle scuole e alle famiglie, aiutando a costruire relazioni più calorose e benefiche, e mostrando agli insegnanti come essere più coinvolti, pazienti e compassionevoli con i loro studenti. Genitori e docenti — e la società in generale — hanno bisogno di capire che insegnare ai bambini a diventare esseri umani gentili è più importante che spronarli a diventare ricchi o famosi. In terzo luogo, possiamo presentare idee e pratiche buddhiste per aiutare coloro che sono interessati. Un malato terminale potrebbe voler sentire parlare della rinascita; gli operatori sanitari potrebbero essere interessati alle fasi della morte descritte nei testi buddhisti. Gli insegnamenti di Dharma possono aiutare i giovani che sono spiritualmente confusi; la natura di buddha e la compassione possono offrire ai detenuti una nuova visione della vita. I rappresentanti di vari gruppi buddhisti potrebbero prendere una posizione unitaria su alcune questioni e partecipare con uno sforzo concertato alla preservazione dell'ambiente, compresi gli animali che vengono continuamente sacrificati al servizio degli scopi degli esseri umani. È impossibile risolvere ogni problema in poco tempo, tuttavia vale la pena manifestare le nostre preoccupazioni e fare tutto ciò che è in nostro potere. Alcuni credono che pratica religiosa e coinvolgimento politico siano in contraddizione e che una persona veramente spirituale non dovrebbe farsi coinvolgere dalla politica. Bisogna riflettere e prendere in considerazione diversi fattori. Anche se la politica in sé non è intrinsecamente corrotta o malvagia, la motivazione di una persona può renderla tale. Chi usa la politica per fare proseliti o imporre la propria religione alla società manca di rispetto a tutti gli esseri. Fare politica con una motivazione compassionevole può invece essere un altro metodo per risolvere i problemi e beneficiare l'umanità, proprio come l'ingegneria, l'insegnamento, l'agricoltura, l'assistenza sanitaria e il lavoro in fabbrica. È particolarmente importante che i politici si comportino in modo etico e sviluppino la compassione. La loro pratica spirituale personale può aiutarli a farlo. A volte suggerisco ai politici indiani di essere autenticamente praticanti perché le loro azioni hanno un enorme impatto sulla società. Se un eremita viene meno a un precetto etico sono pochi quelli che ne vengono danneggiati, ma se lo fa un politico, un'intera nazione — persino il mondo intero — possono subirne le conseguenze. Nella Preziosa Ghirlanda, che Nagarjuna scrisse per il re Satavahana, si trovano numerose istruzioni su come governare efficacemente ed equamente. Ecco alcuni esempi (RA 399, 256, 134):

A quel tempo [come governante] dovresti interiorizzare fermamente le pratiche di generosità, condotta etica e forza d'animo che sono state insegnate specialmente per i capifamiglia e che hanno come essenza la compassione.

Proprio come sei intento a pensare a ciò che potrebbe essere fatto per aiutare te stesso, così dovresti essere intento a pensare a ciò che potrebbe essere fatto per aiutare gli altri.

Proprio come da sole le vere parole dei re generano una solida fiducia, così le loro false parole sono il miglior mezzo per creare sfiducia.

Nagarjuna ha anche incoraggiato il sovrano a tassare equamente i cittadini, a finanziare un sistema di istruzione pubblica che assicuri che gli insegnanti siano ben retribuiti, a costruire strade con aree di sosta e parchi dove le persone possano rilassarsi e divertirsi. Negli ultimi anni molte persone si sono rivolte alle scritture buddhiste per avere una guida sulle questioni attuali. Altri hanno cercato nel Buddhaddharma la conferma delle loro opinioni politiche o sociali. Nelle scritture si trovano citazioni a sostegno di questa o quella visione, tuttavia dobbiamo avere una mentalità aperta ed evitare di pensare che tutti coloro che si dichiarano buddhisti debbano essere d'accordo su qualsiasi questione politica e sociale. Il Buddha ha insegnato principalmente la via della liberazione dall'esistenza ciclica. Quando dava consigli su temi sociali, famigliari, politici e di altro tipo, parlava nel contesto della cultura indiana del V secolo a.C. Alcuni di quei consigli, ma non tutti, possono essere applicati e adattati al contesto contemporaneo. C'è chi ritiene la questione tibetana una faccenda politica e come praticanti di Dharma non vogliono essere coinvolti. Tuttavia, se vogliamo che il Buddhismo tibetano fiorisca e rimanga nel nostro mondo, abbiamo bisogno di un Tibet libero. Senza autonomia nel nostro Paese, noi tibetani avremo grandi difficoltà a preservare la nostra forma di Buddhaddharma. Questo, a sua volta, avrà un impatto negativo sul resto del mondo. Anche se non mi aspetto che tutti i praticanti di Dharma si impegnino attivamente per i diritti umani e la libertà in Tibet, la vostra simpatia e il vostro sostegno morale hanno comunque un effetto.

