



N°80

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

Cari amici,

purtroppo questo N° 80 di "The Heritage of Tibet news" esce pochi giorni dopo l'ennesima auto immolazione con il fuoco. Infatti il 25 febbraio scorso Tsewang Norbu, un popolare cantante tibetano di 25 anni, si è bruciato vivo davanti al Potala di Lhasa. Il numero di questi martiri sale quindi a 158. Inoltre la guerra in Ucraina getta bagliori sinistri sul nostro presente come sul nostro futuro. Siamo immersi in un clima tossico di "chiamata alle armi" di tutti contro tutti. Quindi oggi più che mai, siamo fieri di essere al fianco del popolo tibetano e al pensiero del Dalai Lama che poggia su di una rigorosa scelta nonviolenta che ripudia la violenza in tutte le sue forme, sia offensive sia difensive. Sarebbe importante che il mondo della politica, della cultura e dell'informazione non dimenticasse il "messaggio dei tibetani". Forse l'unico che ci indica la via verso un'autentica convivenza civile e pacifica tra gli individui, i popoli e gli Stati.

Come al solito, non perdiamoci di vista!

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

10° giorno del primo mese dell'Anno della Tigre d'Acqua (12 marzo 2022)



GIORNATA PER IL TIBET
22 FEBBRAIO

Museo Campionissimi | Ore 10:00
CONFERENZA
Tibet, il cuore dell'Asia. La questione tibetana tra storia e cultura

Saluti del Sindaco e del Presidente Consiglio Comunale
Introduce **Andrea Sisti**
Assessore alla Cultura

Tseten Longhini
Presidentessa della Comunità tibetana in Italia

Piero Verni
Giornalista, scrittore e biografo del Dalai Lama

Claudio Cardelli
Presidente dell'Associazione Italia-Tibet (intervento da remoto)

On. Matteo Luigi Bianchi
Vice Presidente della Commissione Politiche dell'Unione Europea (intervento da remoto)

On. Luciano Nobili
Presidente dell'Intergruppo parlamentare per il Tibet (intervento da remoto)

Sala di Rappresentanza di Palazzo Pallavicini | Ore 17:30
PRESENTAZIONE DEL VOLUME
Il sorriso e la saggezza Dalai Lama, biografia autorizzata
Piero Verni autore
Dialogo con l'autore **Andrea Sisti**

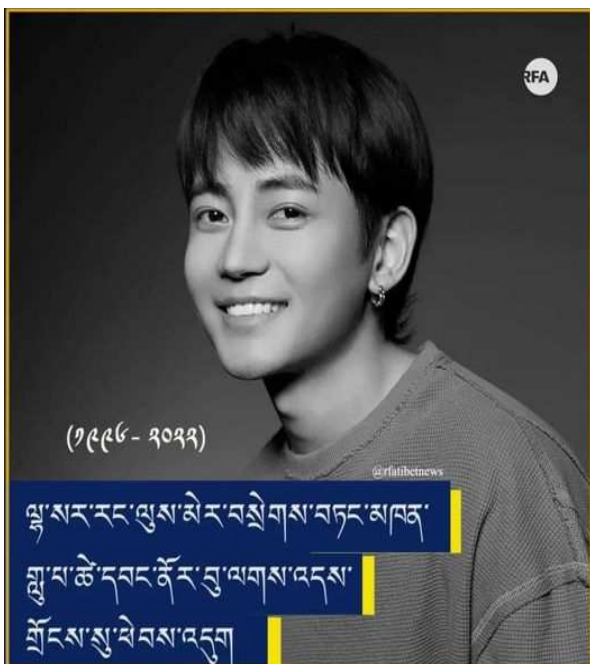
Novi Ligure, Italia, 22 febbraio 2022: martedì 22 febbraio si è tenuta a Novi Ligure, organizzata dall'Assessorato alla Cultura del Comune e in collaborazione con le principali associazioni che si occupano del mondo tibetano in Italia, una "Giornata per il Tibet". In mattinata, nei locali del "Museo dei Campionissimi", si è tenuta la conferenza *Tibet, il cuore dell'Asia. La questione tibetana tra storia e cultura* a cui hanno partecipato il sindaco Gian Paolo Cabella, il Presidente del Consiglio Comunale Oscar Poletto, l'Assessore alla Cultura Andrea Sisti, la Presidentessa della Comunità tibetana in Italia Tseten Longhini, il Presidente dell'Associazione Italia-Tibet Claudio Cardelli e il Presidente dell'Associazione L'Eredità del Tibet - The Heritage of Tibet Piero Verni. Si sono inoltre collegati da remoto gli onorevoli Matteo

Luigi Bianchi, Vice Presidente della Commissione Politiche dell'Unione Europea e Luciano Nobili, Presidente dell'intergruppo parlamentare per il Tibet. Tra il pubblico era presente una folta rappresentanza degli studenti di Novi Ligure che ha seguito con attenzione i vari interventi. La giornata è proseguita nel pomeriggio con l'affollata presentazione del libro di Piero Verni *"Il sorriso e la saggezza-Dalai Lama, biografia autorizzata"*, tenutasi nel Salone di Rappresentanza di Palazzo Pallavicini. L'Assessore alla Cultura, Andrea Sisti ha discusso con l'Autore dei molteplici aspetti che affronta il testo e al termine Piero Verni ha risposto alle domande del pubblico.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 28 febbraio 2022: in occasione dello scoppio della guerra in Ucraina Sua Santità il Dalai Lama ha reso noto il seguente messaggio. "Sono profondamente rattristato dal conflitto in Ucraina. Il nostro mondo è diventato così interdipendente che un conflitto violento tra due Paesi ha inevitabilmente un impatto sul resto del mondo. Ma la guerra è superata e la

non-violenza rimane l'unica via. Dobbiamo sviluppare un senso di unità dell'umanità considerando gli altri esseri umani come fratelli e sorelle. Questo è il modo in cui costruiremo un mondo più pacifico. I problemi e i disaccordi si risolvono meglio attraverso il dialogo. La pace autentica nasce dalla comprensione reciproca e dal rispetto per il benessere dell'altro. Non dobbiamo perdere la speranza. Il 20° secolo è stato un secolo di guerra e di spargimento di sangue. Il 21° secolo deve essere un secolo di dialogo. Prego che la pace sia ripristinata rapidamente in Ucraina".



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 3 marzo 2022: fonti del governo tibetano in esilio hanno confermato la tragica notizia, diffusa da *Radio Free Asia*, riguardo al 158° tibetano che si è immolato con il fuoco. Il 25 febbraio, Tsewang Norbu un cantautore tibetano di 25 anni, si è dato fuoco a Lhasa davanti al Potala alla vigilia del capodanno tibetano. Si allunga così il numero di tibetani, di ogni età, sesso, condizione sociale, che scelgono questa terribile forma di protesta per denunciare l'occupazione illegale del loro Paese da parte della Cina Popolare. Una realtà che spiega, molto più di tanti discorsi, quale sia la condizione del popolo tibetano sotto il brutale controllo di Pechino.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 3 marzo 2022: in occasione del Losar (capodanno tibetano) e in collegamento via Web, Sua Santità ha inviato il suo messaggio di auguri. Dopo aver ricordato il significato sia laico sia religioso di questa festività, il Dalai Lama ha augurato un felice Losar a tutti i tibetani, sia a quelli che vivono

in esilio sia a quelli rimasti nelle “Tre Province del Paese delle Nevi”. Ha inoltre parlato dei cambiamenti in corso nel tempo presente e di come la cultura e la religione tibetane attraggano un così grande numero di non tibetani. Ha poi continuato il suo discorso ricordando cosa rappresenti per i tibetani la sua figura, in quanto emanazione terrena della divinità Avalokitesvara e del principio della compassione. Ha poi così concluso. “Io vivo quale rappresentanza fisica, verbale e mentale, di Arya Avalokitesvara. Per molti anni mi sono comportato in accordo con questa dimensione e sono fiducioso che rimarrò nell’attuale involucro fisico almeno per i prossimi dieci anni. Poiché, Avalokitesvara è il simbolo della compassione, è di estrema importanza che tutti i tibetani coltivino questa attitudine. Vi raccomando di non dimenticarlo mai e fate del vostro meglio per vivere come compassionevoli esseri umani. Tashi delek”.

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

Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com

Centro Mandala: 10, 17, 24 e 31 marzo 2022 ore 19:00 - 20:00



LA VIA FACILE – CICLO DEI 12 ANELLI

Il primo Panchen Lama Lozang Ciokyi Gyaltzen illustra con la Via Facile una tecnica che può essere agevolmente seguita dai praticanti di ogni livello per progredire sul sentiero che conduce gradualmente alla liberazione dalla sofferenza.

Sul sentiero della Via Facile il praticante si trova a confrontarsi con due importanti tematiche alla base dell'insegnamento del Buddha: la legge del karma e la comprensione della reale natura del proprio sé. Durante i 12 incontri di questo nuovo ciclo, guidati da Tenzin Jampel (Luca Straffi), verranno proposte riflessioni e meditazioni sulla Ruota della Vita e sui suoi dodici anelli, un potente mezzo abile utile ad acquisire la capacità di svelare gli effetti spiacevoli che il karma negativo e gli inganni del sé producono nelle corso delle nostre giornate.

Tenzin Jampel (Luca Straffi) è uno studioso dei sistemi meditativi del Buddhismo tibetano, con particolare riferimento al Lam Rim ed al Bardo. E' discepolo del Ven. Lama Paljin Tulku Rinpoche dal quale ha ricevuto l'autorizzazione all'insegnamento della meditazione.

Tutti i giovedì sera dal 20 gennaio 2022 fino al 7 aprile 2022 con inizio alle ore 19.00 e conclusione alle ore 20.00

Gli incontri si terranno in presenza presso il Mandala – Centro Studi Tibetani di Milano e saranno contestualmente trasmessi online tramite la piattaforma Zoom.

Gli esercizi di meditazione seguiranno una logica consequenziale, è pertanto prevista la partecipazione esclusivamente tramite iscrizione all'intero ciclo.

Si ricorda che tutte le attività del Centro sono riservate ai Soci, in regola con il pagamento della quota associativa dell'anno in corso.



**Centro Mandala: 12 marzo 2022 ore
14:30 - 17:30**

IL BARDO : NUCLEO DEL CAMBIAMENTO

IL BARDO DELLA VITA

Nel Buddhismo il Bardo è uno stato intermedio fra una condizione di esistenza

e quella successiva, ovvero il passaggio da una situazione a un'altra.

Questo stato intermedio dura il tempo che intercorre tra la fine di una circostanza e l'inizio di una nuova esperienza e si identifica con la preparazione ad un cambiamento.

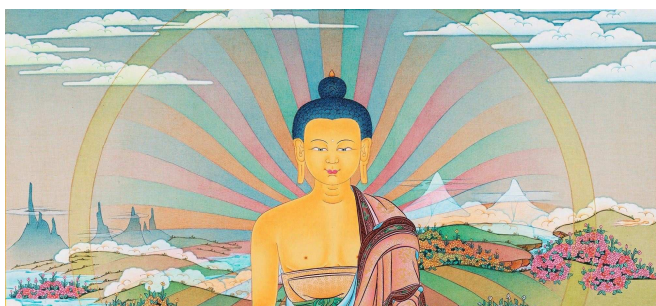
Generalmente si considera il Bardo come il passaggio tra la morte e una nuova vita, effettuato da un essere costituito da energia sottilissima che veicola il continuum mentale e che nello stato post mortem si suppone non abbia esigenze materiali. Secondo altre convinzioni, l'essere soggetto al passaggio da una vita a quella successiva è costituito da un corpo mentale e non ha sostanza fisica.

