



N° 123

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

Cari amici,

questo N° 123 di "The Heritage of Tibet news" esce qualche settimana prima della ricorrenza del *Losar*, il capodanno tibetano (18 febbraio 2026), quindi tanti auguri a tutti i nostri lettori e lettrici. Ancora una volta dobbiamo prendere atto del clima di violenze, guerre e tragici eventi nel quale stiamo vivendo. Purtroppo a questo tragico scenario si è aggiunto recentemente anche il dramma dell'Iran dove oltre trentamila oppositori del regime sono stati uccisi. Quindi, per l'ennesima volta, ricordiamo a tutti (a cominciare da noi stessi) quanto il pensiero, l'etica e il comportamento di Sua Santità il XIV Dalai Lama del Tibet siano una bussola fondamentale per orientarci sul cammino nell'attuale non facile momento. Nel presente numero di "The Heritage of Tibet news", oltre alle consuete rubriche, segnaliamo un illuminante contributo di *Kundun* sul tema dell'equanimità.

Ancora auguri di felice *Losar* e continuiamo a non perderci di vista.

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

10° giorno del dodicesimo mese dell'Anno del Serpente di Legno (28 gennaio 2026)





Mundgod, Karnataka, India meridionale, 12 dicembre 2025: ieri Sua Santità il Dalai Lama ha lasciato Dharamsala, e ha preso un volo per Delhi. Oggi ha proseguito il viaggio da Delhi a Hubli, nel Karnataka, diretto al monastero di Drepung. All'aeroporto di Hubli Sua Santità è stato accolto da Geshe Jigme Gyatso, l'abate del monastero di Drepung, e da numerose altre personalità. All'esterno lo attendevano per salutarlo e

rendergli omaggio gli abati dei diversi monasteri e dai funzionari dei cinque insediamenti tibetani che si trovano in quell'area dell'India meridionale. Migliaia di tibetani, religiosi e laici e non pochi indiani locali, hanno fatto ala lungo la strada per dargli il benvenuto. All'arrivo al monastero di Drepung, Sua Santità è stato accolto dal Venerabile Lobsang Dorje, il 105° Ganden Tripa (principale autorità della scuola *Gelug* a cui Drepung appartiene), e da numerosi altri lama e tulku. Una serie di *mandala* di lunga vita sono stati offerti al Dalai Lama dopodiché Sua Santità ha rivolto un breve discorso alla congregazione: "Questo luogo dove ci sono i nostri insediamenti tibetani si trova a sud-ovest del Tibet. Oggi, i membri delle comunità monastiche si sono riuniti qui in modo gioioso e sincero. Cosa significa questo? Significa che i vasti e profondi insegnamenti buddhisti dei sutra e dei tantra - la dottrina immacolata sostenuta da grandi studiosi come Nagarjuna - sono conservati da noi tibetani. Nonostante le difficoltà che ha affrontato in Tibet, il nostro popolo ha mantenuto una forte devozione alla propria religione e cultura. Il punto essenziale è che noi tibetani proviamo un profondo senso di responsabilità per gli insegnamenti del Paese delle Nevi. Oggi il rispetto per il Buddhismo tibetano sta crescendo, non solo tra i tibetani, ma anche in Cina e in tutto il mondo. Persone di diversa provenienza stanno dimostrando un crescente apprezzamento per la religione e la cultura tibetane. Non solo preghiamo affinché gli insegnamenti del Buddha possano prosperare, ma ci assicuriamo attivamente che lo studio e la realizzazione degli insegnamenti rimangano vivi. Il Buddhismo è qualcosa che le persone in Cina, Tibet e nella regione himalayana hanno in comune da molto tempo, e questo legame continua ad approfondirsi. In qualità di Dalai Lama, le mie spiegazioni del Dharma hanno raggiunto molte persone. La regione himalayana, in particolare, ha una grande devozione e i tibetani hanno mantenuto le solide basi dell'educazione buddhista. Di conseguenza, gli insegnamenti continuano a diffondersi e a essere di beneficio per innumerevoli esseri. Ho anche avuto conversazioni con scienziati che sono attratti dagli aspetti pratici del pensiero buddhista. Non sono interessati alle discussioni sulle vite passate e future, ma ai metodi per coltivare la pace interiore attraverso una mente calma e disciplinata. Anche nei paesi a maggioranza cristiana questo interesse è in aumento. Quando viaggio all'estero, vengo accolto calorosamente e le persone mi ascoltano con sincerità, il che porta a un nuovo apprezzamento delle intuizioni buddhiste. In Tibet, il Dharma era quasi scomparso, ma noi che siamo fuggiti in esilio abbiamo lavorato diligentemente per preservarlo. Oggi molti scienziati e altre persone prestano attenzione alla visione buddhista, alla meditazione e alla condotta etica. Attraverso questi scambi, è chiaro che il Buddhismo offre metodi unici per domare la mente e raggiungere la pace interiore. Gli insegnamenti completi dei Tre Veicoli rimangono intatti nella nostra tradizione. Mentre noi praticanti continuiamo a sostenere questi insegnamenti, è incoraggiante che scienziati e altri studiosi si interessino ad essi. Così, il Dharma è ora ampiamente apprezzato, anche tra coloro che non seguono necessariamente alcuna pratica religiosa". Dopo queste osservazioni, e dopo aver menzionato profezie e sogni che indicano che vivrà più di 130 anni, Sua Santità ha incoraggiato tutti i presenti a lavorare diligentemente per far rivivere e rafforzare il Dharma e per beneficiare il mondo. L'abate del monastero di Drepung ha poi accompagnato Sua Santità nei suoi alloggi al piano superiore del Cortile dei Dibattiti.



Mundgod, Karnataka, India meridionale, 16 gennaio 2026: oggi Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato 237 persone provenienti da tutto il mondo che partecipano a un ritiro guidato da Geshe Dorjee Damdul, direttore della "Tibet House" di Nuova Delhi. Nel suo discorso ai presenti, Kundun ha tra l'altro detto: "Il Buddhismo si diffuse in tutto il Tibet, il Paese delle Nevi. Sono nato a Dhomey (Amdo), ma

fin da bambino avevo una fede incrollabile nel Buddha e un fervido desiderio di vedere il Jowo (statua del Buddha) a Lhasa. Come parte della mia educazione buddhista, ho studiato intensamente il *Pramanavarttika* (Commento sulla cognizione valida) e ho prestato molta attenzione al triplice processo di (1) confutare la posizione degli altri, (2) affermare la propria posizione e (3) confutare le critiche ad essa rivolte. Nel mondo odierno troviamo diversi sistemi di credenze religiose, persone prive di qualsiasi fede e persone che criticano la religione. Gli strumenti analitici presenti nel *Pramanavarttika* sono molto utili nel contesto odierno. Infatti, il modo in cui i nostri testi buddhisti enfatizzano l'esame e la sperimentazione, piuttosto che il semplice seguire qualcosa attraverso una fede cieca, è molto importante oggi. Trovo anche molto utili le istruzioni fornite nei testi di epistemologia e logica per plasmare il mio modo di pensare. Il processo di esame dettagliato necessario per confutare la posizione dell'avversario, affermare la propria posizione e controbattere le critiche alla propria posizione aiuta a costruire la certezza nella propria mente. Lo scopo essenziale dei processi investigativi presentati nei nostri trattati su ciò che è vero o falso è quello di portare la pace della mente. Quando ho visitato Pechino e ho incontrato Mao Zedong, lui è stato piuttosto affettuoso nei miei confronti. Poiché considero importante la pace mentale, ho cercato di rivelarglielo, e lui sembrava apprezzarlo. Tuttavia, durante il nostro ultimo incontro, Mao Zedong mi ha detto che la religione è veleno. Sono rimasto in silenzio, ma nella mia mente ho pensato: 'In realtà, affermare, come fanno loro, che il comunismo è l'ideologia definitiva, questo sì che è veleno!'. Il modo in cui i nostri testi buddhisti ci insegnano ad adottare un approccio razionale nella nostra ricerca della realtà è molto prezioso. Personalmente, ho instaurato ottimi rapporti con gli scienziati moderni perché utilizzo l'analisi nelle mie indagini. Questo è qualcosa che gli scienziati apprezzano. Da quando sono andato in esilio in India, ho visitato molti luoghi diversi in questo Paese. Ovunque vada, le persone sono interessate a ciò che ho da dire sul Buddhismo. Per quanto mi riguarda, il punto più importante è trovare la pace della mente. Da parte mia, non appena mi sveglio al mattino, rifletto su come posso essere di beneficio a tutti gli esseri senzienti, e questo mi porta la pace della mente, un senso di serenità interiore. Grazie a tutti voi".



