



N° 129

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

Cari amici,

questo N° 129 di "The Heritage of Tibet news" esce circa un mese dopo le celebrazioni per il 91° compleanno di Sua Santità il Dalai Lama e cogliamo quindi l'occasione per rinnovare i nostri più sinceri auguri a quella che è la maggiore fonte di ispirazione per il nostro lavoro e per le nostre esistenze. Venendo al presente numero segnaliamo, oltre alle consuete rubriche, una attualissima riflessione (per gentile concessione della Nalanda Edizioni, <https://www.nalandaedizioni.it/>), di Lama Yeshe (1935-1984) su come applicare la visione buddhista alle condizioni concrete della nostra vita. Un insegnamento del Dalai Lama su Sé e Vacuità chiude questo numero.

Non perdiamoci di vista.

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

25° giorno del 6° mese tibetano dell'Anno del Cavallo di Fuoco (08 agosto 2026)





Leh, Ladakh, India settentrionale, 06 luglio 2026: Sua Santità il Dalai Lama ha oggi festeggiato il suo 91° compleanno a Leh, dove si trova dal 28 giugno per trascorrere l'estate. Una folla di oltre 25.000 persone si è radunata davanti monastero *Shewatsel Phodrang*, residenza del Dalai Lama in questa regione. Rappresentazioni del corpo, della parola e della mente del

Buddha sono state offerte a Sua Santità da Chering Dorjay Lakrook, presidente della "Ladakh Buddhist Association" (LBA), da Penpa Tsering, Presidente della "Central Tibetan Administration" (CTA) e Thuksey Rinpoché, uno dei principali esponenti della scuola Drukpa-kagyü, nato in Ladakh nel 1986. Dopo i discorsi di Chering Dorjay Lakrook e Penpa Tsering, Sua Santità è stato invitato da Tenzin Topdhen, direttore del "Tibet Museum", a toccare un iPad per dare il via a una serie di film d'animazione su di lui ispirati a una biografia a fumetti realizzata dalla Tibet House di New York intitolata *Man of Peace: The Life and Legacy of His Holiness the 14th Dalai Lama* infine ha preso la parola Sua Santità. «Oggi, qui nel Ladakh, le persone hanno una fede incrollabile, una devozione profonda e forti legami spirituali. Si sono radunate qui anche molte persone provenienti da tutto il mondo. Voi avete pregato affinché io viva a lungo, e da parte mia prego: *Ovunque l'insegnamento del Buddha non si sia diffuso/E ovunque si sia diffuso ma sia decaduto/Possa io, mosso da grande compassione, chiarire con chiarezza/Questo tesoro di eccellente beneficio e felicità per tutti.* Ci sono persone al mondo che non hanno alcun credo spirituale. Quando mi recai in Cina nel 1954-55, Mao Zedong mi disse che la religione era come l'oppio. Tuttavia, la pratica del Dharma non consiste solo nel propiziare le divinità e recitare preghiere. Si tratta in realtà di trasformare la propria mente e orientarla verso la pratica della virtù. Il significato della pratica del Dharma è avere una mente serena, addestrare la mente. Da parte mia, non appena mi sveglio al mattino recito la preghiera che ho appena menzionata, come ha scritto Jé Tsongkhapa tra i versi di dedica alla fine del suo "Grandi stadi del sentiero verso l'illuminazione". *Laddove il Dharma non si è diffuso, o laddove si è diffuso ma è decaduto, possa io essere colui che lo fa rivivere e lo diffonde per compassione.* Noi tibetani di tutte e tre le province —U-Tsang, Kham e Amdo— siamo devoti seguaci del Buddhaddharma. Questo insegnamento del Buddha è diventato parte della nostra tradizione culturale, così abbiamo imparato a disciplinare la nostra mente e a creare pace interiore. Durante i miei viaggi ho constatato che il Buddhaddharma ha una grande influenza sul popolo cinese. Noi tibetani siamo diventati esiliati e viviamo in insediamenti in diverse parti dell'India; i nostri vicini indiani e le persone provenienti da altre parti hanno imparato ad apprezzarci. Vi prego di unirvi a me nel recitare questa preghiera: *Possa io, mosso dalla compassione, illuminare l'insegnamento del Buddha, farlo rinascere dove un tempo si era diffuso ma poi era decaduto, e così via.* Tutti pregano per la pace nel mondo. Lo faccio anch'io attraverso la pratica della *bodhichitta*, la mente del risveglio; inoltre, non appena mi sveglio, rivolgo preghiere a beneficio dell'insegnamento e degli esseri. Recito la preghiera sopra citata ogni giorno e sento che si sta realizzando. Tra il popolo cinese il Buddhismo sta rinascendo e si sta diffondendo ampiamente. E in molte

altre parti del mondo le persone stanno mostrando interesse per l'insegnamento dell'amore e della compassione. La cordialità, l'intenzione di portare beneficio agli altri, è qualcosa che le persone di ogni dove ammirano. Non appena mi sveglio, rifletto sulla *bodhichitta*, la mente del risveglio altruistico, nonché sulla comprensione della vacuità. Ovunque io vada, ho un cuore generoso e incoraggio anche gli altri a coltivarlo. Cerco di diffondere la generosità tra le altre persone. *Possa io, mosso dalla compassione, illuminare questo tesoro legato alla felicità, al benessere e al beneficio.* Ecco, oggi è il mio novantunesimo compleanno, ho raggiunto l'età di 91 anni. Quando ripenso alla mia vita, questo pensiero altruistico di aiutare gli altri è stato al centro della mia pratica. È a questo che penso ogni giorno non appena mi sveglio. Le persone di ogni parte del mondo sembrano ammirarmi proprio per questo senso di cordialità, per il desiderio di portare beneficio agli altri, che custodisco nel mio cuore. Ho 91 anni, ma secondo quanto mi indicano i miei sogni sembra che potrei ancora vivere fino a 130. Spero quindi di poter aiutare il popolo cinese attraverso gli insegnamenti del Buddha e anche di aiutare le persone in tutto il mondo a condurre una vita buona e positiva. Questo è ciò a cui aspiro, grazie». Al termine del discorso di Sua Santità, la presidente del Parlamento tibetano in esilio, Dolma Tsering, ha letto una dichiarazione di auguri per il Dalai Lama. Una serie di eventi culturali ha concluso la celebrazione.



Washington D.C., 17 luglio 2026: a Serthar è iniziata una nuova ondata di demolizioni che interesserà almeno 1.060 abitazioni di monaci e monache della "Accademia buddhista delle Cinque Scienze di Larung", popolarmente nota come "Larung Gar", sita nel Tibet orientale a Serthar (in cinese: Seda), nella Prefettura

Autonoma Tibetana di Kardze (Ganzi), della provincia del Sichuan, come ha riferito una fonte ben informata sulla questione alla organizzazione "International Campaign for Tibet" (ICT). Le demolizioni sono iniziate intorno al 13 luglio 2026 e vengono effettuate di notte, ha affermato la fonte, in quella che è vista come una mossa delle autorità per eludere la documentazione pubblica, i resoconti dei media e la sorveglianza satellitare. Al 15 luglio 2026, sei abitazioni sono state demolite, ha dichiarato la fonte, che ha chiesto di rimanere anonima per timore di ritorsioni.



Leh, Ladakh, India settentrionale, 19 luglio 2026: oggi Sua Santità il Dalai Lama si è recato a rendere omaggio alla grande statua del Buddha Sakyamuni costruita tra il 2012 e il 2015 e da lui stesso consacrata l'8 agosto 2016. La imponente statua si trova nel monastero di Stok che dista 15 Km. da Leh. Appartiene alla scuola *Gelug* e venne fondato nel XIV secolo dal lama Lhawang. È uno dei più importanti della regione e ospita nella sua fornita

biblioteca tutti i 108 volumi del canone tibetano *Kangyur*. Il Dalai Lama, arrivato in

macchina dalla sua residenza di *Shewatsel Phodrang*, ha preso posto (seduto su di una carrozzina per i postumi della recente operazione al ginocchio) davanti alla statua e ha recitato un ciclo di preghiere accompagnato dalla folla di tibetani e ladakhi che era convenuta per l'occasione. Al termine delle preghiere Sua Santità ha rivolto ai presenti alcune parole di saluto e, dopo aver firmato il libro dei visitatori, è tornato a Leh.



Lhasa, Tibet, 23 luglio 2026: Wang Huning, membro del "Comitato permanente del Politburo" e presidente della "Conferenza consultiva politica del popolo cinese" (CPPCC), si è recato in Tibet dal 19 al 22 luglio 2026, effettuando ispezioni nella capitale Lhasa e nelle aree circostanti. Durante la visita Wang (uno dei principali

*esponenti del Partito Comunista Cinese) ha sottolineato che le priorità fondamentali nel governare il Tibet devono concentrarsi sull'attuazione della nuova legge sull'unità etnica e sull'accelerazione degli sforzi volti a sinicizzare il Buddhismo tibetano nonché sul garantire il "mantenimento della stabilità sociale", un termine che Pechino utilizza per riferirsi a un sistema di politiche e misure di sicurezza istituito per reprimere il dissenso. La visita di Wang arriva a poche settimane dall'autoimmolazione dell'attivista tibetano Lobza Rangzen avvenuta davanti alla sede delle Nazioni Unite a New York il 2 luglio, il giorno dopo l'entrata in vigore della nuova legge sull'unità etnica in Cina. «La visita di Wang Huning sottolinea il continuo ricorso da parte di Pechino a meccanismi giuridici e politici sempre più sofisticati per accelerare le sue politiche di assimilazione forzata in Tibet. A poche settimane dall'entrata in vigore della 'Legge sull'unità etnica e il progresso', questa ispezione di alto livello e la ripetuta enfasi posta da Wang sulla 'unità etnica' durante tutta la sua visita dimostrano l'alta priorità che il governo cinese attribuisce all'istituzionalizzazione di politiche volte a cancellare l'identità tibetana con il pretesto dell'unità etnica», ha affermato Tencho Gyatso, presidente del *International Campaign for Tibet*.*