Per quanto concerne la durata della transizione, alcuni ritengono che ci vogliano 7 giorni, altri dicono che il Bardo duri un tempo variabile a seconda delle circostanze, ma l'ipotesi più accettata è quella che gli attribuisce una durata di 49 giorni.

Certe Scuole sostengono invece che il passaggio da una vita all'altra sia istantaneo.

Il Buddhismo tibetano ha elaborato la propria teoria sul Bardo osservando i fenomeni relativi al cambiamento degli stati di coscienza e in particolare ha considerato i momenti di transizione che riguardano i seguenti stati: il Bardo della vita che si svolge dal concepimento alla morte e comprende anche la meditazione e lo yoga del sogno, il Bardo del momento della morte che riguarda le dissoluzioni degli elementi fisici e le dissoluzioni dei diversi stati di coscienza, il Bardo della realtà assoluta inerente la natura ultima dei fenomeni e della mente e che concerne anche la luminosità dell'assorbimento meditativo, il Bardo del divenire che si presenta al momento di scegliere una matrice per rinascere.

I simbolismi del Bardo possono anche essere applicati ai cambiamenti degli stati mentali che costantemente si succedono nella nostra vita quotidiana.



**Centro Mandala: 13 marzo 2022 ore
15:30 - 17:30**

IL BUDDHISMO RICONSIDERATO: DUE NUOVI CORSI PER PRINCIPIANTI E PER CURIOSI

Nonostante la vasta letteratura di cui disponiamo sul Buddha e sul buddhismo,

la storia e la figura del Risvegliato sono ancora oggi intesi dal grande pubblico secondo le narrazioni suggestive che hanno fin dalle origini caratterizzato tutte le vicende legate alla sua vita e al suo insegnamento. Prevale pertanto una conoscenza superficiale che tende a privilegiare la leggenda piuttosto che approfondire la reale connotazione di un grande Maestro e i preziosi fondamenti di una Dottrina che da 2500 anni vive illuminando il mondo con principi di straordinaria saggezza.

Gli studiosi cercano da secoli di sistemizzare la storia e la filosofia del buddhismo e il panorama è ancora frammentato e confuso a causa delle difficoltà di reperire testi attendibili e di far coincidere il materiale che proviene da Scuole, Paesi e fonti diverse , principalmente India, Cina, Tibet.

Intanto il buddhismo è arrivato in Occidente ed è diventato oggetto di grande interesse modaiolo. Tutti hanno in casa almeno un libro, una statuetta o un'immagine legata a Sakyamuni, il saggio dei Sakya.

Ma pochi hanno trovato la pazienza per analizzare meglio le corrispondenze culturali con gli oggetti che fanno bella mostra negli scaffali dei loro appartamenti.

Anche molti credenti non vanno oltre la coreografica disposizione degli oggetti rituali su un altarino che palesa un'appartenenza poco supportata dalla conoscenza.

Nell'intento di aiutare i non specialisti a meglio comprendere il buddhismo i nostri Centri organizzano una serie di incontri online che si svilupperanno secondo le seguenti modalità:

BUDDHISMO PER TUTTI

La vita del Buddha e la diffusione dei suoi insegnamenti, secondo i principali testi storici. Lettura e commentario. *Una lezione al mese, trasmessa gratuitamente per tutti sul nostro canale YouTube.*

PER UNA RILETTURA DEL BUDDHISMO

Seminari online sulla piattaforma Zoom incentrati sulla storia del Buddha e della sua Dottrina. Aperti a coloro che intendono dedicarsi allo studio e all'analisi separando le informazioni essenziali dalle favole e dal mito, con lo scopo di avere una più chiara e corretta visione del buddhismo, al di là della superstizione e del misticismo fantastico.

Trattandosi di una personale istanza di approfondimento non verranno rilasciati attestati di partecipazione o diplomi.

Il corso si svolge in collegamento Zoom per consentire il dialogo con il conduttore, il Venerabile Lama Paljin Tulku Rinpoche.

Le lezioni avranno l'impostazione di un Cenacolo nel quale i partecipanti, seguendo un comune desiderio di approfondimento, lavoreranno insieme per dare corpo ad una inusuale, ma interessante ricerca.



Centro Mandala: 18 marzo 2022 ore 19:00 - 20:30

VIVERE DA ESSERI UMANI QUI E ORA

Dialogo tra VITO MANCUSO, teologo, scrittore e ricercatore spirituale e Lama Paljin Tulku Rinpoce, guida spirituale e Maestro del Centro Mandala, dal titolo più che mai attuale "Vivere da esseri umani qui e ora".

Usare bene l'intelligenza ottenendo conoscenza e usare bene la volontà generando amore.

La conferenza si svolgerà in presenza, secondo le norme vigenti.

Ingresso a offerta libera. Informazioni e iscrizioni in Segreteria.



ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA - segreteria@iltk.it | www.iltk.org | 050 685654
I corsi, i ritiri e gli eventi dell'Istituto Lama Tzong Khapa fino al 31 ottobre 2021

11 Marzo | 13 Marzo

[Scuola di Counseling 2021- 2022](#)

Mindfulness Project – Modulo Intensivo – Riservato agli iscritti alla Scuola triennale Massimo Gusmano, Francesca Del Cima, Manuel Katz, Paolo Testa, Vincenzo Tallarico, Nanni De Ambrogio

Mindfulness



Counseling

Mindfulness Counseling: una scuola che integra i più recenti approcci occidentali alla relazione d'aiuto con la meditazione e con l'approccio buddhista per lo sviluppo delle qualità fondamentali dell'uomo.

Ulteriori informazioni » [Scuola di Counseling 2021- 2022 \(iltk.org\)](http://www.iltk.org)

11 Marzo | 13 Marzo

Alla scoperta del buddhismo

La mente come creatore: tutto sul karma - Modulo 2 Soggetto 2



Alla scoperta del buddhismo è un **programma di studio** pensato per illustrare i punti principali del sentiero graduale sui quali si struttura la meditazione analitica del buddhismo tibetano. Acquisire queste basi è fondamentale per chi è interessato a proseguire lo studio filosofico nel buddhismo e anche per imparare ad usare la meditazione come strumento per migliorare la qualità della propria vita.

Secondo il buddhismo, tutte le nostre esperienze, sia quelle piacevoli sia quelle spiacevoli, dipendono dal nostro karma, ovvero dalle nostre azioni, che vengono compiute sulla base dei nostri stati mentali. Tramite la consapevolezza e la comprensione di questo processo possiamo imparare a vivere in un modo più sereno ed evitare di creare più sofferenza per il futuro.

Ulteriori informazioni » [Alla scoperta del buddhismo \(iltk.org\)](http://www.iltk.org)

18 Marzo | 20 Marzo

ABC della Meditazione

Imparare a meditare - Modulo 2

Solo in presenza

Constance (Connie) Miller



Il programma del corso ABC delle meditazioni, imparare a meditare è strutturato in tre moduli (maggiori informazioni sull'intero corso qui: >>). Per offrire un programma più completo ai partecipanti è possibile accedere al modulo più avanzato solo se si è partecipato al precedente. Il primo modulo (ABC 1) andrà a coprire i punti chiave della meditazione nel contesto del buddhismo tibetano: cos'è la meditazione, il suo scopo, i diversi tipi di meditazione, come meditare come sviluppare una pratica meditativa quotidiana
Ulteriori informazioni » *ABC della Meditazione. (iltk.org)*

18 Marzo | 20 Marzo

Il destino compiuto: l'educazione di Tsong Khapa in un canto di realizzazione

Una panoramica di come Je Rinpoche ha ottenuto le realizzazioni

Sesto modulo

Ven. Ghesce Tenzin Tenphel



All'inizio, ho cercato un ampio apprendimento. Nel mezzo, tutti gli insegnamenti sono apparsi come istruzione spirituale, alla fine, ho praticato tutto il giorno e tutta la notte: Tutto questo l'ho dedicato alla diffusione dell'Insegnamento! "Dal momento che il buddhismo tibetano rappresenta la tradizione buddhista più completa oggi, dovremmo essere grati ai maestri del passato come Je Tsongkhapa e seguire il loro esempio condividendo le nostre conoscenze con gli altri". (Sua Santità il Dalai Lama)

In questo testo, Il destino compiuto,...

Ulteriori informazioni » *Il destino compiuto: l'educazione di Tsong Khapa in un canto di realizzazione (iltk.org)*



18 Marzo

Inizio Ore 08.00 Fine Ore 23.00

Chotrül Düchen – Giorno dei Miracoli



Venerdì 18 Marzo ricorre il Giorno dei Miracoli del Buddha (Chotrül Düchen), in cui si conclude il periodo del Monlam (i primi 15 giorni dopo il capodanno tibetano) e che ricorda i prodigi mostrati da Buddha Shakyamuni durante la sfida con Maestri spirituali di diverse tradizioni.

Un giorno particolarmente propizio per tutte le azioni positive perché, secondo la tradizione, la loro valenza karmica, si moltiplica per milioni di volte.

La Storia del Giorno dei Miracoli

Il Buddha, a Shravasti, per tutti i primi quindici giorni del primo mese lunare, accettò e sconfisse in una sfida dei maestri spirituali antagonisti, riguardo la capacità di fare prodigi: così un giorno si alzò nel cielo e fece sprizzare acqua e fuoco da ogni poro del suo corpo; un'altra volta moltiplicò la sua immagine nello spazio e così via. Così facendo, il Buddha fu unanimemente riconosciuto come insuperabile.

Ulteriori informazioni» *Chotrül Düchen – Giorno dei Miracoli (iltk.org)*

18 Marzo | 20 Marzo

Inizio Ore 18.00 18 Marzo – Fine Ore 12.30 20 Marzo

Cos'è il Buddhismo

Corso introduttivo – Modulo 2



Un corso introduttivo di fine settimana ripetuto a intervalli regolari, che offre una panoramica del Buddhismo in generale e del Buddhismo tibetano in particolare.