S.S. il XIV Dalai Lama - Ven. Thupten Chodron, *I primi passi sul sentiero buddhista*, Italia 2021 (per gentile concessione della Casa Editrice Nalanda)

### **Il Buddhismo in pratica**

Sono particolarmente lieto di rivolgermi a tutti voi Buddhisti americani appartenenti a questo monastero che è il più vecchio dei centri monastici di Buddhismo tibetano in America [*Tibetan Buddhist Learning Center*, nel New Jersey, N.d.C.] È incoraggiante vedere l'attuale diffusione del Buddhismo tibetano che conta oggi circa 1000 centri in tutto il mondo di cui più di 250 solo negli Stati Uniti. Come dico spesso, il Buddhismo ha il dono di aiutare la gente a rendere più calma la mente e insegna a vivere in modo più felice. Travolti da ciò che a ragione può essere chiamato "l'olocausto Buddhista" del 20° secolo, noi tibetani siamo stati costretti all'esilio a causa dell'invasione della nostra madrepatria da parte dei Cinesi. Da allora abbiamo avuto il privilegio di condividere i doni del Buddhismo con individui di altre nazioni costretti ad affrontare innumerevoli difficoltà di vita in questo mondo moderno inquieto e pieno d'ansia. Forse, la sola cosa buona nata dalla nostra tragedia è stata la diffusione dell'insegnamento e della pratica del Buddhismo tibetano.

Naturalmente sarebbe stato molto meglio per tutti se ciò fosse avvenuto senza il pagamento di un costo così elevato in termini di sofferenza umana. Provate ad immaginare: i Lama tibetani avrebbero potuto insegnare in paesi diversi viaggiando con visti stampati sui loro passaporti tibetani! Gli studenti di Dharma occidentali avrebbero



potuto venire tra le montagne piene di pace del Tibet, godere l'aria fresca, studiare presso le università monastiche e meditare nelle solitarie, ispiranti distese del paese!

Dico tutto questo non tanto per lamentarmi della nostra terribile sorte, ma perché ho compreso che la gente tende ad assumere una specie di atteggiamento fatalista nei confronti della storia e dei problemi del Tibet. "Bene, doveva essere così, altrimenti i tibetani non sarebbero mai usciti dal loro isolamento e non si sarebbero aperti verso il resto del mondo". Questo modo di pensare può far sì che la gente agisca con estrema lentezza nel tentativo di fare qualcosa per migliorare la reale situazione tibetana, per risolvere il problema tibetano, il problema umano di 6 milioni di persone.

È una pratica molto benefica riflettere sulla propria sofferenza, pensare che essa è "ciò che ci viene dal nostro karma" e, in questo modo, coltivare la virtù della pazienza nei confronti delle nostre personali difficoltà. Ma non è utile né tantomeno compassionevole essere pazienti riguardo alle sofferenze degli altri. Infatti, come dice Shantideva, il Bodhisattava non deve assolutamente tollerare le sofferenze degli altri ma sentirle come qualcosa di assolutamente insopportabile.

