ASSOCIAZIONE
"RINA & FRANCO BELLATERRA"
INTERNATIONAL ONLUS

AGGIORNAMENTI

ITINERARI

SPAZIO APERTO

AGENDA

05 *Thais*

28 OTTOBRE 2017

RIVISTA SEMESTRALE DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO

REGISTRAZIONE AL TRIBUNALE DI ROMA N. 69/2015 DEL 28/04/2015

EDITORIALE

La conchiglia, simbolo di questa Rivista, rappresenta la trasformazione e la complessità cui è ispirato il nostro presente, dove "*la struttura che connette è una danza di parti interagenti*" (G. Bateson, 1979)

LIBRI CONSIGLIATI

"Prendete i vostri libri e le vostre penne, sono la vostra arma più potente. Un bambino, un insegnante, una penna e un libro possono cambiare il mondo" (Malala Yousafzai, premio Nobel per la Pace, 2014)

THAIS RIVISTA SEMESTRALE DI FORMAZIONE E AGGIORNAMENTO
ASSOCIAZIONE "RINA E FRANCO BELLATERRA" INTERNATIONAL ONLUS

DIRETTORE RESPONSABILE
Marilia Bellaterra
COMITATO DI REDAZIONE
Francesco Codispoti
Sonia Ieraci
Damiano Laterza
Federico Petrozzi
Francesca Sena
SEGRETERIA DI REDAZIONE
Fiorella Tosca
PROGETTO GRAFICO
Giulia Giannarini

PUBBLICATO IL 28/10/2016
ISP ARUBA

REGISTRAZIONE DEL TRIBUNALE DI ROMA
n° 69 del 28/04/2015

CONSIGLIO DIRETTIVO 2015 - 2018
AREF INTERNATIONAL ONLUS

PRESIDENTE
Marilia Bellaterra
VICE PRESIDENTE
Luca Giorni
CONSIGLIERE TESORIERE
Francesco Codispoti
CONSIGLIERI
Bruno Codispoti
Geshe Gedun Tharchin
Evelina Sissy Violini
Federico Petrozzi

SOMMARIO

EDITORIALE

4 EDITORIALE
di Marilia Bellaterra

LETTURE CONSIGLIATE

7 LE EMOZIONI CHE FANNO GUARIRE
di: Dalai Lama e Daniel Goleman
a cura di Marilia Bellaterra

AGGIORNAMENTI

8 IL DALAI LAMA
in Italia a settembre '17
di Marilia Bellaterra

ITINERARI

24 MINDSCIENCE OF REALITY
Incontro non fortuito tra il Dalai lama, la meditazione, le neuroscienze socio-cognitivee e la coscienza umana
di Federico Petrozzi

SPAZIO APERTO

30 PIOVRA ROSSA'
Il potere geopolitico della Cina
di Emanuele Surace

AGENDA

34 AZIONI SVOLTE E IN CORSO - 2017
di Marilia Bellaterra

Thais

EDITORIALE

La conchiglia, simbolo di questa Rivista, rappresenta la trasformazione e la complessità cui è ispirato il nostro presente, dove "la struttura che connette è una danza di parti interagenti" (Gregory Bateson, 1979)

Questo numero vuole essere dedicato in particolar modo, alla recente visita del Dalai Lama in Italia. Visita che ha portato Sua Santità a incontrare molte migliaia di fedeli, supporter e persone interessate, in un tour che ha toccato, dal 16 al 21 settembre, le città di Taormina, Messina, Palermo, Firenze e Pisa.

Impossibile enumerare in dettaglio non solo i contenuti condivisi ma le molteplici emozioni, sia di natura scientifica che religiosa, oltre che politica e sociale.

Il Dalai Lama - ancora una volta e qualora ci fosse bisogno di ricordarlo - ha conquistato tutti i partecipanti con la Sua profonda conoscenza della natura umana, con la Sua imponente levatura morale, con la Sua curiosità quasi infantile, con la Sua ironia contagiosa, con il Suo penetrante sorriso e con la Sua umile capacità di connettersi, individualmente, ai bisogni di tutti e di ciascuno.

I controlli molto serrati e i tempi stretti per i diversi spostamenti, hanno reso difficile poter fruire, allo stesso tempo, del ruolo di partecipante e dell'accredito stampa consueto. Pertanto le foto, scattate con un semplice cellulare, non sono certo in grado di esprimere, rappresentandoli in modo adeguato, gli eventi. Sono certa che tutti i lettori vorranno considerarle con affetto ...

Voglio infine ricordare che, come già anticipato nel numero precedente, è stato necessario rilasciare i locali siti in via di San Crisogono, 37, sede legale di AREF International Onlus sin dalla sua costituzione. La nuova sede legale è via Licinio Calvo, 14 - 00136 Roma e, sebbene in spazi più ristretti, rappresenta al meglio lo spirito affettivo e libero di questa Associazione.

A tutti buona lettura!

Marilia Bellaterra

Le emozioni che fanno guarire

di **Tenzin Gyatso XIV Dalai Lama** e **Daniel Goleman**

a cura di ***Marilia Bellaterra***

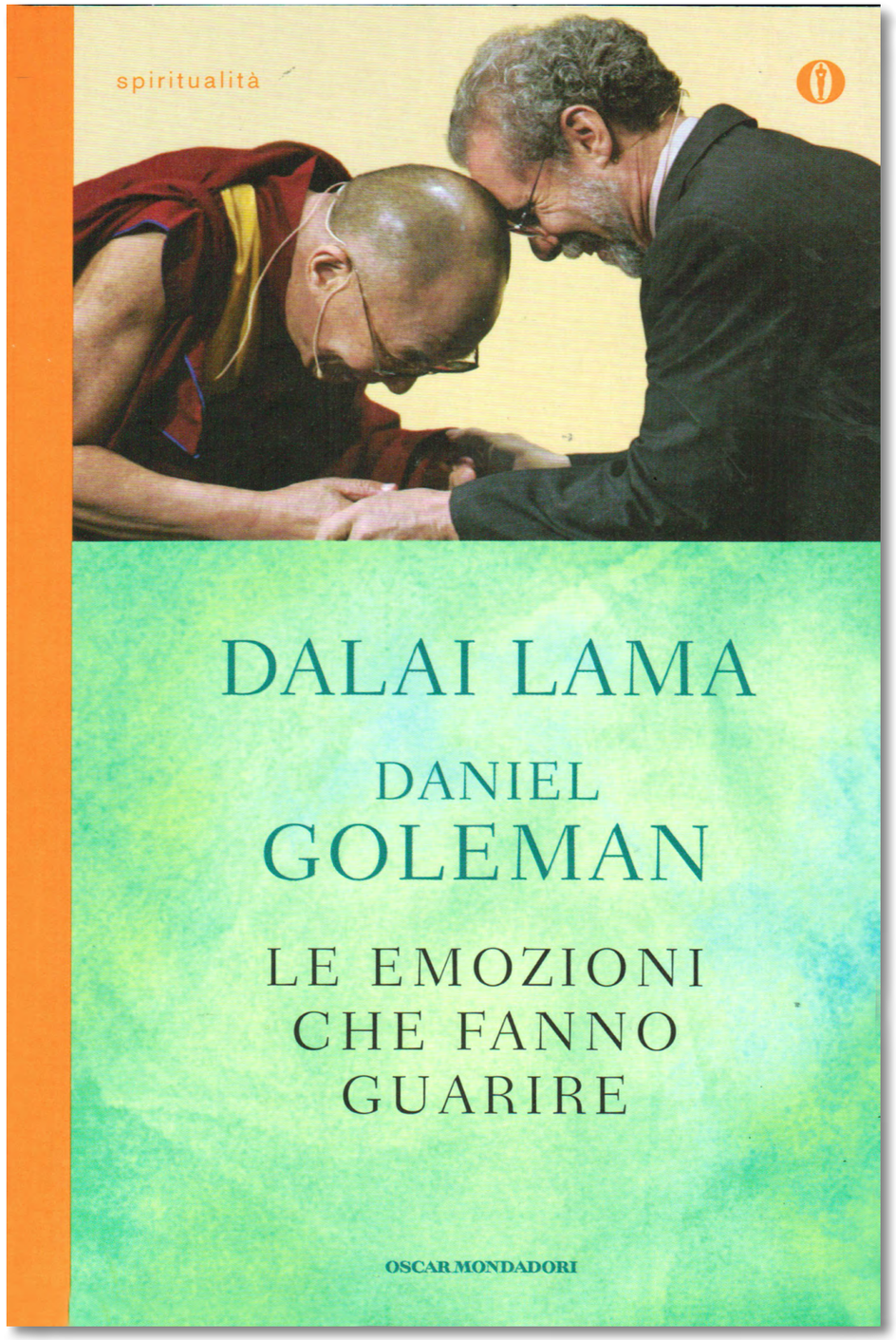
Già nel numero 3/2016 è stata pubblicato un articolo di Tiziana Corsini sull'ultimo Volume del Dalai Lama e Daniel Goleman: "Emozioni distruttive" (pagg. 12-13), cui si rimanda per una interessante lettura (The Mind&Life Institute, 2003, trad it. Arnoldo Mondadori Ed., Milano, 2003).

In occasione della recente visita del Dalai Lama in Italia - cui questo numero della Rivista è dedicato - voglio qui ricordare la precedente pubblicazione dei due Autori: "Healing Emotions", (Mind&Life Institute, 1997, Trad it. "Le emozioni che fanno guarire", Arnoldo Mondadori, Milano, 1998).