Ulteriori informazioni» *Cos'è il buddhismo (iltk.org)*





THUPTEN CHANGCHUP LING (www.buddhismo-sakya.com)
Centro Buddhista Tibetano di tradizione Sakya - Arosio/CH

Il 16-17 marzo vi sarà la cerimonia per S.E. Gyana Vajra che diventerà il 43° Sakya Trizin. Sarà possibile seguire la cerimonia in diretta e come da tradizione S.E. Gyana Vajra darà il suo primo insegnamento in veste di Sakya Trizin; sarà tradotto anche in italiano. I dettagli saranno pubblicati prossimamente sul sito.

| | | |
|---------------------|---|---|
| 16 marzo 2022 | Sakya Magon Thubten Namgyal Ling, Puruwala, Himachal Pradesh | <p>Cerimonia di intronizzazione del 43° Sakya Trizin</p> <p>Mattina: La cerimonia di intronizzazione religiosa e Tenshug (offerta di lunga vita) a Sua Santità Gyana Vajra Rinpoche come 43° Setaia Trizin</p> <p>Pomeriggio: Insegnamenti sull'intento del saggio di Sakya Pandita, tenuti da Sua Santità il 43° Sakya Trizin.</p> |
| 17 marzo 2022 | Sakya Magon Thubten Namgyal Ling, Puruwala, Himachal Pradesh | <p>Mattina: indirizzi ufficiali e altri programmi correlati.</p> <p>Pomeriggio: Spettacoli culturali</p> |
| TBD | Centro Sakya, Dehradun, Uttarakhand | <p>Vajrakilaya Empowerments di Sua Santità il 43° Sakya Trizin</p> <p>Sua Santità il 43° Sakya Trizin Gyana Vajra Rinpoche conferirà una serie completa di potenziamenti Vajrakilaya, che consiste in due giorni di un Higher Empowerment (tö lé), con un terzo giorno dedicato a un elaborato Lower Empowerment (mé lé) che non è mai stato conferito prima in India, e che include l'esecuzione di una rara danza rituale.</p> |
| TBD | Centro Sakya, Dehradun, Uttarakhand | <p>Oceano delle Sadhana (drub thab gyatso)</p> <p>Sua Santità il 43° Sakya Trizin Gyana Vajra Rinpoche conferirà anche l'Oceano delle Sadhana, una raccolta di circa 130 iniziazioni.</p> |

event-detail - Centri di Khenchen Sherab (sakyafamily.eu)

GLI STRUMENTI MUSICALI DELLA MUSICA TIBETANA – Christian Gilardi



22 Marzo 2022 - Orario: 19.15 - 21.00

Luogo: Arosio e on-line su Zoom

Lingua: italiano

Gli strumenti musicali della musica tibetana e il loro simbolismo

Lo scopo dei monaci musicisti che appartengono alle varie tradizioni religiose del buddhismo tibetano è di rendere la "musica d'offerta" - Mchod-rol - il più piacevole possibile. Per ottenere questo, combinano con la voce cantata il tintinnio delle campane, lo sferragliare di piccoli tamburi, il suono tonante dei grandi tamburi, il luccichio dei piatti, a cui si sovrappongono, secondo le circostanze, il lamento

delle conchiglie o delle trombe corte, il "barrito" delle trombe lunghe, e la brillantezza degli oboi. - Da dove vengono questi vari strumenti? - Quali sono le loro caratteristiche organologiche e le loro proprietà acustiche? - Che valore simbolico ricoprono? Queste sono alcune delle questioni affrontate in questa serata, che si basa sulla testimonianza di eminenti maestri religiosi, sulle tradizioni scritte tibetane, sull'iconografia e, soprattutto, sull'osservazione dell'autore dei rituali buddhisti negli ultimi venti anni.

Christian Gilardi (Lugano, 5 giugno 1966) è un flautista, compositore e produttore. È responsabile dell'offerta di musica classica, jazz e world, della Radiotelevisione Svizzera di lingua italiana.

Ha studiato flauto traverso al Conservatorio di Milano con Marlena Kessick, e in seguito ha concluso i suoi studi a Parigi con Benoit Fromanger. Ha al suo attivo diverse registrazioni discografiche e ha composto colonne sonore per film e documentari.

I suoi interessi lo hanno portato a studiare e praticare il Buddhismo e la relazione che esso ha avuto con le diverse culture, soprattutto in campo musicale.

Registrazione

Partecipazione nel tempio di Arosio:

Iscriviti in anticipo per questo evento.

1. I posti nel tempio sono limitati per poter mantenere le distanze prescritte.
2. È necessario iscriversi per poter partecipare personalmente ad Arosio (usando il link qui sotto) al più tardi un giorno prima dell'evento.
3. Riceverai una e-mail di conferma che ti autorizza a venire al centro.

blog-detail - Centri di Khenchen Sherab (sakyafamily.eu)

GURUYOGA – Khenpo Tashi Sangpo INSEGNAMENTI SUL GURUYOGA



Data: SAB - DOM / 9-10 APRILE

Orario: Sabato & Domenica 10.00 - 12.00 & 13.30 – 15.30

Luogo: Thupten Changchup Ling, Arosio/CH

Lingua: EN

Traduzione disponibile: IT, NL, SWE

Donazione raccomandata: CHF 30.-/€ 25.-

Il 14 aprile ricorre l'anniversario di Lama Sherab e per l'occasione Khenpo Tashi Sangpo darà una benedizione del Guruyoga e degli insegnamenti sul modo di praticarlo in accordo alla tradizione di Thangtong Gyalpo.

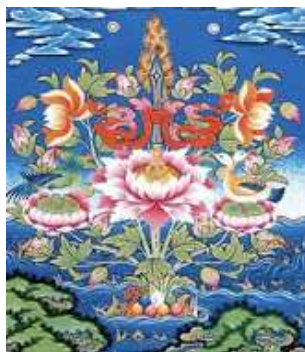
*Se il sole della devozione non risplende
sulla cima innevata dei quattro kāya del Maestro,
il flusso delle benedizioni non discenderà mai.
Quindi sii risoluto nel risvegliare la devozione nella tua mente!*

Nel guru yoga, il punto essenziale da capire è che tutti i Buddha sono di un unico gusto nel dharmakaya. Il dharmakaya è il Guru assoluto, e questo è tutti i Buddha. Questo è il cuore stesso della pratica del guru yoga. Senza capire ciò non c'è modo di praticare confortevolmente il guru yoga. Anche se facessimo le visualizzazioni, senza questa comprensione la pratica non sarà veramente soddisfacente perché non ci sarà chiaro come il Buddha sia la personificazione del Guru e il Guru sia la personificazione del Buddha. Tuttavia, ciò ci sarà estremamente chiaro se comprendiamo il cuore stesso del guru yoga, ossia che il Guru è Buddha e Buddha è il Guru.

blog-detail - Centri di Khenchen Sherab (sakyafamily.eu)



Per il programma in altri centri fondati da Khenchen Sherab Gyaltzen Amipa e altre proposte on-line di Sakyafamily, clicca qui.:
home - Centri di Khenchen Sherab (sakyafamily.eu)





CENTRO EWAM FIRENZE – Via Pistoiese, 149 C – 50145 Firenze – Email: info@ewam.it

EVENTI MARZO 2022

IMPARIAMO A MEDITARE – con Paolo Mori

10, 17, 24 E 31 MARZO @ 20:30 - 22:15

Il corso si svolge solo on line: è possibile seguire l'evento tramite zoom. Questo corso teorico-pratico offre l'opportunità di avvicinarsi alla meditazione con un approccio sistematico. Spesso non è facile orientarsi tra le numerose tecniche e metodi di meditazione, è opportuno quindi cominciare a sviluppare fin da subito una comprensione di insieme che permetta di stabilire una pratica personale sulla base delle proprie caratteristiche e aspirazioni.

Il primo passo è familiarizzarsi con la meditazione di consapevolezza (mindfulness) così come presentata nell'approccio che si è affermato nell'ambito della psicologia moderna, caratterizzato da due elementi principali: allenarsi a mantenere l'attenzione su un oggetto per un periodo di tempo prolungato, e applicare questa attenzione con curiosità al campo delle esperienze che sorgono momento per momento.

A partire da questo punto di ingresso possiamo iniziare a esplorare la meditazione buddhista antica, da cui la mindfulness deriva, nelle sue tre componenti base:

- la pratica del calmo dimorare (samatha) in cui coltiviamo attenzione, stabilità mentale, un senso di centratura e benessere.
 - la pratica di visione profonda (vipassana), è il metodo che taglia alla radice le cause della sofferenza, ci fornisce gli strumenti per relazionarci con le nostre aree di disagio e diventare consapevoli degli automatismi
 - la pratica di far sorgere i pensieri incommensurabili come amore, compassione ecc (brahmavihara) che offre il nutrimento indispensabile alla meditazione.
- Ognuna di queste tre componenti è strutturata in modo preciso. Mentre percorriamo i primi passi abbiamo l'opportunità di iniziare a comprenderne le caratteristiche peculiari, la loro funzione e come integrarle tra loro.

Questo corso costituisce la prima parte a cui seguirà un secondo corso di approfondimento.

Contributo di partecipazione per l'intero corso di 8 incontri: 80,00 € da versare tramite bonifico indicando la causale: "corso del giovedì"

Per informazioni e iscrizioni potete inviare una mail a: info.ewam@gmail.com oppure telefonare al numero 339 1154019.

E' necessario partecipare all'intero corso.

La consapevolezza della visione interiore con Marcello Macini

11, 18 E 25 MARZO @ 20:30 - 22:00

Per informazioni ed iscrizioni potete scrivere a info.ewam@gmail.com

Sulle montagne innevate lontano da qualsiasi disturbo, gli Yoghi dedicano il loro tempo alla contemplazione nell'assorbimento meditativo, supportati dalla mente completamente trasformata nelle realizzazioni sui soggetti del sentiero graduale. Con impegno, costanza, delicatezza, insieme, potremo percorrere tutte le tappe delle meditazioni analitiche che sviluppano questo stupendo sentiero.

Nel prossimo step si prenderanno in esame le meditazioni che caratterizzano il sentiero Mahayana dell'individuo di scopo superiore a partire dalla mente dell'illuminazione fino alla mancanza del se della persona e dei fenomeni.

La prima parte della meditazione sarà relativa al rilassamento, concentrazione e potenziamento attraverso le tecniche di respirazione, seguirà poi una presentazione della meditazione analitica che sarà guidata nella parte finale della sessione.

Tempo 90 minuti:

30 minuti rilassamento e pratiche di potenziamento della concentrazione con il respiro
15/30 minuti introduzione alla meditazione analitica del soggetto della serata
45/30 minuti meditazione analitica effettiva, divisa in motivazione – esperienza con il soggetto preso in esame – dedica

Questo modulo permette un'agile partecipazione sia alle persone che hanno una certa familiarità con i soggetti del sentiero ma che mancano di esperienza pratica nelle meditazioni, sia a persone che hanno già una certa esperienza con le meditazioni e vogliono consolidare la loro esperienza e consapevolezza sui soggetti presi in esame. Non è indicato invece a chi non ha abbastanza conoscenza del sentiero graduale verso l'Illuminazione.

Siete benvenuti.





CENTRO TARA BIANCA
(Genova – Via B. Castello 3/9 - Italy)
<http://tarabianca.org>

Programmi del mese di Marzo 2022:

I nostri corsi si tengono, con cadenza settimanale, nei seguenti giorni:

Martedì - 20:30 - 22:30 - Insegnamenti di Lam-rim - *La Liberazione nel palmo della tua mano*,
Giovedì (III e V del mese) - 20:30 - 22:30 – Studio del *Bodhisattvaciaravatara*,
Giovedì (II e IV del mese) - 20:30 - 22:30 - *Presentazione delle scuole filosofiche*,
Domenica - 10:30 – 12:30 - *Lo Jong addestramento mentale e meditazione* usando i libri di Sua Santità il Dalai Lama.

