



# N° 101

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

Cari amici,

“The Heritage of Tibet news” torna alla sua veste tradizionale dopo la parentesi dello scorso numero speciale con cui abbiamo festeggiato i primi 100 fascicoli della nostra newsletter. Riprendono quindi le consuete rubriche dalle news alle segnalazioni librerie, agli appuntamenti dei centri di dharma e di quelli legati al Tibet, alla sua civiltà e alla sua condizione sociale. In questo numero segnaliamo un documento congiunto dei due Karmapa, pubblicato il 4 dicembre scorso, che sembra segnare un ulteriore passo verso il superamento delle divisioni che da circa 30 anni lacerano l’importante scuola *Karma-kagyu*. Inoltre di estremo interesse un esemplare insegnamento di Sua Santità il Dalai Lama sul ruolo del Maestro spirituale e la giusta attitudine che dovrebbe avere il discepolo nei suoi confronti. Parole di autentica saggezza e di estrema attualità visti i recenti casi in cui uno scorretto rapporto tra colui che insegna e colui che apprende ha prodotto malintesi e problemi a volte anche gravi.

Non perdiamoci di vista.

**Associazione “L’Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet”**

10° giorno del dodicesimo mese dell’Anno del Coniglio d’Acqua (20 gennaio 2024)





*Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 25 ottobre 2023:* questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha ricevuto un'offerta di lunga vita da parte degli ex studenti del *Institute of Buddhist Dialectics*, dai membri del *Sera Jé Hardong Khangtsen*, dai membri del *Sera Jé Hardong Khangtsen*, dai funzionari della *Tibetan Chamber of Commerce* e dagli

appartenenti all'organizzazione regionale *Lha Ngam Phun Sum*. La cerimonia, iniziata con la recita di una lode al Buddha, è stata presieduta dal *Ganden Tri Rinpoche* e da *Kewtsang Rinpoche*. Erano presenti anche Maestri appartenenti alle altre tradizioni buddhiste tibetane. Tra gli ospiti c'erano *Tagtsag Kundelling Rinpoche*, *Guru Tulku Rinpoche*, *Lochen Rinpoche* e altri ancora. Dopo la recita di "Nuvole di benedizioni di ambrosia", l'invocazione di *Trulshik Rinpoche* sulla serie di incarnazioni di Avalokiteshvara in Tibet, *Ganden Tri Rinpoche* ha consegnato a Sua Santità lo stelo della lunga vita. Poi sono stati recitati dei mantra di longevità e un'offerta di cibo sotto forma di una grande torta rituale è stata presentata a Sua Santità, che ne ha preso una porzione simbolica. È seguita la recita della "Preghiera ai Protettori del Dharma del Tibet", composta da Sua Santità. Nel corso di un'elaborata offerta del mandala *Ganden Tri Rinpoche* ha presentato una richiesta formale a Sua Santità di vivere a lungo. Poi sono state offerte le rappresentazioni del corpo, della parola e della mente dei Buddha, il vaso, i simboli delle cinque nobili famiglie, il nettare di lunga vita e le pillole, i sette emblemi reali, gli otto simboli e le otto sostanze di buon auspicio. La cerimonia si è conclusa con la recita della preghiera, "Parole di Verità".



*Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 09 novembre 2023:* questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato un gruppo di attivisti per la pace provenienti soprattutto dall'Europa. La francese *Sofia Stril-Rever* ha dichiarato che i loro cuori erano pieni di gioia per averlo incontrato di nuovo. Ha detto che sono stati ispirati dall'esempio

che egli ha dato al servizio dell'umanità. Ha riferito che il gruppo ha partecipato alla "Giornata della conoscenza" tenutasi il 5 aprile di quest'anno. Il Dalai Lama, nel suo discorso di benvenuto ha tra l'altro detto, "Come esseri umani, tutti noi riceviamo l'amore di nostra madre non appena nasciamo. Da piccoli giochiamo senza esitazione con gli altri bambini senza curarci della loro provenienza o delle convinzioni della loro famiglia. Questo tipo di apertura è la nostra natura umana di base. Da adulti, troppi di noi vedono gli altri in termini di "noi" e "loro", basando la nostra discriminazione su differenze politiche o religiose secondarie tra di noi. Se vogliamo contribuire alla pace tra noi, dobbiamo trovare il modo di riconoscere che fondamentalmente, come esseri umani, siamo tutti uguali. Condividiamo un'esperienza comune. Siamo nati allo stesso modo e

alla fine moriamo tutti. Concentrarsi sulle differenze di nazionalità o di fede diventa solo una scusa per uccidersi a vicenda. È impensabile. Persino gli animali convivono più pacificamente. Se vogliamo che le cose cambino, noi 8 miliardi di esseri umani dobbiamo imparare a vivere insieme su questo pianeta. Dobbiamo riconoscere la nostra comune umanità. Per questo, ogni volta che incontro qualcuno di nuovo, lo vedo sempre come un altro essere umano come me. E per questo riconosco che apparteniamo tutti a un'unica famiglia umana". Infine, rispondendo a una domanda su come la religione possa influenzare i destini futuri del mondo, Sua Santità ha ricordato, "L'essenza della religione è il buon cuore. Questo è ciò che insegnano tutte le religioni, a prescindere dalla posizione filosofica che adottano. Il buon cuore è l'essenza: coltivarlo è ciò che aiuterà".



*Gangtok, Sikkim, India nord-orientale, 11 dicembre 2023:* questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha volato da Delhi a Bagdogra, nel Bengala occidentale, diretto in Sikkim. È stato ricevuto all'aeroporto dal Ministro per gli Affari religiosi del Governo del Sikkim, Ven. Sonam Lama. Da Bagdogra ha raggiunto Gangtok in elicottero. All'arrivo all'eliporto di Libing

è stato accolto da Shri Prem Singh Tamang, Primo Ministro del Sikkim, dal Segretario Shri Vijay Bhushan Pathak, dal Direttore Generale della Polizia, Shri Amrendra Kumar Singh, e da diversi ministri e funzionari di alto livello, nonché dai rappresentanti tibetani di Gangtok, Darjeeling e Kalimpong. Lungo la strada per Gangtok si assieparono centinaia di monaci provenienti da una dozzina di monasteri locali. Molti indossavano i loro cappelli cerimoniali e suonavano cembali, tamburi e trombe in segno di saluto. Intanto un gruppo di teatranti eseguiva danze di benvenuto e la gente del posto, sia sikkimesi sia tibetani, faceva l'inchino al passaggio della macchina del Dalai Lama.