Pennabilli, Italia, 23-26 luglio 2026: si è svolto presso il museo "Orazio in Tibet" a Pennabilli, il primo Festival del Tibet per l'occasione sono arrivati da Dharamansala (India settentrionale) Geshe Kelsang Thubten del collegio tantrico del Gyumed assieme a Tenzin Norsang, Ugyen e Lhadon, per portare nella cittadina romagnola che ha ospitato ben due volte Il Dalai Lama, la spiritualità e la cultura del Tetto del Mondo. Nelle giornate si sono succeduti

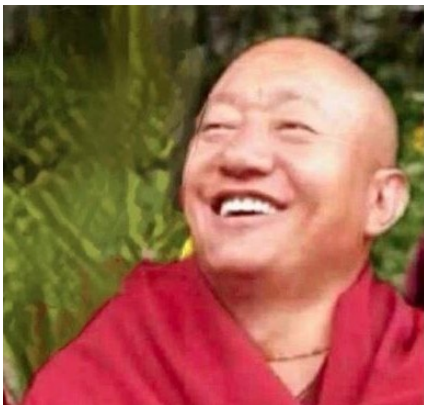
numerosi eventi culturali, tra i quali la proiezione del film su Giuseppe Tucci "Meditazione sulle vett", la presentazione del libro sul Diario di Cassiano da Macerata e la

sua permanenza a Lhasa. È stata inoltre preparata una cena con piatti tipici del Tibet che ha visto un'affluenza inaspettata. Il *Festival* si è concluso con la dispersione del mandala di sabbie colorante che era stato composto da Geshe Kelsang Thupten.



Lhasa, Tibet, 03 agosto 2026: oggi Gyaltsen Norbu, insediato dal governo cinese quale XI Panchen Lama e che era arrivato in aereo a Lhasa la mattina del 30 luglio, ha incontrato Wang Junzheng, segretario del Partito Comunista Cinese (PCC) della Regione Autonoma del Tibet (TAR), che gli ha ricordato come sia suo compito precipuo lavorare per l'omologazione del Tibet, la sinicizzazione del Buddhismo tibetano e la lealtà del popolo tibetano nei confronti dello Stato del PCC. All'alba del medesimo giorno Gyaltsen Norbu aveva celebrato una cerimonia all'interno del

Jokang, principale tempio buddhista di Lhasa. Il Panchen Lama (definito da molti tibetani "Panchen Lama cinese" in quanto imposto da Pechino), è membro del "Comitato permanente del Comitato nazionale della Conferenza consultiva politica del popolo cinese", vicepresidente della "Associazione buddhista cinese" e presidente della sezione della regione autonoma del Tibet (TAR) di tale associazione. Vive a Pechino sotto l'occhio vigile del "Dipartimento per il Lavoro del Fronte Unito" del PCC e ogni anno, per circa sei mesi, visita il Tibet.



Washington D.C., 04 agosto 2026: l'*International Campaign for Tibet* (ICT), ha ricordato in un suo comunicato che Gonpo Tsering, 46 anni, membro del personale amministrativo del monastero Yena (contea di Dege, prefettura di Kardze, provincia del Sichuan, Cina) è ancora in fin di vita, ricoverato in un ospedale della capitale provinciale Chengdu. Il monaco era stato arrestato dalle autorità cinesi con l'accusa di aver contribuito a guidare le proteste del febbraio 2024 contro il progetto cinese di costruzione della diga idroelettrica di

Kamtok (Gangtuo). I tibetani locali e i monaci si erano opposti al progetto, che minacciava di distruggere monasteri secolari, tra cui quelli di Yena, e di inondare diversi villaggi e siti religiosi sacri. Dopo aver subito gravi maltrattamenti fisici e torture durante la detenzione, Gonpo Tsering ha dovuto essere trasportato d'urgenza all'Ospedale della Cina Occidentale (Huaxi) di Chengdu, dove da due anni versa in condizioni critiche, secondo quanto riportato da fonti attendibili. Attualmente è costretto a letto, incapace di alzarsi o parlare, e viene alimentato tramite sondini. Non è in grado di riconoscere le persone che lo circondano. Devastato dalla detenzione e dalle condizioni del figlio, suo padre, Lobsang Dorjee, è deceduto il 21 settembre 2025.



Washington D.C., USA, 05 agosto 2026: la sezione statunitense di "Amnesty International" ha chiesto alla Cina di rilasciare l'attivista cinese per la democrazia e i diritti umani Zhang Yi, arrestato il 1° luglio con l'accusa di "istigazione al separatismo". L'accusa si basa su un episodio avvenuto a Lhasa, capitale del Tibet, in cui Zhang ha mostrato la foto del Dalai Lama sul proprio cellulare a un fedele tibetano in un monastero. «Mostrare la fotografia di un leader religioso non dovrebbe mai essere considerato una minaccia alla sicurezza nazionale. Le autorità cinesi devono rilasciare immediatamente Zhang Yi, poiché è stato detenuto esclusivamente per aver esercitato pacificamente i propri diritti umani», ha affermato l'organizzazione in un

comunicato stampa del 5 agosto. «In attesa del suo rilascio, devono garantire che possa avere tempestivamente accesso alla sua famiglia e a un avvocato di sua scelta. Le autorità devono proteggerlo dalla tortura e da altri maltrattamenti durante la detenzione», ha affermato la vicedirettrice regionale "Amnesty International", Sarah Brooks.



Katmandu, Nepal, 05 agosto 2026: il governo del Nepal ha annullato il 17° seminario della "International Association for Tibetan Studies" (IATS), un convegno accademico di livello internazionale che avrebbe dovuto tenersi a Kathmandu dal 23 al 29 agosto 2026.

La decisione è stata comunicata personalmente dal Segretario Capo del Nepal, Govinda Bahadur Karkee, a seguito di consultazioni con il Segretario agli Esteri Amrit Bahadur Rai. Secondo gli organizzatori, agli alti funzionari dell'Università di Kathmandu è stato ordinato di non procedere con la conferenza, ponendo così fine bruscamente a quasi quattro anni di preparativi per quello che avrebbe dovuto essere uno dei più grandi raduni di studiosi del Tibet degli ultimi anni. La cancellazione fa seguito a una pressione diplomatica costante da parte dell'Ambasciata cinese a Kathmandu. Secondo fonti attendibili, l'ambasciatore cinese Zhang Maoming avrebbe ripetutamente espresso preoccupazioni alle autorità nepalesi, sostenendo che la conferenza avrebbe potuto diventare una piattaforma per discussioni o dichiarazioni che Pechino considera politicamente delicate, in particolare quelle relative al Tibet e a Sua Santità il Dalai Lama. Un ricercatore tibetano ha riferito alla pubblicazione telematica *Phayul* che, anche prima della decisione del governo, la conferenza era già diventata oggetto di crescenti pressioni politiche. La sede dell'evento, l'Hotel Soaltee di Kathmandu, ospita da tempo delegazioni statali cinesi in visita nella capitale nepalese. Con l'intensificarsi delle pressioni diplomatiche da parte di Pechino, gli studiosi e i ricercatori tibetani in esilio si sono trovati sempre più emarginati dall'evento. Al contrario,

le istituzioni affiliate allo Stato cinese, tra cui il “China Tibetology Research Center”, avevano registrato una delegazione di quasi 100 partecipanti, una mossa che gli osservatori hanno interpretato come un tentativo di influenzare il dibattito accademico sul Tibet durante la conferenza. Il seminario era stato organizzato congiuntamente dal “Himalaya Centre for Asian Studies” dell’Università di Kathmandu (KU HiCAS) e dal “Rangjung Yeshe Institute”. Gli organizzatori hanno dichiarato che l’università è in attesa di una notifica scritta ufficiale da parte del governo, ma hanno confermato che il KU HiCAS e il “Kathmandu University Centre for Buddhist Studies” (KU-CBS) non procederanno con lo svolgimento della conferenza. Qualsiasi ulteriore decisione riguardante l’evento sarà presa dal Comitato Esecutivo dell’IATS. La cancellazione ha suscitato disappunto tra gli organizzatori e gli studiosi, i quali hanno sottolineato che l’IATS è un forum scientifico dedicato alla ricerca accademica. Questo intervento ha intensificato le preoccupazioni riguardo alla crescente influenza di Pechino a Kathmandu. Numerosi osservatori lo considerano parte di un più ampio sforzo della Cina volto a plasmare il dibattito internazionale sul Tibet, in linea con gli obiettivi della sua “Legge sull’unità etnica e il progresso”.



Nuova Delhi, India, 07 agosto 2026: con l’intento di contrastare l’aggressione cartografica della Cina nei confronti dello Stato indiano dell’Arunachal Pradesh, situato al confine nord-orientale, oggi il governo indiano ha formalmente assegnato e registrato i nomi standard a 27 località e elementi geografici presenti in tale Stato, secondo quanto riportato dall’agenzia di stampa PTI. Tra questi figurano 21 aree terrestri, quattro passi, un lago e un

monumento, compreso un villaggio che dal 1959 è sotto l’occupazione cinese. Il Ministero degli Affari Interni indiano ha annunciato che l’operazione è stata condotta in consultazione con il governo dell’Arunachal Pradesh. È stato precisato che i nomi appena designati sono stati inseriti nelle mappe ufficiali del *Survey of India*, garantendo un riconoscimento giuridico, amministrativo e cartografico uniforme alle località identificate. La mossa dell’India si inserisce nel contesto dei successivi annunci fatti dalla Cina a partire dal 2017 riguardo a quelli che definisce nomi standardizzati di luoghi ed elementi geografici nello *Zangnan* (Tibet meridionale). La Cina rivendica la sovranità su quel territorio sulla base della pretesa che il Tibet ha sempre fatto parte della Cina. Facendo finta di dimenticare che quei territori furono però ceduti dal governo di Lhasa all’India con il “Trattato di Shimla” (1914). L’ultima operazione di rinominazione, la sesta, è avvenuta il 14 aprile di quest’anno, portando il numero totale di tali nuovi nomi a 112. L’India ha ogni volta respinto l’iniziativa del governo cinese, ribadendo che l’Arunachal Pradesh è parte integrante e inalienabile del Paese e che le modifiche unilaterali alla nomenclatura non alterano la realtà sul campo né incidono sulla sovranità indiana.