Tutti possono partecipare alle lezioni:

chi ne ha la possibilità potrà farlo in presenza, cosa sempre consigliata;

le persone lontane o impossibilitate alla presenza potranno seguire la diretta streaming sul canale GoToMeeting al link: <https://global.gotomeeting.com/join/275409549>

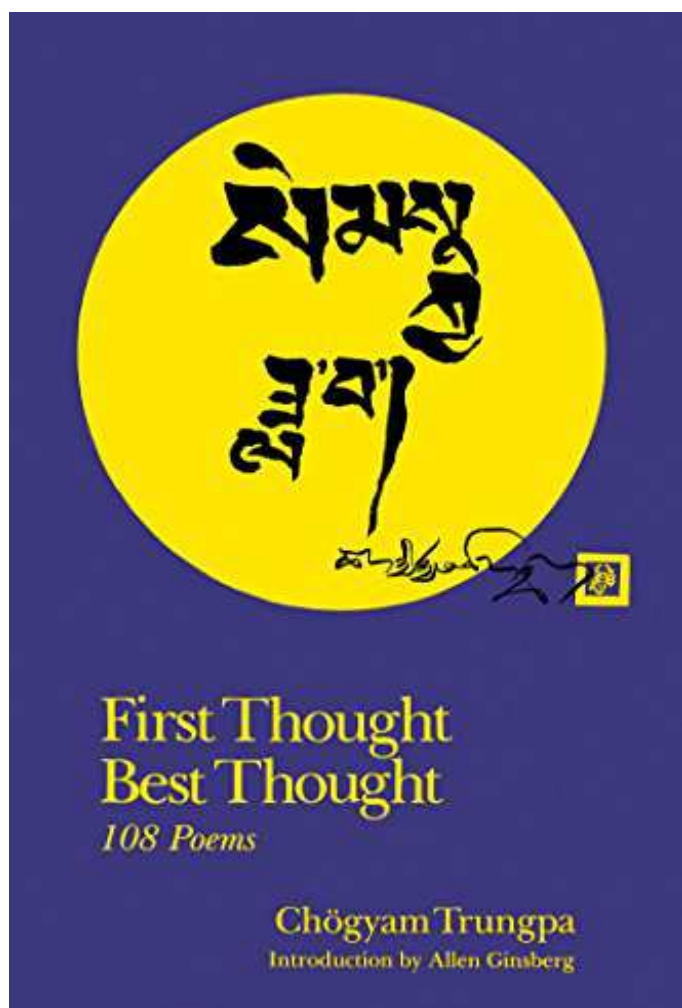
la partecipazione online al corso sulle *Scuole Filosofiche* è accessibile da un link dedicato che potrete richiedere a: formazione@tarabianca.org

Il Maestro residente Ven. Gheshe Konchog Kyab insegnerà direttamente in lingua inglese e seguirà la traduzione in italiano.

Informazioni generali presso: segreteria@tarabianca.org

Per informazioni sui Corsi: formazione@tarabianca.org

L'angolo del libro, del documentario e del film



Chögyam Trungpa, *First Thought Best Thought*, USA - UK, 1983. Conosciuto ai più come maestro di meditazione, detentore di uno dei principali lignaggi della scuola Karma-kagyü, organizzatore culturale, autore di alcuni fondamentali testi sul Buddhismo del Tibet, il lama Chögyam Trungpa (1939-1987) è stato anche un grande poeta. Come testimonia il libro di cui stiamo parlando. Coniugando l'ispirazione artistica alla visione interiore e alla realizzazione spirituale, la poesia di Chögyam Trungpa regala al lettore un'emozione profonda. Sia dal punto di vista dell'estetica sia da quello del contenuto. La gran parte di queste poesie sono scritte direttamente in inglese, lingua che l'Autore padroneggiava perfettamente, in modo da evitare una traduzione dal tibetano che avrebbe potuto far perdere la spontaneità dei componimenti. Inoltre, di particolare suggestione, è l'incontro

tra il pensiero tradizionale buddhista e l'esperienza con la realtà del mondo contemporaneo. Soprattutto quello statunitense. Tramite il suo discepolo Allen Ginsberg, uno dei maggiori poeti del '900, negli anni '70 dello scorso secolo Trungpa entrò in contatto con le dinamiche e le atmosfere della controcultura. Ebbe così luogo una "contaminazione" reciproca che portò alcuni esponenti di quella fervida stagione artistica (oltre a Ginsberg, anche il romanziere William Burroughs, la poetessa Diane di Prima e altri ancora) a entrare in contatto con il pensiero di Trungpa e questi con gli orizzonti espressivi di quella che allora veniva definita la "nuova poesia americana". Bene, *First Thought Best Thought* è forse la migliore espressione di questa "contaminazione". Il respiro, la struttura, la metrica dei versi di Trungpa giocano a rimpiazzino con lampi di saggezza spirituale e lampi di realizzazione interiore. Il risultato è davvero notevole. Suggestivo. Potente. Non a caso Allen Ginsberg nella sua bella introduzione al libro, scrive: "La situazione drammatica di qualcuno che ha realizzato il Mondo come pura mente, e che è andato oltre l'attaccamento all'ego e tornato nel mondo per lavorare con l'ignoranza universale... e affrontare a occhi aperti il sogno spiritual-materialista del mondo occidentale - per raccontarlo tramite una poetica moderna crea la scintilla che questo libro ci trasmette".

(pv)

Traye Donne: il nuovo illustratore tibetano

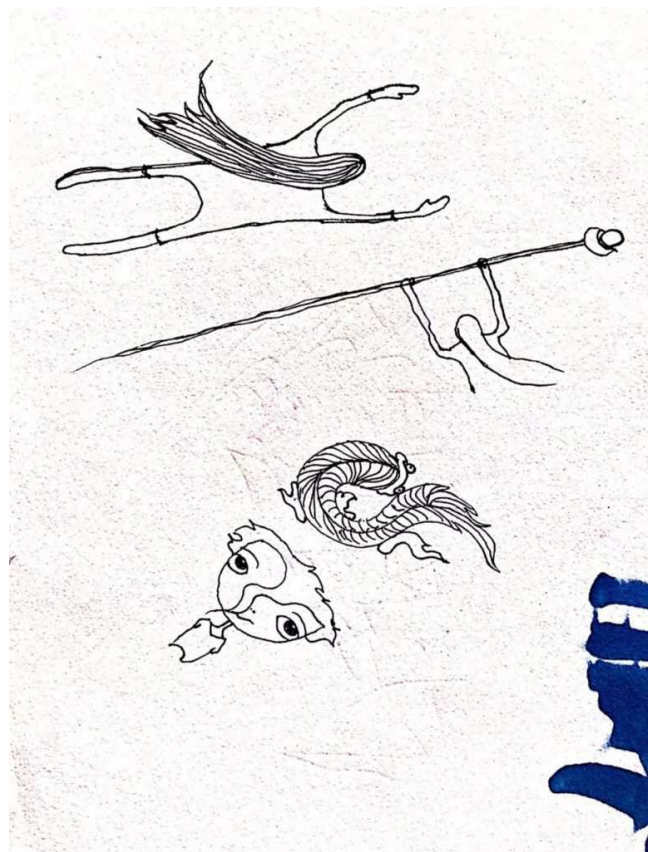
Tra le molte newsletter di auguri, in occasione del Losar – il capodanno tibetano con il quale ha avuto inizio l’anno della tigre -, ce n’era una che spiccava particolarmente. Per coloro che sono appassionati di illustrazioni, infatti, non poteva passare inosservata l’immagine grafica utilizzata come copertina.



Quest’ultima si scopre essere un’opera dell’artista tibetano Traye Donne, debuttante nel 2018 con la mostra “Bitter Sweet”, a Lhasa, presso il Scorching Sun Art Lab, istituito dagli artisti tibetani Nortse e Gade, con lo scopo di creare uno spazio in cui altri artisti potessero mostrare i propri lavori. Si tratta, in pratica, anche di una galleria in cui i membri del laboratorio artistico hanno l’occasione per essere conosciuti a livello internazionale, come i due fondatori.

Le opere di Traye, in qualche modo, sembrano differenziarsi dalle altre. Secondo la testimonianza di altri artisti, ci potranno essere molte persone che si recheranno a una mostra per vedere una delle opere di Traye. Tuttavia, come è già successo in passato, sebbene si tratti di un solo pannello, apparentemente uguale per tutti a livello tecnico, a ognuno susciterà emozioni differenti.

I suoi lavori, infatti, appaiono “liberi”, privi di restrizioni, dettate da regole o proporzioni canoniche. Si potrebbero paragonare, per somiglianza, a delle tavole



grafiche di alcuni libri illustrati che solitamente, nelle librerie, si trovano nella sezione per l'infanzia o per bambini. Inoltre, questa libertà nella rappresentazione sembra riflettersi anche negli stessi personaggi, donando alle immagini un alone di fanciullezza, la quale, ci si può chiedere, se non sia un aspetto intrinseco proprio anche del loro creatore. Quest'ultimo, tuttavia, di persona, appare un trentenne piuttosto tranquillo e di poche parole. Chissà, magari, mentre il silenzio lo avvolge in questo mondo, nella sua mente d'artista potrebbe essercene uno in cui un bambino abbraccia una montagna innevata e un fiume, le cui acque sono continuamente increspate da dolci onde.



https://highpeakspureearth.com/bitter-sweet-an-exhibition-in-lhasa-by-tibetan-artist-traye-donne/?utm_source=High+Peaks+Pure+Earth&utm_campaign=2e16c07777-EMAIL_CAMPAIGN_9_13_2020_10_COPY_01&utm_medium=email&utm_term=0_1601988b47-2e16c07777-385513417.

<https://highpeakspureearth.com/a-broken-flower-blossoming-in-the-cracks-tibetan-artist-gade-talks-about-contemporary-tibetan-art/>.

(cm)





Hubertus Butin, Frankfurter Allgemeine Zeitung, 30 gennaio 2022, „Sotheby’s, Das Röntgenbild einer Bronzefigur wirft Fragen auf (La radiografia di una figura di bronzo solleva questioni)“ ; Il 16 settembre 2016 da Sotheby’s a New York ha avuto luogo un’asta interminabile. Un collezionista privato italiano ha messo in vendita una figura di bronzo dorato stimata fra 80.000.- e 100.000.- US Dollari battuta a più di 1,5 milioni di Dollari. L’elegante scultura risale al 17° secolo, è alta 15 cm e raffigura in maniera ammaliante il V Dalai Lama (1617-1682) seduto nella posizione del *Vajraparyankasana* con la mano destra

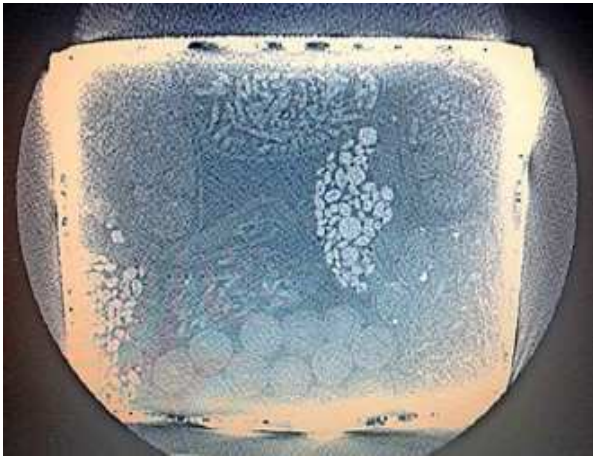
alzata nel gesto del *Vitarka Mudra*, la mano sinistra sul grembo. Il Grande Quinto, come Ngawang Lobsang Gyatso viene spesso chiamato, fece costruire il Potala e fu il primo Dalai Lama ad assumere la guida politica, oltre che spirituale, del Tibet appena unificato. Un’iscrizione di quattro righe sul cuscino quadrato e ricamato, utilizzato come trono del ritratto tridimensionale, rivela che - com’è consueto - l’interno fu riempito con reliquie e



successivamente sigillato: “Questa statua del grande, onnisciente, potente e vittorioso Ngawang Lobsang Gyatso fu commissionata da Je Lingpa Samdrup Gyalpo a Lhasa come oggetto di fede. Questa statua contiene le reliquie degli esseri Tathagata, sostanze benedette dei guru del Tibet e dell’India e i mantra delle quattro classi di Tantra. La statua fu consacrata dal medesimo potente e vittorioso.”