Bolzano, Italia, 16 gennaio 2026: il presidente della Provincia Arno Kompatscher ha incontrato a Bolzano presso l'istituto di ricerca "Eurac Research", un gruppo di 30 giovani tibetane e tibetani cresciuti in Europa e che sono stati ospiti in Alto Adige da giovedì 16 gennaio a domenica 18 gennaio. Durante il loro soggiorno hanno visitato diverse istituzioni, partecipato a workshop e incontrato diverse realtà locali. L'obiettivo dell'iniziativa è stato quello di offrire

ai partecipanti l'opportunità di riflettere sulle proprie origini, radici, identità culturale e

partecipazione politica, nonché di conoscere l'Alto Adige, la sua storia e la sua autonomia. Il presidente della Provincia Kompatscher ha parlato ai giovani ospiti delle peculiarità del modello altoatesino, dello sviluppo dell'Autonomia dell'Alto Adige e dell'importanza del dialogo tra il livello locale, nazionale ed europeo. "Lo scambio con giovani di altre culture è arricchente per entrambe le parti. Dimostra quanto siano importanti le esperienze storiche e la partecipazione politica per la comprensione dell'identità e dell'autodeterminazione", ha detto tra l'altro Kompatscher. Günther Cologna di "Eurac Research" (nonché ex presidente dell'Associazione Italia-Tibet) e Thinlay Chukki, responsabile del "Tibet Office" di Ginevra hanno accompagnato il gruppo durante la permanenza in Alto Adige.

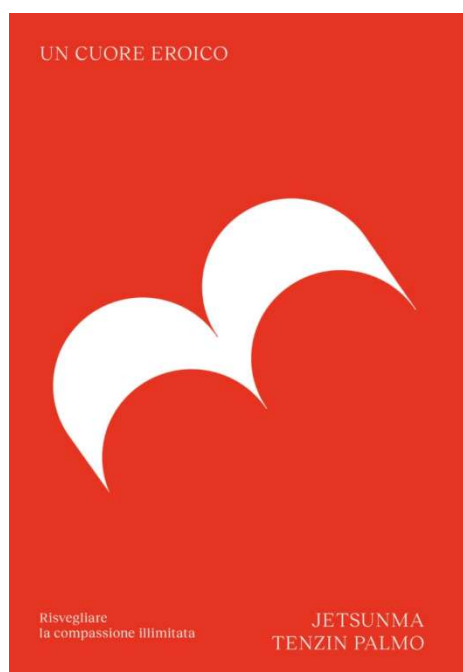


Mundgod, Karnataka, India meridionale, 21 gennaio 2026: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha lasciato il monastero di Drepung per recarsi in auto al monastero di Ganden, situato a breve distanza. La sua prima tappa è stata il Collegio Jangtse dove gli era stato chiesto di consacrare un nuovo edificio scolastico, le statue di Jé Tsongkhapa e di Sua Santità che lo adornano, nonché una nuova

biblioteca. All'arrivo Sua Santità, è stato accolto da Ganden Tri Rinpoche. *Kundun* ha acceso una lampada al burro come gesto inaugurale di buon auspicio. Sono stati offerti un *mandala* e rappresentazioni del corpo, della parola e della mente del Buddha. Sua Santità si è poi recato al *Ganden Serdong Khang*, la Casa dei Reliquiari d'Oro che commemora i precedenti detentori del Trono di Ganden, da lui consacrato. Questo nuovo edificio è adiacente al *Ganden Lachi*. All'arrivo al *Ganden Lachi*, la strada era cosparsa di petali di fiori. Il Dalai Lama è stato accolto dai danzatori *Tashi Shölpa* e da danzatori che rappresentavano varie regioni del Tibet. Ha acceso un'altra lampada inaugurale ed è stato scortato al suo trono nella sala delle assemblee del *Ganden Lachi* da Ganden Tri Rinpoche, dai due abati dei monasteri di Shartse e Jangtse, dal rappresentante dell'insediamento tibetano di Mundgod e dai disciplinari del monastero di Ganden. Si sono poi svolti diversi complessi rituali e visualizzazioni. Il Ganden Tri Rinpoche con gli abati di Ganden Shartse e Jangtse, nonché il funzionario dell'insediamento, hanno offerto un mandala e rappresentazioni del corpo, della parola e della mente del Buddha, chiedendo esplicitamente a Sua Santità di vivere a lungo. Inoltre, hanno offerto un vaso contenente il nettare dell'immortalità, il liquore per la lunga vita, pillole di longevità, abiti monastici, un tappetino, una ciotola per l'elemosina, un bastone da monaco, nonché simboli delle cinque famiglie Buddha, i sette emblemi reali, gli otto simboli di buon auspicio e le otto sostanze di buon auspicio. Una processione di persone che portavano offerte ha sfilato attraverso il tempio mentre venivano recitate preghiere per la lunga vita di Sua Santità e il mantra: *Om Ah Guru Vajradhara Bhattaraka Manjushri Vagindra Sumati Jnana Shasana Dhara Samudra Shri Bhadra Sarva Siddhi Hum Hum*. Al termine la responsabile dell'insediamento, la signora Rinchen Wangmo, ha letto una richiesta a Sua Santità come incarnazione di Avalokiteshvara. "Noi qui presenti abbiamo una fede incrollabile in Lei che ha raggiunto i 90 anni in un momento critico per il *Buddhadharma* e il popolo tibetano. Lei ha lavorato duramente per guidarci e noi, popolo dell'insediamento tibetano di *Döguling*, le offriamo una Ruota del Dharma d'oro e d'argento per rappresentare la nostra devozione incondizionata e per celebrare il suo novantesimo anno di vita. Possano tutti gli ostacoli alla sua vita essere scongiurati. Possa la sua vita essere incrollabile e senza ostacoli". Al termine della cerimonia, Sua Santità si è alzato dal trono e ha attraversato con passo sicuro la sala dell'assemblea, sorridendo e salutando i presenti prima di tornare a Drepung.

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

L'angolo del libro, del documentario e del film

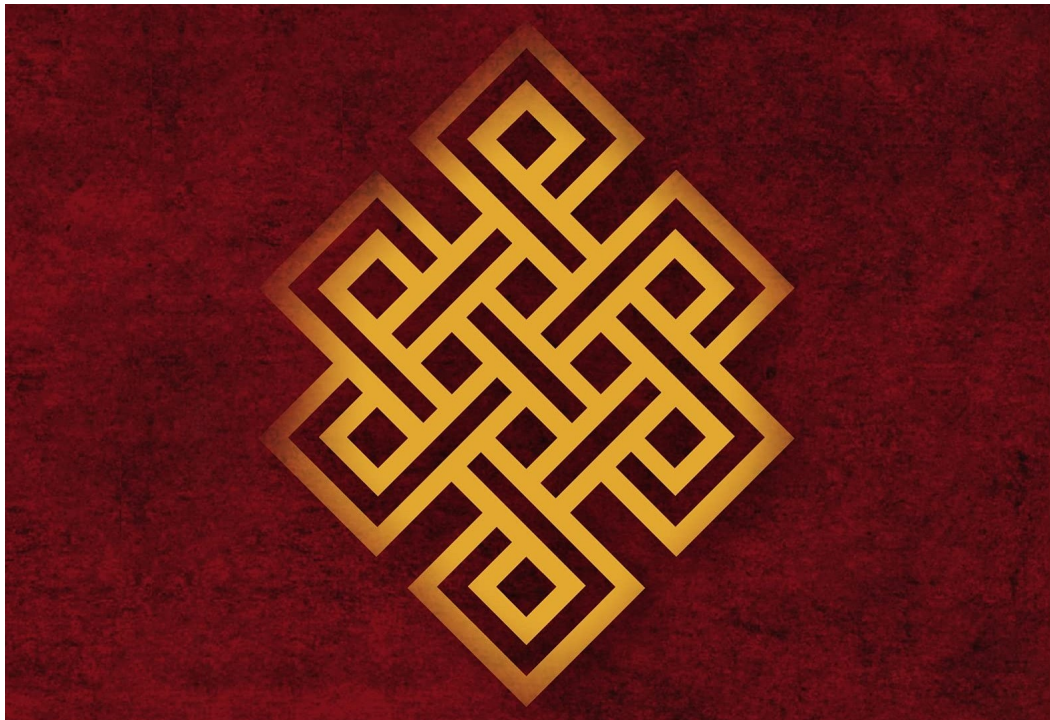


Jetsunma Tenzin Palmo, *Un cuore eroico*, Italia 2024: un libro che parla della mente non costituisce una novità nell'ambito della pubblicistica che si rifà alla cultura e all'insegnamento del Buddhismo del Tibet. Questo *Un cuore eroico*, scritto dalla monaca Jetsunma Tenzin Palmo, ha però un tocco molto particolare: leggero, non dogmatico, che affascina, incuriosisce e intriga il lettore. Sia quello già a conoscenza delle tematiche del Buddhismo *vajrayana* sia quello meno competente sull'argomento. Si tratta di una sorta di commentario informale a un antico testo del XIV secolo, *Le trentasette strofe sulla pratica di un bodhisattva*, composto da un grande erudito dell'epoca, Gyalse Togme Sangpo (1297-1371), noto per la sua saggezza e per aver ricevuto iniziazioni e insegnamenti da lama di tutte le principali scuole buddhiste del Paese delle Nevi. Ogni capitolo si