*Gangtok, Sikkim, India nord-orientale, 12 dicembre 2023:* quando Sua Santità è arrivato allo stadio Paljor questa mattina, è stato accolto dal Ven. Sonam Lama, Ministro del Dipartimento degli Affari Religiosi. Tsechokling Rinpoche ha rivolto alcune parole di saluto ai numerosi dignitari seduti sul palco e alle circa 40.000 persone riunite nello stadio, alcune

delle quali erano arrivate prima dell'alba. Quindi il Primo Ministro del Sikkim è stato invitato a prendere la parola. Dopo aver proferito il tradizionale saluto buddhista *Namo Buddhaya*, Shri Prem Singh Tamang ha detto: "Do il benvenuto a tutti e a ciascuno di voi in questa occasione propizia. Do il benvenuto a Sua Santità il Dalai Lama, emanazione di Avalokiteshvara, nel bellissimo e verde Stato del Sikkim. Oggi siamo in presenza di uno dei leader spirituali più rispettati al mondo. Il suo messaggio ispira le persone di ogni

Nazione. È venuto fin qui da Dharamsala per parlarci e per questo gli sono profondamente grato. Le sue parole solleveranno i nostri spiriti e le nostre intenzioni diventeranno pure. Ascoltare la sua spiegazione delle "Trentasette pratiche dei Bodhisattva" di Gyalsey Thogmé Sangpo ci aiuterà a trovare il sentiero della pace mentre affrontiamo la vita moderna. Sono onorato di questa augusta presenza ed esprimo la mia personale gratitudine e quella dell'intero popolo del Sikkim". Ha poi preso la parola il Dalai Lama dicendo, "Oggi i discepoli sono principalmente persone provenienti dal Sikkim e dalle aree limitrofe. Molte persone sono venute qui in segno di stima nei miei confronti a tutti do il mio benvenuto. La maggior parte di voi segue una pratica religiosa e molti sono interessati all'insegnamento del Buddha. Noi esseri umani, dal momento in cui nasciamo, non vogliamo soffrire ma vogliamo essere felici. È un istinto naturale che condividiamo anche con gli animali. Tutti gli esseri viventi vogliono semplicemente essere felici e gli esseri umani sono in grado di esprimere questo desiderio. Ciononostante, ci ostiniamo a intraprendere attività che ci procurano dolore. Vediamo le altre persone come diverse da noi, che hanno credenze diverse dalle nostre. Tuttavia, io rispetto tutte le tradizioni religiose e, ovunque vada, visito i luoghi di culto altrui, chiese, moschee e templi, e vi rendo omaggio. La gente crea divisioni sulla base della fede religiosa, mentre ciò di cui abbiamo bisogno è armonia e amicizia. Qui in India, la "Terra dei Nobili", troviamo tutte le nostre tradizioni religiose, l'Islam, l'Ebraismo, il Cristianesimo, l'Induismo etc., e coesistono in armonia. Possono adottare punti di vista filosofici diversi, ma condividono un messaggio comune sulla necessità di coltivare un cuore buono, un cuore caldo. Ed è per questo motivo che tutte queste tradizioni religiose meritano il nostro rispetto. La religione dovrebbe essere in grado di aiutarci a risolvere i nostri problemi, ma invece troppo spesso creiamo problemi in suo nome. All'interno della tradizione buddhista abbiamo quattro scuole filosofiche: "Particolaristi" (*Vaibhashika*), "Seguaci dei Sutra" (*Sautrantika*), "Solo Mente" (*Chittamatra*) e *Via di Mezzo* (*Madhyamika*), ma tutte hanno in comune l'enfasi sulla coltivazione del buon cuore. Non dobbiamo permettere che la religione ci divida. Come ho già detto, rispetto tutte le tradizioni religiose perché tutte ci consigliano di essere onesti e accoglienti. Alcune fedi credono in un Dio creatore, altre no. Ma, come dico sempre, la fede religiosa è una questione personale. Resta comunque il fatto che tutti gli esseri umani hanno bisogno di un buon cuore, ed è per questo che considero l'etica laica così importante. In sostanza, tutti gli esseri umani vogliono essere felici, ma se guardiamo alla storia, vediamo come spesso le guerre siano state combattute in nome della religione. Questo approccio è superato. È responsabilità di ognuno di noi lavorare per creare un mondo pacifico e armonioso". Dopo aver ricordato come la presenza di così tanti problemi esistenti dovrebbe stimolare il nostro senso di comune appartenenza e l'amore che tutti noi abbiamo ricevuto dalle nostre madri, il Dalai Lama ha proseguito dicendo, "Molte persone sono morte nelle recenti inondazioni qui in Sikkim. Dobbiamo pregare per tutti coloro che sono stati colpiti, per quelli che sono morti e per quelli che sono ancora in vita. Gli abitanti del Tibet e della vicina regione himalayana sono molto legati ad Avalokiteshvara. Abbiamo l'abitudine di recitare il mantra *Om mani padme hung*, quindi oggi reciteremo un giro di rosario insieme per coloro che hanno sofferto a causa del recente disastro. Possiamo dedicare qualsiasi merito che creiamo al raggiungimento dello stato di Avalokiteshvara. Il testo delle "Trentasette Pratiche" inizia rendendo omaggio ad