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

Pubblichiamo di seguito un resoconto di due importanti eventi a cui ha partecipato Claudia Mattolin durante la sua permanenza a Dharamshala nel mese di luglio

McLeod Ganj 18 Luglio, ore 10:00: ritrovo presso il Tsuglagkang, o Dalai Lama Temple. Nonostante l'inizio dei monsoni e della pioggia incessante che essi comportano, centinaia di tibetani di tutte le età, compresi monaci e monache, hanno aderito alla marcia di solidarietà in ricordo dell'ultimo martire della causa tibetana, Lobga Rangzen, il quale si è autoimmolato davanti alla sede delle Nazioni Unite a Washington DC lo scorso 3 luglio. "Non voglio che piangiate per me, voglio che continuiate a combattere per l'indipendenza del popolo tibetano": queste, tra le sue ultime parole, sono apparse negli striscioni che hanno accompagnato i manifestanti fino a Dharamshala. Lungo il tragitto, sono stati urlati a squarciagola slogan in favore della causa tibetana e giustizia per Lobga. Sul palco allestito a destinazione, come simbolo della protesta, copie della nuova legge del governo di Pechino, la "ethnic unity law", sono state stracciate e bruciate. Bhod Gyalo!



Oggi, 22 luglio 2026, il Voluntary Tibet Advocacy Group (V-TAG) India, prende parte allo sciopero della fame promosso dal Tibetan Youth Congress, a cui stanno aderendo cittadini e diverse associazioni. Il V-TAG è composto da giovani tibetani, tra cui studenti che sono figli e nipoti di coloro che hanno tramandato lingua e cultura del Tibet. Si tratta di una protesta assolutamente pacifica, che ha come sede un piccolo capannone situato dinnanzi al cancello d'ingresso del Tsuglagkhang di McLeod Ganj. Stanno chiedendo attenzione, riflessione, azioni significative da parte della comunità internazionale, anche in memoria di Pawo Lobga Rangzen. La preoccupazione del popolo tibetano si è acuita in seguito alla messa in atto della Ethnic Unicity and Progress Promotion Law, l'ultima delle tante leggi introdotte dal governo cinese, che stanno distruggendo il Tibet sradicandone la cultura.



(Claudia Mattolin)

Come lasciar andare

di Lama Thubten Yeshe*

(per gentile concessione della Nalanda Edizioni, <https://www.nalandaedizioni.it/>)

Buongiorno a tutte e a tutti. Il direttore dell'Istituto Vajra Yogini mi ha chiesto di parlare di come integrare la vacuità nella vita quotidiana.

La ricerca della realtà e l'illusione esteriore

Che cos'è la vacuità? La vacuità (Skt: śūnyatā) è la realtà, il modo di esistere nostro e di tutti i fenomeni che ci circondano. Secondo il punto di vista buddhista, cercare la realtà e cercare la liberazione sono la stessa cosa. Chi non vuole cercare la realtà non vuole davvero cercare la liberazione ed è semplicemente in uno stato di confusione. Se cercate la realtà e pensate che debba esservi mostrata da un Lama tibetano, che dobbiate cercarla fuori di voi, in un altro luogo — magari a Shangri-la! — allora vi state sbagliando. Non potete cercare la realtà fuori di voi, perché voi siete la realtà.

Forse pensate che la vostra vita, la vostra realtà, sia stata creata dalla società, dalle vostre amicizie. Se pensate in questo modo, siete lontani dalla realtà. Se pensate che la vostra esistenza, la vostra vita, sia stata creata da qualcun altro, significa che non vi state assumendo la responsabilità di comprendere la realtà.

Proiezioni mentali e la prospettiva della fisica

Dovete capire che i vostri atteggiamenti, la vostra visione del mondo, delle vostre esperienze, della vostra ragazza o del vostro ragazzo, di voi stessi, sono tutti interpretazioni della vostra mente, della vostra immaginazione. Sono proiezioni della vostra mente; la vostra mente, letteralmente, li ha inventati. Se non lo comprendete, avete pochissime possibilità di comprendere la vacuità.

Questo non è solo il punto di vista buddhista, ma è anche l'esperienza dei fisici e dei filosofi occidentali che hanno indagato la realtà. I fisici cercano e cercano, e semplicemente non riescono a trovare una singola entità che esista in modo permanente e stabile: questa è l'esperienza occidentale della vacuità. Se riuscite a immaginarlo, non avrete più concetti concreti; se comprendete questa esperienza dei fisici, allora lascerete andare i vostri problemi mondani. Ma voi non volete comprendere.

Il livello energetico dell'esistenza

A livello energetico, vi sono lo spazio e il corpo ed entrambi possiedono i medesimi quattro elementi. Esiste un'interdipendenza tra queste due energie: quella che ci circonda e la nostra stessa energia. Verificate, analizzate: la vostra pelle, le vostre ossa, il vostro naso, il vostro viso sono solo energia, niente di più. Se provate a separarli dall'energia, non rimarrà nulla della vostra pelle, delle vostre ossa, del vostro naso, del vostro viso. Tutto è semplicemente energia. Se comprendete il livello energetico dell'esistenza, se in questo modo comprendete davvero chi e cosa siete, allora manderete in frantumi i vostri concetti, la vostra rigidità, sgretolerete i preconconcetti che avete sulla vostra stessa esistenza intrinseca (N.d.T. Lama Yeshe si riferisce qui alla confutazione dell'oggetto di negazione nell'analisi Madhyamaka, ossia l'afferrarsi a un sé intrinseco o indipendente). Ma niente da fare! Siete sempre rigidi ed è per questo che avete problemi.

Le coperte dell'ego e l'allontanamento dalla natura

A me pare che noi, persone del XX secolo, andiamo contro natura, contro la realtà, siamo proprio l'opposto della realtà. In ogni momento costruiamo il nostro ego artificiale e inquinato; ci copriamo con pesanti coperte di ego — una, due, dieci, cento coperte contro la natura, contro la realtà.

Nei Paesi industrializzati distruggiamo la natura, non ne apprezziamo il valore. La natura possiede un proprio valore intrinseco, ma noi la sfruttiamo, la cambiamo completamente, non ne rispettiamo l'armonia. Distruggiamo questa armonia perché non comunichiamo con essa.

La vita moderna è il prodotto della mente concettuale e siamo noi a crearla. La mente concettuale è superstizione (N.d.T. il termine "superstizione" è usato spesso da Lama Yeshe per rendere il tibetano namtok, che indica il pensiero concettuale dualistico o le elaborazioni mentali che distorcono la realtà). Non comprendiamo la realtà e la vita intellettuale che conduciamo ci tiene lontani da essa.

La trappola della ragnatela intellettuale

Quindi non accettiamo ciò che siamo. Cerchiamo sempre di coprirci con spesse coperte e di dire: "Questo sono io". Nascondiamo la nostra stessa realtà e fuggiamo dalla bellezza naturale, trascurandola completamente. Non toccando la nostra realtà, la nostra vita moderna diventa tremendamente complicata e creiamo problemi con le nostre superstizioni. Siamo come un ragno che tesse la sua tela, si arrampica sul suo filo e poi cade; si arrampica di nuovo e cade ancora. Allo stesso modo, costruiamo la nostra ragnatela intellettuale, un modo di vivere che è così complicato, che non tocca la realtà, in cui è così difficile vivere. Questa costruzione sorge dalla nostra stessa mente e da nient'altro.

Se dicessi che siete nulla, che siete zero, che non siete nulla di ciò che pensate di essere, rimarreste scioccati. "Che cosa sta dicendo questo monaco?". Ma cosa succederebbe se dicessi che questa è la verità! In effetti, voi siete non-dualità, non-esistenza intrinseca. Non esistete, né a livello relativo né a livello assoluto, così come pensate di esistere. Se lo comprendeste davvero, otterreste appagamento e pace. Ma finché vi aggrappate alla fantasia, alla concezione concreta di voi stessi e proiettate questa concezione errata sul vostro ambiente, non potrete in alcun modo comprendere la realtà!

Il vuoto della società tecnologica

Nelle città occidentali di oggi, si può notare che più si invecchia, più si hanno problemi. Quando siamo giovani non ci sono così tanti problemi, ma poi arrivano le droghe e il sesso e alla fine diventano insoddisfacenti. Poi il matrimonio è insoddisfacente, poi arriva sempre più depressione, sempre più frustrazione. Questa società tecnologica produce più persone depresse rispetto alla campagna. Chi vive in campagna vive in modo più naturale.

Così, man mano che il vostro corpo cresce e il vostro cervello si espande, avete sempre più problemi e diventate sempre più depressi. Più denaro avete, più problemi arrivano. Potete vederlo da voi. Ciò dimostra che siamo illusi, inquinati, degenerati, che la nostra vita è troppo intellettuale, troppo coperta da concezioni errate.

Vi prendete cura solo del vostro corpo, non vi prendete mai cura della vostra mente e il risultato di questo squilibrio è la depressione. Per la maggior parte delle persone occidentali è così: solo il corpo è reale e non si curano dell'esistenza della mente, dell'anima, della coscienza. Non credono di poter cambiare la propria mente. Possono cambiare il proprio naso con un intervento chirurgico, ma non credono di poter cambiare la propria mente. E quando si crede a questo, non c'è modo di risolvere la propria depressione.

Il potenziale dimenticato della coscienza

Sono rimasto davvero sorpreso nell'apprendere che c'era un filosofo francese, vissuto prima della venuta di Gesù Cristo su questa Terra, che spiegava la coscienza e il corpo. Sosteneva che l'evoluzione della mente fosse diversa dall'evoluzione del corpo e che la nostra mente, o coscienza, sia qualcosa che si trova ovunque, non solo localizzata nel cuore o nel cervello. Mi ha sorpreso molto, perché è un concetto buddhista. E voi avete dimenticato la dichiarazione di questo filosofo francese, vero? (N.d.T. È possibile che Lama Yeshe si riferisse a un filosofo della tradizione classica o presocratica erroneamente associato alla Francia nel ricordo, oppure a una particolare interpretazione della filosofia greca antica allora discussa in Europa).