Il fatto che si tratti di un volume scritto 20 anni fa nulla toglie né all'interesse dello stesso né all'attualità dei temi in esso trattati. Nel corso delle pagine, che scorrono appassionanti, anche se complesse, vengono affrontati alcuni temi essenziali per la comprensione del rapporto corpo-mente e delle natura umana, quali ad esempio: l'interazione cervello, sistema immunitario e stati emotivi; gli effetti della meditazione sulla salute; le emozioni connesse con una migliore qualità della vita; l'influenza positiva dell'autostima sulle condizioni psicofisiche di un individuo; ecc.

I temi di questo volume sono stati sviluppati in occasione degli incontri della 3 Mind&Life Conference, svoltasi nel 1991 a Dharamsala, in India, alla presenza del Dalai Lama, di illustri scienziati occidentali e di maestri buddhisti che hanno cercato di rispondere a questi e ad altri interrogativi di carattere scientifico ed etico. Mentre Daniel Goleman ha raccolto alcuni degli interventi e dei dibattiti più significativi della conferenza nello spirito di un confronto tra scienza e religione.

Giova ricordare che questa serie di dialoghi era iniziata nel 1985 tra Adam Engle, avvocato americano e Francisco Varela, neurobiologo a Parigi, collaboratore del National Center for Scientific Research. E che i dialoghi erano proseguiti a Dharamsala dando vita alla prima "Mind&Life Conference" i cui risultati sono stati pubblicati con il titolo di "*Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of the Mind*", a cura di Francisco Varela e di Jeremy Hayward (Shambala, Boston, 1993). I dialoghi si concludono con un interrogativo: può una nuova comprensione scientifica delle connessioni mente-cervello-salute portare alla creazione di un'etica connessa con i valori delle religioni universali?



LETTURE CONSIGLIATE

Il DALA LAMA in Italia a settembre '17

di **Marilia Bellaterra**

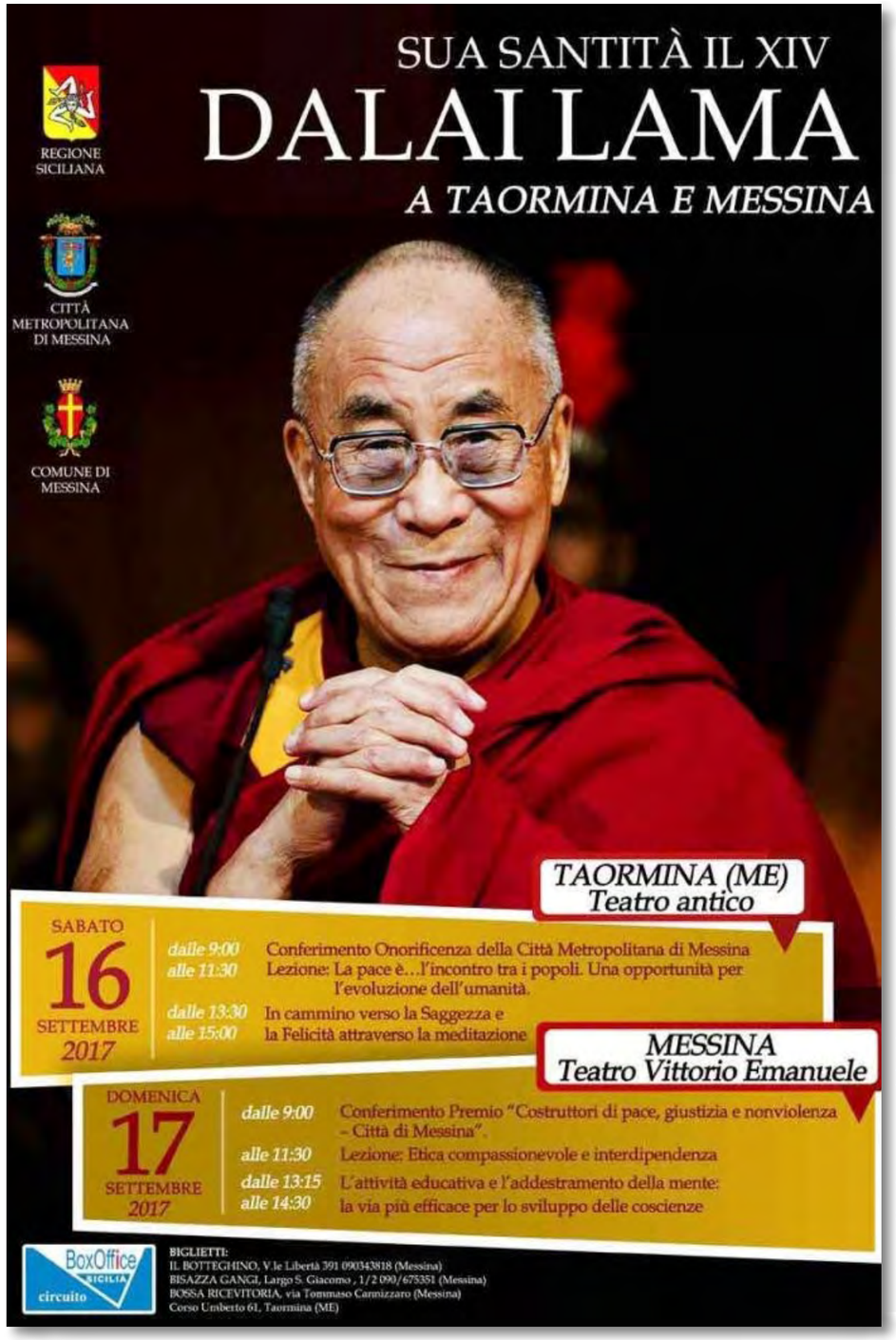
La Religione non basta più. Serve un'Etica Laica. Valori interiori da trasmettere attraverso l'Istruzione (XIV Dalai Lama)

Sua Santità il Dalai Lama, quest'anno ha realizzato una lunga visita in Italia, dalla Sicilia alla Toscana, dal 16 al 21 Settembre.

Il tour iniziato a Messina è continuato a Taormina, Palermo, Firenze e Pisa, suscitando l'entusiastica partecipazione di migliaia e migliaia di persone. Così come le prevedibili minacce da parte della RPC e le polemiche da parte di chi ha inteso assecondarle.

Essendo impossibile descrivere in brevi parole la complessità delle tematiche che sono state affrontate, se ne darà una breve sintesi, rimandando ogni approfondimento ad altri documenti di dettaglio. In particolare reperibili sul sito: http://www.dalailama.it/

Il tour è iniziato a **Taormina e Messina nelle giornate del 16 e 17 Settembre**. Qui il Dalai Lama ha tenuto alcune Lezioni: "*La pace ... è l'incontro*