Avalokiteshvara, che è lodato da tutti i Buddha e ha realizzato tutte le qualità. Il testo ci dice di ascoltare le spiegazioni su come le persone e le cose siano prive di esistenza intrinseca, di riflettere su ciò che abbiamo imparato e di meditare su ciò che abbiamo compreso. Io faccio della mente risvegliata di *bodhichitta* e della saggezza che comprende la vacuità, il nucleo della mia pratica. Di conseguenza, quando penso ai problemi che la gente in Tibet ha dovuto affrontare a causa dell'ideologia comunista, non sono arrabbiato o mosso dall'odio. Provo compassione per coloro che ci hanno reso le cose difficili. Se potete, quando vi svegliate al mattino, generate *bodhichitta*. Allora i pensieri negativi si attenueranno e troverete la pace mentale. La *bodhichitta* porta felicità e benessere agli altri e a noi. Trovo che allenare la mia mente a coltivare la *bodhichitta* non solo porti pace alla mente, ma migliori anche il mio senso di benessere fisico. Sono cresciuto crogiolandomi nella gentilezza amorevole di mia madre e in seguito ho imparato formalmente a coltivare la *bodhichitta*. Ora ho 88 anni, a un passo dai 90, e ho una mente calma e rilassata. Naturalmente, l'accumulo di meriti e saggezza ci porta alla fine all'illuminazione, ma secondo la mia esperienza, possiamo anche sentire l'effetto che hanno sulla nostra vita quotidiana. Ci sono diverse spiegazioni su come generare *bodhichitta*, ma anche se non riuscite a pensarci profondamente, se riuscite a coltivare un atteggiamento caloroso verso gli altri, questo vi porterà alla pace della mente". Sua Santità ha poi preso in mano il testo delle "Trentasette Pratiche" e ha letto i versi evidenziando il consiglio di rinunciare al senso di identità egotica, coltivare la solitudine, di abbandonare questa vita, rinunciare ai cattivi amici, avere a cuore il maestro spirituale, prendere rifugio nei Tre Gioielli, non fare mai del male, aspirare al supremo stato di liberazione e sviluppare l'intenzione altruistica: queste sono le pratiche dei Bodhisattva. Il Dalai Lama si è poi addentrato nelle diverse parti del testo. Dopo averne completato la lettura, Sua Santità ha ricordato ai suoi ascoltatori che l'essenza è avere un cuore buono ed essere determinati a non separarsi dal desiderio degli altri. È seguita una breve cerimonia in cui il popolo del Sikkim ha formulato ferventi preghiere per una vita lunga e sana di *Kundun*. Gli hanno chiesto di vivere per eoni a beneficio di tutti gli esseri senzienti. Visualizzando il mondo intero come un campo di Buddha, glielo hanno offerto. Una serie di momenti culturali ha celebrato la presenza del Dalai Lama. Prima un gruppo del Dipartimento culturale del Sikkim ha eseguito canti e danze. Poi si sono esibiti donne e uomini del Tibet che indossavano i tradizionali abiti delle tre province del Tibet, U-Tsang, Amdo e Kham. Al termine, Tsewang Doma, Segretario Aggiunto del Dipartimento degli Interni, ha chiesto a Sua Santità di inaugurare simbolicamente due progetti. In primo luogo, è stato invitato a posare la prima pietra del *Karmapa Park Project* a Rumtek, un progetto organizzato dal Dipartimento del Turismo. Poi, gli è stato chiesto di posare la prima pietra della statua di *Gyalwa Lhatsun Chenpo* che sarà eretta nella circoscrizione di Simick-Khamdong, nel Sikkim orientale, per volontà del Dipartimento della Cultura. Infine ha preso la parola il Ven. Sonam Lama. Ha esordito osservando che il Sikkim è una terra benedetta da *Guru Padmasambhava*. Ha ringraziato Sua Santità per gli insegnamenti e i consigli significativi che ha dato al popolo del Sikkim. Ha ringraziato i dignitari che hanno partecipato all'importante evento e ha espresso gratitudine a *Tsechokling Rinpoche* e al suo staff per l'ottima organizzazione. "Io e il Primo Ministro ci siamo recati personalmente a Dharamsala per invitare Sua Santità nel nostro Stato", ha ricordato. "Sin dai tempi di

Gyalwa Lhatsunpa, il primo *Chögyal*, e del Grande Quinto Dalai Lama ci sono stati forti legami tra i Dalai Lama e il Sikkim. Per noi Sua Santità rappresenta sia *Guru Padmasambhava* sia *Avalokiteshvara* ed è stata una grande fortuna invitarlo qui. Ancora una volta vorrei ringraziare tutti coloro che hanno contribuito a questo grande evento”.



*Siliguri, Bengala Occidentale, India settentrionale, 14 dicembre 2023:* proveniente da Gangtok, il Dalai Lama si è fermato nel monastero di Sed-Gyued, situato nella località di Salugara situata a 6 km. da Siliguri. Una grande folla costituita da locali bengalesi e tibetani si è riunita per salutarlo e ascoltare i suoi insegnamenti. Sua Santità ha salutato

tutti prima di salire la rampa che porta al tempio. Una volta entrato, il Dalai Lama ha reso omaggio alle statue di *Jé Tsongkhapa* e dei suoi principali discepoli e ha acceso una lampada votiva. Dopo che *Kundun* ha preso posto sul trono, *Khenpo Wangdu*, Abate di Sed-Gyued, ha offerto un mandala e le rappresentazioni del corpo, della parola e della mente del Buddha. Rispondendo a questa calorosa accoglienza, Sua Santità ha dichiarato che finora, durante la sua visita nel Nord-Est dell'India, i suoi insegnamenti sono andati bene e che si è sentito in forma. “La gente del Sikkim ha mostrato una fervente devozione, ma ho consigliato anche a loro l'importanza dello studio. Seguire o meno una tradizione religiosa è una decisione personale, ma se la si segue, bisogna studiare per capire di cosa si tratta. Le persone possono pensare che la religione sia fatta di preghiere e rituali, ma deve anche coinvolgere lo studio. Quando mi sveglio al mattino, recito la ‘Lode alla relazione dipendente’ di *Jé Rinpoche*. Ho anche consigliato alle persone in Sikkim che è importante disciplinare la nostra mente indisciplinata, perché è questo che porta alla felicità”. Uscendo dal tempio, osservando la folla di oltre 30.000 persone presenti composta da monaci e laici, giovani e anziani ha ripetuto ciò che aveva detto all'interno. Che il Buddhismo non consiste solo nel celebrare i rituali ma anche nell'usare la nostra mente. Coloro che seguono le fedi teistiche pregano le loro divinità, e che i buddhisti dovrebbero essere in grado di identificare le affezioni mentali, le emozioni negative e sapere come contrastarle. Ha inoltre sottolineato come questo comportamento può essere seguito anche da coloro che si basano su di un'etica secolare. “In quanto esseri umani”, ha osservato, “abbiamo tutti bisogno di amore e di affetto, quindi è importante aiutarci a vicenda. L'etica laica è un codice etico che riflette i valori umani liberi dagli orpelli della religione. Ciò che è fondamentale capire è che, indipendentemente dal fatto che si creda o meno nella religione, tutti abbiamo bisogno di un buon cuore. Quando nasciamo, veniamo nutriti da nostra madre. È così che inizia la vita, usufruendo delle sue cure e del suo affetto. Dobbiamo imparare a custodire questo tipo di amore e di affetto per l'intera esistenza. Parliamo di costruire la pace nel mondo, ma noi esseri umani tendiamo a creare divisioni, vedendo le altre persone in termini di 'noi' e 'loro'. Di conseguenza, combattiamo e sprechiamo risorse preziose per inventare armi sempre più potenti. Se siamo davvero interessati a costruire la pace nel mondo, il modo per iniziare è coltivare la pace della