I nostri pensieri, la nostra mente o coscienza sono energia mentale e non possono essere localizzati nel corpo. Non possono essere toccati, non hanno forma e non viaggiano nel tempo e nello spazio. Non possiamo toccarli o afferrarli.

Ciò che è importante comprendere è che la visione che avete di voi stessi e la visione che avete del vostro ambiente si basano sulla vostra mente: sono una proiezione della vostra mente ed è per questo che non sono la realtà.

L'invenzione dei miti nelle relazioni

Vi farò un esempio che mi pare calzante. Quando un uomo o una donna in Francia cercano un partner, c'è questa energia di ricerca da entrambe le parti e, quando improvvisamente si incontrano, inventano una storia incredibile. "Oh, è così splendida! Nulla di sbagliato dentro o fuori". Costruiscono un mito perfetto. Spingono e spingono, la mente inventa tutto. Se sono cristiani dicono: "Oh, assomiglia proprio a Gesù". Oppure: "Sembra proprio un angelo. È così gentile, così pura. Vorrei ascoltarla per sempre!". In realtà, stanno solo proiettando le proprie fantasie l'uno sull'altra.

Se lei fosse indù, lui direbbe: "Oh, sembra Kali, sembra la Madre Terra, la mia madre universale. Spero di starle sempre vicino. Mi insegnerà chi sono e dove sto andando. Ogni volta che la vedo, tutto il mio corpo vibra. Sono sicuro che dev'essere un karma incredibile! E poiché è il nostro karma, devo servirla, accettarla!". Capite? In realtà, state creando il karma in quel preciso momento, lo state inventando. Certo, avete una qualche connessione, ma...

E se siete buddhisti, giungete le mani e dite: "Oh, è una *ḍākinī* e mi sta mostrando la vera natura di tutte le cose". Capite? "Quando le sono vicino mi trasmette energia, energia. Prima ero pigro, non riuscivo a muovermi, ero come morto. Ma ora, ogni volta che mi avvicino a lei, non posso credere alla mia energia!". Vi dico che tutta questa è un'interpretazione superstiziosa. Pensate che sia la vostra guida spirituale, che prima non eravate così lucidi e che ora vi parla di Dharma e tutto diventa più chiaro. E tutto ciò che fa è davvero perfetto, persino la sua caccia e la sua pipì sono pure! Scusatemi, forse non dovrei parlare così — sono un monaco buddhista! Ma quando parliamo di Buddismo, di realtà, dobbiamo parlare concretamente della vita quotidiana, di ciò che è terreno, di ciò che possiamo toccare e vedere e non solo lasciarci catturare dai concetti.

Riconoscere il proprio disastro personale

Ciò che intendo è questo: dovrete riconoscere come ogni apparenza nella vostra vita quotidiana sia in realtà una falsa proiezione della vostra mente. La vostra mente la inventa e diventa un ostacolo al toccare la realtà. Questo è il motivo per cui l'intera nostra esistenza, indipendentemente dallo stile di vita che conduciamo, è un disastro. Se avete una vita ricca, la vostra vita è un disastro. Se avete una vita da classe media, la vostra vita è un disastro. Se

avete una vita povera, la vostra vita è ancor più un disastro! Diventate monaci e la vostra vita è un disastro. Diventate monache e la vostra vita è un disastro. Se diventate cristiani, la vostra vita è un disastro. Se diventate indu, la vostra vita è un disastro. Se diventate buddhisti, la vostra vita è un disastro. Se diventate musulmani, anche la vostra vita è un disastro.

Siate onesti. Siate onesti con voi stessi!

Anche se andate in una grotta, è un disastro! Potete stare in una grotta di montagna, tra vette innevate, e comunque portate il vostro ego con voi. Portate l'intero vostro mondo con voi e tutti i vostri abiti di fantasia non vi aiutano.

Non sto parlando di religione, sto parlando di cose personali: chi siamo, cosa siamo, dove stiamo andando, cosa stiamo facendo! Io sono il disastro, la mia mente lo sta creando. Tutto è sempre con me, sempre con me, i miei atteggiamenti mi avvelenano. Questo è ciò di cui sto parlando.

Tutta questa religione che seguite... finché non tocate la realtà in voi stessi, finché non sradicate le vostre fantasie, sarete un disastro. (Ora sono un disastro infervorato!)

La purezza innata oltre le nuvole dell'ego

In effetti, la realtà è molto semplice. La semplicità della mente può toccare la realtà e la meditazione è qualcosa che va oltre l'intelletto e porta la mente nel suo stato naturale.

Possediamo già questa natura pura, questa realtà esiste in noi adesso, è innata. Naturalmente, non sto dicendo che avere questa natura pura significhi che siete già un Buddha o Dio: non è questo che sto dicendo.

Sono possibili due interpretazioni riguardo a questa natura pura.

La nostra coscienza o la nostra mente non sono convenzionalmente contaminate, non sono realmente, assolutamente contaminate o inquinate dalla nostra fantasia. E la nostra coscienza può essere paragonata al cielo temporaneamente coperto dalle nuvole: la natura pura della nostra mente può essere temporaneamente coperta dal nostro ego-fantasia. Il nostro ego-fantasia è come le nuvole: a volte nere, pesanti; a volte compare un po' di bianco, a volte nuvole gialle, a volte rosse. Alla fine, passano e scompaiono tutte.

Ciò che sto dicendo è che l'essenza della vostra coscienza, la vostra verità, la vostra mente non è assolutamente negativa, non ha un carattere essenzialmente negativo. La nostra mente è come il cielo e i nostri problemi di attaccamento all'ego e di autocommiserazione sono come le nuvole. Non dovrete credere: "Io sono il mio ego, io sono i miei problemi, perciò non posso risolvere i miei problemi". SBAGLIATO!

Potete capirlo da voi. A volte siamo così lucidi nella nostra vita, quasi radiosi. Possiamo fare questa esperienza **PROPRIO ORA. ORA!**

Quindi è sbagliato pensare che siamo sempre un disastro; non è vero. A volte siamo limpidi e cristallini, a volte siamo un disastro. Quindi, rimanete in meditazione, mantenetevi semplicemente in quello stato limpido e cristallino il più possibile. Ognuno di noi può avere questo stato d'animo limpido e cristallino, possiamo averlo.

Il funzionamento naturale della coscienza: sonno e morte

Vi farò un altro esempio. Noterete che il più delle volte, appena ci svegliamo, la nostra mente è chiara. Perché? Perché non siamo ancora influenzati dall'inquinamento intellettuale e artificiale dei nostri pensieri. Questo è il motivo per cui consigliamo la meditazione al mattino. Quando dormite, tutti i vostri problemi spazzatura e i vostri pensieri disastrosi vanno naturalmente in uno stato inconscio, nella coscienza limpida e cristallina. In modo del tutto naturale i sensi si chiudono e non c'è più attaccamento verso gli oggetti dei sensi. Questo è il

motivo per cui il sonno a volte è molto benefico, specialmente se siete irrequieti e pieni di fantasie e pensieri spazzatura nella mente. È una cosa naturale, il sonno. Il funzionamento di un essere umano è qualcosa di davvero naturale.

Gli insegnamenti tantrici del Buddhismo tibetano spiegano che anche al momento della morte si sperimenta questa realtà. Ed è completa beatitudine, è la migliore esperienza della vostra vita e la più alta esperienza della realtà. Avete sentito parlare di questa chiara luce? È la più alta esperienza della realtà.

Perché? Perché la morte è l'esperienza più alta? Perché la vita non è l'esperienza più alta? Perché la nostra mente ordinaria è piena di intellettualizzazioni, piena di pensieri, piena di speculazioni, piena di fantasie. Ma al momento della morte le fantasie si fermano spontaneamente, l' "io" grossolano si ferma. Il nostro naso, la nostra bocca, le nostre orecchie, le nostre sei coscienze si fermano naturalmente. Queste coscienze, queste inarrestabili sorgenti di fantasia, si dissolvono nella mente, nella coscienza della chiara luce, e questa diventa come la nostra energia nucleare in cui tutto il resto è completamente confluito. Questa è la spiegazione naturale, assolutamente naturale, dell'essere umano.

Con la meditazione possiamo cambiare il flusso interiore della nostra energia, possiamo cambiare i momenti difficili, quel momento, questo momento, possiamo rilasciare le nostre emozioni.

Sessione di meditazione guidata

In effetti, forse questo è il momento di meditare. Sento che dovremmo meditare ora. Quindi chiudete gli occhi, non pensate "sto meditando", chiudete semplicemente gli occhi e qualunque percezione sia presente, qualunque visione sia presente nella vostra mente, siatene semplicemente consapevoli. Non interpretate come buono o cattivo. Siate proprio come una luce: la vostra coscienza è come una luce e la luce non pensa "questo mi piace, quello non mi piace"; è semplicemente una luce. Qualunque cosa sia presente nella vostra coscienza, qualunque esperienza, siatene semplicemente consapevoli, tutto qui.

Qualunque cosa sperimentiate in questo momento, qualunque colore, qualunque apparenza sia presente, rimanete semplicemente consapevoli. Siate consapevoli. Se si tratta di energia nera, allora quell'energia nera è limpida e cristallina. Se si tratta di energia bianca, sentite semplicemente quello stato limpido e cristallino.

Siate consapevoli di qualunque cosa stia accadendo. Nessuna interpretazione. Soprattutto se non sorge nulla, abbiate fiducia che questa è la verità; e se nulla se ne va, quello è lo zero, quella è la verità, la realtà.

Non cercate di aggrapparvi a qualcosa o di rifiutare qualcosa. Abbiate solo una consapevolezza intensa.

L'unione con lo spazio non-duale

La totalità di ciò che siete ha la caratteristica dello spazio, della non-dualità. Questa non-dualità è la vostra natura. La vostra energia fluttua nello spazio della non-dualità. L'energia del cosmo entra in tutto il vostro corpo e l'energia del vostro corpo si fonde nell'energia del cosmo.