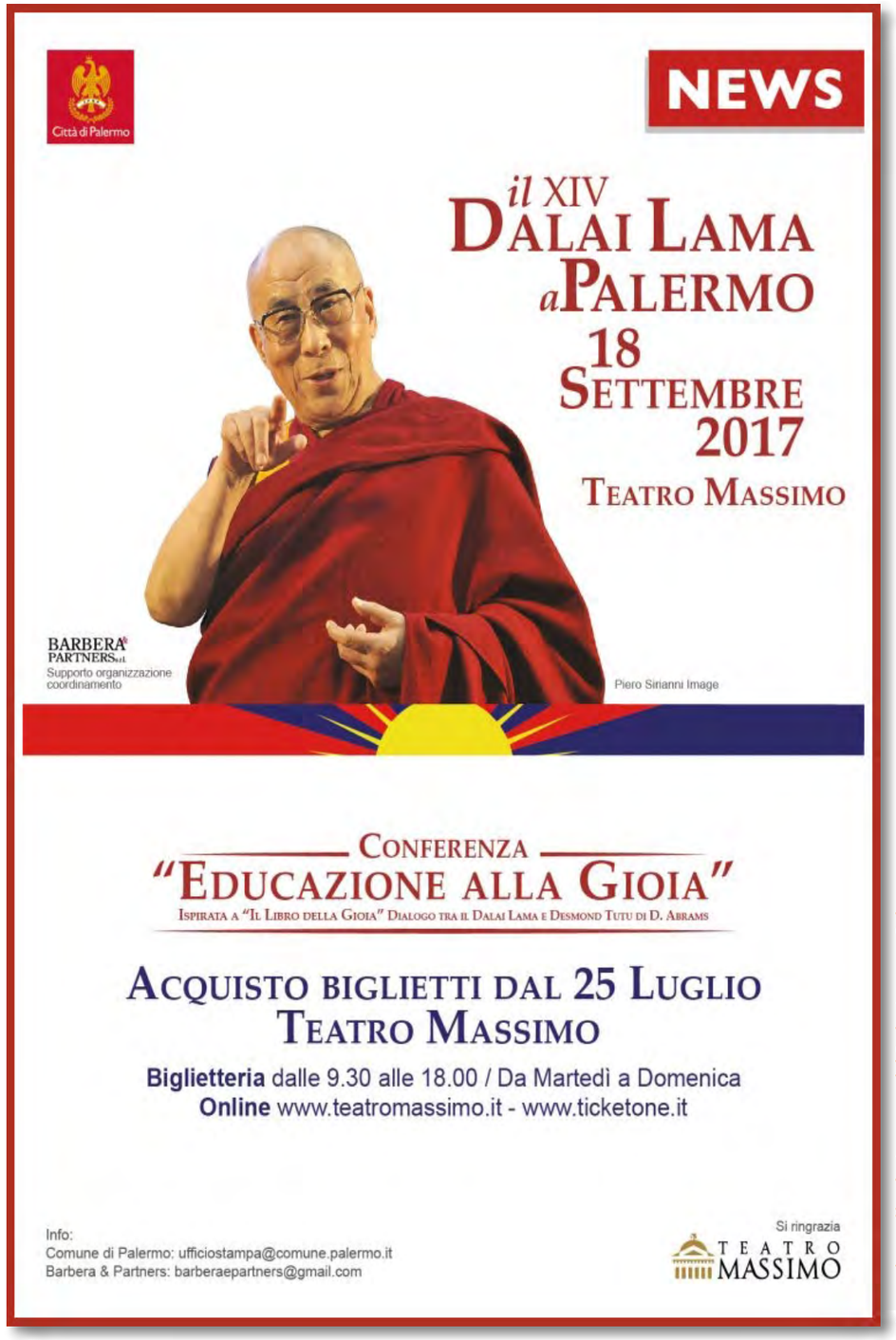


Locandine ufficiali: La visita del Dalai Lama in Italia (www.dalailama.it) e La visita del Dalai Lama a Taormina e Messina

tra i popoli. Un'opportunità per l'evoluzione dell'umanità" (presso il Teatro antico di Taormina), *"Etica compassionevole e interdipendenza"* e *"L'attività educativa e l'addestramento della mente: la via più efficace per lo sviluppo delle coscienze"* (presso il teatro Vittorio Emanuele di Messina). In entrambe le città è stata conferita la **Cittadinanza onoraria** *"in qualità di testimone di pace e solidarietà nel mondo e come testimonianza del Suo impegno a favore del dialogo, della pace e del Suo messaggio di fratellanza"*. Non sono mancate le emozioni, insieme ad alcune scelte forti - ampiamente da me condivisibili ma anche criticate - quale quella del **Sindaco Renato Accorinti** di offrire al Dalai Lama la fascia tricolore, simbolo del proprio mandato istituzionale. Sindaco che, come noto, indossa con tenace costanza e incurante del dissenso, la t-shirt con la scritta "Free Tibet", simbolo iconico del suo impegno per questa giusta causa.

Insieme a Renato Accorinti, nella sua qualifica di Sindaco della Città Metropolitana di Messina, hanno preso parte alle giornate dell'evento: il Sindaco di Taormina Eligio Giardina, il Presidente della Regione Siciliana on. Rosario Crocetta, l'Assessore regionale al Turismo On. Antony Barbagallo, l'Assessore alla Cultura Avv. Carlo Vermiglio, l'Assessore comunale alla Cultura Dr. Federico Alagna e l'Arcivescovo di Messina Mons. Giovanni Accolla.

Il Dalai Lama accolto dal Sindaco Accorinti a Messina (http://www.stampalibera.it/page/15/?functionrivista)



Locandina ufficiale: La visita del Dalai Lama a Palermo

Il *tour* è proseguito nella città di **Palermo** dove il Dalai Lame ha tenuto una conferenza pubblica sulla *"Educazione alla Gioia"*, ispirata a "**Il Libro della Gioia**" scritto da Douglas Abrams e che fa riferimento all'incontro fra i due premi Nobel per la Pace, il leader tibetano e l'arcivescovo sudafricano Desmond Tutu. La giornata si è aperta con i saluti di benvenuto del Sindaco di Palermo Leoluca Orlando, con la partecipazione del Prorettore dell'Università di Palermo Fabio Mazzola ed è stata moderata dalla giornalista Paola Nicita.

Nel corso dell'evento, che si è svolto presso il teatro Massimo, sono stati consegnati diversi doni al Dalai Lama, tra i quali la medaglia della città e gli sono state conferite le cittadinanze onorarie di Ventimiglia di Sicilia e di Isola delle Femmine, che si aggiungono a quella di Palermo, già conferita sin dal 1996. All'evento ha anche partecipato Renato Accorinti che è stato ancora ringraziato dal Dalai Lama per il suo impegno alla causa del Tibet.

Nel corso della conferenza il Dalai Lama ha anche ringraziato la Sicilia tutta per il proprio impegno nell'accoglienza dei migranti e ha incoraggiato tutte le persone a lavorare per la Pace, dando un messaggio significativo e forte: *"La Pace non viene dalla preghiera ma dall'azione"* ...

Foto by M. Bellaterra

E' stato un grande piacere partecipare all'evento a nome di AREF International Onlus e di Italia Tibet. Non solo per il suo valore intrinseco ma anche perché Palermo possiede le mie radici affettive e di una dedizione più che trigenerazionale alla tutela dei diritti umani. Il che ha reso ancora più emozionante che il Dalai Lama abbia notato e indicato quella piccola-grande bandiera: "**C'è una bandiera tibetana lì ...**", invitando tutti i presenti a lavorare per la tutela delle tradizioni, della cultura e dei diritti del Suo tormentato Paese che quella bandiera - da me sollevata - ben rappresenta.

Il tour del Dalai Lama è proseguito il 19 settembre a **Firenze** nell'ambito del **Festival delle Religioni**, importante occasione fiorentina che - oggi alla sua **terza Edizione** - pone al centro dell'attenzione l'uomo e la cultura, entrambe fondati su identità e libertà. Mettendo in connessione religioni differenti e spesso in conflitto, affinché una più approfondita conoscenza delle differenze arricchisca il nostro panorama culturale e faccia intravedere possibili nuove prospettive di pace.

Il Dalai Lama ha inaugurato l'Edizione del Festival 2017, presso il **Mandela Forum**, nel corso della quale il Sindaco di Firenze Dario Nardella Gli ha consegnato il "Sigillo della Pace" uno dei più importanti riconoscimenti cittadini, istituito nel XV secolo. E' seguito il dibattito *"La Libertà nella Re-*

"C'è una bandiera tibetana lì ..." **Foto tratte dal video Ufficiale del Teatro Massimo di Palermo e Foto by M. Bellaterra**

Locandina ufficiale: Il Dalai Lama al Festival delle Religioni di Firenze

gola" tra il Dalai Lama, Padre Enzo Bianchi, il Prof. Joseph Weiler, l'Imam Izzedin Elzi, moderato dalla giornalista Monica Maggioni.

La giornata si è conclusa con un *Public Talk* con il Dalai Lama, dal titolo "*La Pace attraverso l'Educazione*", introdotto dal presidente della Regione Toscana Enrico Rossi. Il Festival è

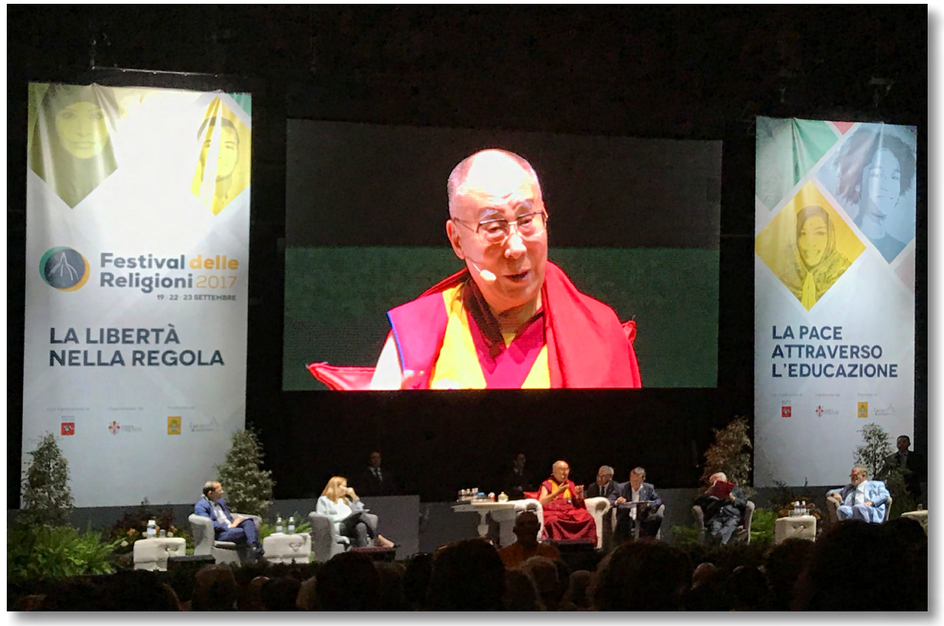


Foto by M. Bellaterra

proseguito nelle giornate del 22 e 23 Settembre, con diverse *location* e con diversi interventi e dibattiti sul tema della religione e natura umana, come ben descritto dal titolo del Festival: "**Io sono**".

L'evento è stato coronato da un i**ncontro con il Dalai Lama**, privato e ristretto, per Italia Tibet nell'Hotel Salviatin dove Sua Santità ha alloggiato durante il Suo soggiorno fiorentino.