Per fare un esempio personale, ho detto che io stesso ho realmente tratto beneficio dalla sofferenza causata dalla perdita della mia patria del mio vagare in esilio. E l'ho detto seriamente. L'abilità da rifugiato, la sofferenza e la lotta mi hanno aiutato a crescere. Le difficoltà del mondo possono contribuire ad accelerare la crescita spirituale e a fortificare la mente e personalmente io sono contento del mio destino. Sono stato ispirato a prendere il Buddhadharma seriamente e ho avuto l'opportunità di applicarmi duramente per metterlo in pratica. Non mi posso lamentare. Tuttavia, la grave situazione del mio popolo, dei 6 milioni di tibetani che guardano a me affinché io li aiuti, è qualcosa di diverso. Non posso dimenticare le loro grida. Come potrei pregare e recitare i voti del Bodhisattva per salvare tutti gli esseri dalla sofferenza e alle cause della sofferenza e contemporaneamente non cercare con ogni mezzo di aiutare questo popolo che soffre e che è sotto la mia immediata responsabilità? Per questo motivo io cerco sempre di fare ogni cosa possibile.

Forse il mio esempio può aiutare altri Buddhisti desiderosi sia di portare avanti la loro pratica spirituale sia di lavorare per il bene della società. Nel passato alcuni studiosi hanno affermato che il buddhismo era focalizzato unicamente sul Nirvana e tralasciava di occuparsi dei problemi di questo mondo come se questi ultimi fossero un caso senza speranza. Con un tale preconcetto, questi studiosi ritenevano che il Buddhismo contribuisse molto poco alla crescita della civiltà, dal momento che non si interessava delle questioni sociali. È vero che i Buddhisti e le loro istituzioni avrebbero potuto lavorare meglio per aiutare la gente in periodi e paesi diversi, ma ritengo che dai giorni del Buddha fino ad oggi il Buddhismo in ogni sua manifestazione abbia continuamente cercato di aiutare la gente, sia socialmente sia individualmente. Non è mai avvenuto che il Buddhismo non si sia preso cura del mondo. La libertà e la felicità di ogni essere vivente sono sempre state il solo ideale ultimo per cui lavorare.

La civiltà tibetana è un evidente prodotto del potere di trasformazione sociale del Buddhismo. Introdotta dall'India nel VII secolo per volontà del grande imperatore

Songsten Gampo, la saggezza Buddhista iniziò in modo lento ma costante a rendere la gente più gentile, più felice, più pacifica. Nel volgere di pochi secoli i tibetani svilupparono una tale fede nel Buddhadharma che si impegnarono in ogni modo per farne il fulcro della loro vita, anche senza il sostegno di una dinastia reale. Alla fine, dopo 1000 anni, i tibetani riuscirono a esprimere gli ideali Buddhisti nello stesso governo nazionale, sotto la forma di una integrazione tra il potere secolare e il potere spirituale attuata dal V Dalai Lama nel XVII secolo. Sono certo che l'insegnamento del Buddha fu lo strumento indispensabile per il raggiungimento della felicità sia nazionale sia individuale. Il nostro intero sistema sociale, la nostra cultura, le arti, lo stile di vita, fu imperniato sullo sviluppo spirituale del popolo in accordo con il Dharma. Anche se non abbiamo mai raggiunto la perfezione, siamo riusciti a preservare alcuni insegnamenti e alcune tradizioni particolari, ormai da lungo tempo perdute in altri paesi Buddhisti. Ma non mi tratterò più a lungo su questo argomento perché so che molti di voi sono qui per studiare i preziosi insegnamenti Buddhisti che vi sono cari quanto lo sono a noi.

Mi sono deciso a intraprendere questo viaggio perché molte persone mi hanno espresso sia con le azioni sia con le parole il loro rispetto non solo per gli insegnamenti del Buddhismo tibetano, ma anche per la loro fonte, vale a dire per la cultura e la civiltà tibetana che, in definitiva, hanno le loro autentiche radici nel cuore pulsante del popolo tibetano. La cultura tibetana appartiene a tutta l'umanità e la sua estinzione sarebbe una perdita non solo per i tibetani, ma per il mondo intero. Pertanto mi rivolgo alla gente di ogni cultura affinché aiuti i tibetani a preservare la loro eredità culturale così ricca e unica.