Tutte le vostre visioni egoistiche e individualistiche svaniscono, tutte le relazioni interdipendenti scompaiono. Cercate di attualizzare questa esperienza.

Perciò il Buddha disse: non c'è forma dualistica, non c'è suono dualistico, non c'è odore dualistico, non c'è gusto dualistico, non c'è tatto dualistico, non c'è visione dualistica, non c'è naso dualistico, lingua dualistica, non c'è gamba dualistica, non c'è stomaco dualistico, non c'è

osso dualistico, non c'è cuore dualistico, non c'è cervello dualistico (N.d.T. Lama Yeshe sta parafrasando i passaggi centrali del Sutra del Cuore (Prajñāpāramitāhṛdaya) sull'assenza degli elementi psicofisici nella vacuità). Tutta questa energia è convenzionale. A livello assoluto esiste solo la realtà non-dualistica.

Quindi, cercate di toccare questa realtà non-dualistica. LASCIATE ANDARE!

Non ci sono amici dualistici perché non c'è un "me" dualistico. Non c'è un nemico dualistico perché non c'è un "me" dualistico. Non c'è una ragazza dualistica perché non c'è un "me" dualistico. Non c'è un ragazzo dualistico perché non c'è un "me" dualistico.

Pertanto, la mente si trova in uno stato di equanimità della non-dualità. È un'esperienza di uguaglianza, di armonia, un'esperienza universale, perché tutti gli oggetti individuali sono solo proiettati da concetti e superstizioni.

Sperimentate questa totale armonia, questa totale pace. In questo stato non vi è più piacere, non vi è più sofferenza. Ogni cosa è semplicemente una proiezione della mente umana.

Ora, dedichiamo con le preghiere: "Possano tutti gli esseri senzienti scoprire che tutte le apparenze del loro ego sono proiezioni della loro mente. Qualunque pensiero di esistenza intrinseca, qualunque concetto concreto degli oggetti, qualunque paura essi abbiano, possano scoprire che si tratta di proiezioni mentali, e possa la natura della mente essere riconosciuta come non-duale".



**Lama Thubten Yeshe nacque in Tibet nel 1935. All'età di sei anni, entrò nella grande Università Monastica di Sera, a Lhasa, dove studiò fino al 1959, anno in cui l'invasione cinese del Tibet lo obbligò all'esilio in India. Qui continuò a studiare e meditare fino al 1967 quando con il suo discepolo, Lama Thubten Zopa Rinpoche, si trasferì in Nepal. Nel 1969 Lama Yeshe cominciò a insegnare il Buddhismo agli occidentali e, dopo una serie di viaggi negli Stati Uniti e in altri Paesi di questa parte del mondo, fondò una rete mondiale di centri buddhisti per l'insegnamento e la meditazione: la Fondazione per la preservazione della tradizione Mahayana (FPMT). Nel 1984, dopo un'intensa decade di insegnamenti impartiti nel mondo, all'età di quarantanove anni, Lama Yeshe è passato oltre. Si è reincarnato come Òsel Hita Torres in Spagna nel 1985, un evento riconosciuto da Sua Santità il Dalai Lama nel 1986.*

© Lama Yeshe Wisdom Archive

L'angolo del libro, del documentario e del film

Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche

DZOGCHEN E NATURA DELLA MENTE



lasciare le cose così come sono



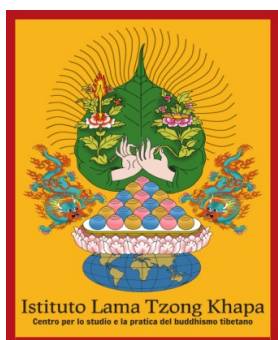
Il Lupo della Steppa

Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche, *Dzogchen e natura della mente*, Il lupo della steppa, Italia 2026: alla piccola, dinamica, raffinata casa editrice "Il lupo della steppa", creata circa dieci anni fa dall'antropologo Martino Nicoletti e mandata ostinatamente avanti tra tante difficoltà, si deve la pubblicazione e la diffusione di preziosi testi relativi allo Dzogchen, appartenenti alla tradizione bönpo e a quella buddhista, che altrimenti sarebbero rimasti sconosciuti in Occidente o comunque a disposizione di una cerchia molto ristretta di studiosi. L'ultima perla s'intitola *Dzogchen e natura della mente* e propone due interviste rilasciate a Henri M. Vyner da Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche (1926 – 2026), tra le maggiori autorità in materia, considerato ultimo anello di una catena di trasmissione fiorita nell'antichissimo regno dello Shang Shung e fatta risalire direttamente a Tönpa Shenrab (secondo la tradizione Yungdrung Bön, preesistente in Tibet all'arrivo del Buddhismo, si tratta del Buddha primordiale più di mille anni antecedente a Buddha

Sakyamuni). Tradotto da Cristiana e Andrea Melis, con la prefazione di Khenpo Gelek Jinpa e un'introduzione dello stesso Vyner, il libro risulta di grande utilità non solo per chi segue gli insegnamenti Dzogchen. La prima parte, contenente una conversazione avvenuta nel settembre 1994, verte sul *trekchö*, cioè sul dimorare del praticante nello Stato Naturale della mente. Ciò si ottiene quando si perviene al *rigpa*, vale a dire si oltrepassa la visione dualistica in cui la mente ordinaria è invischiata e si coltiva una consapevolezza del tutto aperta, autorealizzata, non egocentrata, al di là delle nozioni di essere e non essere e degli ingannevoli tranelli della soggettività. Lopön Tenzin Namdak è estremamente chiaro. Se si prova a scorgere la sorgente della mente, non la si potrà trovare. Osservatore e oggetto osservato, infatti, si dissolvono simultaneamente e a restare è una consapevolezza ineffabile, indicibile a parole. Nessun pensiero, nessuna emozione, nessuna sensazione. Una volta che si acquisisce il *rigpa*, consapevolezza non duale, i pensieri svaniscono da soli nel momento stesso in cui si presentano. Che fare, dunque, per concentrarsi in questa condizione? La risposta è di una radicalità impressionante: "Non si deve fare nulla. Solo lasciare le cose così come sono. Se provi a fare qualcosa, qualsiasi cosa, non sei nello Stato Naturale". Non bisogna, quindi, intervenire sui fenomeni perché questi sono dovuti all'illusione che "tutte le cose nell'universo esistano in sé" mentre tutto è vuoto, così come d'altronde la stessa consapevolezza. Quello che occorre, invece, è abbandonare ogni cosa. Quel che accade, accade. I pensieri, come le nuvole, se ne vanno così come arrivano, non dobbiamo seguirli, preoccuparcene. Non ha neanche senso discriminare tra pensieri positivi e pensieri negativi, in quanto, in realtà, essi sono "il medesimo pensiero, condividono la medesima qualità, la stessa natura". Anche nella seconda intervista, del giugno 1997, il maestro insiste sulla necessità di non intervenire, in alcun modo, su quanto si manifesta. A differenza della meditazione *vipassana*, che prevede una specifica concentrazione, nel *trekchö* non c'è alcuna forma di concentrazione. "La meditazione dello Dzogchen – secondo Lopön Tenzin Namdak – opera sulla premessa secondo la quale se si lascia la mente nello Stato Naturale, essa si trasformerà spontaneamente in una mente priva di ego, come un serpente che si libera spontaneamente dai propri nodi". Il radicale passaggio dal dualismo ad una mente non-duale è l'Autoliberazione (*rangdrol* in tibetano), la "spontanea trasformazione delle apparenze interne, o visioni nelle loro forme vuote". Poiché tutto, come abbiamo detto, è vuoto, ciò che sorge e ci si presenta innanzi è destinato a liberarsi nella vacuità da cui proviene. Ogni cosa, essendo di per sé completamente vuota, non può che dissolversi.

(Francesco Pullia)

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA

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



50 ILTK: Ghesce Thubten Sherab

L'addestramento mentale simile ai raggi del sole

Inizio: **Agosto 17** | 20:30

Fine: **Agosto 23** | 12:30

Categorie: **Buddhismo Corsi**

Luogo: Istituto Lama Tzong Khapa

In occasione del 50° anniversario dell'Istituto Lama Tzong Khapa, siamo felici di accogliere Geshe Sherab

per un ciclo di insegnamenti dedicato a uno dei testi più significativi della tradizione Gelug di addestramento mentale: *L'addestramento mentale simile ai raggi del sole*.

Composto nel XV secolo da Namkapel, discepolo diretto di Lama Tsongkhapa, questo testo presenta una trasmissione del celebre *Addestramento mentale in sette punti*, arricchendola con ampi riferimenti agli stadi gradualmente del sentiero, il *Lam Rim*. La sua particolarità è proprio questa: unire le istruzioni del *Lojong*, orientate alla trasformazione della mente e allo sviluppo dell'altruismo, con la struttura progressiva del sentiero verso l'Illuminazione.

Il titolo richiama l'immagine dei raggi del sole: una luce capace di dissipare le oscurazioni della mente e di far emergere con maggiore chiarezza le qualità già presenti nel continuum mentale. Attraverso questo insegnamento, la pratica dell'addestramento mentale viene presentata non come un metodo separato, ma come parte viva e integrata dell'intero cammino buddhista.

Il *Lojong* offre strumenti concreti per lavorare con le emozioni disturbanti, ridurre l'attaccamento a sé stessi e coltivare la mente preziosa dell'altruismo. Una delle sue caratteristiche più profonde è la capacità di trasformare le difficoltà in condizioni favorevoli alla pratica: non perché la sofferenza venga negata o idealizzata, ma perché ogni esperienza può diventare terreno di consapevolezza, maturazione e apertura del cuore.

Il legame con la tradizione Kadampa e con Lama Atisha è centrale. Atisha, autore della *Lampada sul sentiero verso l'Illuminazione*, ha avuto un ruolo fondamentale nel presentare gli insegnamenti del Buddha come un percorso organico, graduale e praticabile. Da questa eredità nascono sia la tradizione del *Lam Rim* sia l'addestramento mentale, due approcci che in questo testo vengono armonizzati in modo particolarmente efficace.