apre con una strofa di Gyalse Togme Sangpo, che viene esaminata, commentata, ampliata e collegata al mondo contemporaneo, quello in cui tutti oggi viviamo, rendendo *Le trentasette strofe sulla pratica di un bodhisattva* una guida per lo sviluppo interiore estremamente attuale ed efficace per l'esistenza quotidiana del lettore. Un esempio fra i tanti che si potrebbero fare. Il capitolo 9 (Riconoscere la verità delle cose) inizia con la seguente citazione: "Come rugiada sull'erba, i piaceri dei tre mondi/per loro stessa natura evaporano in un istante/adoperarsi per il livello supremo della liberazione/che mai muta, è la pratica del *bodhisattva*". Partendo da queste ispirate parole, l'Autrice svolge una serie di acute considerazioni che arrivano fino a toccare temi attuali giungendo perfino, e in totale coerenza, a parlare della drammatica situazione in cui versa la martoriata nazione birmana. Questa felice scelta stilistica è del tutto in linea con la personalità e la storia di Jetsunma Tenzin Palmo che nasce come Diane Perry a Woolmers Park, nell'Hertfordshire, in Inghilterra, il 30 giugno 1943 in una famiglia interessata ai temi della ricerca spirituale. Fin da giovanissima ispirata dal Buddhismo, a 20 anni andò (come molti appartenenti alla sua generazione) in India dove incontrò l'VIII Khamtrul Rinpoche che divenne il suo lama radice. Nel 1964 fu la seconda donna occidentale ad essere ordinata nella tradizione Vajrayana, ricevendo il nome di *Tenzin Palmo*. Dopo aver vissuto alcuni anni nel monastero di Khamtrul Rinpoche, nel 1976 iniziò a vivere in una angusta grotta himalayana dove rimase per 12 anni, tre dei quali in ritiro completo. La grotta si trovava nella remota area del Lahaul, al confine tra lo stato indiano di Himachal Pradesh e il Tibet. Durante il ritiro coltivava il proprio cibo e praticava la meditazione profonda basata su antichi metodi buddhisti. Nel 1988 lasciò la caverna e tornò nel mondo (questa esperienza è ben raccontata nel libro della scrittrice anglo-australiana Vicki Mackenzie, *Cave In The Snow: A Western Woman's Quest for Enlightenment*, Great Britain 1998). Da quel momento si è dedicata, oltre che alla pratica del Dharma, anche al lavoro per garantire alle monache buddhiste pari diritti rispetto ai monaci. Ambito nel quale in questi anni si è speso

notevolmente anche lo stesso Dalai Lama. Nel 2000 è stato aperto il monastero femminile *Dongyu Gatsal Ling* con lo scopo di fornire istruzione e formazione alle donne del Tibet e delle regioni di confine dell'Himalaya. In questo monastero Tenzin Palmo ha anche ristabilito il lignaggio estinto delle *Togdenma*, con quattro monache che sono state ufficialmente riconosciute come *Togdenma* nel 2024 dopo 16 anni di ritiro all'interno di un'ala del monastero. Il 16 febbraio 2008, Tenzin Palmo ha ricevuto dal XII Gyalwang Drukpa (massima autorità spirituale della scuola Drukpa-kagyu), il prestigioso titolo di *Jetsunma* in riconoscimento dei suoi risultati spirituali come monaca e della sua azione a favore dei diritti delle monache buddhiste. Nel novembre 2023, Tenzin Palmo è stata inserita nella lista delle 100 donne che la BBC, ritiene le più importanti per quanto riguarda qualità personali. Tornando al libro. Ho già detto che parla della mente ma devo aggiungere che, come recita il titolo, parla anche al cuore del lettore. Con il suo stile chiaro, discorsivo, semplice nell'accezione migliore del termine, Jetsunma Tenzin Palmo ci conduce, grazie alle strofe del testo di Gyalse Togme Sangpo, in un viaggio all'interno e all'esterno di noi stessi. Facendoci riflettere sulla complessità dei nostri meccanismi mentali e, tramite questa riflessione, aiutandoci ad aprire i nostri cuori. Chiarezza interiore unita alla Compassione. Non potrebbe essere questa, in ultima analisi, una sintetica definizione dell'insegnamento dell'Illuminato?

(*piero verni*)



Tibet e dintorni

rassegna stampa nazionale ed estera

(a cura di Cinzia Robbiano e Piero Verni)

Chine, l'expansion irrésistible d'un Empire, par François Reynaert
"Nouvel Observateur", 18 dicembre 2025

Cina, l'irresistibile espansione di un impero
François Reynaert

In un momento in cui la Cina moltiplica le dimostrazioni della sua potenza economica, geopolitica e persino militare, per comprenderne le motivazioni e le aspirazioni è necessario rivolgersi alla straordinaria storia di questo immenso e lontano Paese. Dal suo primo imperatore, Qin Shi Huangdi, fino al suo attuale presidente, Xi Jinping, la sua storia di oltre duemila anni è ricca di grandi personaggi imperiali e colpi di scena politici, invenzioni universali e tragedie umane, figure fiammeggianti e personaggi oscuri. Un cammino molto lungo, per un paese-civiltà irto di paradossi, il cui risveglio suona come una rivincita trionfante sul "secolo dell'umiliazione" che gli era stato inflitto in passato dai suoi nemici. Per comprendere il futuro, non basta conoscere il proprio passato. Bisogna anche studiare quello degli altri. Guardiamo l'Occidente di fronte alla Cina. Oggi, dalla nostra parte del pianeta, sembra che tutti abbiano finalmente compreso l'obiettivo perseguito da questo venerabile Paese: eclissare gli Stati Uniti per (ri)diventare la prima potenza mondiale. Ci è voluto del tempo per rendersene conto!

Ricordiamo l'ingenuità con cui noi europei guardavamo alla Repubblica Popolare Cinese al momento del suo ingresso nell'Organizzazione Mondiale del Commercio (OMC), all'inizio di questo secolo. Chi temeva qualcosa da questa lontana periferia del pianeta che si stava appena riprendendo dagli orrori del maoismo e si cimentava in un capitalismo a modo suo? L'unico vantaggio che le si attribuiva era il suo peso demografico: un miliardo di potenziali consumatori; una moltitudine di manodopera che si sarebbe potuta sfruttare a basso costo fino alla fine dei tempi, per cucire le nostre magliette e assemblare i nostri telefoni. Come avremmo potuto immaginare le cose diversamente? Tutti i visitatori che si erano recati sul posto avevano raccontato che, solo pochi anni prima, a Pechino o Shanghai ci si spostava solo in bicicletta e la popolazione si accontentava di una ciotola di riso al giorno. Immersi allora nelle illusioni della "globalizzazione felice" e della "fine della storia", immaginavamo che lo stato delle cose sarebbe cambiato, ma necessariamente in senso favorevole all'Occidente e secondo una linea da esso tracciata. Bloccata nei nostri cliché orientalisti, persino razzisti, la Cina, giudicata per natura incapace di creare da sola, si sarebbe accontentata di copiarci. Questo sarebbe stato vero sul piano tecnologico. Questo sarebbe stato vero sul piano politico. Ammorbidita dalle virtù emollienti del libero scambio, la vecchia dittatura maoista avrebbe inevitabilmente finito per optare per un surrogato del nostro liberalismo.