His Holiness the Dalai Lama greeting well-wishers as he departs from hotel for programs at the Mandela Forum in Florence, Italy on September 19, 2017. Photo by Olivier Adam

La permanenza del Dalai Lama in Italia si è conclusa con le due **giornate pisane**. Nel corso delle quali si sono succeduti diversi eventi. In particolare, nella mattina del **20 Settembre** il Dalai Lama ha incontrato la cittadinanza e gli studenti nella **piazza dei Cavalieri**, di fronte alla Scuola Normale di Pisa sui temi "*La mente umana e la rivoluzione digitale*" e "*Cambiamenti globali e futuro del pensiero e dell'Educazione*". Tra gli ospiti istituzionali presenti, il Sindaco della città Marco Filippeschi, il Direttore dell'Istituto Lama Tsong Kapa Filippo Scianna e Richard Gere, presente anche a Firenze.

Nel corso della Conferenza il Dalai Lama ha risposto alle domande degli studenti delle scuole superiori, medie ed elementari che Lo hanno accolto con uno striscione di benvenuto.

Foto by Olivier Adam / ILTK (mod.)

Locandina ufficiale: La Conferenza pubblica del Dalai Lama a Pisa

Foto by M. Bellaterra

Foto by Olivier Adam / ILTK

Locandina ufficiale del Convegno (mod.)

Infine, a partire dal **20 settembre, fino al 21**, il **Palazzo dei Congressi di Pisa** ha ospitato il 1° Simposio "**The Mindscience of Reality**".

Il Simposio è stato organizzato nell'ambito della convenzione tra l'Università di Pisa e l'Istituto Lama Tsong Khapa (ILTK) firmata nel febbraio 2016 con lo scopo di stabilire un ambito regolamentato all'interno del quale sviluppare la cooperazione tra ambienti, culture, differenti metodologie ed esperienze che hanno come obiettivo comune lo studio dei processi mentali. Nella ricerca di risposte ai molti quesiti sulla relazione tra strutture biologiche e fenomeni quantistici.

Il Simposio si è aperto con i saluti di Bruno Neri (Co-chairman del Simposio), di Filippo Scianna (Dir. dell'Istituto Lama Tsong Khapa, di Richard Gere e di Paolo Maria Mancarella (Rettore dell'Università di Pisa). I lavori del Simposio, in una sala traboccante di addetti ai lavori, buddisti e persone interessate, si sono sviluppati in tre sessioni dense di interventi e di tavole rotonde.

Sessione 1 (20/09): Scienza della Mente e Meccanica Quantistica

Temi: partendo dall'ipotesi che il funzionamento di determinate strutture biologiche sia governato da fenomeni quantistici, il tema centrale è stato quello di quali nuove risposte potrebbero essere date al problema della interazione Mente/Corpo.

Moderatore: **Michel Bitbol** (Filosofo della scienza francese e direttore di ricerca presso il CNRS. Lavora attualmente all'Archives Husserl, centro di ricerca sulla fenomenologia, ha un dottorato in fisica e la *habilitation* in Filosofia).
Relatori:

- **Giuseppe Vitiello** (Prof. di Fisica Teorica, Univ. di Salerno), *Materia, Mente e Coscienza: dall'informazione al significato*
- **Massimo Pregnolato** (Prof. di Farmacologia nel CL in Farmacia del Dip. di Scienze del Farmaco dell'Università di Pavia. Direttore di Quantum Biolab. Fondatore di QuantumBionet. Fondatore del Centro italiano di Biocatalisi.

Foto by M. Bellaterra

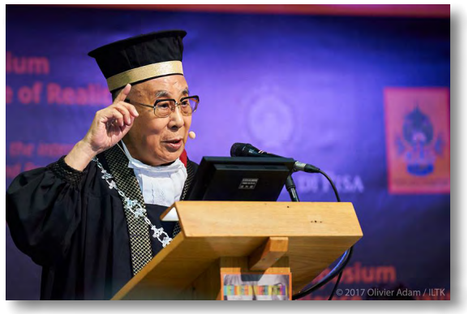


Foto by Olivier Adam / ILTK

Direttore di Quantum Biosystem e Pres. di Paradigmi quantistici di Psicopatologia), *Biologia quantistica, come base per un nuovo paradigma in Psicopatologia*

- **Federico Faggin** (Fisico, Pres. "Federico ed Elvia Faggin Foundation. Ha guidato lo sviluppo, presso la Fairchild Semiconductor negli USA della tecnologia MOS Silicon gate, base di tutte le moderne tecnologie di circuiti integrati), *Co-emergenza di realtà Semantiche e Sintattiche.*
- Dibattito: Coscienza, Meccanica Quantistica e Realtà.

Sessione 2 (21/09): Scienza della Mente e Neuroscienze a confronto

La sessione si è aperta con il conferimento al Dalai Lama, da parte dell'Università di Pisa, della **Laurea Magistrale Honoris Causa in Psicologia Clinica e della Salute**.

La cerimonia si è svolta nell'Auditorium del Palazzo dei Congressi di Pisa ed è stata aperta dai saluti del Rettore **Paolo Mancarella**, cui sono seguite la lettura delle Motivazioni al conferimento da parte del Professor Angelo Gemignani Presidente del CL Magistrale in Psicologia Clinica e della salute. "... *Preso atto del curriculum e considerati gli eccezionali contributi che ha apportato alla Psicologia Occidentale, oltre che alle Neuroscienze, alla Psicoterapia e a molte altre discipline derivate dal pensiero psicologico ...*". L'onorificenza è stata conferita anche in riconoscimento della costante collaborazione del Dalai Lama con

Amy Cohen Varela
Foto by Olivier Adam / ILTK

illustri scienziati, da Francisco Varela a Daniel Goleman, da Paul Eckman e Richard Davidson, nel promuovere l'interazione tra il concetto di "mente" delle antiche scienze orientali e i modelli scientifici occidentali di coscienza.

La successiva "*Laudatio*" è stata tenuta da **Amy Cohen Varela,** Presidente di "Mind&Life Europe". La quale, nel parlare dell'amicizia e della condivisione scientifica tra Sua Santità e il proprio defunto marito Francisco Varela, ha ricordato il primo "Mind&Life Dialogue" - chiamato "*Gentle Bridge*", da cui è poi nato il "Mind&Life Institute e, più recentemente, il "Mind&Life Europe". Entrambi impegnati a far dialogare tra loro due potenti sistemi sperimentali, la scienza occidentale e la filosofia buddista.

E' seguita la ***Lectio Magistralis*** di **Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama.** Il quale nel ricordare gli apporti della *Mindfulness*, delle scienze cognitive e contemporanee, insieme alle nuove tecniche per osservare il cervello umano "in azione", ha sottolineato l'apporto dell'Istituto "Mind&Life" nel portare avanti un approccio integrato alla scienza.

I lavori del Simposio sono proseguiti per sviluppare **nuovi temi**: è possibile ridurre la coscienza alla complessità delle reti neurali? Un pensiero cosciente è frutto di un meccanismo di auto-organizzazione "volontaria" dell'attività neurale e quest'ultima da cosa è guidata? Se l'elaborazione di stimoli sensoriali è il risultato di una serie di filtri dipendenti da strutture neurali organizzate in modo gerarchico, quale è il vero impatto sulla mente e sulle sue funzioni di stimoli ambientali non fisiologicamente percepibili, e quindi non filtrati? Infine, negli stati non ordinari o alterati di coscienza (sonno senza sogni, meditazione profonda, coma ecc.) l'assenza di un comportamento fenomenologicamente osservabile, associata ad alterazioni funzionali od organiche delle strutture nervose o della complessità di rete neurale, è sufficiente per determinare una relazione causale tra cervello e coscienza, o per negare la presenza della coscienza stessa?

Moderatore: **Riccardo Zucchi**.
Relatori:

- **Donald Hoffman** (Professore Ordinario presso il Dip. di Scienze Cognitive, Informatica e Filosofia. Dottorato in Psicologia computazionale presso il MIT), *Il "processo" contro una base fisica per la Coscienza*
- **Steven Laureys** - da remoto (Direttore del Coma Science Group presso il Dipartimento di Ricerca e Neurologia G.I.G.A. dell'Univ. e dell'Ospedale Universitario di Liegi in Belgio. Direttore di Ricerca presso la Belgian National Fund for Scientific Research e specialista in Neurologia e Medicina Palliativa), *(In)Coscienza e cervello gravemente danneggiato.*

Sessione 3 (21/09): Scienza della Mente e Filosofia

Temi sviluppati: Identità, Percezione, Comprensione, Libero Arbitrio: queste categorie dell'essere, possono essere spiegate in termini meccanicistici? La Coscienza è riducibile interamente alla Materia e la Vita ad una Macchina? E' ancora valida l'affermazione di Jakob Moleschott: "*Niente fosforo, niente pensiero*"? Le macchine e i computer possono essere coscienti e comprendere la Realtà? Esiste una "Coscienza distribuita" e una "Mente distribuita"? E' possibile sapere come un'altra persona o un altro essere vivente percepisce la realtà? Quali sono le risposte ai quesiti date dalla Filosofia Occidentale e dalle tradizioni Orientali?

Moderatore: **Pierluigi Barrotta**
Relatori:

- **Remo Bodei** (già docente di Filosofia all'Università Normale Superiore e all'Università di Pisa, Prof. di Filosofia alla Univ. of California, Los Angeles), *Pensare, Meditare*
- **Matthieu Ricard** (Monaco Buddhista. Figlio del filosofo Jeanne Francois Revel e dell'artista Yahne Le Turmelin, ha il dottorato in Genetica cellulare al Pasteur Institute, *Alcune considerazioni sulla visione Buddista di Coscienza e realtà*
- **Michel Bitbol** (Filosofo della scienza francese e direttore di ricerca presso il CNRS a Parigi), *Affrontare il problema della coscienza senza una teoria.*
- Dibattito: Scienza della mente, Neuroscienze, Filosofie occidentali e Buddismo.