Con la guida di Geshe Sherab, i partecipanti potranno approfondire questa sintesi tra trasformazione interiore, bodhicitta, visione della realtà e pratica quotidiana. Gli insegnamenti saranno un modo per comprendere come il lavoro sulla mente e il procedere lungo il sentiero non siano due percorsi distinti, ma aspetti inseparabili di un'unica pratica: imparare a riconoscere le cause della sofferenza, coltivare qualità benefiche e orientare la propria vita verso il risveglio per il bene di tutti gli esseri.

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/attivita/50-iltk-ghesce-sherab/>

Tibet e dintorni

rassegna stampa nazionale ed estera

(a cura di *Cinzia Robbiano* e *Piero Verni*)

Il Partito che si crede Dio. La Leadership di Pechino vuole decidere chi sarà il prossimo Dalai lama. È l'ironia di un regime che non crede nella reincarnazione ma vuole certificarla. Un messaggio non solo per i buddhisti tibetani.

di: Jianli Yang

"Il Foglio Quotidiano", 06 agosto 2026

Pochi episodi della storia politica contemporanea sono ironici quanto quello di un partito politico ufficialmente ateo che tenta di presiedere a un rito religioso i cui fondamenti dottrinali esso stesso rigetta esplicitamente. La determinazione del Partito comunista cinese (Pcc) a controllare la reincarnazione del Dalai Lama è precisamente uno spettacolo di questo genere, assurdo. Da un lato, continua a proclamare che la religione è "l'oppio dei popoli"; dall'altro, pretende di certificare la reincarnazione del più alto leader spirituale del buddhismo tibetano e di decidere la legittimità. Il Partito punta a indebolire, e infine eliminare, l'influenza dell'istituzione del Dalai Lama sui tibetani e non solo della sua prossima vita. Nel 2007 il governo cinese ha promulgato le "Misure per la gestione della reincarnazione dei Buddha viventi nel buddhismo tibetano". La sua disposizione centrale è inequivocabile: ogni reincarnazione di un lama tibetano deve ricevere l'approvazione del governo centrale. L'obiettivo reale di questo regolamento è altrettanto chiaro: mira direttamente alla futura reincarnazione del Quattordicesimo Dalai Lama. Controllando la porta attraverso cui le reincarnazioni vengono ufficialmente riconosciute, il Pcc punta a indebolire, e infine eliminare, l'influenza dell'istituzione del Dalai Lama, erodendo così l'identità religiosa e i legami culturali del popolo tibetano. Questo fa parte di un progetto ben più ampio: l'assimilazione culturale e la rimodellazione ideologica del Tibet.

Per cogliere l'assurdità di questa politica, si consideri una semplice analogia. Si immagini che il governo italiano annunciasse che l'elezione dei futuri papi richiederà l'approvazione dello stato italiano. Oppure che il governo degli Stati Uniti dichiarasse di voler determinare chi debba succedere ai membri del Collegio cardinalizio. La comunità internazionale reagirebbe con incredulità e indignazione. Simili azioni rappresenterebbero non solo un attacco all'autonomia religiosa, ma anche un affronto al buon senso. Eppure la politica del Pcc è ancora più straordinaria: non si tratta semplicemente di un caso di ingerenza governativa, ma dell'interferenza di uno stato la cui ideologia di governo rigetta alla radice le credenze religiose su cui l'istituzione stessa si fonda. Il governo cinese sostiene ripetutamente che in Cina vige la "libertà di credo religioso", eppure in nessun altro ambito questo slogan suona così vuoto quanto nella questione della reincarnazione del Dalai Lama. Per qualsiasi religione, stabilire come vengano scelti i propri leader spirituali è tra le funzioni più sacre e imprescindibili. Nel buddhismo tibetano, il sistema di riconoscimento dei lama reincarnati non è un semplice rituale religioso: costituisce il fondamento stesso della continuità dottrinale e della successione spirituale. Se a una comunità religiosa viene negata l'autorità di

determinare l'aspetto più fondamentale della propria fede, allora la promessa della libertà religiosa diventa poco più di una foglia di fico trasparente.

La storia ha già offerto un precedente agghiacciante. Dopo la morte del Decimo Panchen Lama, Gedhun Choekyi Nyima, riconosciuto secondo la tradizione buddhista tibetana come l'undicesimo Panchen Lama, fu preso in custodia dalle autorità cinesi nel 1995 e da allora non è mai più stato visto in pubblico, diventando una delle più giovani vittime di sparizione politica al mondo. Nel frattempo, Pechino ha nominato un proprio Panchen Lama ufficialmente sanzionato, elevandolo a legittimo successore. Un leader religioso è scomparso; un altro è stato fabbricato dallo stato. Questa sola realtà smaschera la vacuità delle dichiarazioni ufficiali sulla libertà religiosa. Ma la contraddizione è ancora più profonda. Come partito al potere fondato sul materialismo dialettico, il Pcc ha costantemente descritto la religione come arretrata, irrazionale e in definitiva dannosa. Dalla distruzione dei "Quattro Vecchiumi" durante la rivoluzione culturale fino alla soppressione di numerose comunità di fede, l'accusa di "idealismo" ha spesso funzionato al contempo come capo d'accusa politico e come giustificazione della persecuzione. Ancora oggi, gruppi spirituali possono essere repressi semplicemente perché etichettati come "idealisti". Seguendo questa logica, la religione stessa apparterrebbe al regno dell'"idealismo", e la credenza nella reincarnazione dei Buddha viventi ne rappresenterebbe la forma più pura. Da qui una domanda ovvia: perché un governo votato al materialismo e ostile all'idealismo dovrebbe essere così determinato a intervenire, e persino a dominare, uno dei rituali più profondamente spirituali che si possano immaginare? E' come qualcuno che nega pubblicamente l'esistenza della musica, insistendo però per dirigere un'orchestra sinfonica.

E' proprio questa contraddizione che ha spinto il Dalai Lama a rispondere con la sua caratteristica ironia. Se il Partito comunista cinese insiste nell'interferire nella sua reincarnazione, ha osservato, dovrebbe prima riconoscere che la reincarnazione esiste davvero. Forse dovrebbe cominciare col rintracciare le reincarnazioni di Mao Zedong o di Deng Xiaoping, prima di pretendere di regolamentare gli affari religiosi altrui. Dietro l'umorismo si cela una critica logica devastante: un governo che rigetta le credenze più fondamentali di una religione non può coerentemente rivendicare autorità sulle sue istituzioni più sacre. I funzionari cinesi giustificano spesso questa politica invocando la "tradizione storica" e i precedenti in cui governi cinesi del passato confermarono formalmente alte figure del buddhismo tibetano. Tali argomentazioni, tuttavia, crollano a un esame più attento. Il rapporto tra autorità politica e istituzioni religiose è variato enormemente nei diversi periodi storici. Occasionalità interazioni tra governi imperiali e comunità religiose non equivalgono al tipo di controllo amministrativo integrale che Pechino oggi rivendica. Elevare precedenti storici isolati a fondamento giuridico di una supervisione statale totale è essa stessa un esercizio di interpretazione storica selettiva. Ancora più importante: questa politica non può essere compresa isolatamente. Fa parte di un quadro molto più ampio di governance etnica e culturale. Negli ultimi anni, Pechino ha promosso sempre più il concetto di forgiare una "coscienza condivisa della nazione cinese", mentre la legislazione e le politiche amministrative riflettono una spinta sempre più sistematica verso l'assimilazione. La Legge sulla promozione dell'unità etnica, adottata durante le "Due Sessioni" annuali tenutesi a Pechino lo scorso marzo, codifica ulteriormente in legge le politiche assimilazioniste del Pcc verso le minoranze etniche. In questo quadro, le differenze religiose, linguistiche e culturali vengono viste sempre

meno come forme di diversità da tutelare, e sempre più come differenze da integrare in un'unica identità nazionale.

Visto in questo contesto, diventa chiaro perché il governo cinese abbia scelto di non abolire apertamente l'istituzione dei lama reincarnati. Le ragioni sono semplici. Primo, il Dalai Lama gode di un'enorme stima e influenza in tutto il mondo, e abolire apertamente l'istituzione provocherebbe una sostanziale condanna internazionale. Secondo, preservarne l'apparenza esteriore consente a Pechino di continuare a proiettare l'immagine di un rispetto delle tradizioni religiose. Ma, più alla base, questo approccio riflette una strategia più sottile di controllo politico: non la distruzione tramite l'eliminazione, ma il dominio tramite l'appropriazione; non il rigetto aperto, ma il progressivo svuotamento dall'interno. Controllando il riconoscimento del prossimo Dalai Lama, il governo cinese può preservare il guscio istituzionale trasformandone radicalmente la sostanza. Una volta che l'autorità di un leader religioso non deriva più dalla comunità di fede ma dall'approvazione amministrativa concessa dallo Stato, la sua legittimità spirituale risulta inevitabilmente diminuita. Con il tempo, l'istituzione potrà anche sopravvivere, ma il suo significato sarà stato svuotato: la forma resterà, mentre l'anima sarà stata rimossa. Questa "continuità orchestrata" potrebbe rivelarsi, alla fine, il mezzo più efficace per smantellare una tradizione. Ma le implicazioni vanno ben oltre la sola sfera religiosa. quando il sistema di credenze centrale di un popolo viene sistematicamente rimodellato, ne risulta inevitabilmente colpita anche la sua identità culturale. Lingua, religione e memoria storica costituiscono insieme il fondamento spirituale di una nazione. Mentre questi elementi vengono progressivamente erosi, l'"assimilazione" cessa di essere un concetto politico astratto e diventa una sfida profonda alla sopravvivenza culturale di un popolo. L'obiettivo è quello di svuotare il buddhismo tibetano dalle sue tradizioni. Salvare la forma per rimuoverne l'anima. La controversia sulla reincarnazione del Dalai Lama, dunque, non è una semplice disputa tecnica su procedure religiose. E' uno specchio che riflette il complesso rapporto tra potere politico, fede religiosa e identità culturale. Pone una domanda fondamentale: cosa accade quando lo stato tenta di entrare in un ambito che è sempre appartenuto alla vita spirituale di una comunità religiosa? E una volta che tale ingerenza si istituzionalizza attraverso leggi e autorità amministrativa, fin dove si estenderanno le sue conseguenze?