IL CAMBIAMENTO DEL PAESE

Quanti segnali, da un quarto di secolo, hanno dimostrato, uno dopo l'altro, il nostro errore? La crescita a due cifre, che ha permesso uno dei più favolosi balzi economici e tecnologici della storia; la prima dimostrazione di soft power delle Olimpiadi di Pechino nel 2008; la conquista di innumerevoli mercati nel mondo, sostenuta dalla vertiginosa costruzione di infrastrutture, strade, porti, aeroporti; lo schiacciamento di interi settori delle nostre industrie; il passaggio del Paese a una dittatura high-tech sotto la guida di Xi Jinping, il nuovo "imperatore"; il suo gusto per le dimostrazioni di forza, come abbiamo visto lo scorso settembre, durante una spettacolare parata

militare. La nostra cecità sarebbe stata così totale se i nostri esperti si fossero presi la briga, venticinque anni fa, di aprire qualche libro di storia cinese? Avrebbero capito che, per un cinese, il percorso di potere che sta seguendo il suo antico Paese non ha nulla di sorprendente, poiché si può leggere nel suo passato. Lo scopo delle pagine che seguono è quello di raccontarvelo, sinteticamente, dal suo primo imperatore, *Qin Shi Huangdi* (259-210 a.C.), fino all'attuale, Xi Jinping, il cui titolo è diverso ma l'ambizione è la stessa.

RITROVARE IL POSTO CHE ERA SUO

La prima è la seguente: aspirando a diventare la prima potenza mondiale, la Cina non cerca di conquistare un posto mai raggiunto. Intende ritrovare quello che è stato suo per secoli. Il Paese, che in mandarino si chiama ancora *zhongguo*, ovvero il "Paese del Centro" (da cui il nome occidentale "Impero di Mezzo") ovvero il crogiolo di una civiltà molto antica, la cui continuità fino ad oggi è notevole. La nostra cecità sarebbe stata così totale se i nostri esperti si fossero presi la briga, venticinque anni fa, di aprire qualche libro di storia cinese? La scrittura, sotto forma dei famosi sinogrammi, è apparsa tremila anni fa. E viene ancora utilizzata. Allo stesso modo, le tre grandi correnti filosofico-religiose che ancora strutturano il pensiero: l'insegnamento di Confucio (551-479 a.C.), che stabilisce le regole dell'armonia della vita in società; il taoismo, nato dal leggendario Lao-tsu, che cerca di svelare i misteri dell'universo, della vita, della morte; il Buddismo, arrivato dall'India all'inizio dell'era volgare, che placa le angosce umane. Nata nei dintorni del fiume Giallo, questa civiltà si sviluppa in diversi regni, spesso nemici tra loro. Nel 221 a.C., il re di uno di essi riuscì a sconfiggere tutti gli altri e fondò l'impero. Per duemila anni, questo fu il contesto politico che assicurò al paese la sua preminenza. Naturalmente, la sua storia è tormentata. Non mancano né guerre civili atroci, né invasioni brutali, né rovesciamenti di potere che alternano le dinastie. Tuttavia, per secoli, la Cina è al vertice. La sua popolazione la rende la prima potenza demografica mondiale. Culla di invenzioni e scoperte di primo piano – tra cui le quattro grandi scoperte: la carta, la stampa, la polvere da sparo e la bussola, indicate dallo scienziato del Rinascimento Francis Bacon come quelle che hanno cambiato il destino dell'umanità –, la Cina è anche la prima potenza tecnologica. Infine, occupa lo stesso primo posto anche sul piano economico, grazie al suo immenso mercato interno e ai beni di esportazione che, transitando per l'Asia centrale, vengono venduti fino ai confini del mondo e ne fanno la fortuna: tè, seta, porcellane, prodotti di lusso dell'epoca. Nel racconto del suo viaggio nel paese di Kubilai Khan – il mongolo sinizzato allora seduto sul trono dei figli del Cielo –, Marco Polo conferma e consacra l'immagine di fasto associata a questo paese favoloso e lontano. Essa si incide a lungo nella mente degli europei. Quando questi ultimi, all'epoca delle "grandi scoperte", si lanciano in mare, è soprattutto per cercare di raggiungere questo regno delle meraviglie cantato dal veneziano e tentare di sottrargli le ricchezze. Non ci riescono. Più o meno nel momento in cui una manciata di conquistadores riescono a far cadere i potenti imperi degli Aztechi e degli Incas, i marinai portoghesi si limitano ad approdare sulle rive dell'Impero di Mezzo, dove falliscono miseramente. Nel XVII secolo, una nuova dinastia salì al potere a Pechino, i Qing. A lungo odiati perché di origine manciù, quindi stranieri, riuscirono comunque a mantenere l'impero al massimo splendore. Grazie alle conquiste brutali ma vittoriose di Qianlong (che regnò dal 1735 al 1796) nell'attuale Xinjiang e in Tibet, la Cina raggiunse la gigantesca superficie di 12 milioni di chilometri quadrati, contro i 9,1 milioni di oggi. Siamo alla fine del XVIII secolo. È l'apogeo, ma la caduta è vicina. Mentre l'impero e i suoi imperatori, soddisfatti di sé stessi, anestetizzati dal loro etnocentrismo, riposavano sulla loro prosperità, il misero angolo di mondo popolato dai "barbari dal naso lungo" preparava il suo grande arrivo. In Europa, l'Inghilterra aveva avviato la rivoluzione industriale, un rullo compressore pronto a schiacciare il mondo. Per funzionare a pieno regime, la grande macchina ha bisogno di materie prime e di nuovi mercati. Come il resto del pianeta, la Cina deve "aprirsi", ovvero accettare di essere setacciata dal capitalismo britannico,

alle sue condizioni. Per raggiungere questo obiettivo, il Regno Unito non si ferma davanti a nulla, nemmeno all'uso di un veleno: vuole costringere il vecchio impero ad acquistare l'oppio prodotto in grandi quantità nella sua colonia indiana. L'imperatore si ribella. Londra invia la flotta. Di fronte alla prima nave a vapore con scafo in ferro di Sua Graziosissima Maestà, le giunche di un impero ormai vecchio non possono competere. Prima guerra dell'oppio (1839-1842), prima sconfitta, primi "trattati diseguali", che concedono tutti i vantaggi ai nuovi padroni del mondo e autorizzano il saccheggio sistematico dei vinti. Inizia così quello che i cinesi chiamano il "secolo dell'umiliazione", quella piaga che rappresenta la seconda idea forza che struttura la loro percezione della storia.

FINE DELLA SOTTOMISSIONE

Chi è responsabile di questa catastrofe? Gli occidentali, che, uno dopo l'altro, francesi, tedeschi, russi, americani, italiani, sono sbarcati per avere la loro parte di quella che veniva chiamata la "torta cinese"? O il vecchio impero stesso, paralizzato dal suo formalismo, incapace di rimettersi in discussione in tempo per risollevarsi? Il fatto è che non gli è stata risparmiata alcuna umiliazione, né il saccheggio delle sue risorse, né la divisione delle sue grandi città, suddivise in concessioni, quartieri gestiti dai barbari dell'Occidente, né, umiliazione suprema, la sconfitta contro il Giappone (1895), questo ex piccolo vassallo diventato abbastanza potente da sedersi al tavolo dei predatori.

Fin da allora, la grande ossessione cinese è quella di trovare la via della ripresa. È lunga, tormentata, violenta. Nel 1911, una rivoluzione rovescia l'impero Qing e i suoi sovrani manciù. Il 1° gennaio 1912, Sun Yat-sen proclama la Repubblica di Cina. Intende fondarla su principi moderni e occidentali: nazionalismo, democrazia, riforme sociali. Quattro anni dopo, il paese è dilaniato dai Signori della Guerra, banditi che si credono re nelle loro province. A metà degli anni '20, il Paese scivola nella guerra civile tra le due famiglie che si proclamano eredi di Sun Yat-sen, i nazionalisti di Chiang Kai-shek, conservatori e autoritari, e i comunisti di Mao, sostenuti da Mosca. Nel 1937, il Giappone, ormai alleato di Hitler, non trattiene più la sua fame. Con una ferocia inaudita, si lancia all'assalto della vecchia nazione ormai moribonda. Con due anni di anticipo rispetto all'Europa, la Seconda Guerra Mondiale inizia in questa parte del globo. In termini di brutalità, orrore e crimini atroci, la sua versione orientale non ha nulla da invidiare a quella che conoscerà l'Occidente. Non appena il conflitto mondiale termina nel 1945, la guerra civile riprende e si conclude solo nel 1949 con la vittoria dei comunisti e il ritiro dei nazionalisti a Taiwan, la loro Cina in miniatura. L'immensa parte continentale del paese aggiunge un altro strato alle sue successive stratificazioni ideologiche. Diventa marxista-leninista, di tendenza maoista.