mente. Invece di promuovere relazioni amichevoli e armoniose, litighiamo e combattiamo e, di conseguenza, la pace viene distrutta. Abbiamo visto cosa è successo nella prima e nella seconda guerra mondiale; ora ci sono persone che parlano di una terza. Dobbiamo lavorare per rafforzare i nostri sentimenti affettivi naturali e non lasciare che diminuiscano. Il nostro obiettivo dovrebbe essere la pace mentale. Cerco di rendere le persone consapevoli del fatto che tutti gli otto miliardi di esseri umani che vivono su questo pianeta sono stati nutriti dalle loro madri. Sotto questo aspetto siamo tutti uguali. Ogni essere umano su questa terra è sopravvissuto dopo la nascita perché qualcuno gli ha donato amore e affetto. Ricordare questo aspetto e farne tesoro contribuirà a garantire la pace nel mondo. Non lo farà, invece, abbandonandosi a emozioni negative come la rabbia e la gelosia. Pensare che le altre persone siano uguali a noi è un passo verso la pace. Possiamo avere culture diverse, modi diversi di organizzare la nostra vita o ideologie diverse, ma nel contesto dell'unicità dell'umanità, come esseri umani siamo tutti uguali". Sua Santità ha poi osservato che, "... in Tibet, il Paese delle Nevi, diverse tradizioni possono adottare posizioni filosofiche diverse, ma tutte seguono Buddha Shakyamuni. Anche ciò che il Buddha insegnava variava di volta in volta e di luogo in luogo, a seconda dell'interesse e delle capacità di chi insegnava. Non impose il suo punto di vista, ma incoraggiò i suoi seguaci a esaminare da soli ciò che aveva insegnato. Il Buddha affermò che nella sua tradizione la casta e lo status sociale non erano importanti. Ciò che faceva la differenza era raccogliere meriti e saggezza per tre innumerevoli eoni. In definitiva, tutti i Buddha si sono illuminati grazie alla pratica dell'amore e della compassione. Non c'è fattore che realizzi meglio gli obiettivi di sé e degli altri della bodhichitta. La bodhichitta è la mia pratica principale e mi porta la pace della mente, che serve anche a migliorare il mio benessere fisico. Ci sono funzionari cinesi che hanno causato molti problemi in Tibet, eppure non sono arrabbiato con loro. Piuttosto provo compassione perché hanno agito per ignoranza. Bodhichitta è l'essenza della pratica buddhista. Sembra che tutti voi apprezziate il Dalai Lama e se volete sentirmi vicino al vostro cuore, potete coltivare anche voi la bodhichitta. In India c'erano diverse scuole di pensiero. In Tibet abbiamo diverse tradizioni buddhiste. Io seguo principalmente la tradizione Geluk, ma ho avuto anche insegnanti appartenenti alle tradizioni Sakya, Nyingma, Kagyu e Jonang. È fondamentale che queste tradizioni si trattino con rispetto". Dopo una serie di riflessioni sull'impermanenza dei fenomeni e sulla loro interdipendenza, Sua Santità ha guidato la folla nella recita del mantra: Om Sarva Yoga Tzitta Utpataya Mi. In risposta a una precisa richiesta, il Dalai Lama ha trasmesso il mantra di sei sillabe, Om mani padme hung che ha una particolare connessione con la divinità Avalokitesvara di cui Kundun è ritenuto essere una emanazione terrena. "Per i tibetani e gli abitanti della regione himalayana", ha spiegato Sua Santità, "Avalokitesvara è il loro patrono. Di conseguenza, tutti noi siamo abituati a recitare questo mantra fin da bambini. Il mantra esprime l'idea della compassione e del sentiero interiore. Lo recito ogni giorno e dedico tutti i meriti che ho accumulato in questo modo, affinché io e gli altri esseri possiamo diventare pienamente risvegliati". La giornata si è conclusa con l'offerta di un mandala di ringraziamento, seguita da preghiere ad Amitayus affinché Sua Santità viva a lungo.



*Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 16 dicembre 2023: arrivato qui ieri, questa mattina Sua Santità ha visitato la sala del tempio di Ganden Phelgyeling, dove ha reso omaggio alle statue del Buddha. Questo tempio fu costruito nel 1938 da un lama ladakhi di nome Ngawang Samten. Tornato in Tibet, lo offrì al governo tibetano. Nel 1951, Dhardo Rinpoche fu nominato abate e sotto la*

sua supervisione furono costruiti gli alloggi monastici nel 1952. Fu allora che Sua Santità diede al monastero il nome di *Ganden Phelgyeling*. Nel 1965, quando fu nominato *Ganden Tripa*, anche Ling Rinpoche (primo tutore del Dalai lama) divenne abate di questo monastero. Terminata questa breve visita, il Dalai Lama si è recato al Tempio Mahabodhi dove è stato accolto dai membri del Comitato di gestione del sacro luogo. Entrato, Sua Santità ha reso omaggio alla celebre statua del Buddha prima di sedersi sul trono che era stato preparato. I monaci del monastero di Namgyal si sono poi uniti a lui nella recita delle lodi del Buddha. All'uscita dal tempio *Kundun* ha incontrato brevemente i numerosi giornalisti che lo attendevano. "Sento che è un grande onore poter venire in questo luogo sacro e pregare davanti a questa speciale statua del Buddha" ha detto tra l'altro. "In questi giorni le cose nel nostro mondo stanno diventando molto difficili. Siamo fortunati a poter pregare il Buddha per superare queste difficoltà e se, grazie al potere di questo luogo, le nostre preghiere sono più efficaci, è un bene". Infine è tornato al monastero di *Ganden Phelgyeling*.



*Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 20 dicembre 2023: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha percorso la breve distanza dal monastero di Ganden Phelgyeling fino al "International Convention Centre" di Bodhgaya, dove avrebbe preso parte alla sessione inaugurale del primo International Sangha Forum (ISF). I membri del comitato organizzatore lo hanno accolto*

all'ingresso. Prima di entrare, si è soffermato ad ammirare un gruppo di *mönpa* (abitanti di origine tibetana dello stato indiano dell'Arunachal Pradesh) che danzava sul prato per festeggiare il suo arrivo. Dopo essere entrato nella grande sala del *International Convention Centre* che ospitava la conferenza, Sua Santità ha preso posto sul palco tra il *Ganden Tri Rinpoche* e il Primo Ministro dell'Arunachal Pradesh *Shri Pem Khandu*. Quindi il moderatore dell'incontro, il Ven. *Mahayano Aun*, ha reso omaggio al Buddha, al Dharma e al Sangha, ha salutato il Dalai lama e tutti i numerosi rappresentanti delle tradizioni buddhiste presenti. Ha spiegato come l'obiettivo del Forum sia quello di dialogare sul ruolo del Buddhismo nel XXI secolo e di discutere su come creare comprensione e



cooperazione tra le varie tradizioni buddhiste. Ha annunciato che ci saranno tre giorni di discussioni, seguiti il quarto da preghiere per la pace nel mondo nelle vicinanze del Tempio Mahabodhi. Infine ha chiesto a Sua Santità e agli altri leader di premere i pulsanti davanti a loro per accendere una lampada di saggezza e aprire i lavori. Quando lo hanno fatto, una lampada elettrica multicolore è apparsa davanti a loro e sul grande schermo alle loro spalle. Dopo alcuni discorsi introduttivi, il moderatore Ven. *Mahayano Aun* ha poi chiesto a Sua Santità, che ha definito l'ispirazione per tutti i presenti, di pronunciare il discorso di apertura della conferenza. "Rendo omaggio al Buddha con il mio corpo, la mia parola e la mia mente", ha esordito il Dalai Lama. "Oggi siamo riuniti in questo luogo sacro dove Buddha Shakyamuni raggiunse l'illuminazione. Anche se viviamo in un'epoca degenerata, il Dharma che ha insegnato risplende ancora. I Buddha non lavano le azioni non salutari con l'acqua, né eliminano le sofferenze degli esseri con le loro mani, né trapiantano la propria realizzazione negli altri. È rivelando la verità che aiutano gli esseri a liberarsi. Siamo noi stessi a creare sofferenza a causa delle nostre emozioni distruttive. Per colpa dell'ignoranza creiamo un karma negativo. Ecco perché il Buddha ha insegnato 'Non fare il male, coltiva la virtù'. Quindi, dobbiamo generare un cuore buono ed evitare di fare del male agli altri. Invece di maltrattarli, dovremmo aiutare le persone e portare loro dei benefici. Questo ci condurrà alla pace mentale che, a sua volta, migliorerà il nostro benessere fisico. Agire per rabbia o attaccamento è un errore. L'essenza del dharma è studiare ciò che viene insegnato, riflettere su ciò che si è appreso e applicare ciò che si è compreso dentro di sé. Se coltivate un atteggiamento altruistico, la mente risvegliata di bodhichitta, sarete in grado di realizzare gli obiettivi di voi stessi e degli altri. Coltivare la bodhichitta è una pratica potente. Insieme ad essa possiamo impegnarci nelle sei perfezioni e nelle quattro vie di raccolta dei discepoli. L'obiettivo è servire gli altri esseri senzienti. Se lo facciamo, il mondo diventerà un luogo più amichevole e pacifico". Sua Santità ha poi ricordato l'epoca del re religioso tibetano *Songtsen Gampo*, nel VII secolo che fece creare un sistema di scrittura tibetano basato sull'alfabeto *Devanagari*. Di conseguenza, quando *Shantarakshita* giunse in Tibet nel secolo successivo, consigliò ai tibetani di non affidarsi alle lingue pali e sanscrito, ma di tradurre la letteratura buddhista in tibetano. Quindi le raccolte di scritture e trattati *Kangyur* e *Tangyur* sono qualcosa di cui i tibetani possono essere orgogliosi. Averle conservate non è stato solo un bene per loro, ma può essere di beneficio per il mondo intero. Il Dalai lama ha anche osservato come la gente stia diventando stanca del materialismo. In queste circostanze, se si riesce a coltivare il calore del cuore, non solo gli esseri umani si sentiranno bene fisicamente ma la loro mente sarà piena di gioia. "Bodhichitta", ha detto, "è una pratica preziosa. Ho scoperto che mi è stata molto utile dunque chiedo anche a tutti voi di tenerla a mente. Aiutate gli altri esseri, diventate un Buddha per loro. Coltivando la pace mentale in noi stessi, daremo un contributo pratico alla pace nel mondo. Ho osservato i vantaggi che la coltivazione della bodhichitta e la comprensione della saggezza della vacuità possono portare e posso attestare il loro valore pratico dalla mia esperienza personale. Non ho sviluppato la concentrazione monopuntuale, ma se lo facessi credo che farei grandi progressi. Nel frattempo, la bodhichitta porta forza interiore e fiducia. Ci dà il coraggio di lavorare per tutti gli esseri senzienti". *Kundun* ha concluso il suo intervento affermando, "Se volete aiutare gli altri, dovete disciplinare la vostra mente. Chiedo ai miei amici del Dharma di

prendere a cuore questo punto. Sono nato nel lontano Tibet nord-orientale e sono stato portato a Lhasa da piccolo per studiare. Ora posso sentire l'impatto che queste pratiche hanno avuto su di me, ed è per questo che sono in grado di dividerle con voi. Vi invito a riflettere sulla bodhichitta e sulla comprensione della saggezza. L'essenza di entrambe le tradizioni pali e sanscrite è l'altruismo. La cosa più importante è coltivare la bodhichitta". Dopo il Dalai Lama hanno preso la parola numerosi esponenti delle diverse tradizioni buddhiste presenti nel mondo che hanno condiviso con l'Assemblea i loro punti di vista e le loro esperienze. Al termine dei loro discorsi, Sua Santità ha chiesto di poter aggiungere qualcosa a ciò che aveva già detto. "In questa occasione propizia," ha ricordato, "in questo luogo sacro, vorrei ricordare che quando si tratta di preservare gli insegnamenti del Buddha, non dobbiamo accontentarci di indossare semplicemente le vesti monastiche. Dobbiamo studiare e praticare. Dobbiamo imparare a conoscere il funzionamento della nostra mente e delle nostre emozioni. Oggi anche gli scienziati sono interessati a conoscere la mente e i mezzi per trovare la pace interiore. Esistono anche diversi livelli di sottigliezza nella mente, come lo stato di veglia, il sonno e il sogno. Ho conosciuto persone che hanno generato un corpo di sogno che permette loro di andare qua e là a piacimento. La pratica del Dharma non consiste solo nel compiere rituali e recitare preghiere. Comporta tecniche per allenare la nostra mente e affrontare le nostre emozioni. La tradizione tibetana comprende l'intero insegnamento del Buddha, sia della tradizione principale che di quella *mahayana*, che include spiegazioni sulla sottigliezza della mente. Grazie". La giornata si è conclusa con un breve discorso di ringraziamento del Ven. *Khensur Jangchub Choeden*, segretario generale dell'IBC.



*Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 23 dicembre 2023: al termine dei tre giorni del International Sangha Forum i delegati si sono riuniti questa mattina sotto l'Albero della Bodhi per pregare per la pace nel mondo. Sua Santità è arrivato dal monastero tibetano di Ganden Phelgyeling per unirsi a loro. Raggiunto il lato ovest del Tempio Mahabodhi, ha salutato Sakya Gongma Rinpoche e Jangtsé*

*Chöjé Rinpoche*, seduti alla sua destra e il *Ganden Tri Rinpoche*, seduto alla sua sinistra. Accogliendo Sua Santità e gli altri ospiti, *Siliing Tongkhor Rinpoche* ha tra l'altro detto: "Ci siamo riuniti qui all'ombra dell'albero della Bodhi ricordando che è in questo luogo che il Buddha raggiunse l'illuminazione. Attingiamo forza dagli insegnamenti da lui impartiti, che rimangono rilevanti e attuali anche oggi. In mezzo alle sfide incessanti che il mondo deve affrontare, concentriamoci sull'obiettivo comune di portare conforto, compassione e un senso di unità a tutti coloro che ne hanno bisogno". Il Ven. Mahayano Aun ha poi annunciato che in questa occasione le preghiere saranno cantate dai rappresentanti di 11 comunità del Sangha delle tradizioni pali e sanscrito. "Siamo tutti seguaci dello stesso Buddha", ha aggiunto, "che le nostre preghiere possano contribuire alla pace e all'armonia tra tutti gli esseri viventi". Quindi, prima Sua Santità e poi Sakya Gongma Rinpoche,

Jangtsé Chöjé Rinpoche, il Venerabile Abate del Tempio Reale Thailandese, Ganden Tri Rinpoche e il Vice Sangharaja del Myanmar sono stati invitati ad accendere una lampada di saggezza per dare un'apertura di buon auspicio al raduno. Il presidente del *International Buddhist Council (IBC)* di Bodhgaya, Ghesce Ngawang Tenzin Gyatso, ha tenuto un discorso breve di benvenuto che ha concluso con queste parole, "Ancora una volta, ringrazio Sua Santità il Dalai Lama per aver impartito l'autentico insegnamento del Buddha e per aver rigenerato il mondo intero rivelando l'antica saggezza dell'India radicata nella compassione e nella saggezza. Possa l'insegnamento del Buddha rimanere a lungo nei nostri cuori e possano tutti i nostri maestri vivere a lungo e in buona salute". Sono seguite preghiere per la pace universale cantate da membri del Sangha provenienti da India, Sri Lanka, Thailandia, Myanmar, Bangladesh e Cambogia, tutti in lingua pali. I monaci di Taiwan hanno recitato il "Sutra del cuore" in cinese. I monaci provenienti dalla Corea, dal Giappone e dal Vietnam hanno cantato il "Sutra del cuore" nelle rispettive lingue mentre battevano un disco di legno per tenere il ritmo. Infine, i monaci tibetani hanno recitato la "Preghiera dei Tre Continuum". Prima che la cerimonia terminasse, Sua Santità il Dalai Lama ha chiesto di potersi rivolgere all'Assemblea, "Tutti noi, compresi voi amici del Dharma qui riuniti, sappiamo che l'aspetto unico dell'insegnamento del Buddha è quello di trattare il tema del sorgere dipendente (*ratityasamutpada*). Quando questo si combina con l'aspirazione a raggiungere il nirvana, o la liberazione, si percorre il sentiero degli Arhat e dei Realizzatori Solitari. Ma quando lo si combina con la mente risvegliata di *bodhichitta*, il sentiero conduce alla Buddhità. Nella tradizione di Nalanda, maestri come Nagarjuna hanno dimostrato che dobbiamo esaminare l'insegnamento del Buddha alla luce della ragione, senza affidarci esclusivamente alla fede. Sono nato nel remoto nord est del Tibet, ma sono venuto a Lhasa per studiare il Dharma con i miei tutori. Usando la mia intelligenza attraverso lo studio e la ragione, ho scoperto quanto fossero profonde le istruzioni del Buddha. Nella mia pratica quotidiana mi concentro sulla *bodhichitta* e sulla comprensione della vacuità. Posso quindi dirvi che l'insegnamento del Buddha non è solo vasto e profondo, ma anche pratico ed efficace in termini di sviluppo interiore. Come indicato nel mantra del 'Sutra del Cuore', aspiriamo a raggiungere la Buddhità seguendo i cinque sentieri. Non ci limitiamo a recitare preghiere, ma dobbiamo seguire la direzione indicata da Nagarjuna e da altri ed esaminare l'insegnamento anche in termini di ragione e logica. Ho acquisito una buona esperienza sia di *bodhichitta* sia di vacuità, tanto che posso dire di aver raggiunto il sentiero dell'accumulazione e spero di raggiungere il sentiero della preparazione. Dalla mia esperienza personale ho imparato quanto siano pratici gli insegnamenti del Buddha. Se li integri con la tua mente, vedrai il loro effetto, che alla fine porta al raggiungimento della Buddhità. Nessuno di noi vuole soffrire; tutti vogliamo essere felici, ma coloro che coltivano le cause della felicità praticando effettivamente il sentiero sono pochi. Ricordate, il Buddha ci ha detto che gli Illuminati non lavano via le azioni non salutari con l'acqua, non eliminano le sofferenze degli esseri con le loro mani, né trasferiscono la propria realizzazione agli altri. È insegnando la verità della realtà, rivelando la realtà come l'hanno sperimentata e i mezzi per pacificare le menti inquiete, che liberano gli esseri. Inoltre ha affermato: 'Tu sei il maestro di te stesso'. Posso vedere come ci liberiamo dalle emozioni negative, le cause della sofferenza, applicando gli insegnamenti dentro di noi. Posso sentire l'impatto che il Dharma ha avuto sulla mia

mente. Se anche voi praticate, se studiate e praticate, vedrete come questo porta alla pace della mente. Quando capirete come le affezioni mentali possono essere domate, capirete come possiamo raggiungere la meta finale dell'illuminazione seguendo il sentiero. Questo è ciò che desidero condividere con voi: dovremmo integrare l'insegnamento del Buddha dentro di noi. Grazie”.



*Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 29 dicembre 2023: è cominciata questa mattina, al “Kalachakra Teaching Ground”, un ciclo di insegnamenti del Dalai Lama che durerà tre giorni. Ad attendere Kundun c'erano 50.000 persone, tra cui circa 15.000 provenienti da oltre 50 Paesi. Tra gli altri, erano presenti sul podio Sakyong Rinpoche, Sakyong Trizin e altri membri della famiglia Sakya, Gendun*

*Tri Rinpoche, Jangtsé Chöjé Rinpoche, e il Sikyong Penpa Tsering. “Qualunque sia il tipo di discorso che viene tenuto”, ha esordito Sua Santità rivolgendosi alla folla, “è importante che prima controlliamo la nostra motivazione. Questo vale sia per l'insegnante che per gli allievi. Dovremmo evitare le otto preoccupazioni mondane. L'insegnante non deve essere né egoista né solo alla ricerca della pace. I discepoli non dovrebbero essere assorbiti dai piaceri di questa vita. Tutti dovrebbero cercare di beneficiare gli altri. Reciteremo il verso della presa di rifugio e per realizzare la mente risvegliata di *bodhichitta*. Il Buddha, il Dharma e il Sangha sono gli oggetti del rifugio e il motivo per cui ci rivolgiamo a loro è quello di ottenere l'illuminazione per poter condurre tutti gli esseri senzienti alla liberazione. Dopo aver conosciuto l'insegnamento del Buddha Shakyamuni, è bene riconoscere che tutto ciò che insegnava era radicato nella sua stessa esperienza. Egli aveva superato tutte le affezioni mentali e gli ostacoli alla conoscenza che ne sono il risultato. Come è scritto nel "Sublime Continuum" (*Uttaratantra*), tutti gli esseri senzienti hanno il potenziale per raggiungere la Buddhità, ma la loro mente è avvolta dai difetti. Poiché i difetti non sono della stessa natura della mente, possono essere eliminati e la natura intrinseca, luminosa e chiara della mente può essere resa manifesta. Questo significa che possiamo raggiungere lo stato di onniscienza che il Buddha ha raggiunto. È purificando la nostra mente che possiamo raggiungere lo stesso stato del Buddha. È possibile purificare la mente perché i vari difetti sono temporanei, mentre la natura intrinseca della mente è chiara e consapevole. È una luce chiara. Dalla mia esperienza personale, dopo aver riflettuto a lungo sul risveglio della mente di *bodhichitta* e sulla comprensione della saggezza della vacuità deduco che i difetti mentali sono solo temporanei. Non oscurano la nostra mente per sempre. Gli antidoti ai nostri difetti mentali e alle ostruzioni alla conoscenza sono la *bodhichitta* e la comprensione della vacuità. Se li sviluppiamo, possiamo raggiungere la Buddhità come ha fatto Shakyamuni. Possiamo coltivare il coraggio e la determinazione perché la natura di base della mente del Buddha e della nostra mente è la stessa. La mente che abbiamo ora diventerà alla fine la mente di un Buddha”. Sua Santità ha poi ricordato che Vasubandhu disse che l'insegnamento del*

Buddha ha due aspetti, uno costituito dalle scritture e l'altro dalla realizzazione. Ha aggiunto che non otterremo la realizzazione o il superamento delle afflizioni e delle oscurazioni solo sulla base delle parole. Dopo aver appreso il significato dell'insegnamento, dobbiamo applicarlo interiormente. Allora saremo in grado di vedere come le afflizioni della mente possono essere ridotte ed eliminate. Venendo all'insegnamento, Sua Santità ha detto, "Oggi l'insegnamento si concentra su 'Elogio del *Dharmadhatu*' di Nagarjuna. Il testo inizia con un omaggio al *Dharmadhatu*, la natura di Buddha che risiede in ogni essere senziente. Ma a causa dell'ignoranza, vagano nel ciclo dell'esistenza. Tuttavia, quando ciò che dà origine al ciclo dell'esistenza viene purificato, diventa nirvana e, allo stesso modo, *dharmakaya*, il Corpo di Verità di un Buddha. La natura vuota della mente del Buddha e della nostra mente è la stessa". Sua Santità ha infine ribadito che quando riusciremo a capire che le afflizioni sono temporanee e che esistono degli antidoti, ci renderemo conto che è possibile raggiungere l'illuminazione. Sebbene i tre veleni, -desiderio, rabbia e ignoranza- siano potenti, possono essere superati. Dobbiamo essere fiduciosi di poter raggiungere questo obiettivo. "Ci siamo riuniti in questo luogo sacro dove è avvenuta l'illuminazione", ha osservato, "e abbiamo esaminato questo testo 'Elogio del *Dharmadhatu*'. Da parte mia, faccio del mio meglio per coltivare ogni giorno la mente del risveglio di *bodhichitta* e la comprensione della vacuità, non solo per questa vita. Vi esorto dunque, amici del dharma, a fare lo stesso nel miglior modo possibile". Dopo l'offerta di un mandala di ringraziamento, seguito dalla recita della preghiera "Parole della Verità", composta dal Dalai Lama, la sessione si è conclusa.



*Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 30 dicembre 2023: il secondo giorno degli insegnamenti è iniziato con un gruppo di studentesse indiane della "Root Institute School" di Bodhgaya, che hanno cantato il "Sutra del Cuore" in un impeccabile sanscrito. Lo stesso sutra è stato poi recitato nuovamente in tibetano, seguito dai versi di saluto del "Ornamento per la Chiara Realizzazione" e dalla "Saggezza*