In sintesi si può dire che questo primo Simposio "The Mindscience of Reality" abbia rappresentato la prima iniziativa congiunta che ha come obiettivo il cambio di paradigma scientifico sul concetto di "mente" e la disseminazione dei risultati raggiunti.

I temi affrontati sono stati davvero molti e particolarmente complessi. Così come è stato complesso lo sforzo di integrazione di aree rese apparentemente lontane da una certa semplificazione e consuetudine, quali il corpo e la mente. Sino ad affrontare quello che Francisco Varela ha definito l'*hard problem* della coscienza.

Di particolare - e personale - interesse sono state alcune relazioni. Mi riferisco a quelle di Federico Faggin, di Donal Hoffman e di Massimo Pregnolato.

La prima (**Co-Emergenza di realtà Semantiche e sintattiche**) ruota attorno al concetto di Energia, definita da **Federico Faggin** come "la cosa consapevole, dinamica, olistica, irriducibile, extrafisica di cui tutto ciò che esiste è fatto". Avente due aspetti complementari "un aspetto interno semantico che costituisce lo spazio cognitivo, "***C-space***" e un aspetto simbolico o esterno che costituisce lo spazio dell'informazione, "***I-space***". Aspetti che esistono "prima" dello Spazio-Tempo fisico e del binomio Materia-Energia. mentre il corpo fisico umano costituirebbe una "vibrazione" limitata all'interno del campo di Energia dell'entità di coscienza che lo ha prodotto, comportandosi come un *avatar* dentro un mondo di realtà virtuale.

Nella seconda (**Il "processo" contro una base fisica per la coscienza**) **Donald Hoffman** sostiene che "le percezioni veritiere non sono mai più adattive di quelle non veritiere ... questo comporta che la percezione non sia una finestra sulla realtà ma sia più verosimilmente assimilabile a un'interfaccia sullo schermo di un computer. Lo Spazio-Tempo è il desktop e gli oggetti fisici sono semplicemente le icone sul desktop ... Gli oggetti nello Spazio-Tempo, inclusi i neuroni e il cervello non esistono quando non vengono percepiti".

Infine nella terza (**Biologia quantistica come base per un nuovo paradigma in psicopatologia**) **Massimo Pregnolato** sottolinea come "la fisica quantistica si manifesta nelle strutture biologiche attraverso la sovrapposizione quantistica, l'*entanglement*, l'elaborazione delle informazioni e le interazioni onda-materia ... Negli ultimi 20 anni è stato dimostrato che anche il funzionamento di alcune strutture del cervello è governato da fenomeni quantistici ... Più recentemente sono stati riportati nuovi approfondimenti sulle relazioni tra la mente quantistica e i processi aberranti sottesi a diverse forme di psicopatologia ...".

ITINERARI

MINDSCIENCE OF REALITY

di **Federico Petrozzi**

Incontro non fortuito tra il Dalai lama, la meditazione, le neuroscienze socio-cognitive e la coscienza umana

Nel recente simposio che si è tenuto a Pisa il 20 e 21 settembre, nel corso della sua *Lectio Magistralis*, Sua Santità il Dalai Lama ha descritto in maniera dettagliata il suo impegno a sostegno di un **dialogo** tra le Neuroscienze socio cognitive (in occasione del Simposio definite Scienze della Mente o *Mindsciences*) e le tradizioni scientifiche dell'India antica.

Nel corso del secondo dibattito si è parlato di coscienza umana e dei suoi vari livelli, mentre successivamente i filosofi si sono confrontati con i monaci buddhisti sull'importanza della meditazione

Questa la cronaca, che in realtà rispecchia quanto di recente stia maturando una consapevolezza e un'attenzione sempre maggiore alle **scienze del cervello**, che vanno differenziate dalle scienze del pensiero (Filosofia) o della psiche (Psicologia).

Da un tempo relativamente breve (circa 20 anni), il mondo cosiddetto occidentale sta focalizzando la propria attenzione su quanto accade nel nostro cervello.

Grazie ad apparecchiature di misurazione molto più evolute di quelle finora a disposizione, ricercatori, scienziati, pensatori e gente comune hanno destinato tempo ed energie per fare luce su quanto di più misterioso c'è ancora oggi sulla terra: il nostro cervello.

Come psicologo, psicoterapeuta, *coach* e studioso di neuroscienze socio cognitive, anch'io mi sono dedicato a questo tipo di ricerca, soffermandomi su una pratica originaria dell'India ma che poi si è diffusa in tutto il pianeta: la meditazione come strumento dapprima antalgico e/o terapeutico e successivamente al servizio dello sviluppo della consapevolezza di sé e del mondo.

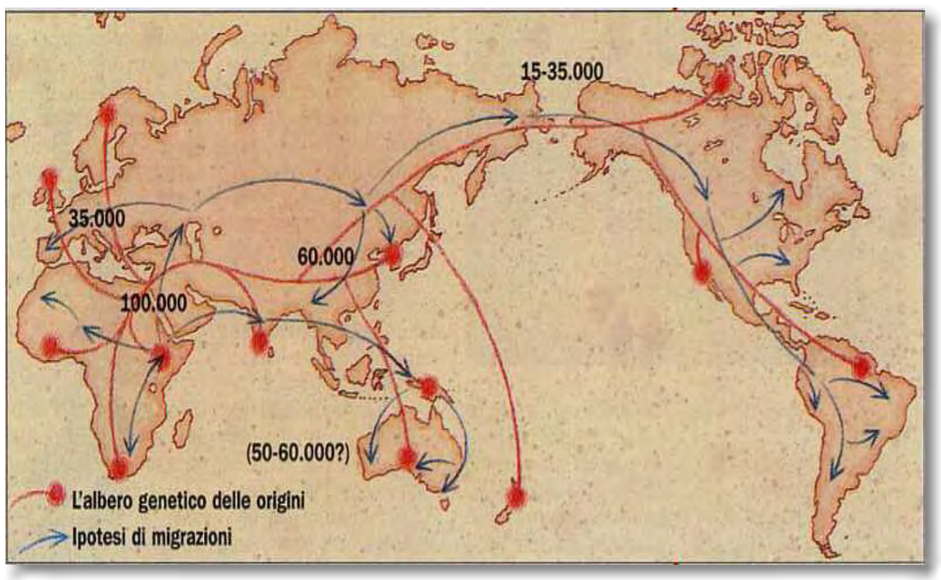
Le origini

L'immagine qui sotto descrive con un buon margine di approssimazione come, a partire dall'Africa, che ha rappresentato la culla della specie umana (*the cradle of human kind* si trova infatti in Sud Africa) sia per le diverse specie sia per i diversi linguaggi, il suono umano si sia spostato sulla terra, passando dall'automatico **mugolio antalgico** (l'hmmmm che inconsapevolmente pronunciamo quando proviamo un dolore interno sordo e continuo: denti, pancia, schiena) a una serie di suoni progressivamente più consapevoli, che si sono trasformati poi in una **lingua** con una sua semantica, una grammatica e infine una pragmatica.

Sembra infatti che le prime evidenze linguistiche siano apparse circa 150.000 anni fa in Africa. Le inevitabili migrazioni occorse nei successivi 50-70.000 anni, sembra abbiano spostato le genti attraverso l'Egitto per poi approdare circa 40.000 anni fa nel bacino egeo anatolico, l'attuale Turchia, da dove poi, nei millenni successivi, si sono spostate nella restante parte del pianeta.

C'è un'affascinante teoria definita **monogenica** che si riconduce a un evento verosimilmente accaduto proprio intorno a 40.000 anni fa.

Le orribili condizioni climatiche sembra abbiano portato alla sostanziale estinzione della razza umana, riducendo il numero degli esseri viventi a un numero compreso tra i 2.000 e i 12.000 individui: il contenuto di uno stadio da calcio della serie B.



Origine dell'uomo e delle lingue secondo il genetista Luca Cavalli Sforza (http://web.tiscali.it/miraj/ita/evol.htm)

ITINERARI

Dando ascolto a questa teoria, è probabile quindi che questo sparuto gruppo di sopravvissuti, abbia condiviso uno stesso linguaggio che poi, in funzione delle diverse nuove migrazioni, si è modificato, mantenendo però intatte alcune radici semantiche che si ritrovano anche oggi in giro per il mondo.

Da numerose evidenze, sembra infatti che la maggioranza delle lingue derivi da una **lingua primigenia**, a cui è stato dato il nome di Indoeuropea, i cui primi segni sembrano risalire a circa 15.000 anni fa mentre per avere testimonianze più certe è necessario avvicinarsi a 6.000 – 2.000 anni a. C. ovvero tra gli 8.000 e i 6.000 anni fa.

Cosa ha a che fare tutto questo con la meditazione, la consapevolezza e la coscienza umana?