La storiografia ufficiale può proclamare la fine del «secolo dell'umiliazione». Se con questo si intende la fine della sottomissione del Paese alle potenze straniere, è effettivamente così. Ci si guarderebbe tuttavia dal pensare che ciò vada di pari passo con il ritorno della felicità e della pace. Sotto la ferrea guida del Grande Timoniere, inizia un nuovo periodo di sventura che, questa volta, si svolge a porte chiuse. Il Grande Balzo in Avanti, questa folle volontà di trasformare, in cinque anni, una grande nazione agricola in una potenza industriale, è un grande salto nella desolazione e nella carestia. I morti si contano a decine di milioni. Messo da parte al termine di questo episodio mostruoso, Mao, aiutato dalle sue Guardie Rosse fanatiche, riprende il controllo lanciando la Rivoluzione Culturale, il cui obiettivo è altrettanto folle. Si trattava di sradicare quelle che lui chiamava le "vecchie cose" che impedivano la costruzione del socialismo, ovvero di fare tabula rasa di cinquemila anni di pensiero, costumi e civiltà. Affascinante per la sua resilienza, la Cina riesce a risalire dall'inferno. Negli anni '80 entra nella nuova era promossa da Deng Xiaoping, quella dell'apertura, dello sviluppo economico, della crescita a tutti i costi. Per un breve periodo, una generazione ha creduto che questa libertà di impresa sarebbe stata accompagnata da libertà individuali e politiche. La repressione implacabile delle manifestazioni di piazza Tienanmen, nel

1989, ha spento nel sangue questa nobile aspirazione. La nuova Cina non sarà libera. Ma sarà ricca. Intende far funzionare tutti i matrimoni che l'Occidente liberale giudicava troppo mal assortiti per funzionare: capitalismo e dittatura; *laissez-faire* e controllo tramite la pianificazione e il Partito; promessa di prosperità e sottomissione sociale. Deng aveva dato a questa nuova linea il nome strano di "socialismo di mercato". L'ossimoro deve aver fatto rivoltare Karl Marx nella tomba. Ci dice anche molto su un altro vecchio punto di forza cinese, la capacità di sincretismo, di lenta digestione di tutti i contributi successivi della storia. Il fatto è che questo sistema di Deng, in funzione da quarant'anni, portato avanti e rafforzato con pugno di ferro da Xi Jinping, ha portato il Paese a due passi dalla vetta che vuole raggiungere.

Oggi la Cina è quasi la prima potenza mondiale. Alcuni economisti affermano che lo sarebbe già se accettasse di valutare la sua moneta al giusto valore invece di mantenerla artificialmente bassa rispetto al dollaro. Non lo fa per sostenere le sue esportazioni e quindi conquistare ancora più mercati di quelli che già ha e preparare un dominio ancora più schiacciante. La Cina è quasi tornata al posto che ritiene essere suo da sempre, quello di un impero destinato a regnare al centro del mondo. È un fatto di grande importanza che tutti dobbiamo tenere presente in ogni momento. Determina l'evoluzione del nostro secolo. Per gli stessi cinesi, non è privo di vantaggi. La stragrande maggioranza di loro gode di un benessere materiale impensabile solo trent'anni fa. Molti sono sensibili all'aria di ritrovata grandezza, proclamata a gran voce dalla propaganda. Guai a quei pochi che credono che la ricchezza materiale non valga nulla quando la libertà è imbavagliata. Tutti loro, intellettuali, dissidenti di ogni tipo, sono schiacciati da una dittatura tanto più implacabile in quanto dispone di tecnologie di controllo di un livello mai visto nella storia dell'umanità. Guai anche ai popoli periferici che subiscono il dominio diretto di Pechino, in particolare gli uiguri dello Xinjiang, i tibetani, oppressi, imprigionati e minacciati da un genocidio culturale. È chiaro che è dovere morale dei paesi che si richiamano alla libertà continuare a fare tutto il possibile per aiutarli. È chiaro tuttavia che, allo stato attuale dei rapporti di forza mondiali, la loro capacità di azione è ridotta.

TECNOLOGIE, ENERGIE RINNOVABILI

Infine, ci si deve chiedere cosa riserva al resto del mondo questa ritrovata preminenza della Cina. I più pessimisti scommettono sul fatto che il duello al vertice che Washington e Pechino stanno preparando da tempo porterà inevitabilmente a un conflitto armato. Dove? A Taiwan? In altre parti del mondo, sotto forma di quelle guerre per procura che i due grandi dell'epoca si sono combattuti durante la guerra fredda? Nulla è da escludere. La Cina ama presentarsi come un paese pacifico, che cerca solo l'armonia universale. Il ritrovato gusto di Xi per le parate militari ci dà un indizio su ciò che lui stesso pensa di queste pie affermazioni. In ogni caso, un'altra guerra è già in corso. Si combatte sul terreno del commercio e dell'economia. La nostra Europa, bombardata dai pacchi di Shein, schiacciata dalle offensive su tanti altri fronti, quello delle auto elettriche, delle tecnologie, delle energie rinnovabili, comincia finalmente a capirlo. Lo abbiamo detto. Il grande orgoglio cinese è quello di aver finalmente seppellito il "secolo dell'umiliazione". Dobbiamo fare tutto il possibile affinché il nostro non abbia inizio.

(*Nouvel Observateur*)

How CCP is 'assimilating' Inner Mongolia, by Khedroop Thondup

"The Sunday Guardian", 04 gennaio 2026

L'assimilazione della Mongolia Interna

Khedroop Thondup

Lo strumento più decisivo di assimilazione è stata la politica linguistica. L'istruzione in lingua mongola è stata sistematicamente smantellata e sostituita con l'insegnamento del mandarino. Il

Partito Comunista Cinese (PCC) ha assimilato la Mongolia Interna erodendo la lingua, la cultura, l'autonomia mongole e promuovendo un'identità incentrata sugli Han nell'ambito della politica etnica di Xi Jinping. Questa assimilazione è meno visibile che in Tibet o nello Xinjiang, ma non per questo meno profonda. La Mongolia Interna era un tempo considerata la "regione autonoma modello", la prima a cui era stato concesso lo status di autonomia sotto la Repubblica Popolare Cinese. Oggi, tuttavia, l'autonomia esiste solo di nome. Il PCC ha ribattezzato la cultura mongola come *bianjiang wenhua*, "cultura della frontiera settentrionale", un termine che la priva deliberatamente della sua peculiarità e la inserisce in una narrativa Han più ampia. Questo cambiamento retorico rispecchia l'approccio del Partito in Tibet e nello Xinjiang, dove l'identità etnica viene ridefinita come una curiosità regionale piuttosto che come una tradizione vivente. Lo strumento più decisivo di assimilazione è stata la politica linguistica. L'istruzione in lingua mongola è stata sistematicamente smantellata e sostituita con l'insegnamento del mandarino. I genitori che un tempo mandavano i propri figli nelle scuole mongole ora si trovano di fronte a una scelta difficile: accettare il mandarino come unica lingua di avanzamento o rischiare l'emarginazione dei propri figli. Ciò riecheggia le politiche dello Xinjiang e del Tibet, ma nella Mongolia Interna i cambiamenti sono stati più silenziosi, attirando meno attenzione internazionale.

La lingua non è solo un mezzo di comunicazione, ma è anche il veicolo della memoria, della poesia e della visione del mondo. Cancellando il mongolo dalle aule scolastiche, il PCC garantisce che le generazioni future penseranno, sogneranno e discuteranno in mandarino, non in mongolo. Xi Jinping ha fatto dell'assimilazione etnica una pietra miliare del suo governo. Il suo appello a "un forte senso di comunità per la nazione cinese" è stato attuato in modo più agevole nella Mongolia Interna, dove l'equilibrio demografico è già favorevole ai cinesi Han: nove residenti su dieci sono Han e solo uno su dieci è mongolo. Questo predominio numerico rende più facile l'assimilazione: i mongoli sono circondati da vicini Han, insegnanti Han, funzionari Han. La pressione a conformarsi è costante, sottile e inesorabile. A differenza del Tibet o dello Xinjiang, la Mongolia Interna non suscita lo stesso sdegno internazionale. Non ci sono campi di internamento di massa, né immagini di soldati che pattugliano i monasteri. Al contrario, l'assimilazione viene raggiunta attraverso politiche burocratiche, programmi scolastici e riformulazione culturale. Gli analisti osservano che la Mongolia Interna è diventata il "modello" del PCC per le questioni etniche, una dimostrazione di come cancellare l'identità delle minoranze senza lo spettacolo della repressione. Questo rende la Mongolia Interna particolarmente pericolosa: mostra al PCC come assimilare senza attirare la condanna globale.