La conferma da parte di Sotheby’s che la scultura non era mai stata aperta, ha reso l’opera d’arte particolarmente attraente per musei e collezionisti. La casa d’aste ha aggiunto un’immagine che avrebbe dovuto rivelare l’interno della figura nonché la consistenza delle reliquie. Sul suo catalogo aveva informato gli offerenti che si sarebbe trattato di una



radiografia. Recentemente dei collezionisti e tibetologi hanno segnalato al fisico Eberhard H. Lehmann, esperto per interni di antiche statue buddhiste all'Istituto Paul Scherrer a Villigen (Svizzera) che ci sarebbero delle incongruenze circa la presunta radiografia. La curiosità è che non viene messa in dubbio l'autenticità dell'opera d'arte, bensì che l'immagine tecnica, prodotta per dimostrare l'originalità della figura, potrebbe essere una contraffazione. Guardando da sotto la base

della statuetta e confrontandola con i contorni dell'immagine, gli scienziati avevano notato delle divergenze. Lehmann dubita che l'immagine pubblicata da Sotheby's sia una radiografia visto che i raggi non renderebbero visibili dei materiali organici all'interno di una plastica di bronzo dorato. Se si impiegasse una dose alta di raggi X, non si otterrebbe nessun contrasto per i materiali organici, mentre una potenza bassa non penetrerebbe il metallo. Lehmann esclude anche vari altri metodi tecnici con i quali l'immagine poteva essere prodotta e presume che si tratti di un falso. Non sarebbe una prova che la figura sia un plagio, eventualmente è stata manipolata l'immagine per sottolineare l'integrità dell'oggetto, comunque la presunta radiografia sarebbe uno strumento di frode. Alla richiesta scritta riguardo l'origine dell'immagine e il metodo tecnico usato, la casa d'aste risponde che presumibilmente si tratta di una radiografia consegnata dal venditore e che molto probabilmente gli oggetti di varie forme all'interno della figura siano di natura metallica. Di opinione diversa è Alexandra von Przychowski del Museo Rietberg a Zurigo, esperta di arte buddhista della regione himalayana. Secondo la sua esperienza, all'interno di statue tibetane tradizionalmente non si trovano delle reliquie metalliche, e in effetti la presunta radiografia presentata da Sotheby's dall'aspetto granulare e filamentoso, fa pensare a sostanze organiche. Considerando tutto ciò, sarebbe opportuno che Sotheby's aiutasse l'acquirente della figura a farla riesaminare. Magari dalla casa d'aste stessa, dato che qualche mese dopo l'intermediazione della statuetta, Sotheby's ha acquistato il laboratorio Orion Analytical all'avanguardia nella ricerca scientifica di contraffazione e frode nel settore artistico.

(kd)



Il Dalai Lama ci parla

L'ETICA DELLA MODERAZIONE

Ritengo che lo sviluppo della compassione da cui dipende la felicità, richieda un duplice approccio. Da una parte dobbiamo contenere quei fattori che inibiscono la compassione, dall'altra coltivare quelli che la favoriscono. Come abbiamo visto, la compassione è favorita da tolleranza, amore, pazienza, perdono, umiltà e così via mentre la inibisce la mancanza di autocontrollo, che abbiamo identificato come la fonte di ogni comportamento antietico. Dunque, secondo me, dobbiamo trasformare le nostre attitudini per giungere a uno stato della mente che sia perfetto in ogni occasione per quanto riguarda il cuore e la mente. Si è visto come la cosa più importante per condurre un'esistenza eticamente positiva, sia la disciplina interiore. Non contesto che si tratti di una impresa difficile ma almeno il principio ci è familiare. Faccio un esempio: se conosciamo il potere distruttivo delle droghe, noi e i nostri figli ne staremo lontano. E' importante però ricordare che astenersi dall'aver pensieri e sentimenti negativi è qualcosa di molto più complesso della loro semplice repressione. Per questo è così importante comprendere bene la loro natura distruttiva. Limitarsi a dire che l'invidia, un'emozione potenzialmente molto forte e distruttiva, è negativa non fornisce un'efficiente difesa contro di essa. Dobbiamo esaminare le nostre menti ed emozioni e vedere come funzionano in modo da ottenere una profonda consapevolezza della loro interdipendenza. Se mettiamo in ordine la nostra vita solo esteriormente ma ne ignoriamo la dimensione interiore, si svilupperanno inevitabilmente dubbi, ansie dolori d'ogni genere e non potremo raggiungere la felicità. Questo perché, al contrario di quella fisica, la disciplina interiore -o spirituale- non può essere raggiunta tramite l'imposizione ma solo grazie a uno sforzo deliberato e volontario. In altri termini, condurre un'esistenza etica è più complesso che non obbedire a leggi e precetti. Alcune persone ritengono che, sebbene sia giusto reprimere quei sentimenti di rabbia che ci possono condurre alla violenza e perfino a uccidere, quando controlliamo le nostre emozioni e discipliniamo le nostre menti corriamo il rischio di perdere la nostra indipendenza. Invece è vero il contrario. Come i loro equivalenti, amore e compassione, rabbia ed emozioni distruttive non possono essere consumate. Piuttosto hanno una propensione a crescere, come un fiume s'ingrossa d'estate quando le nevi si sciolgono, e le nostre menti lungi dal divenire libere sono schiavizzate. Quando indulgiamo in pensieri e sentimenti negativi, inevitabilmente ci abituiamo ad essi che ci controllano sempre meglio e sempre più. Molto presto quello che proviamo si manifesterà e ci abitueremo ad esplodere ogni volta che incontreremo una situazione spiacevole. Questo è il motivo per cui è importante avvicinarsi il più possibile alla sorgente dei nostri pensieri e delle nostre emozioni negative. Al livello delle cause primarie abbiamo maggiori opportunità di cambiare il loro corso prima di incontrare i motivi e le condizioni che renderanno praticamente impossibile impedir loro di concretizzarsi in situazioni spiacevoli. La pace interiore, che è la principale caratteristica della felicità, e la rabbia non possono coesistere senza scalzarsi reciprocamente. Inoltre, pensieri e sentimenti negativi minano le basi della pace e della felicità. In effetti, quando pensiamo correttamente, è totalmente illogico cercare la felicità se non facciamo nulla per limitare la rabbia, le emozioni distruttive e i pensieri vendicativi o malevoli. Quando ci arrabbiamo, spesso usiamo un linguaggio

offensivo. Parole cattive possono uccidere un'amicizia e poiché la felicità sorge nel contesto delle nostre relazioni con l'esterno, se distruggiamo un'amicizia miniamo le basi della stessa felicità. Quindi reprimere rabbia, pensieri ed emozioni negative non vuol dire che dobbiamo negare i nostri sentimenti. Si deve fare un'importante distinzione tra negazione e controllo poiché quest'ultimo, altro non è, che una volontaria disciplina adottata sulla base dell'apprezzamento dei suoi benefici. Una cosa ben diversa, quindi, dal caso di qualcuno che reprime emozioni quali la rabbia solo per costruire una facciata di autocontrollo o perché ha paura di cosa gli altri potranno pensare di lui. Questo comportamento è come voler richiudere una ferita ancora infetta. Non stiamo parlando di seguire semplicemente delle regole. Quando siamo in presenza solo di repressione e negazione, a mio avviso, c'è il pericolo che un individuo possa accumulare da qualche parte rabbia e risentimento. Il risultato di una simile situazione sarà che, prima o poi, questi sentimenti potranno esplodere. In altre parole, esistono pensieri ed emozioni che è bene, perfino doveroso, esprimere apertamente -anche quelli negativi- se troviamo i modi più appropriati di farlo. E' meglio affrontare una persona o una situazione piuttosto che reprimere la nostra rabbia e nutrire un forte risentimento nel profondo del cuore. Però se esprimiamo indiscriminatamente i nostri pensieri ed emozioni negative solo perché comunque dobbiamo esprimerli, per tutto quello che si è detto, esistono forti probabilità che potremo perdere completamente il controllo e farci prendere da una rabbia incontrollata. La cosa importante, dunque, è discriminare sia riguardo ai sentimenti che esprimiamo, sia al modo con cui lo facciamo. Per come la vedo io, una genuina felicità è caratterizzata dalla pace interiore e sorge nell'interno dei nostri rapporti con gli altri. Dunque dipende dalla nostra condotta etica la quale a sua volta consiste nell'agire tenendo in considerazione il benessere altrui. Quello che ci impedisce di comportarci in questo modo compassionevole, sono le emozioni distruttive. Se vogliamo essere felici dobbiamo dominare la nostra risposta ad esse. Questo è quello che intendo quando affermo che dobbiamo domare l'elefante selvaggio della nostra mente indisciplinata. Quando non riesco a controllare la mia risposta alle emozioni distruttive, le mie azioni diventano antietiche e ostruiscono le cause della mia felicità. Qui non stiamo parlando di ottenere lo stato del Buddha e nemmeno di raggiungere l'unione con Dio. Stiamo solo riconoscendo che il mio interesse e la mia futura felicità sono strettamente connessi con gli altri e quindi devo imparare ad agire di conseguenza. La mente indisciplinata è come un elefante che quando corre senza alcun freno, causa un sacco di danni. Il dolore e la sofferenza che sperimentiamo per non essere in grado di controllare gli impulsi mentali negativi sono molto maggiori dei danni che può fare un elefante infuriato. Questi impulsi, non solo possono rompere degli oggetti ma sono in grado di causare permanenti sofferenze a noi stessi e agli altri. Non sto dicendo che la mente (*lo*) possiede una sua inerente natura distruttiva, bensì che può sembrarlo quando è sotto l'influenza di una forte emozione o pensiero negativo. Se l'odio fosse una immutabile caratteristica della coscienza, questa dovrebbe esserne sempre piena ma chiaramente non è così. Dobbiamo distinguere tra la coscienza in quanto tale e i pensieri e le emozioni che sperimenta. Mentre sul momento una potente esperienza può sopraffarci, se la esaminiamo dopo un certo periodo, saremo più calmi. Quando ero giovane, mi eccitava il pensiero che stavano arrivando le celebrazioni del *Monlam Chenmo*, il festival della Grande Preghiera che segna l'inizio del