La mia riflessione nasce da una semplice considerazione: da sempre gli esseri umani hanno dovuto fare i conti con il piacere e con il dolore, entrambi nelle loro accezioni più ampie e queste manifestazioni umane sono sempre e dovunque state rappresentate da espressioni sonore di un certo tipo: così come in tutto il pianeta, una persona con il mal di denti mugolerà sommessamente coprendosi la guancia con la mano, così non esisterà al mondo alcuno che, nel momento in cui gli/le venga pestato un piede non gridi AH. Come mai quindi se provo un dolore interno e sordo mugolo e non dico FRRZZAS o se mi pestano un piede grido forte e non pronuncio NRRCF?

Il punto è che esistono dei suoni la cui frequenza ha un effetto antalgico o addirittura terapeutico sul cervello umano.

Ovvero, il nostro cervello, in maniera assolutamente autonoma e naturale, ha selezionato una serie di suoni le cui frequenze (comprese tra i 10 e i 40 Hz) si sincronizzano con alcune onde cerebrali, che come è noto, si esprimono su frequenze diverse nel corso dell'attività circadiana:

- **Onde Delta**: con una frequenza tra 0,1 e 3.9 Hz. caratterizzano gli stadi di sonno profondo
- **Onde Theta**: con una frequenza tra 4 e 7.9 Hz. si trovano negli stadi 1 e 2 del sonno REM (fase onirica)
- **Onde Alfa**: con una frequenza tra 8 e 13.9 Hz. sono tipiche della veglia ad occhi chiusi e degli istanti precedenti l'addormentamento.
- **Onde Beta**: con una frequenza tra 14 e 30 Hz. si registrano in soggetti in stato di veglia, nel corso di una intensa attività mentale (ad es. durante calcoli matematici) e, soprattutto, da aree cerebrali frontali.
- **Onde Gamma**: con una frequenza tra 30 e 42 Hz. caratterizzano gli stati di particolare tensione e stress

Vorrei per il momento concentrarmi su una sola sillaba, da cui sembra essere tutto originato: l'**OM**.

Da questo link potrete ascoltare 5 minuti di questo suono: https://it.advanced-mind-institute.org/store/meditazioni-generiche/il-suono-m/

Di Zoti Zeu - Opera propria, CC BY-SA 4.0, (https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=38582406)

OM è considerata la sillaba sacra, il primo suono che ha seguito l'evento della creazione dell'universo, il suono che concentra in sé tutte le energie che entrano in gioco nella Creazione dell'Universo e nella sua evoluzione, il suono su cui sono impostate la gran parte delle meditazioni:

- OM
- ONG
- ONG NA MO
- AUM MANI PADME AUM

Ma cosa mi ha colpito nello studio di questo suono? Il fatto che, nelle sue infinite variabili, che però mantengono il radicale originario, assomigli terribilmente a un termine che conosciamo molto bene: NOME.

AUM,OM,NAM,NAMO,NOME.

Ma cos'ha di particolare il **Nome**? Il Nome è l'attribuzione di significato, di senso a qualcuno o a qualcosa. Nominare qualcosa la rende reale, la trasforma in realtà, la oggettivizza. Anche nei Vangeli, risalenti verosimilmente a non più di 2.000 anni fa, viene riportato chiaramente che il Nome (il Verbo in questo caso) viene identificato come Dio all'atto della creazione:

1. In principio era il Verbo,
2. il Verbo era presso Dio
3. e il Verbo era Dio.

Ma perché al nome è stata affidata questa importante responsabilità? A mio parere perché, prima di attribuirgli un valore divino, sacro e poi successivamente spirituale e poi religioso, l'OM aveva solamente una funzione: indurre nel cervello dell'essere umano calma, rilasciamento delle tensioni, cessazione del pensiero autoreferenziale, quello che per intenderci si è visto essere alla base di una gran parte delle depressioni.

Molti avranno visto il video diventato virale di un padre (Daniel Eisenman) che utilizzando l'OM fa addormentare la propria figlia piangente: https://www.youtube.com/watch?v=v89w57dQ_h4

Un esperimento condotto in doppio cieco su un numero (non rappresentativo) di studenti ha dimostrato che nel cervello degli studenti che meditavano pronunciando l'OM, vi era una deattivazione di parte del **sistema limbico** e in particolar modo dell'amigdala.

Considerato che l'**amigdala** è quell'aliquota di materia grigia impegnata nel riconoscimento delle intenzioni altrui e, in particolar modo, nell'attivazione delle risposte ormonali legate alle reazioni di attacco o fuga, appare evidente che la sua deattivazione possa generare calma e rilassamento.

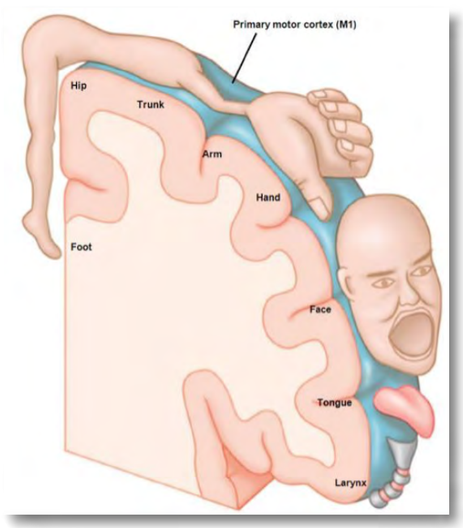
Un'altra scoperta più recente, effettuata da un gruppo di ricercatori della Yale University, ha stabilito che la meditazione riduce l'attività della Rete di Default (DMN) del cervello, quella rete – sempre attiva - responsabile del pensiero autoreferenziale e che va in stato di quiescenza quando il nostro cervello è impegnato in attività operative in

cui sono coinvolte le aree razionali. Ma come è possibile che un semplice suono emesso dalla bocca possa avere un effetto così imponente sul nostro sistema nervoso?

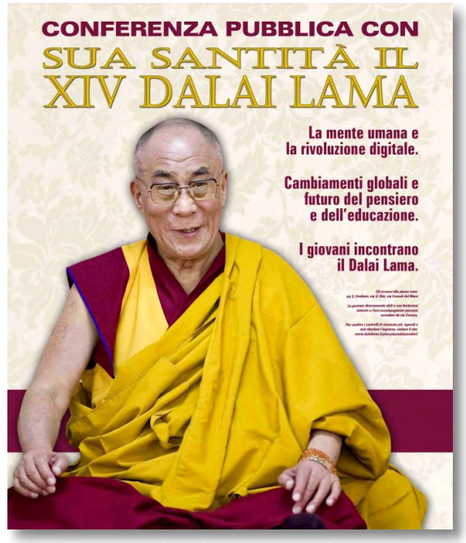
Nei primi anni 50 del XX secolo, **Wilder Penfield** aveva disegnato una mappa che descriveva le dimensioni e l'ordine delle diverse parti corporee in funzione dell'ampiezza del tessuto cerebrale motorio dedicato. Ciò significa che, ad esempio, la mano e la bocca, direttamente collegate alla sopravvivenza individuale e della specie, occupano maggiore spazio rispetto al gomito o al piede.

Ne risulta un corpo umano distorto, un *omunculus* appunto, con mano, lingua molto grandi, tronco e arti più piccoli.

E quali sono gli organi più coinvolti nel processo di emissione del suono OM? Quelli oggettivamente più rappresentati come ampiezza del



Motor homunculus (http://brainjackimage.blogspot.it/)



Il Dalai Lama a Pisa, 20/09/2017 (Locandina dell'evento)

tessuto cerebrale coinvolto, cioè:

- Labbra
- Lingua
- Palato
- Organi della Fonazione

La visita del Dalai Lama ci ha portato l'ennesimo dono: una riflessione allargata sul destino dell'umanità.

Quando la parola e il suono vanno oltre il significato e il senso che noi abbiamo loro attribuito, lasciano una traccia indelebile a livello della corteccia cerebrale, generando quella pace di cui molti parlano, che solo alcuni veramente comprendono, che solo pochi praticano costantemente, ma che solo il Dalai Lama riesce a trasfondere con la sua Presenza.

Il futuro dell'umanità è nelle nostre mani e nelle nostre voci. Sta a noi muovere le prime e far udire le seconde affinché qualcosa di buono accada veramente.

PIOVRA ROSSA
Il potere geopolitico della Cina

di ***Emanuele Surace***

E' il potere economico che determina il potere politico, e così i governi diventano i funzionari del potere economico (José Saramago)

Il 9 maggio di quest'anno una delegazione bipartisan di nove rappresentanti del Congresso degli Stati Uniti D'America ha incontrato Sua Santità il Dalai Lama e i leader del Governo Tibetano in Esilio a Dharamsala. In tale occasione **Nancy Pelosi**, delegata democratica californiana della Camera dei Rappresentanti, ha deciso di non ricorrere alle ipocrisie e agli strabismi del politicamente corretto, pronunciando parole veementi contro il Governo di Pechino.

Alla presenza di Sua Santità la leader democratica non si è limitata, infatti, a denunciare la violazione dei diritti umani e della libertà religiosa dei Tibetani, ormai cardini ben oliati del programma di "sinizzazione" del Tibet. Le sue parole sono state scoccate verso il vero nocciolo della questione tibetana: il potere economico di Pechino su scala mondiale, causa primaria del silenzio e delle reticenze del mondo riguardo alla situazione del Tibet. "*Non saremo ridotti al silenzio dalla brutale tattica messa in atto da Pechino*" - ha dichiarato la Pelosi - "*la Cina utilizza la propria influenza economica per mettere a tacere i sostenitori del Tibet*". Un messaggio, forse, rivolto anche al suo stesso Governo, in passato primo fautore della causa tibetana e unica potenza occidentale i cui recenti capi di stati hanno tutti incontrato il Dalai Lama nonostante le "ire" di Pechino.