L'erosione dell'identità mongola non è drammatica, ma è devastante. Un bambino che non può leggere la letteratura mongola, un insegnante a cui è vietato insegnare in mongolo, una festa ribattezzata "cultura di frontiera": questi sono gli atti quotidiani di cancellazione. Col tempo, si accumulano nel silenzio. L'assimilazione nella Mongolia Interna non consiste nel reprimere la resistenza, ma nell'assicurarsi che non ci sia resistenza da reprimere. Rendendo invisibile l'identità mongola, il PCC ha ottenuto ciò che la forza bruta in Tibet e nello Xinjiang non è riuscita a ottenere: una popolazione che appare docile, persino soddisfatta, mentre la sua anima culturale è svuotata. La Mongolia Interna oggi è un monito. L'assimilazione non sempre assume le sembianze della violenza. A volte si presenta sotto forma di politica, programmi scolastici e retorica. Il PCC ha dimostrato che può cancellare un popolo non spezzandolo, ma insegnandogli a dimenticare se stesso.

(*The Sunday Guardian*)

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com



Centro Mandala:

14/02/2026 – 14:30-16:30

**IPERBOLI ADDIO: L'ESSENZA DEI
SUTRA COSI' COM'E'**

I **Sutra** sono testi che riportano insegnamenti attribuiti al Buddha Sakyamuni.

Inizialmente imparati a memoria dai monaci, questi discorsi furono messi per iscritto a partire dal primo secolo a.C, quindi circa 400 anni dalla

scomparsa del Risvegliato. Nel corso dei secoli successivi furono trascritti molti Sutra destinati a diventare un riferimento per le diverse Scuole, ed è complesso stabilire se e quali di questi corrispondano realmente alle parole del Maestro, anche se viene attribuita loro una autorità canonica.

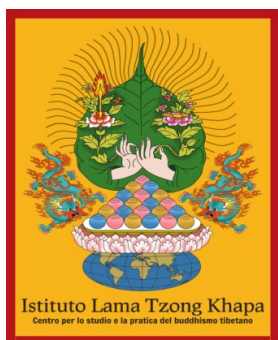
Gli unici Sutra la cui autenticità viene riconosciuta da tutte le scuole sono quelli relativi alle quattro nobili realtà, contenute nel Canone Pali.

I Sutra furono scritti inizialmente in una lingua dialettale e le versioni adattate nel corso dei tempi traevano origine da frammenti di difficile datazione, provenienti da reperti di varia collocazione storica e geografica.

Poiché dovevano essere imparati a memoria dai monaci, i testi erano densi di ripetizioni e i messaggi destinati a un pubblico laico venivano accompagnati da immagini suggestive che avevano lo scopo di impressionare l'uditorio con descrizioni poetiche ricche di iperboli corrispondenti allo spirito letterario dell'epoca.

Ancora oggi, in questo coacervo simbolico di parabole e similitudini il lettore ha difficoltà a concentrarsi sull'essenza del messaggio che rischia di restare sullo sfondo.

Gli incontri tenuti dal venerabile **Lama Paljin Tulku Rinpoce**, saranno incentrati su una lettura di questi antichi testi sfroncati dagli aspetti fantasiosi e miracolistici che possono confondere e rendere più pesante la ricerca dei punti fondamentali di una Tradizione che ha molto da dire anche all'uomo moderno e che può fornire a tutti la saggezza in grado di generare quella equilibrata visione che rende ordinata, pacifica e armoniosa la vita quotidiana.



ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA

segreteria@iltk.it | www.iltk.org | 050 685654



Bodhisattvacharyavatara – Impegnarsi nella condotta dei bodhisattva

Insegnamenti sul celeberrimo testo di Shantideva

In presenza e on-line per i soci

Inizio: 20 Febbraio | 17:30

Fine: 22 Febbraio | 12:00

In questo speciale corso modulare, il ven. Ghesce Jampa Gelek ci offre insegnamenti che hanno come soggetto il *Bodhisattvacharyavatara*, composto nell’VIII sec. d.C. dall’acharya indiano Shantideva – uno dei grandi pandita dell’antica Università monastica del Nalanda.

Si tratta di un testo di importanza primaria che, combinando raffinatezza dialettica a bellezza poetica, espone le pratiche fondamentali del Buddismo Mahayana e la visione filosofica Madhyamaka-Prasangika. I suoi contenuti si rivelano sempre attuali per quanti desiderano effettivamente incamminarsi lungo questo supremo sentiero spirituale, ma anche per tutti coloro che, se dotati di capacità analitica ed elaborativa, possono comunque trarne ispirazione per arricchire validamente il proprio mondo interiore.

Nel *Bodhisattvacharyavatara* viene delineato un progetto esistenziale e un percorso per il viaggio più significativo che si possa desiderare intraprendere, le cui tappe sono l’acquisizione delle perfette qualità di moralità, generosità, pazienza, perseveranza entusiastica, concentrazione e saggezza. Il testo, in cui sono spiegate tutte le sei *paramita*, è quindi un vero e proprio manuale per chi aspira a ottenere lo stato di un risvegliato, grazie al quale si è in grado di pacificare definitivamente la propria mente e operare con efficacia per beneficio di ogni essere.

Con le sue spiegazioni, Ghesce Gelek sarà l’eccellente guida per farci accostare in modo efficace alle parole di Shantideva, le quali ci portano a contattare valori riconoscibili come patrimonio di ogni essere umano, ed espongono riflessioni e metodi effettivi da utilizzare per progredire gradualmente verso l’eliminazione di ogni nostro limite ed afflizione (cause di sofferenza) e la piena maturazione di ogni nostra qualità positiva (cause di felicità), fino al raggiungimento dello stato del perfetto risveglio proprio degli esseri illuminati.

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/attivita/bodhisattvacharyavatara-impegnarsi-nella-condotta-dei-bodhisattva-9/>



Comune di Forlì

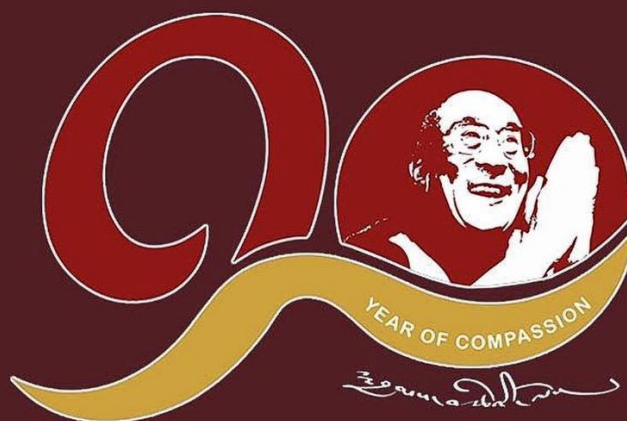


Associazione Italia-Tibet

ཨཱིུ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུ་ལྷན་སྐྱེལ་བྱེད་པའི་ལྟུང་།

IL DALAI LAMA E LA CORRISPONDENZA

A CURA DI FAUSTO SPARACINO



IN OCCASIONE DEL
90° COMPLEANNO
DEL XIV DALAI LAMA DEL TIBET

Mostra Filatelica

FORLÌ, 25 febbraio / 5 marzo 2026
Oratorio San Sebastiano

Orario 10-12 e 17-19



FORLÌ CITTÀ UNIVERSITARIA, D'ARTE E CULTURA



Il Dalai Lama ci parla

Coltivare l'equanimità

Per provare un'autentica compassione nei confronti di tutti gli esseri, dobbiamo rimuovere ogni sentimento di parzialità verso di loro. In genere quando ci relazioniamo con gli altri siamo dominati da emozioni mutevoli e discriminanti. Ci sentiamo vicini a quelli che amiamo e lontani dagli stranieri. E proviamo una vera avversione verso quanti ci appaiono ostili. Il criterio con cui classifichiamo le persone in amici e nemici sembra molto chiaro. Se qualcuno è stato gentile con noi è un amico. Se invece ci ha causato danni o difficoltà è un nemico. Insieme con i sentimenti di tenerezza che ci ispirano coloro che amiamo, vi sono sentimenti come l'attaccamento e il desiderio suscitati dalla passione. Al contrario proviamo invece odio e rabbia per coloro che detestiamo. Per questi motivi la nostra compassione verso il prossimo è limitata, parziale e condizionata dai nostri sentimenti.