nuovo anno tibetano. In quanto Dalai Lama vi svolgevo un ruolo e mi spostavo dal Potala al tempio Jokhang, uno dei luoghi più sacri del Tibet. Man mano che si avvicinava quel giorno, trascorrevi il mio tempo pensando all'evento, un po' spaventato e un po' eccitato, con il risultato di studiare sempre meno. Il senso di spavento era causato dal pensiero della lunga preghiera che dovevo recitare a memoria durante la cerimonia principale, mentre l'eccitazione si doveva all'idea di passare attraverso la gran folla di pellegrini e abitanti di Lhasa, che si accalcava di fronte al tempio. Sebbene entrambe le contrapposte sensazioni che sperimentavo all'epoca fossero reali, oggi posso sorridere di quei ricordi, sono, infatti, abituato alle folle. Possiamo concepire la natura della mente paragonandola all'acqua di un lago che, quando una tempesta la agita, viene offuscata dal fango che giace sul fondo e diventa torbida. Quella, però, non è la sua natura e una volta terminata la tempesta, il fango torna a depositarsi e l'acqua diviene nuovamente limpida e chiara. Quindi, sebbene noi in genere consideriamo la mente, o coscienza, come un'entità inerente e immutabile, possiamo vedere che in realtà è composta da un ampio spettro di eventi ed esperienze. Ne fanno parte sia la nostra percezione sensoriale (che entra direttamente in contatto con gli oggetti), sia i pensieri e i sentimenti (che sono mediati dal linguaggio e dai concetti). La mente è anche dinamica: infatti, attraverso un impegno diretto possiamo modificare i nostri stati mentali e le nostre emozioni. Sappiamo, ad esempio, quanto le rassicurazioni e il conforto aiutano a fugare la paura inoltre alleviano la depressione. Costatare che emozione e coscienza non sono la stessa cosa, ci porta a concludere che non dobbiamo essere in balia delle emozioni. Prima di ogni azione ci deve essere un evento mentale ed emotivo cui siamo più o meno liberi di rispondere. Inutile aggiungere che, fino a quando non avremo imparato a disciplinare la mente, avremo problemi a esercitare questa libertà. A mio avviso, il modo in cui rispondiamo a questi avvenimenti ed esperienze è quello che sovente determina il contenuto morale delle nostre azioni. Per dirla con semplicità, se ci comportiamo positivamente avendo cura degli altri, le nostre azioni saranno positive. Se invece rispondiamo negativamente, non tenendo in alcun conto il prossimo, le nostre azioni saranno negative e antietiche. Secondo questo modo di vedere, siamo in grado di pensare alla mente, o coscienza, come a un presidente o a un monarca puro e onesto. I nostri pensieri ed emozioni sono la compagine ministeriale. Alcuni offrono buoni consigli, altri cattivi. Alcuni tengono il benessere altrui in gran considerazione, altri fanno solo i loro interessi. La responsabilità della coscienza -il capo- è comprendere quali di questi ministri danno buoni consigli e quali cattivi, chi tra loro è affidabile e chi no. E infine agire sulla base di alcuni consigli e non di altri. Gli eventi mentali ed emotivi che, in questo senso, offrono cattivi consigli, possono essere descritti come una forma di sofferenza. Infatti vediamo che quando li si lascia sviluppare a un livello significativo, la mente diventa colma di emozioni negative e noi sperimentiamo un disordine interiore che può anche assumere le forme di una sensazione fisica. In un momento di rabbia, ad esempio, proviamo un forte disturbo del nostro abituale equilibrio che può spesso essere colto dagli altri. Sappiamo tutti come l'atmosfera della casa sia turbata, quando uno dei famigliari è di cattivo umore. Quando andiamo in collera, persone e animali tendono a evitarci. A volte la rabbia è così forte che facciamo fatica a contenerla e possiamo perfino prendere a calci qualcuno. In questo modo esterniamo il nostro turbamento interiore. Non voglio affermare che tutti i sentimenti e le emozioni che

ci creano disagio siano necessariamente negative. Il primo attributo che distingue le emozioni ordinarie da quelle che minano la nostra pace, è la sua componente dinamica. Un momento di tristezza non si tramuta in angoscia se non ci aggrappiamo ad esso aggiungendo altri pensieri e immagini negative. Nel caso dell'eccitamento che sentivo per la folla dei pellegrini e della paura che provavo al pensiero della lunga preghiera, c'era qualcosa d'altro in cima ai miei sentimenti di allora. Attraverso un ossessivo pensarci, la mia immaginazione aveva aggiunto un elemento che andava oltre la realtà della situazione. Erano le storie che mi raccontavo su quell'avvenimento che minavano la mia serenità di base. Non tutte le paure, però, sono come quelle della mia fanciullezza. In alcune occasioni sperimentiamo un genere di paura più razionale. Ben lungi dall'essere negativa, questa può invece essere persino giusta aumentando la nostra consapevolezza e infondendoci l'energia necessaria a proteggerci. La prima notte della mia fuga da Lhasa nel 1959, quando lasciai il mio palazzo vestito da soldato, sicuramente provai questo genere di paura. Dal momento che non avevo né il tempo né la possibilità di ricamarci sopra, non solo non mi disturbò, ma mi rese molto vigile. Si potrebbe dire che era un genere di paura giustificata e utile. La paura che sperimentiamo in una situazione molto critica e delicata, può essere giustificabile. Sto pensando a cosa proviamo quando dobbiamo fare una scelta che avrà un impatto decisivo sulla vita di altre persone. Si tratta di una paura che a volte può sconvolgerci ma ancora più pericolosa e negativa è quella completamente irragionevole, in grado di sopraffarci e paralizzarci completamente. In tibetano chiamiamo questi eventi negativi *nyong mong*, letteralmente "che ci tormenta dall'interno" o, nella traduzione più usata, "emozioni distruttive". Parlando in generale, tutti quei pensieri, emozioni ed eventi mentali che riflettono uno stato della mente (*kun long*) negativo o non compassionevole, minano la nostra pace interiore. Rabbia, odio, orgoglio, lussuria, avidità, invidia e così via, sono da considerare tali. Le emozioni distruttive sono talmente forti che, se non facciamo nulla per contrastarle, possono diventare così potenti da condurci alla follia e perfino al suicidio. Dal momento che questi estremi sono piuttosto rari, tendiamo a considerare i sentimenti negativi come parte della nostra mente contro la quale possiamo fare ben poco. Invece, se non siamo in grado di riconoscere il loro potenziale distruttivo, non comprendiamo la necessità di sfidarle, costruendo in questo modo il terreno ideale per la loro crescita. Quindi, lungi dal combatterle, abbiamo la tendenza a nutrirle e rinforzarle. Nondimeno, come si vedrà, la loro natura è completamente distruttiva e sono la vera fonte di una condotta priva di etica. Sono anche la base dell'ansia, della depressione, della confusione e dello stress che occupano un posto così rilevante sia nella nostra vita quotidiana sia in quella della società contemporanea. I pensieri e le emozioni negative, sono il principale impedimento alla nostra fondamentale aspirazione a essere felici ed evitare la sofferenza. Quando agiamo sotto la loro influenza, dimentichiamo l'impatto che i nostri atti hanno sul prossimo e dunque sono la causa del nostro comportamento distruttivo sia nei confronti degli altri sia di noi stessi. Omicidi, scandali, imbrogli, sono tutti causati dalle emozioni distruttive. Questo è il motivo per cui sostengo che una mente indisciplinata -vale a dire una mente sotto l'effetto di rabbia, odio, orgoglio, egoismo e così via- è la sorgente di tutti quei problemi che non possono essere considerati inevitabili (malattia, vecchiaia, morte). Il fallimento nel trattare con le emozioni distruttive apre la porta alla nostra e altrui

sofferenza. Non prendetemi però alla lettera quando sostengo che se facciamo soffrire gli altri anche noi soffriamo. Per esempio, se colpisco qualcuno non sto anche colpendo me stesso. La mia affermazione ha un senso più generale. Ritengo che l'impatto delle nostre azioni -sia quelle negative sia quelle positive- si riverbera al nostro interno. Come abbiamo visto prima, se è vero che, almeno a un certo livello, siamo tutti potenzialmente empatici, ne consegue che una persona per ferirne un'altra deve superare o reprimere in qualche modo questo potenziale. Prendete il caso di qualcuno che tortura crudelmente qualcun altro. La sua mente (*lo*), deve essere condizionata in modo forte da qualche genere di pensiero o ideologia violenta che lo porta a ritenere che la sua vittima meriti un trattamento così crudele. Sono queste convinzioni -che in qualche modo deve avere deliberatamente scelto- a consentirgli di sopprimere i suoi sentimenti empatici. Nondimeno, a un livello ancora più profondo, si avranno determinati effetti, vale a dire un conflitto tra la capacità di fare il bene che esiste in tutti noi, e il comportamento violento scelto dal torturatore. Considerate in questa prospettiva l'esempio che abbiamo prima fatto, di spietati dittatori come Hitler e Stalin. Sembra che avvicinandosi al termine della vita, si sentivano sempre più soli, ansiosi, spaventati. Erano sospettosi come gente impaurita dalla propria ombra. Comunque anche coloro che non provano disagio per le proprie azioni negative, farebbero meglio a comprendere la lezione della storia che ci mostra come l'ordine imposto con la forza abbia vita breve. Naturalmente il numero delle persone che giunge a tali estremi è ridotto, ma dobbiamo considerare che l'impatto delle azioni negative minori è più sottile di quello delle maggiori. Voglio ricorrere a un esempio meno estremo per spiegare come le azioni negative siano fonte di sofferenza per noi e gli altri. Immaginiamo due bambini che iniziano a litigare tra di loro mentre stanno giocando. Chi uscirà vittorioso dalla baruffa, proverà un'intensa soddisfazione. Tornando a casa quell'emozione scemerà per far posto a un più sottile stato mentale. A quel punto si farà strada una sensazione di disagio, come se non si sentisse molto "a posto" con sé stesso. Al contrario, un bambino che ha giocato con un amico e ha condiviso con lui un piacevole pomeriggio, non solo si sentirà soddisfatto ma quando la mente si sarà placata e l'eccitamento svanito, proverà un senso di calma e di benessere. Un altro esempio del modo in cui le azioni negative danneggiano chi le compie, può essere trovato nel campo della reputazione personale. Sembra che in genere noi umani -e perfino qualche specie animale- detestiamo la meschinità, l'aggressività, l'inganno. Per questo mi sembra che se c'impegniamo in attività nocive per gli altri, forse potremo ottenere una momentanea soddisfazione, però la gente comincerà a guardarci storto. Cominceranno a temerci, diventeranno nervosi e sospettosi sul nostro conto a causa della cattiva fama di cui godremo. In breve tempo gli amici ci abbandoneranno e quindi, dal momento che la stima e l'amicizia degli altri sono motivo di felicità, perderle ci farà soffrire. Anche se ci possono essere alcune rare eccezioni, vediamo che se una persona vive una vita egoistica, priva del minimo interesse per il benessere altrui, tende a divenire solitario e infelice. Questi individui possono anche essere circondati da gente attratta dalle loro ricchezze e dal loro stato sociale tuttavia, quando gli capita una tragedia, i cosiddetti amici non solo spariscono ma a volte ne gioiscono segretamente. Inoltre se lui o lei, sono anche maligni è probabile che quando moriranno di loro non si sentirà nemmeno la mancanza. Anzi la gente potrà anche essere contenta -come deve essere accaduto a molti dei prigionieri dei