La storia dimostra ripetutamente che la vitalità della cultura e della fede religiosa supera spesso le aspettative del potere politico. Ma la storia ci ricorda anche che campagne prolungate di soppressione e trasformazione impongono costi molto reali a comunità e individui reali. Di fronte a simili realtà, anche il silenzio può diventare una forma di acquiescenza. In questo senso, il dibattito sulla reincarnazione del Dalai Lama riguarda molto più del futuro del buddhismo tibetano. Solleva interrogativi più ampi sul significato della libertà religiosa, sui limiti propri dell'autorità statale, e sulla domanda se, in un mondo pluralistico, culture distinte abbiano il diritto di preservarsi e perpetuarsi secondo le proprie tradizioni.

(L'autore è un intellettuale e dissidente cinese in esilio, distinguished visiting fellow del "Center for the National Interest" ed editorialista di "National Review")

Il Dalai Lama ci parla

Saggezza

Conosciamo adesso la tecnica relativa al controllo della mente in modo che possiamo rimanere perfettamente concentrati sul soggetto della nostra meditazione. Questa abilità costituisce uno strumento prezioso per entrare nel reame della saggezza e in particolare in quello della vacuità. Nonostante abbia toccato il tema della vacuità diverse volte nei precedenti capitoli, lasciatemi andare un poco più in profondità riguardo questo argomento.

Il Sé

Tutti noi possediamo un forte senso del Sé, il senso dell'“Io”. Sappiamo bene a chi ci stiamo riferendo quando pensiamo, “Sto andando al lavoro”, “Sto tornando a casa” oppure “Sono affamato”. Perfino gli animali hanno la nozione della loro identità sebbene non possano esprimerla a parole. Però, quando cerchiamo di identificare e comprendere cosa sia questo “io”, le cose si complicano. Nell'India antica molti filosofi induisti ritenevano che questo Sé fosse indipendente dal corpo o dalla mente di un individuo. Pensavano che ci dovesse essere un'entità che sovrintendesse a tutte le diverse fasi del Sé, qualcosa come il Sé di “quando ero giovane” o “di quando sono diventato vecchio” e addirittura ci fosse il “me” di una vita passata e il “me” di un'esistenza futura. Dal momento che tutti questi Sé sono passeggeri e impermanenti, si riteneva che ci dovesse essere un Sé permanente e unitario che comprendesse i differenti stadi della vita. Queste erano le basi per poter postulare un Sé che fosse distinto dalla mente e dal corpo. Lo chiamarono atman. In effetti tutti noi possediamo una tale nozione del Sé. Esaminando in che modo la percepiamo, possiamo comprendere che la consideriamo l'essenza del nostro essere che non vediamo come un insieme di braccia, gambe, testa, torace. Piuttosto riteniamo il Sé come una sorta “padrone” di tutte queste parti. Per esempio, non penso al mio braccio come “me”, ma considero il mio braccio come parte di questo “me” e allo stesso modo considero la mia mente. Quindi si deve concludere che crediamo in un “me” autosufficiente e indipendente, un centro del nostro essere che ingloba tutto. Cosa c'è di sbagliato in questa concezione? Come si può negare l'esistenza di un tale Sé immutabile, eterno, unitario e indipendente dalla mente e dal corpo? I filosofi buddhisti hanno affermato che il Sé può essere compreso solo in relazione al complesso di corpo e mente. Hanno spiegato che se l'atman (il Sé) esistesse, dovrebbe essere separato dalle parti che lo compongono, la mente e il corpo, o dovrebbe far parte di esse. Se fosse separato da corpo e mente allora non avrebbe alcuna rilevanza dal momento che non avrebbe alcuna relazione con esse. Diversamente non avrebbe molto senso affermare che un Sé permanente e indivisibile può essere unito alle parti impermanenti di corpo e mente. Perché? Poiché mentre il Sé è unico e indivisibile vi sono numerose parti. Ma come può qualcosa di indivisibile essere diviso? Quindi, qual'è la natura di questo Sé così familiare? Alcuni filosofi buddhisti hanno pensato lo fosse la somma delle diverse parti che compongono il corpo e la mente, altri il continuum della nostra consapevolezza mentale. Altri ancora infine credono che il Sé sia costituito da alcune particolari facoltà mentali, “sola mente”. Tutti questi punti di vista sono tentativi di conciliare la nostra concezione di un Sé, con le caratteristiche di solidità e permanenza che naturalmente gli ascriviamo.

Il Sé il dolore

Se prendiamo in esame le nostre emozioni, le nostre esperienze di forte attaccamento o di ostilità, vediamo come alla loro base ci sia sempre il concetto di un Sé che riteniamo essere indipendente, reale e autosufficiente. E più è forte questo senso del Sé più vogliamo soddisfarlo e proteggerlo. Vi faccio un esempio. Quando vedete un meraviglioso orologio nella vetrina di un negozio, ne siete

naturalmente attirati. Se stesse per cadere di mano al commesso voi esclamereste, "Attento!". Ma se lo aveste già comprato e quell'orologio fosse "vostro", allora l'idea che possa cadere e rompersi vi farebbe sobbalzare il cuore. Ma da dove viene questa sensazione? Dal vostro senso del Sé. Il senso del possesso sorge sempre da quello di "me" e di "miei". E' per questo che si dovrebbe abbandonare la nozione di un Sé indipendente e autosufficiente. Una volta che si riesce a mettere in discussione e superare questo concetto del Sé, si riducono molto anche le emozioni basate su di esso.

Fenomeni privi del Sé

Non sono solo gli esseri senzienti a non avere un Sé ma anche tutti i fenomeni. Se dividiamo un fiore in tutte le sue differenti parti non troveremo nessuna sua intrinseca caratteristica. E lo stesso si può dire di una macchina, di un tavolo o di una sedia. Anche i sensi dell'olfatto e del tatto si possono portare, scientificamente o analiticamente, al punto in cui non esiste più l'odore e la sensazione tattile. Però non possiamo negare che esistano i fiori e il loro profumo. E allora in che modo esistono? Alcuni filosofi buddhisti hanno spiegato che il fiore che percepiamo è l'aspetto esteriore della nostra percezione di esso. In accordo con questa interpretazione, se ci fosse un fiore sul tavolo davanti a me quello che vedrei sarebbe quello che percepisco io ma il fiore che vedreste voi sarebbe un aspetto della vostra percezione. E lo stesso discorso si potrebbe fare per il suo profumo. Il medesimo fiore potrebbe essere recepito in maniera differente da me e da voi. Questo modo di pensare è chiamato "solo mente" e sebbene diminuisca notevolmente il nostro senso di una verità oggettiva, continua ad attribuire una grande importanza alla nostra coscienza. Infatti anche la mente non è reale. Essendo manipolata da differenti esperienze e stimolata da diversi fenomeni è priva di natura inerente come ogni altra cosa.

Vacuità e origine interdipendente

Quindi cosa è la vacuità? La mancanza di natura inerente. Quando cerchiamo l'essenza di un fiore al di là delle sue diverse parti non la troviamo. Questa mancanza costituisce la vacuità del fiore. Dovremmo quindi concludere che non esiste nemmeno il fiore? Ovviamente no. Cercare l'essenza ultima di ogni fenomeno consente di apprezzare un aspetto più sottile della sua vacuità. Non dovremmo però ritenere che la vacuità di un fiore sia solo quell'assenza con cui ci scontriamo quando cerchiamo di andare oltre le sue parti. La vacuità è invece in relazione con la natura dipendente del fiore come di qualsivoglia altro oggetto. Si tratta dell'origine interdipendente. La nozione di origine interdipendente è spiegata in modi diversi dai differenti filosofi buddhisti. Alcuni la spiegano semplicemente in termini di legge causale. Poiché il fiore è il prodotto di determinate cause e condizioni si deve dire che la sua origine è dipendente. Altri però interpretano questa dipendenza in maniera più sottile. Per loro un fenomeno è dipendente quando dipende dalle sue parti esattamente come il fiore dipende dai suoi petali, stami e pistilli. Ma c'è un'interpretazione dell'origine interdipendente ancora più sottile. Esaminiamo il contesto costituito da un singolo fenomeno come il fiore, le sue parti -petali, stami e pistilli- e il nostro modo di riconoscerlo e definirlo: sono reciprocamente dipendenti. L'uno non può esistere senza l'altro. Ma sono anche fenomeni separati. Quando cerchiamo il fiore al di là delle sue diverse componenti, non lo troviamo. E così la percezione del fiore esiste solo in rapporto alle parti che lo compongono. Da questa comprensione dell'origine interdipendente scaturisce il rifiuto di ogni idea di un'esistenza intrinseca o inerente.

Meditare sulla vacuità

Comprendere la vacuità non è facile. Nelle università monastiche tibetane richiede anni di studio. Si devono memorizzare i principali sutra e i commentari dei più importanti maestri indiani e tibetani. I monaci studiano con insegnanti preparati e trascorrono molte ore al giorno dibattendo

questi argomenti. Per sviluppare la nostra comprensione della vacuità, dobbiamo apprendere bene questa materia e praticare la meditazione su di essa. E' fondamentale poterlo fare sotto la guida di un maestro qualificato che abbia compreso con chiarezza cosa sia la vacuità. Come gli altri argomenti presi in esame in questo libro, anche la saggezza deve essere coltivata sia attraverso l'analisi sia con la meditazione. In questo caso, però, per poter approfondire la comprensione della vacuità sarebbe bene non usare alternativamente queste due tecniche ma praticarle insieme. Dovreste focalizzare la mente sull'analisi della vacuità usando i mezzi della concentrazione su di un unico oggetto. Questo è chiamato l'unione del dimorare nella calma con la visione interiore. Meditando costantemente in questo modo, la visione interiore si tramuterà in una vera comprensione della vacuità. E avrete così raggiunto il *Sentiero della Preparazione*. La vostra comprensione è concettuale poiché avete capito la vacuità attraverso un procedimento logico. Il meditante è però preparato alla profonda esperienza di conoscere la vacuità in modo non concettuale. A questo punto deve coltivare e approfondire la sua comprensione deduttiva della vacuità ed entrare così nel Sentiero del Vedere. Adesso il praticante contempla direttamente la vacuità, con la stessa chiarezza con cui vede le linee del palmo della mano. Continuando a meditare sulla vacuità si arriva al *Sentiero della Meditazione*. Non ci sono più nuovi aspetti del viaggio interiore che debbano essere coltivati. Il meditante adesso sviluppa e affina costantemente l'esperienze della vacuità che ha raggiunto.