La genuina compassione invece deve essere incondizionata. Dobbiamo coltivare l'equanimità per poter trascendere ogni sentimento di parzialità e discriminazione. Possiamo farlo riflettendo sulla precarietà dell'amicizia. Innanzitutto dobbiamo comprendere che non abbiamo alcuna garanzia che l'amico di oggi lo sarà anche domani. Analogamente possiamo pensare che l'antipatia che proviamo adesso per qualcuno non continuerà per sempre. Riflessioni del genere ci aiuteranno a superare le nostre visioni parziali e metteranno in crisi la nostra idea di immutabilità. Possiamo anche riflettere sulle conseguenze negative dell'attaccamento che proviamo per gli amici e dell'ostilità per i nemici. L'affetto che ci lega a un amico o a chi si ama, spesso ci impedisce di vedere alcuni suoi aspetti. Proiettiamo su di lui o su di lei un'idea di perfezione assoluta e quando poi ci rendiamo conto che le cose non stanno proprio così ci rimaniamo male. E passiamo da un estremo all'altro, dall'amore al fastidio, dal desiderio alla repulsione o perfino all'odio. In un rapporto d'amore, anche un sentimento di appagamento interiore può causare scontento, frustrazione e rabbia. Sebbene le forti emozioni, come quelle di una passione sentimentale o di una terribile collera, ci possano apparire imperiture, non durano per sempre. Dal punto di vista buddhista è bene non cadere preda di questo genere di emozioni. Quali sono le ripercussioni di un sentimento di decisa antipatia? Il termine tibetano per rabbia, *shedang*, definisce un'ostilità che proviene dal profondo del cuore. E' però piuttosto irrazionale rispondere a un'ingiustizia o a un torto subito con un comportamento ostile. La rabbia non produce alcun effetto fisico sui nostri nemici e tantomeno li danneggia. Anzi siamo noi che soffriamo gli effetti di una collera del genere che ci consuma dall'interno e ci può anche far perdere l'appetito. Non riusciamo più a dormire e ci rigiriamo nel letto tutta la notte. Mentre noi subiamo tutte queste conseguenze, i nostri nemici continuano tranquilli la loro vita inconsapevoli dello stato in cui ci hanno ridotti.

Invece, liberi da odio e rabbia, possiamo rispondere alle azioni che ci danneggiano in modo estremamente più efficace. Se ragioniamo freddamente vediamo il problema con molta più chiarezza e troviamo la via migliore per risolverlo. Se un bambino si sta comportando in modo pericoloso per lui e per gli altri, per esempio giocando con il fuoco, possiamo responsabilizzarlo. Questo è il modo in cui possiamo vedere che il nostro vero nemico è dentro di noi. E' la nostra rabbia, il nostro attaccamento, il nostro egotismo. E la nostra capacità di comprendere come questo nemico ci può danneggiare, è veramente minima. Se qualcuno ci fa del male ma, grazie alla nostra disciplina interiore, riusciamo a mantenerci calmi, è possibile che, indipendentemente da quanto quella persona ci ha fatto, le sue azioni non ci disturbino. Al contrario, quando emozioni potenti come odio, rabbia, desiderio sorgono dentro di noi ne siamo gravemente feriti poiché minano la pace mentale e aprono un varco alla infelicità e alla sofferenza annullando i benefici della pratica spirituale.

Mentre lavoriamo allo sviluppo dell'equanimità dobbiamo pensare che la stessa nozione di *amico* e *nemico* è mutevole e dipende da numerosi fattori. Nessuno nasce come nostro amico o nemico e non abbiamo alcuna garanzia che perfino i nostri familiari ci rimarranno amici. Definiamo i termini di *amico* e *nemico* sulla base dei comportamenti che abbiamo nei confronti delle persone e di come esse, a loro volta, si comportano verso di noi. Vogliamo bene e consideriamo amici quanti ci amano e si prendono cura di noi. Invece riteniamo nemici coloro i quali manifestano cattive intenzioni nei nostri confronti. Quindi classifichiamo le persone sulla base dei loro sentimenti ma nessuno è fondamentalmente nostro amico o nemico. Spesso identifichiamo le azioni con la persona che le compie e questa attitudine mentale ci porta a concludere che un tale è nostro nemico unicamente sulla base dei suoi comportamenti. Invece una persona è neutra, né amico né nemico, buddhista o cristiano, cinese o tibetano. A seconda delle circostanze il comportamento di un determinato individuo potrà cambiare. E il nemico di ieri potrà divenire l'amico di oggi. Ed è possibile avere un pensiero del tipo, "Oh, in passato abbiamo avuto dei problemi ma adesso siamo dei buoni amici."

Un altro modo di coltivare l'equanimità e superare i nostri sentimenti discriminatori e parziali, è quello di riflettere su come tutti siamo uguali per quanto riguarda la nostra aspirazione a liberarci dalla sofferenza e raggiungere la felicità. Inoltre ognuno sente di avere il diritto ad aspirare a queste mete. Come giustifichiamo questo diritto? E' molto semplice, fa parte della nostra natura profonda. Io non sono unico, non possiedo privilegi particolari, la mia aspirazione a raggiungere la felicità e superare la sofferenza fa parte della mia natura profonda come di quella di tutti voi. Se questo è vero se ne deduce che tutti abbiamo le medesime aspirazioni poiché tutti condividiamo la medesima natura. E' sulle basi di questa fondamentale uguaglianza che possiamo sviluppare il sentimento dell'equanimità. Nelle nostre meditazioni dobbiamo cercare di sviluppare un'attitudine del tipo, "Come io desidero essere felice e superare la sofferenza ed è un mio diritto naturale, lo stesso vale anche per tutti gli altri." Dovremmo ripetere questa considerazione durante la meditazione e nel corso della giornata fino a quando si radichi profondamente nella nostra coscienza.

Un'ultima considerazione. In quanto esseri umani il nostro benessere dipende in larga misura dagli altri e la nostra stessa sopravvivenza è il risultato delle azioni di molte altre persone. La nascita dipende dai genitori del cui affetto e attenzione necessitiamo per numerosi anni. Il nostro sostentamento, la nostra nutrizione così come perfino il nostro successo nella vita, si basa sul contributo di innumerevoli altri esseri umani. Direttamente o indirettamente un incalcolabile numero di gente è indispensabile alla nostra sopravvivenza, per non parlare della felicità. Se estendiamo questo ragionamento oltre i confini di una sola esistenza, possiamo vedere che attraverso tutte le nostre vite precedenti -in effetti da un tempo senza inizio- innumerevoli altri esseri hanno contribuito al nostro benessere. Dobbiamo dunque concludere pensando, "Su che basi posso discriminare? Come posso essere nemico di qualcuno e amico di qualcun altro? Devo superare ogni sentimento di parzialità e discriminazione. Devo essere di beneficio a tutti, senza eccezioni!".

(Dalai Lama, *Parole dal Cuore*, Milano 2001)

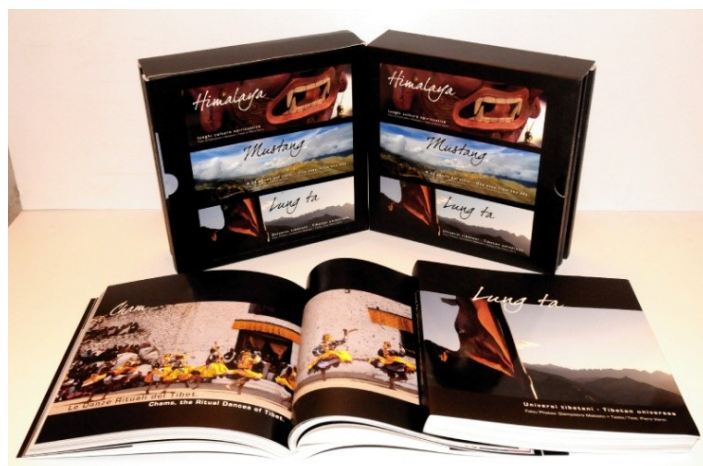
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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