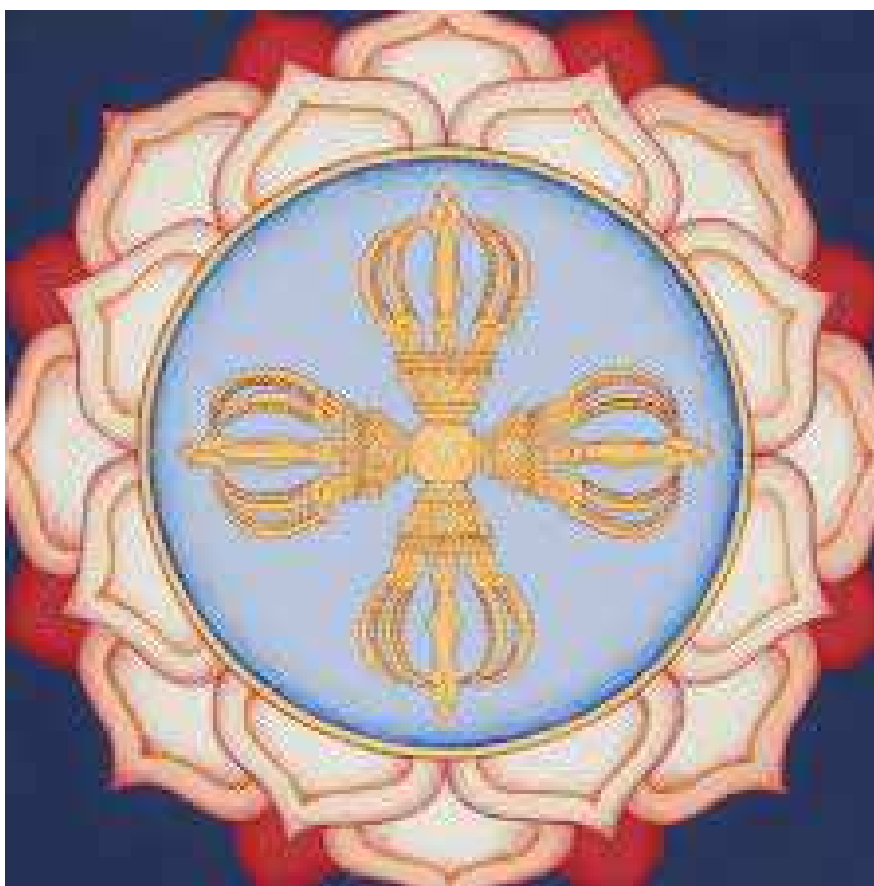
campi di concentramento nazisti quando i loro aguzzini furono giustiziati. Viceversa, se le persone hanno realmente a cuore i destini degli altri, sono rispettate e in alcuni casi addirittura venerate. Quando muoiono in tanti piangono la loro scomparsa. Pensate al Mahatma Gandhi. Nonostante la sua educazione occidentale e le opportunità che questa gli aveva fornito di vivere un'esistenza confortevole, spinto dal desiderio di aiutare gli altri scelse di vivere in India, quasi alla stregua di un mendicante, per dedicarsi completamente alla sua missione. Anche se oggi è passato tanto tempo, milioni di persone ancora vedono in lui una preziosa fonte d'ispirazione. Le emozioni distruttive sono la causa principale della sofferenza ma dobbiamo considerare anche altri fattori. Per esempio, abbiamo tutti l'abitudine di pensare più a noi stessi che agli altri. Si tratta di una normale caratteristica umana che, certo vogliamo superare, ma non dobbiamo sentirci in colpa per il fatto di averla. Abbiamo inoltre la tendenza a proiettare in cose ed eventi sopra caratteristiche che spesso sono solamente frutto della nostra immaginazione, come nel caso del bastone attorcigliato scambiato per serpente. Poiché i nostri pensieri negativi non esistono indipendentemente dagli altri fenomeni, gli oggetti e gli eventi con cui veniamo in contatto giocano un ruolo importante nel farci dare una risposta. Qualsiasi cosa può essere fonte di un'emozione distruttiva -non solo gli avversari ma anche gli amici, i nostri possedimenti e perfino i nostri sé. Per combattere efficacemente i nostri pensieri ed emozioni negative, il primo passo da compiere è rifuggire da quelle situazioni e attività che normalmente li fanno sorgere. Se, ad esempio, ci arrabbiamo ogni volta che incontriamo una determinata persona, sarebbe meglio evitarla fino a quando non saremo in grado di tollerarla meglio. Il secondo passo consiste nell'evitare i motivi che sono responsabili di questi pensieri ed emozioni. Certo questo presuppone che noi abbiamo imparato a riconoscere le emozioni distruttive non appena sorgono in noi e questo non è sempre facile. L'odio è un'emozione molto forte quando si sviluppa pienamente, nei suoi primi livelli però, l'avversione che proviamo per una particolare cosa o persona può essere molto sottile ma anche in stadi più avanzati le emozioni distruttive non sempre si manifestano in modo eclatante. L'assassino può essere piuttosto calmo quando preme il grilletto. Per questo dobbiamo prestare molta attenzione ed essere consapevoli del nostro corpo e delle sue azioni, delle nostre parole e di quanto diciamo, dei nostri cuori e delle nostre menti e di cosa sentiamo e pensiamo. Dobbiamo osservare anche la minima negatività e chiederci, "Sono felice quando i miei pensieri e le mie azioni sono negativi e distruttivi o quando sono positivi? Qual è la natura della consapevolezza? Esiste in quanto tale o in dipendenza con altri fattori?" Dobbiamo pensare, pensare, pensare. Dovremmo fare come uno scienziato che colleziona dati, li analizza e su queste basi giunge alla conclusione più appropriata. Far luce sulle nostre negatività è il compito di una vita e necessita infiniti perfezionamenti. Fino a quando non lo faremo, non saremo in grado di vedere dove dobbiamo apportare i necessari cambiamenti alle nostre esistenze. Io credo che, se impiegassimo almeno una piccola parte del tempo che sprechiamo in stupide attività -per esempio pettegolezzi e cose del genere- nell'osservare l'effettiva natura delle emozioni distruttive, la qualità della nostra vita migliorerebbe molto e ne beneficerebbero sia i singoli individui sia la società. Una delle prime cose da scoprire è quanto sono devastanti le emozioni distruttive e più riusciremo a comprendere la loro natura distruttiva, meno le seguiremo. Anche solo questo, potrebbe avere un forte impatto sulla

nostra vita. Teniamo presente che pensieri ed emozioni negative non solo distruggono il nostro senso di pace ma ci fanno anche male alla salute. Il sistema medico tibetano, considera la rabbia come la causa prima di molte malattie tra cui quelle associate alla pressione del sangue, l'insonnia e ai disordini degenerativi -un punto di vista che, incredibilmente, sembra accettato dalla medicina occidentale. Quando ero un adolescente, uno dei miei passatempi preferiti era riparare le vecchie macchine che il mio predecessore, il XIII Dalai Lama, aveva ricevuto poco prima di morire nel 1933. Erano quattro: due piccole Austin di fabbricazione britannica e due statunitensi, una Dodge e una Jeep. Era il parco di veicoli a motore dell'intero Tibet. Per il giovane Dalai Lama quelle polverose reliquie rappresentavano un'attrazione irresistibile e desideravo con tutte le mie forze che potessero nuovamente funzionare. In più avevo anche un sogno segreto: imparare a guidare. Fu solo dopo aver sollecitato più volte numerosi funzionari governativi, che riuscii a trovare qualcuno con una certa conoscenza di automobili. Si trattava di Lhakpa Tsering che veniva da Kalimpong, una cittadina situata nei pressi del confine indiano. Mi ricordo che un giorno stava lavorando al motore di una delle macchine quando, dopo aver lasciato cadere la sua chiave inglese, cacciò un urlo e si alzò in piedi bruscamente. Sfortunatamente, aveva dimenticato aperto il cofano quindi sbatté con violenza la testa. Con mia grande sorpresa, invece di cercare di uscire fuori con attenzione, ancora più arrabbiato cercò di nuovo di alzarsi senza guardare con l'unico risultato di sbattere il capo per la seconda volta. Per un momento rimasi attonito a guardare quella scena, poi non riuscii più a trattenermi e mi misi a ridere. Lo scoppio d'ira di Lhakpa Tsering gli causò soltanto due ampie escoriazioni senza gravi conseguenze. Da questo episodio possiamo vedere come le emozioni distruttive uccidano una delle nostre principali qualità, la consapevolezza discriminante. Derubati da quello che ci consente di giudicare cosa sia giusto e cosa sbagliato, distinguere i benefici a lungo termine da quelli di breve respiro, e comprendere il risultato delle nostre azioni, non siamo diversi dagli animali. Non meravigliamoci dunque se in una situazione del genere facciamo cose che non faremmo mai in condizioni normali. L'estinzione delle nostre facoltà critiche porta con sé un'altra caratteristica negativa mentale ed emotiva. Le emozioni distruttive ci ingannano. Sembra che ci diano soddisfazione ma non è vero. Infatti, sebbene si facciano passare per dei protettori infondendoci forza e coraggio, se guardiamo meglio vediamo che si tratta di un'energia cieca. Di solito dobbiamo rimpiangere le decisioni prese sotto la sua influenza. Molto spesso questo tipo di rabbia è più indice di debolezza che non di forza. Come sanno bene tutti coloro che l'hanno sperimentato, alzare la voce durante una discussione, è segno della mancanza di argomenti convincenti. Non abbiamo bisogno della rabbia per sviluppare coraggio e fiducia. Come vedremo più avanti, lo possiamo fare attraverso altre vie. Le emozioni distruttive hanno anche una dimensione irrazionale. Ci spingono a pensare che le apparenze coincidano sempre con la realtà. Quando ci arrabbiamo e siamo preda dell'ira, tendiamo a pensare agli altri come se fossero immutabili. Una persona ci può apparire biasimevole dalla testa ai piedi. Dimentichiamo che lui, come noi, è solo un essere umano sofferente che cerca la felicità. Il buon senso ci ricorda che quando l'intensità della nostra rabbia diminuisce, il nostro interlocutore ci sembrerà migliore. Lo stesso avviene anche nel caso contrario. Subiamo il fascino di una persona che ci appare totalmente desiderabile ma ad un certo punto la morsa delle emozioni distruttive si