I nostri amici al Congresso degli Stati Uniti hanno compiuto un'azione di grande efficacia quando hanno espresso il loro appoggio alla nostra causa insistendo presso la Cina affinché desista dai suoi tentativi di eliminare la razza tibetana, di cancellare la nazione tibetana dalla storia e di sradicarne la cultura. Questi senatori e deputati avranno sempre maggiore bisogno del vostro aiuto e dell'aiuto di tutti i Buddhisti, delle persone religiose e dotate di spirito umanitario e di tutti gli amici del Tibet per praticare una maggiore pressione sulla Cina affinché cambi il suo atteggiamento. Questa pressione è urgente ed essenziale affinché renda possibile prima che sia troppo tardi la salvezza del nostro popolo e della sua cultura. Anche per la stessa Cina si tratta di una questione urgente perché se i suoi capi non cambieranno il presente stato di cose questo si ritorcerà contro di loro. Ma non desidero affrontare nei dettagli questo argomento perché sono fondamentalmente ottimista e nutro ancora molta speranza che la ragione prevalga, il bene e la verità trionfino.

Forse questa mia attitudine li sorprenderà, ma ritengo che l'ottimismo sia anche qualcosa di molto pratico. Tutti desiderano essere felici. Se esaminiamo il cuore delle persone, non solo nell'ottica degli insegnamenti religiosi, ma analizzando attentamente che cosa esso contiene, constatiamo che ciò che ognuno si augura, ciò che dà gioia è un cuore pieno di calore, un cuore buono pieno di compassione e d'amore. Questi sentimenti infondono calma, tranquillità e, di conseguenza, una maggiore forza interiore. Al contrario l'odio, la collera e l'ingordigia generano inquietudine e una sempre maggiore insoddisfazione. Questa verità vale anche per le nazioni, che devono imparare a moderare la propria collera

e proprio odio. Solo così eviteranno di causare sofferenza i loro popoli e sapranno garantire la felicità. Solamente agendo secondo questi principi le nazioni potranno governare secondo giustizia e nell'interesse della popolazione. In ultima analisi, la bontà è la soluzione più pratica e realistica.

Forse la maggior parte di voi già conosce l'importanza della compassione e dell'amore. La pratica della compassione è quella che mi dà la soddisfazione più grande. Non importa quali circostanze o quale tragedia devo affrontare: io pratico la compassione. Essa mi infonde forza interiore e felicità. Per questo motivo finora ho sempre fatto del mio meglio per praticare questa virtù e continuerò a farlo fino al mio ultimo giorno, fino al mio ultimo respiro. Io stesso sono il fedele servitore della compassione. Ecco, questi sono i miei reali sentimenti.

Abbiamo bisogno dell'appoggio pubblico, dell'espressione attiva della vostra simpatia nei nostri confronti. Vi prego di ricordarvene e di esprimere, ogni volta se ne presenti l'occasione, la vostra profonda solidarietà alla causa tibetana. In quanto praticanti Buddhisti dovrete comprendere la necessità di preservare il Buddhismo tibetano. E perché ciò possa avvenire, la terra, cioè il Paese del Tibet è di importanza cruciale. Per quasi trent'anni abbiamo fatto del nostro meglio per preservare le tradizioni tibetane fuori dal Tibet e in questo tentativo abbiamo avuto un relativo successo. Esiste tuttavia il reale pericolo che, col passare del tempo, le nostre tradizioni si modifichino e non sopravvivano, lontane dalla naturale protezione della madrepatria. Quindi, per la salvaguardia del Buddhismo tibetano, che può essere considerato come la più completa espressione del Buddhadharma, il sacro territorio del Tibet è di importanza vitale. È molto improbabile che possa sopravvivere come entità culturale e spirituale se la sua realtà fisica verrà soffocata dall'occupazione cinese. Per questo motivo non possiamo sottrarci alla responsabilità di tentare di migliorare la sua situazione politica.