Alleanze e convenienze

Amaramente Nancy Pelosi ha riassunto gli ultimi trent'anni delle relazioni economiche tra il suo Paese e Pechino con una efficace metafora: "*abbiamo semplicemente deciso di cavalcare la tigre, ma in questo modo è la tigre che decide quando è tempo che devi scendere.*" La leader democratica si è riferita così alle intense relazioni commerciali che gli Stati Uniti hanno intrattenuto con Pechino dalla fine degli anni Settanta: da quando, cioè, la nuova guida del Partito Comunista Cinese, **Deng Xiaoping**, intraprese la strada della liberalizzazione dell'economia fortemente pianificata e disastrata lasciata in eredità dal precedente leader Mao Zedong. Le riforme di Deng stimolarono una crescita economica senza precedenti, garantendo, a partire dal 1978, un tasso di crescita medio annuo del PIL del 10%, un *trend* senza precedenti nella storia, leggermente diminuito solo negli ultimi anni. Gli Stati Uniti, da parte loro, già nel 1984 divennero il terzo partner commerciale mondiale della Cina (oggi occupano il primo posto), dando un impulso non trascurabile a tale crescita.

Nel corso di un trentennio la Cina è così assurta al ruolo di potenza economica mondiale, diventando il primo acquirente del debito americano e la sede privilegiata degli appalti delle multinazionali a stelle e strisce. Negli Stati Uniti, secondo il centro studi Rhodium Group, tra il 2000 e il 2016 gli investimenti cinesi sono stati pari a 110,1 miliardi di dollari, per un totale di 1.396 operazioni. Il dato è in continua crescita: solo nell'ultimo anno i flussi cinesi avrebbero toccato la cifra record di 46,2 miliardi.

America great again?

Pochi giorni dopo le parole della Pelosi, il nuovo Presidente americano, Donald Trump, ha proposto al Congresso l'approvazione del bilancio per il 2018, che prevedeva l'azzeramento dei fondi per il Tibet in precedenza destinati allo sviluppo economico della regione e agli scambi culturali per i rifugiati tibetani.

Con l'approvazione di un tale Piano si sarebbe posto fine ad una politica di decennale (seppur ambiguo)

Jimmy Carter e Deng Xiaoping alla Casa Bianca (http://www.gettyimages.it/license/2661898)

Donald Trump e il Presidente cinese Xi Jinping (Foto by Cnn.com)

sostegno alla causa tibetana. Nel 2002 l'allora Presidente George . W. Bush aveva promulgato il "*Tibetan Policy Act*", uno strumento legislativo tuttora in vigore, che non si limitava a stanziare fondi per migliorare il livello di vita del popolo tibetano, ma che affermava esplicitamente di avere l'obiettivo di "*supportare le aspirazioni dei tibetani per la salvaguardia della loro identità distinta*".

Appare poi perlomeno curioso che Trump abbia deciso di abbandonare del tutto i Tibetani, dopo che durante la campagna elettorale si era più volte richiamato ad argomenti simili a quelli utilizzati dalla Pelosi contro la potenza cinese, come le accuse mosse a Pechino di aver utilizzato gli Stati Uniti come "*un salvadanaio per ricostruire la Cina*".

Il progetto di "The Donald" non è comunque andato in porto: nei primi giorni di settembre i comitati degli stanziamenti del Senato e della Camera Dei Rappresentanti hanno approvato l'investimento di almeno 17 milioni di dollari per l'assistenza del popolo tibetano in esilio

"Le mani sul mondo"

Nel corso di una visita in Kazakistan, nel settembre 2013, il **Presidente cinese Xi Jinping** ha disvelato la volontà di Pechino di dare il via a un piano organico di costruzione di infrastrutture economiche di collegamento (autostrade, porti, ponti, ferrovie, gasdotti, oleodotti) che mira a fare della Cina il fulcro di un nuovo ordine economico pan-eurasiatico.

Il progetto, noto come "**Cintura economica della Via Della Seta e Via marittima della seta**", è stato definito dalle autorità di Pechino come "*il progetto del secolo*": collegherebbe commercialmente oltre cento Paesi (Italia

compresa) e vedrebbe l'investimento, da parte cinese, di decine di migliaia di dollari. Non è difficile immaginare le ricadute in termini geopolitici di un disegno di tale portata. Del resto, negli ultimi quindici anni, i segnali della veemenza economica di Pechino non sono certo mancati e gli osservatori hanno saputo in molti casi coglierli, a fronte, invece, della miopia della comunità internazionale.

In un interessante articolo apparso pochi mesi fa sul Financial Times, il giornalista esperto di Estremo Oriente **David Pilling** ripercorreva, a questo proposito, le tappe della costruzione dell'influenza economica cinese sul **continente africano.**

Secondo Pilling, mentre l'Europa e gli Stati Uniti hanno diminuito nel tempo la loro presenza nella Culla del Mondo, limitandosi al mercato dei minerali preziosi, ritenendo l'Africa un teatro instabile e poco profittevole, Pechino vi ha saputo cogliere opportunità per le proprie industrie manifatturiere ed edili, assicurandosi, nello stesso tempo ampie fette della produzione petrolifera nigeriana, angolana e sudanese, così come il rame dello Zambia e della Repubblica Democratica del Congo e l'uranio della Namibia.

In una recente intervista al quotidiano tedesco Die Welt il Presidente del Parlamento Europeo Antonio Tajani ha dichiarato che "l'*Africa è a rischio di diventare una colonia cinese*". Il portavoce del Ministero degli Esteri cinese, Lu Kang, ha respinto l'accusa al mittente, affermando che "*quello che davvero unisce i popoli cinesi e africano è stata la battaglia del continente africano contro il colonialismo europeo*". Sarebbe però difficile spiegare questo concetto ai lavoratori delle miniere di rame di proprietà cinese in Zambia, oggetto di un Rapporto di **Human Rights Watch** del 2011 che denunciava turni di lavoro anche di 18 ore.

Il faraonico progetto cinese "One Road, One Belt" (Foto by eurasiareview.com)

AGENDA

AZIONI SVOLTE E IN CORSO - 2017

di *Marilia Bellaterra*

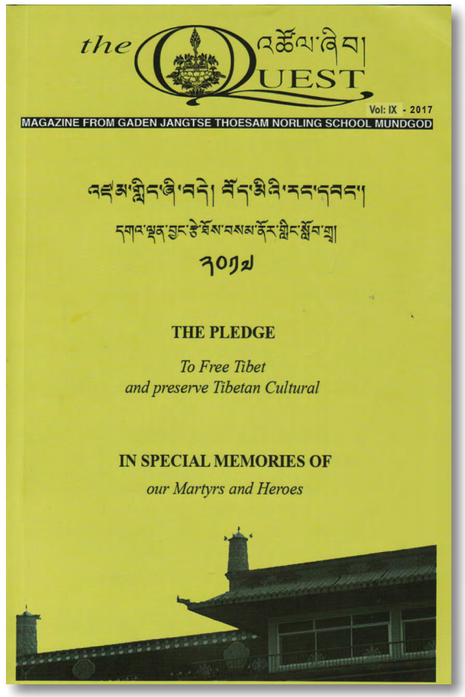
Il nostro impegno per la causa del Tibet in Italia e in Europa con partecipazione a Eventi e iniziative istituzionali

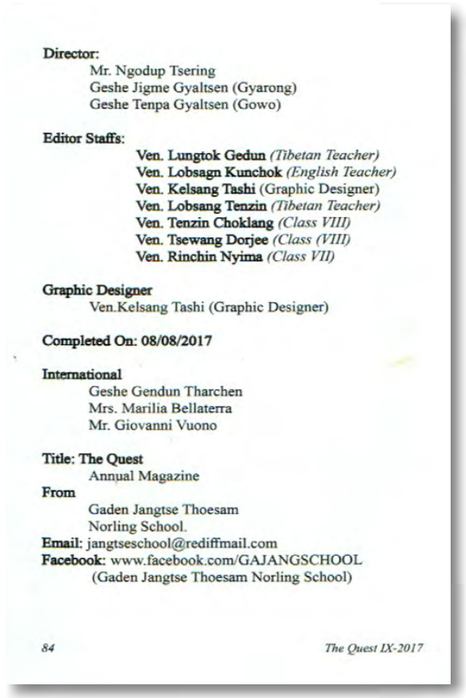
CONSIGLIO DIRETTIVO - AREF INTERNATIONAL - TRIENNIO 2015-2018

Questo il Consiglio Direttivo, nominato dall'Assemblea dei Soci, riunita in data 20 Febbraio 2015 per il triennio 2015-2018, con l'attribuzione, in pari data delle cariche sociali che risultano: Marilia Bellaterra (Presidente), Luca Giorni (Vice presidente), Francesco Codispoti (Consigliere Tesoriere) e Consiglieri: Geshe Gedun Tharchin, Bruno Codispoti, Sissy Evelina Violini, Federico Petrozzi.