allenterà, e lui o lei ci sembreranno molto meno perfetti. Ogni volta che le nostre passioni sorgono in maniera così forte c'è il fondato pericolo di passare da un estremo all'altro. Colui o colei che un tempo avevamo idolatrato, adesso ci appare detestabile e odioso nonostante, naturalmente, sia sempre la stessa persona. Le emozioni distruttive sono anche inutili. Più ne diventiamo preda, più rischiamo di perdere le nostre buone qualità - gentilezza e compassione- e sempre meno siamo in grado di risolvere i nostri problemi. In nessun caso aiutano noi stessi o gli altri. La gente evita le persone colleriche e sospettose che sono quindi destinate a rimanere sole. E rimaniamo soli anche quando, a causa della nostra bramosia, non riusciamo a stabilire corrette relazioni con gli altri. Prendiamo in esame un individuo le cui azioni sono causate principalmente dalle emozioni distruttive o, per dirla in altri termini, da un tenace attaccamento, dalla bramosia, da un'arrogante ambizione. Una persona del genere potrà anche divenire potente e famosa ma dopo la sua morte il suo potere sparirà e la sua fama non sarà altro che una vuota parola. Quindi cosa avrà effettivamente ottenuto? L'inutilità delle emozioni distruttive è particolarmente evidente nel caso dell'ira. Quando ci arrabbiamo, smettiamo di provare compassione, d'essere amorevoli, generosi, inclini al perdono, tolleranti e pazienti. In questo modo ci priviamo di quelle cose che ci rendono felici e l'ira, non solo distrugge immediatamente le nostre facoltà critiche, ma porta con sé collera, rancore, inimicizia, presunzione -tutte emozioni comunque negative dal momento che sono una causa diretta di far male agli altri. La rabbia causa sofferenza o quantomeno imbarazzo. Per esempio, mi è sempre piaciuto riparare gli orologi ma ricordo un paio d'occasioni, quando ero un fanciullo, in cui persi la pazienza con tutti quegli ingranaggi microscopici e sbattei violentemente sul tavolo. Passato il momento di rabbia, mi pentii e vergognai del mio comportamento, specialmente la volta in cui dovetti dare indietro al proprietario un orologio in condizioni molto peggiori di come me lo aveva portato. Questo episodio, in sé banale, ancora una volta ci ricorda che nonostante tutte le ricchezze materiali -cibo, mobilio, tecnologia- noi si possa avere, quando ci arrabbiamo perdiamo la pace interiore. Non siamo più nemmeno in grado di apprezzare la colazione e quando questo atteggiamento diventa abituale, non importa quanto potenti, istruiti o ricchi siamo, gli altri si guarderanno bene dal frequentarci e diranno, "Sì, sarà anche in gamba ma è così villano!" e se ne andranno. Oppure, "Ha un talento straordinario ma perde la calma per niente. Devi sempre stare in guardia". Con quanti hanno i cuori alterati dall'ira siamo guardinghi come con quei cani che ringhiano e mostrano i denti in continuazione. Preferiamo rinunciare alla loro compagnia piuttosto che correre il rischio di una esplosione di collera. Non nego che, come nel caso della paura, ci possa essere un tipo di rabbia "grezza" che sperimentiamo più come un flusso di energia che come un'emozione consapevolmente accresciuta. Questo genere di rabbia potrebbe avere conseguenze positive. Non è impossibile immaginare un moto d'ira, causato dalla vista di un'ingiustizia che possa produrre un'azione altruistica. La rabbia che ci spinge ad andare in aiuto di qualcuno vittima di un'aggressione, potrebbe essere considerata positiva ma se si spinge oltre e diventa qualcosa di personale e si muta in spirito di vendetta, allora sorgono dei pericoli. Quando facciamo qualcosa di negativo, siamo in grado di riconoscere la differenza tra noi stessi e l'azione compiuta. Spesso, però, non riusciamo a separare l'azione da colui che la compie, quando si tratta degli altri e questo dimostra quanto sia pericolosa perfino la collera

giustificabile. Potrebbe sembrare eccessivo dire che la rabbia è un'emozione completamente inutile, ma allora dobbiamo chiederci se qualcuno abbia mai visto l'ira produrre felicità. Nessuno. Il dottore l'ha mai prescritta come cura? No di certo. La collera può solo ferirci non ha nulla di raccomandabile. Vorrei che il lettore o la lettrice si chiedesse: quando mi arrabbio devo sentirmi felice? La mia mente diventerà più calma e il mio corpo più rilassato? O piuttosto la mia mente sarà più agitata e il mio corpo più teso? Se vogliamo mantenere la pace mentale e, quindi, la felicità insieme a un approccio razionale e intelligente ai nostri pensieri ed emozioni negative, dobbiamo coltivare una forte abitudine all'autocontrollo. Pensieri ed emozioni negative sono la causa dei nostri comportamenti ansiosi. Inoltre poiché le emozioni distruttive sono anche il motivo della sofferenza interiore essendo responsabili dell'insicurezza, della confusione, del dubbio, dell'ansia e della perdita della stima in noi stessi che mina la nostra fiducia, se non riusciremo a mantenere quel controllo, vivremo in un permanente stato di disagio mentale ed emotivo. La pace interiore sarà impossibile da raggiungere. Al posto della felicità avremo insicurezza, ansia e depressione che non ci abbandoneranno più.

(**Dalai Lama**, *Una rivoluzione per la pace*, Italia 1999)



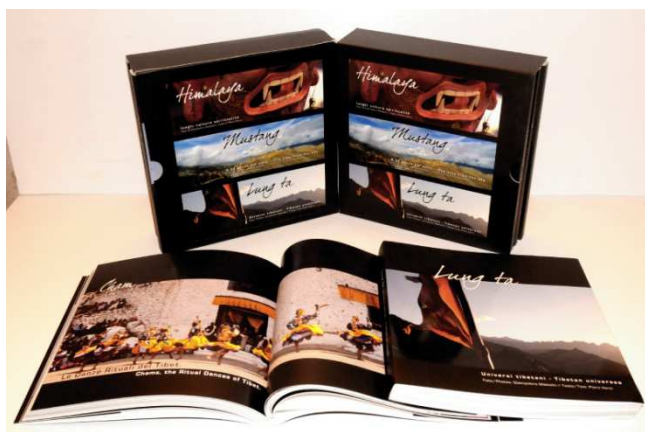
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

Himalaya - Luoghi, cultura, spiritualità, fotografie di Giampietro Mattolin - testi di Piero Verni; pag. 160, Padova 2006 (€ 20,00): “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, (€ 25,00): “Il regno di Lo, ovvero il Mustang, è una piccola enclave himalayana che sulla cartina appare come un dito puntato dal Nepal verso il Tibet. E' un territorio protetto, antico e straordinario per quanto riguarda la gente, la cultura, i panorami, la posizione geografica, il clima, la religione. A questo frammento di mondo tibetano in terra nepalese è dedicato il volume "Mustang, a un passo dal cielo" che si avvale di un notevole apparato fotografico di Giampietro Mattolin (che ha scritto anche un diario di bordo del suo viaggio), della esaustiva prefazione di Piero Verni (uno dei giornalisti più preparati su questo angolo himalayano cui, tra l'altro, ha dedicato un fortunato libro) e della coinvolgente testimonianza della giornalista Fiorenza Auriemma” (dalla recensione di Filippo Zolezzi).

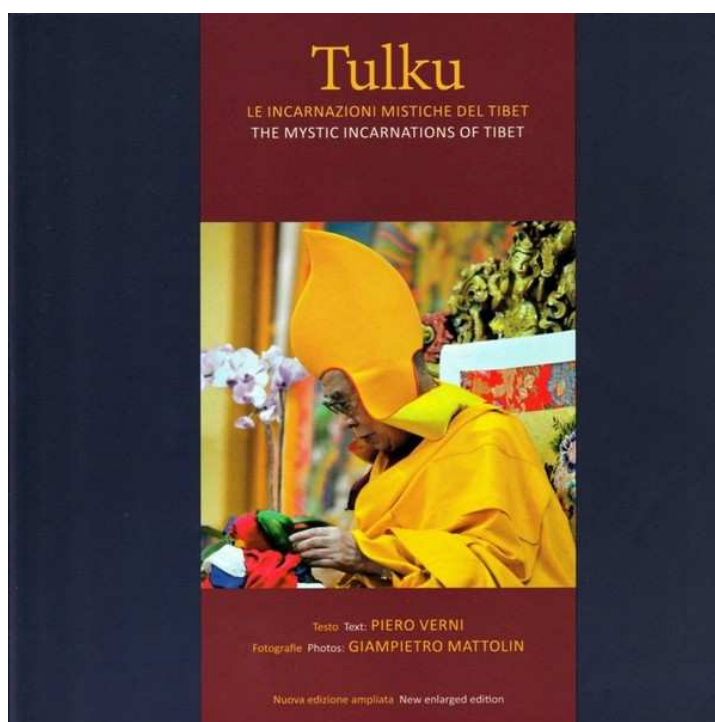
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): “Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi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

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



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

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

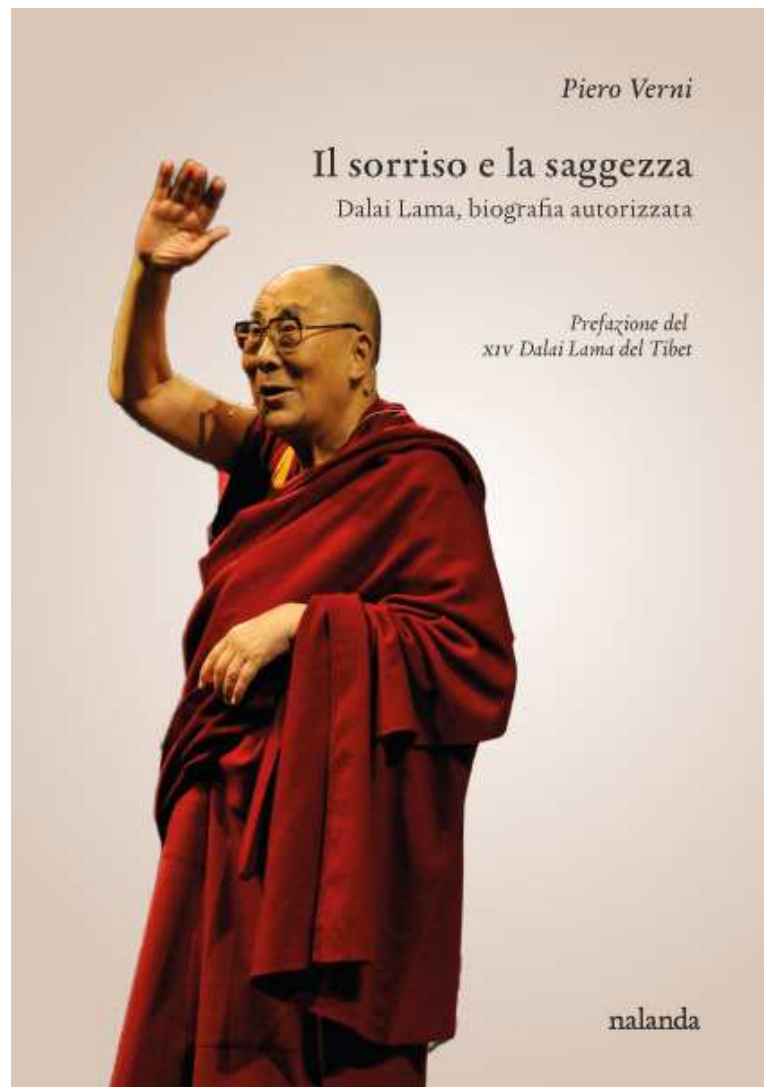


Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata*

di *Piero Verni*

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

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



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

E' di nuovo disponibile il documentario:
Cham, le danze rituali del Tibet
 di: *Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro*
 Italiano; 4:3; 21 min; colore; Italia 2014
 (€ 13,50 + spese di spedizione; per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

| | | |
|---|--|--|
| <p>Cham <i>le danze rituali del Tibet</i></p>  <p><i>un film di</i></p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p> | <p>www.heritageoftibet.com</p> <p>www.heritageoftibet.com</p> | <p><i>L'Associazione Heritage Oltre i Confini presenta</i></p> <p><i>un film di</i></p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p> <p>riprese: Piero Verni & Karma Chukey testi: Piero Verni montaggio: Mario Cuccodoro voce: Giorgio Cervesi Ripa 23 minuti, colore, Italia 2014</p> |
| <p>All'interno del Buddismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.</p>  <p>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.</p> |  <p>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</p> | <p>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.</p>  <p>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.</p> |

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

L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" ha creato la propria pagina Face Book (<https://www.facebook.com/Heritage-of-Tibet>) che si affianca al nostro sito, in rete già da diverso tempo (<http://www.heritageoftibet.com>). Mentre il sito continua a svolgere la sua funzione di contenitore dei nostri lavori e di "biglietto da visita", sia di quello che abbiamo realizzato sia di quello che vogliamo realizzare, la pagina FB ci consentirà di avere con il mondo interessato alle tematiche che portiamo avanti, un rapporto il più diretto e interattivo possibile. Vi aspettiamo quindi con le vostre idee, i vostri consigli e le vostre analisi critiche. Buona navigazione!