Naturalmente questo appoggio attivo alla causa tibetana non è soltanto un fatto politico: è un'opera di Dharma. Noi non siamo contro i cinesi, abbiamo al contrario una grande ammirazione per la civiltà cinese. Stiamo solo cercando di farci riconoscere ciò che ci è dovuto per diritto, di salvare il nostro popolo e di preservare il Buddhadharma. Sogno un nuovo Tibet. Una terra libera, una zona di pace dove oltre 6 milioni di persone potranno ripristinare le loro tradizioni spirituali rimanendo però in sintonia con gli aspetti migliori del mondo moderno. Lo vedo come un luogo in cui tutti i popoli, compresi i nostri vicini d'oriente, saranno benvenuti e felici di godere dell'aria frizzante e della tersa luce delle montagne. Sogno un nuovo Tibet dove il visitatore troverà la giusta ispirazione seguendo uno stile di vita pacifico e spirituale che, forse, lo aiuterà a comprendere meglio il mondo da cui proviene e dal quale si è separato per trascorrere un periodo di meditazione tra i nostri monti.

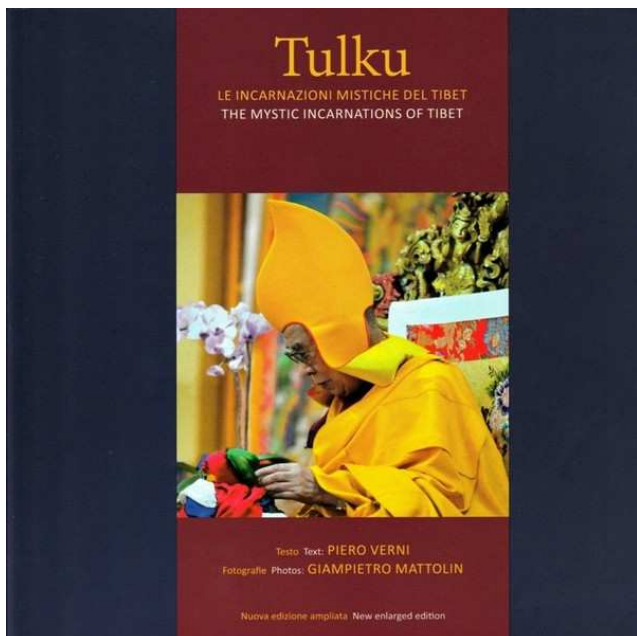
Con il vostro aiuto potremo tornare in Tibet. Questo è il momento in cui praticare significa agire.

*(discorso pronunciato da Sua Santità il Dalai Lama nel corso di una sua visita negli USA nel 1987)*  
da: Piero Verni, *Dalai Lama-biografia autorizzata*, seconda edizione, Italia 1998

Cari amici, in occasione del Losar (capodanno tibetano) e fino alla celebrazione del Vesak (5 maggio 2023), l'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" ha deciso di proporre le sue pubblicazioni a prezzi speciali.

Quanti volessero usufruirne...(per ordini: [heritageoftibet@gmail.com](mailto:heritageoftibet@gmail.com))

*Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, (seconda edizione ampliata) fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano e inglese) di Piero Verni, pag. 240: € 25,00 (anziché € 30,00)



*Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet* Documentario (in supporto USB) di Piero Verni: € 10,00 (anziché € 14,00)

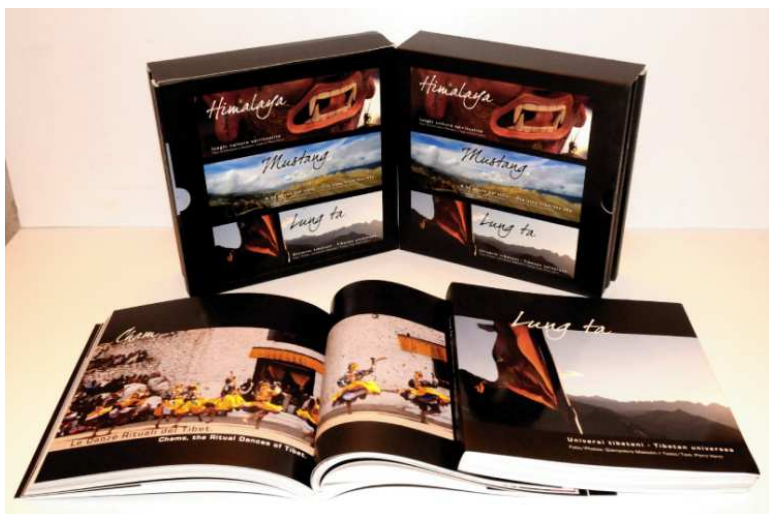


*Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, libro + documentario: € 30,00 (anziché € 44,00)