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

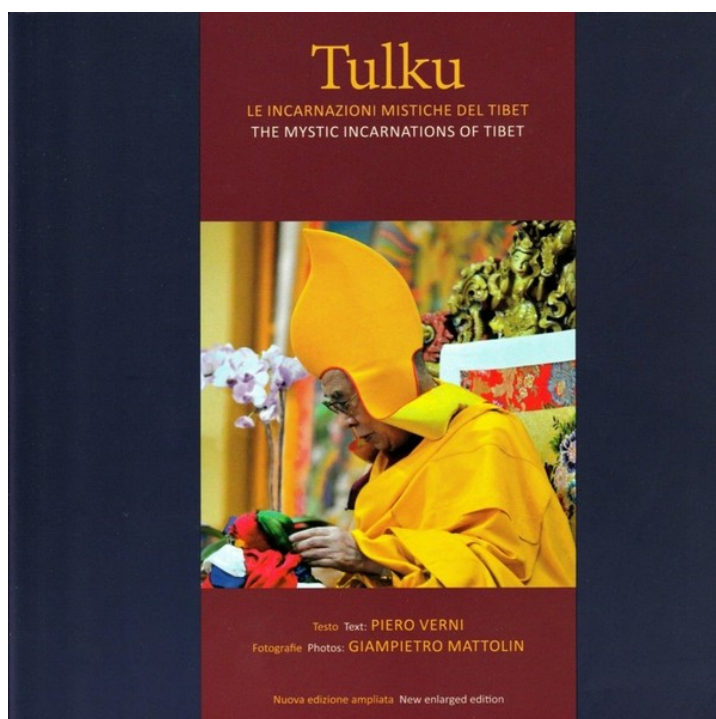
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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

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



Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet,
di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018, pag. 240, € 25
seconda edizione ampliata

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



Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata

di: *Piero Verni*

*"Piero Verni è un noto studioso del Tibet e del popolo tibetano.
Spero che i lettori di questa biografia la trovino interessante e ne
traggano beneficio."*

Sua Santità il XIV Dalai Lama



Il sorriso e la saggezza

Dalai Lama, Biografia autorizzata

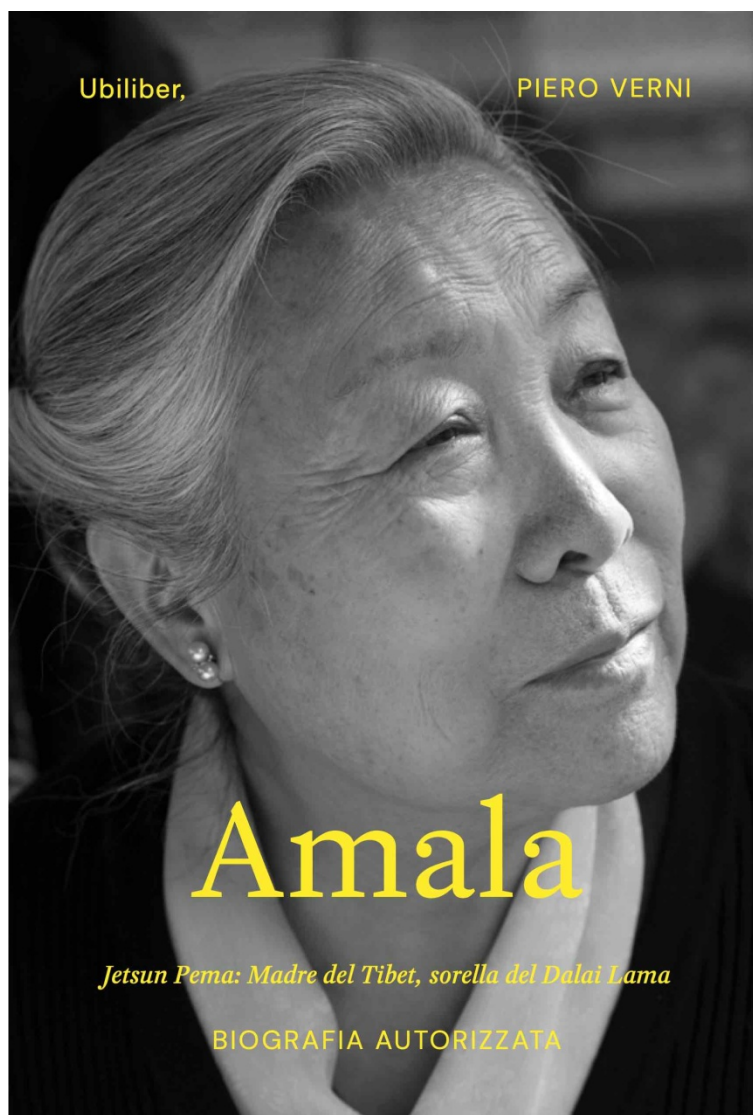
Piero Verni

nalanda  *spmt*



Edizione speciale, ampliata e aggiornata, per i 90 anni di Sua Santità
(per ordini: <https://nalandaedizioni.it> e tutte le principali librerie digitali italiane)

È uscito, per le edizioni Ubuliber, *Amala-Jetsun Pema: Madre del Tibet, sorella del Dalai Lama*, disponibile sia in versione cartacea sia elettronica.



In questa biografia, che ha tutto il sapore di un reportage giornalistico d'altri tempi, Piero Verni ha raccolto i ricordi personali di Jetsun Pema in una forma che consente al lettore sia di conoscere il percorso biografico di una delle più importanti voci femminili dell'Asia contemporanea sia di rileggere gli ultimi terribili settant'anni di storia del Tibet, rimasti per troppo tempo nell'ombra.

Amala, così la chiamano affettuosamente gli studenti e le studentesse che l'hanno conosciuta, significa "Madre del Tibet" ed è anche il titolo di questo ritratto biografico, che racconta la forza dirompente dell'amore attraverso la responsabilità civile e i gesti di una persona che ha fatto della compassione il suo stile di vita.

(<https://gategate.it/ubuliber/>)

Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet

film di: Piero Verni, Italia 2022

(€ 14,00 + spese di spedizione; per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

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



Tulku

Le incarnazioni mistiche del Tibet

Documentario di
Piero Verni

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

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

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

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



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

Tra i suoi libri: *Il Sorriso e la Sapienza - Dalai Lama*, biografia autorizzata, Italia 2012; *L'ultimo Tibet: viaggio nel Mustang*, seconda edizione aggiornata, T.E.A., Milano 1998; *Il Tibet nel cuore*, Sperling&Kupfer, Milano 1999; *Le Terre del Buddha*, Touring Club, Milano 2001; *Tibet, White Star edition*, seconda edizione, Venezia 2007; *Himalaya* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Arktis, Padova 2008; *Lung ta - Universi tibetani* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Grafiche Leone, Venezia 2012; *Tulku: le incarnazioni mistiche del Tibet* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), seconda edizione ampliata, Venezia 2018.

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

L'Associazione "L'EREDITÀ DEL TIBET - THE HERITAGE OF TIBET" si propone, attraverso una serie di iniziative culturali (libri, documentari, mostre fotografiche) di far conoscere i tratti essenziali della importante Civiltà del Tibet.

Al momento l'Associazione ha pubblicato quattro volumi: *Himalaya - Luoghi, culture, spiritualità*, Padova 2006; *Mustang, a un passo dal cielo*, Padova 2007; *Lung ta, Universi tibetani*, Venezia 2012; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, seconda edizione ampliata, Venezia 2018, con fotografie di Giampietro Mattolin e testi di Piero Verni. Due documentari: *Cham, le danze rituali del Tibet*, di Piero Verni, Karma Chukey e Maria Cuccodoro (italiano; 43; 21 min; colore; Italia 2014); *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, di Piero Verni (italiano; 16-9; 20 min.; colore; Italia 2022).

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

Cham, le danze rituali del Tibet

Film di: *Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro*, Italia 2014
(€ 12,00 + spese di spedizione; per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

Cham

le danze rituali del Tibet



un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

www.heritageoftibet.com

www.heritageoftibet.com

*L'Associazione Heritage Oltre i Confini
presenta*

un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

riprese: Piero Verni & Karma Chukey
testi: Piero Verni
montaggio: Mario Cuccodoro
voce: Giorgio Cervesi Ripa
23 minuti, colore, Italia 2014

All'interno del Buddhismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.



La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente di quanti assistono alla sacra rappresentazione. Infatti l'esecuzione di un cham non ha niente a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano. Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione tantrica; vengono eseguite per lo più da monaci, si tengono nei cortili dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.



Filmato compresso in M4V, compatibile con i computer Mac Os X, Windows e Linux; con tablet e smartphones Apple, Android e Windows Phone; con la maggior parte delle TV dotate di ingresso USB

Per un viaggiatore assistere a un cham è sicuramente un'esperienza straordinaria. Anche se il più delle volte la quasi totalità dei simboli usati dai danzatori gli sarà sconosciuta ed oscura, rimarrà comunque coinvolto dalla incredibile ricchezza del linguaggio della danza.



Questo documentario, tra i pochissimi dedicati a questo straordinario soggetto, affronta con un linguaggio chiaro e diretto i principali temi simbolici dei cham e tramite la forza dell'immagine in movimento riesce a trasmettere l'intensità, lo spessore, la profondità di questa vera e propria magia che danza.

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

L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" ha creato la propria pagina Facebook (<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!