I livelli del Bodhisattva

Un praticante mahayana inizia la sua evoluzione attraverso gli stati che conducono alla condizione di Buddha, quando comincia a generare bodhicitta. In quanto praticanti dovremmo aver sviluppato le differenti qualità prese fin qui in esame. Avendo compreso come lavora il karma, dobbiamo abbandonare le azione dannose per noi e per gli altri. Dobbiamo riconoscere che la vita è dolore e sviluppare un profondo desiderio di superarla. Dobbiamo nello stesso tempo possedere l'ambizione compassionevole di aiutare gli altri a vincere la sofferenza onnipervadente e ad uscire dal ciclo delle esistenze. Dobbiamo anche avere la gentilezza amorevole, il desiderio che ognuno raggiunga la suprema felicità e comprendere l'importanza di ottenere la suprema illuminazione. A questo punto il praticante ha raggiunto il *Sentiero dell'Accumulazione*. Con la motivazione di bodhicitta ha unito il dimorare nella calma con la visione interiore e quindi può sperimentare la comprensione della vacuità di cui abbiamo parlato. E' così arrivato al *Sentiero della Preparazione*. Durante il *Sentiero dell'Accumulazione* e quello della *Preparazione*, un bodhisattva passa attraverso il primo di tre lunghi eoni di pratica, in cui accumula una grande quantità di meriti e affina la propria saggezza. Quando la comprensione della vacuità non è più di tipo deduttivo e si è raggiunto il *Sentiero del Vedere*, si è anche ottenuto il primo dei dieci livelli del bodhisattva che conducono allo stato del Buddha. Man mano che si procede lungo i primi sette di questi livelli, il praticante dedica se stesso a un secondo eone di accumulazione di meriti e saggezza. Nei rimanenti tre livelli del bodhisattva, si conclude il terzo eone dell'accumulazione di meriti e saggezza e si raggiunge quindi il *Sentiero Dove Non Si Deve Più Imparare*. Il praticante è divenuto un Buddha pienamente illuminato. I molti eoni di pratica che ci aspettano non devono spaventarci. Dobbiamo perseverare, procedere passo dopo passo perfezionando ogni aspetto della pratica. Dobbiamo fare del nostro meglio per aiutare gli altri e astenerci dal danneggiarli. Con la diminuzione delle nostre tendenze egotiche e la crescita delle nostre attitudini altruistiche, diverremo più felici e con noi anche gli altri.

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

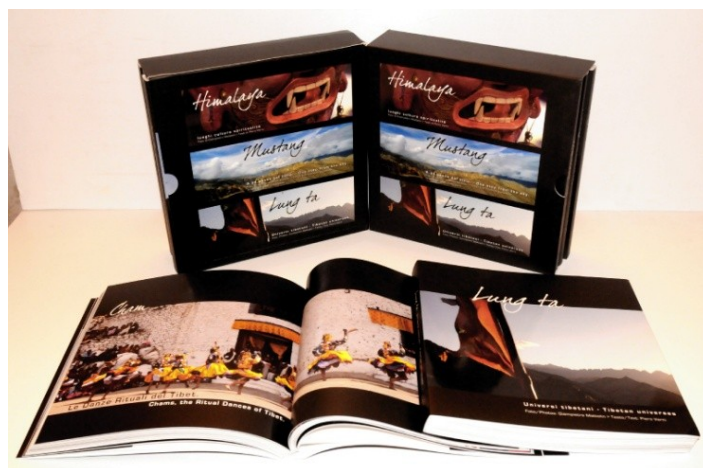
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

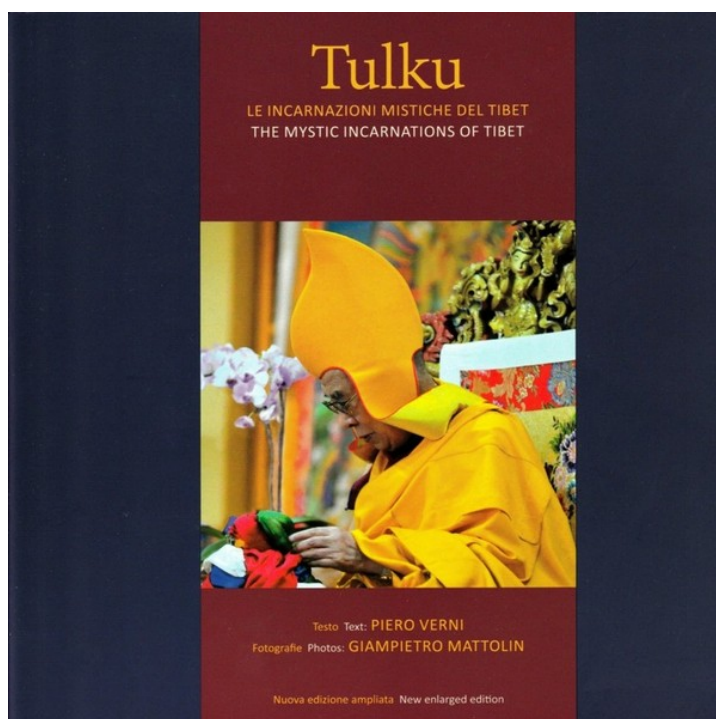
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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

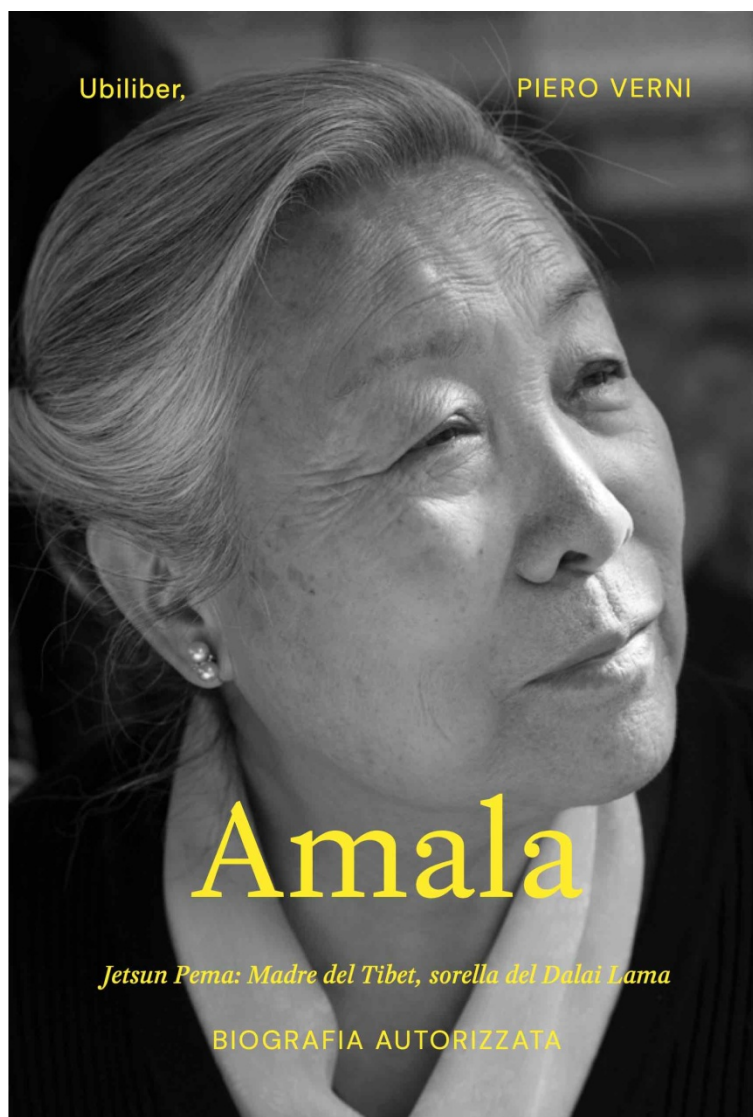
Piero Verni

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

www.heritageoftibet.com



 Heritage of Tibet

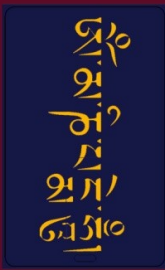
Tulku

Le incarnazioni mistiche del Tibet

Documentario di
Piero Verni

Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet è un documentario frutto di un lungo viaggio durato oltre 30 anni che il giornalista Piero Verni ha compiuto tra le comunità tibetane dell'India, nei paesi della regione tibeto-himalayana (Ladakh, Himachal Pradesh, Mustang, Sikkim, Bhutan) e in Tibet. Questo lavoro affronta in modo approfondito, ma nel medesimo tempo chiaro e accessibile, i termini essenziali di un suggestivo aspetto della civiltà tibetana: quello dei **tulku**. Vale a dire i maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. Piero Verni conduce lo spettatore all'interno delle risposte con cui il Buddhismo tibetano affronta il mistero della vita e della nascita, della morte e della rinascita. Affronta inoltre lo spregiudicato tentativo del governo cinese di usare la tradizione dei **tulku** a favore della sua politica repressiva. Oltre alle interviste al XIV Dalai Lama, il documentario ospita le testimonianze di numerosi altri importanti lama del Tibet tra cui ricordiamo Chetsang Rinpoche (massima autorità della scuola Drikung-Kagyü), Khamtrul Rinpoche (guida spirituale del monastero di Khampagar), Kandro Rinpoche (attuale detentrica della antica linea di insegnamenti femminili 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!