MAGAZINE "THE QUEST"- N. 9/2017

E' appena uscito il numero 9 del Magazine "The Quest", sponsorizzato da AREF International Onlus e preparato dai giovani Monaci del Gaden Jangtse Thoesam Norling School di Mundgod, in Tibetano e in Inglese, su temi politico-sociali relativi alla causa del Tibet. Il primo numero del Magazine è stato pubblicato nel 2008.





Director:
Mr. Ngodup Tsering
Geshe Jigme Gyaltsen (Gyarong)
Geshe Tenpa Gyaltsen (Gowo)

Editor Staffs:
Ven. Lungtok Gedun *(Tibetan Teacher)*
Ven. Lobsagn Kunchok *(English Teacher)*
Ven. Kelsang Tashi (Graphic Designer)
Ven. Lobsang Tenzin *(Tibetan Teacher)*
Ven. Tenzin Choklang *(Class VIII)*
Ven. Tsewang Dorjee *(Class VIII)*
Ven. Rinchin Nyima *(Class VII)*

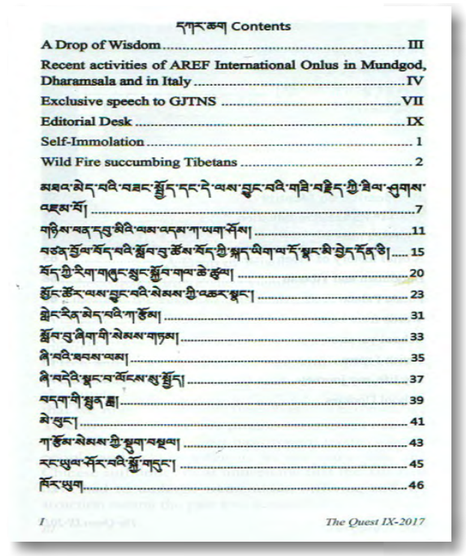
Graphic Designer
Ven.Kelsang Tashi (Graphic Designer)

Completed On: 08/08/2017

International
Geshe Gendun Tharchen
Mrs. Marilia Bellaterra
Mr. Giovanni Vuono

Title: The Quest
Annual Magazine
From
Gaden Jangtse Thoesam
Norling School.
Email: jangtseschool@rediffmail.com
Facebook: www.facebook.com/GAJANGSCHOOL
(Gaden Jangtse Thoesam Norling School)

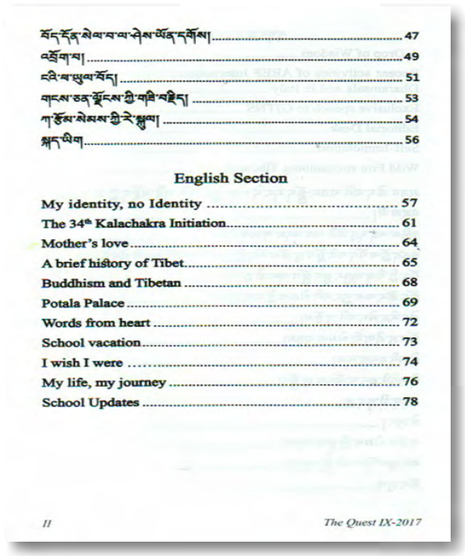
84 The Quest IX-2017



ཤོག་རྩིས། Contents

A Drop of Wisdom III
Recent activities of AREF International Onlus in Mundgod, Dharamsala and in Italy IV
Exclusive speech to GJTNS VII
Editorial Desk IX
Self-Immolation 1
Wild Fire succumbing Tibetans 2
..... 7
..... 11
..... 15
..... 20
..... 23
..... 31
..... 33
..... 35
..... 37
..... 39
..... 41
..... 43
..... 45
..... 46

I The Quest IX-2017



..... 47
..... 49
..... 51
..... 53
..... 54
..... 56

English Section

My identity, no Identity 57
The 34th Kalachakra Initiation 61
Mother's love 64
A brief history of Tibet 65
Buddhism and Tibetan 68
Potala Palace 69
Words from heart 72
School vacation 73
I wish I were 74
My life, my journey 76
School Updates 78

II The Quest IX-2017

LA VISITA DEL DALAI LAMA IN ITALIA - Settembre 2017

L'Associazione ha partecipato, nella persona del suo Presidente Marilia Bellaterra e della socia Fiorella Tosca, alla visita del Dalai Lama in Italia, nelle diverse tappe del tour: Taormina, Messina, Palermo, Firenze e Pisa (come descritto nelle pagg. 8-23). A Firenze è stata concesso un incontro ristretto con Sua Santità riservato ai Consiglieri di Italia Tibet e ad alcuni Soci.

Foto by Oliver Adams / ILTK

FOTOEMOZIONI - 2017

L'Associazione ha partecipato alla Mostra collettiva degli allievi di Emozioni Fotografiche di Simone Sbaraglia. La foto selezionata per la mostra é "Lines - Ladakh: una perla al riparo dal gelo", di Marilia Bellaterra. Nell'ordine anche la seconda e la terza foto e alcuni momenti della mostra, inaugurata a Roma (16/09/17)

Foto by M. Bellaterra

ASILO NIDO COMUNALE DI TARQUINIA - 27/05/2017

Un grazie di cuore a tutte le persone entusiaste che hanno consentito ad AREF International di condividere un frammento di Tibet con tanti bambini curiosi presso l'Asilo Nido Comunale di Tarquinia: Nadia Baroncini (Presidente della "Cooperativa Sociale Serena" di Tarquinia, cui da anni è affidata la gestione del Nido), Veronica Peluso (Coordinatrice dell'Asilo) e le bravissime e duttili Educatrici dell'Asilo stesso: Sabina Bellucci, Mara Borzacchi, Francesca Elisei, Francesca Elisei (bis), Pina Fava, Anita Gargano, Daniela Mazzola, Simona Pagano, Marica Re, Marina Salatti. Il tempo trascorso insieme è volato, consentendo ai 50 bambini sia di "fare amicizia" con altrettanti piccoli Tibetani, attraverso un video molto gradito, che di preparare le bandierine del Tibet e realizzare dei "mandala" in piccoli gruppi, da disperdere gioiosamente nel giardino del Nido. Mi hanno molto colpito sia la capacità delle educatrici di adattare i tempi al progetto che, soprattutto, la capacità di tutti i piccoli del Nido (dai 2 ai 3 anni) di incuriosirsi, con grande entusiasmo, a tanti stimoli nuovi, considerandoli qualcosa di più e di diverso da un semplice gioco.

Foto by M. Bellaterra

Foto by M. Bellaterra

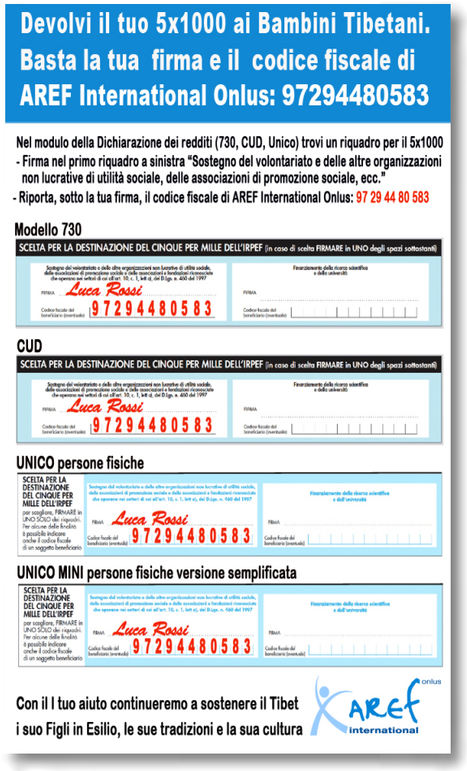
LO SPAZIO DELLE MEMORIE - MARZO 2018

l'Associazione continua a mantenere il proprio impegno a favore del progetto "Lo Spazio delle Memorie", in collaborazione con l'associazione Italia Tibet, con la finalità di preservare le preziose memorie di Tibetani nati in un Tibet LIbero. Il progetto si sta sviluppando nella Jampaling Elder's Home di Dharamsala.

Foto by M. Bellaterra

CAMPAGNA 5 x 1000 - 2017

Continua la Campagna 5 x 1000 , del cui beneficio l'Associazione fruisce a partire dal 2005. Con i fondi accreditati, abbiamo realizzato tanti progetti a favore di Tibetani - bambini, giovani, anziani - che vivono, come Esuli in India e che grazie al nostro aiuto possono ricevere un'adeguata istruzione, secondo la più autentica e genuina tradizione del proprio Paese e trasmetterla alle generazioni che verranno. Tutti i fondi raccolti nelle precedenti edizioni sono stati utilizzati per realizzare progetti a favore dei rifugiati che vivono nel Doeguling Tibetan Settlement di Mundgod (Karnantaka State), a Dharamsala, a Bhuntar e in Nepal.

Come noto donare è facile e non costa nulla. Basta firmare nel riquadro predisposto nel modulo della propria dichiarazione dei redditi, indicando il Codice Fiscale dell'Associazione: 97294480583. La destinazione del 5x1000 non è alternativa ad altre destinazioni. Perciò si può continuare a destinare l'8x1000 all'istituzione pubblica o ecclesiastica e il 2x1000 al partito scelto.

Grazie per diffondere le notizie relative, disponibili anche sulla pagina Facebook dell'Associazione (https://www.facebook.com/arefinternational/) e su quella dedicata all'evento (https://www.facebook.com/5x1000-al-TIBET-543854275787053/).