*Cham, le danze rituali del Tibet*, documentario (in supporto USB) di: Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro: € 8,00 (anziché € 13,50)



*Trilogia, L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet*, in cofanetto: € 35,00 (anziché € 55,00)



*Himalaya - Luoghi, cultura, spiritualità*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi di Piero Verni, pag. 160: € 10,00 (anziché € 20,00)

*Mustang, a un passo dal cielo - One step from the sky*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano e inglese) di Piero Verni e Fiorenza Auriemma, pag. 165: € 15,00 (anziché € 25,00)

*Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano e inglese) di Piero Verni, pag. 204: € 10,00 (anziché € 30,00)

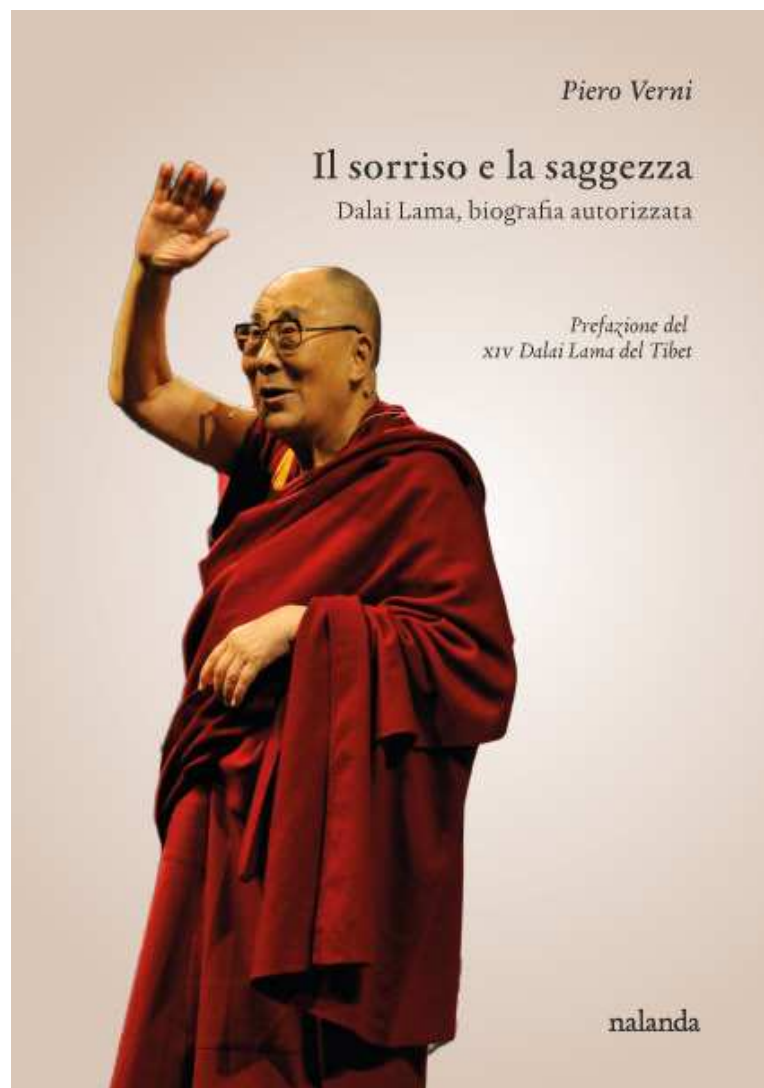
**I prezzi devono intendersi escluse spese di spedizione.**

# 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

## 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!