*fondamentale della Via di Mezzo" di Nagarjuna. Ha poi preso la parola Sua Santità, "Oggi, in questo luogo molto speciale, la sede dell'illuminazione del Buddha, le persone si sono riunite venendo da molti Paesi diversi e hanno l'opportunità di recitare delle preghiere. Tutti gli esseri senzienti sono uguali nel non volere la minima sofferenza e, soprattutto nel caso delle donne e degli uomini, nel cercare la gioia. Come esseri umani abbiamo la capacità di trovare metodi affidabili per superare la sofferenza e generare felicità. Tuttavia, troppo spesso guardiamo le cose da un punto di vista ristretto e finiamo solo per renderci infelici. Ci perdiamo nella ricerca di una gratificazione a breve termine. Nessun'altra creatura è come l'uomo che, pur essendo intelligente, crea sofferenza per sé e per gli altri. Abbiamo visto gli orrori della prima e della seconda guerra mondiale, eppure c'è chi vorrebbe che ci preparassimo alla terza. Spendiamo energie e risorse per costruire armi sofisticate il cui unico scopo è la distruzione. Dobbiamo essere consapevoli degli*

errori che abbiamo commesso e impegnarci invece in pratiche che creino felicità e riducano la sofferenza per tutti. Dobbiamo lavorare per evitare la guerra e rinunciare all'uso delle armi. Non dobbiamo più pensare in termini di vittoria completa per noi e di sconfitta totale dei nostri avversari. Dobbiamo evitare di pensare ai nostri simili in termini di 'noi' e 'loro' e cercare di vivere in pace e armonia con gli altri. La vera radice della felicità è avere una mente compassionevole. Se ci lasciamo trascinare qua e là dalla rabbia e dall'odio, non ci sarà pace nel mondo. Ma se coltiviamo un atteggiamento aperto verso gli altri, ci sarà speranza. Quando siamo nati non avevamo armi in mano. Anzi, a quel tempo eravamo nutriti dall'amore e dall'affetto di nostra madre. Faremmo bene a mantenere viva questa esperienza quando cresciamo. È triste e sfortunato che così tante persone sembrino intenzionate a uccidersi a vicenda. Sarebbe molto meglio se si concentrassero invece sulla creazione di un'atmosfera amorevole intorno a loro. Poiché vogliamo essere felici e non soffrire, dovremmo lavorare per coltivare *karuna*, la compassione, dentro di noi. Allora contribuiremo alla pace nel mondo. Se abbiamo amore e compassione nel cuore, saremo in buoni rapporti con chi ci circonda. Abbiamo la responsabilità di creare la pace nel mondo. Questo significa fare del nostro meglio per costruire la pace dentro e fuori di noi". Il Dalai Lama ha poi continuato parlando della mente realizzata che consente di ottenere le qualità di un Buddha. Inoltre ha ricordato che, sebbene le cose sembrano esistere in modo indipendente e oggettivo, in realtà dipendono da altri fattori ed esistono come mera designazione. E anche noi siamo tutti nati in modo dipendente e non abbiamo una dimensione oggettiva. E, prima di por termine all'insegnamento, ha detto, "È perché ricordo la vacuità e coltivo la mente di risveglio di *bodhichitta* da quando mi sveglio la mattina, che sono rilassato e a mio agio. Per favore, tenetelo a mente. Questo è tutto per oggi. Tashi delek!".



*Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 31 dicembre 2023:* questa mattina, dopo che il Dalai Lama aveva preso posto sul trono, un gruppo di praticanti taiwanesi composto da monaci, monache, laici e laiche, ha recitato il "Sutra del cuore" in mandarino. E' seguita la salmodia dello stesso testo in tibetano. Quindi Sua Santità ha dato inizio al terzo giorno di

insegnamenti. "Per poter dare il permesso di Manjushri questa mattina", ha comunicato, "devo fare alcune pratiche preparatorie. Mentre le eseguo, vi prego di recitare il mantra *Om ara patsa na dhik*". Al termine, *Kundun* ha ripreso il suo discorso. "Il Buddha, come una maestosa montagna dotata di tutte le qualità, divenne un Illuminato dopo aver accumulato meriti e saggezza per innumerevoli eoni. Raggiunse la *buddhità* sotto l'Albero della Bodhi, qui vicino. Fu un maestro che rivelò la verità e il sentiero per raggiungerla. Quando diciamo di prendere rifugio nel Buddha, riconosciamo la possibilità di superare ogni genere di impedimento, ottenendo la loro scomparsa. Quando il Buddha ci ha detto: 'Tu sei il maestro di te stesso', intendeva dire che dobbiamo praticare. Ci avverte che il futuro è nelle nostre mani. Non è che qualcun altro possa o debba praticare al posto

nostro. Giriamo nel ciclo dell'esistenza perché la nostra mente è indisciplinata. Esistono degli antidoti alla sofferenza e alle sue cause. Applicandoli possiamo realizzare una mente purificata, e questo è qualcosa di cui essere orgogliosi. Appena mi sveglio al mattino, recito il verso della presa di rifugio e della generazione della mente risvegliata, che mi dà la forza di lavorare per gli altri. Così, proprio come me, anche voi miei fratelli e sorelle di Dharma, dovrete farlo. Vi porterà pace mentale e benessere fisico. Esorto tutti voi a coltivare il desiderio di beneficiare anche gli altri". L'Assemblea ha quindi offerto un mandala come segno della richiesta di ricevere il permesso. Poi il Dalai Lama ha sottolineato come nella pratica buddhista sia fondamentale saper usare l'intelligenza per sviluppare la saggezza. Questo è particolarmente necessario quando si tratta di superare le affezioni mentali e le loro impronte che rappresentano gli ostacoli alla conoscenza. Ha citato alcuni versi della preghiera che *Jé Tsongkhapa* scrisse al termine del suo "Grande trattato sulle tappe del cammino verso l'illuminazione". Infine, dopo aver dato i permessi relativi al corpo, alla parola e alla mente di Manjushri, Sua Santità ha guidato l'Assemblea nella recita del mantra *Om ara patsa na dhih*. Infine, Sua Santità ha trasmesso la lettura di una preghiera agli "Otto Buddha della Medicina" da lui composta. L'insegnamento si è poi concluso con la recita della preghiera della dedica relativa al testo "Il Grande trattato sulle fasi del sentiero dell'illuminazione".



*Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 31 dicembre 2023:* Sua Santità il Dalai Lama ha reso noto il seguente messaggio di auguri: "In occasione del nuovo anno, desidero ringraziare tutti coloro che mi hanno inviato gli auguri e porgo i miei saluti a voi, fratelli e sorelle di tutto il mondo. Nonostante le numerose sfide che ci troviamo ad affrontare oggi mi sento

ottimista sul fatto che una crescente consapevolezza di quanto siamo interconnessi quali appartenenti alla specie umana, possiamo tutti lavorare per condurre una vita più significativa e creare un mondo migliore. Ognuno di noi condivide il desiderio di essere felice e libero dal dolore. Siamo animali sociali che dipendono dagli altri per sopravvivere. Pertanto, come dico spesso, dovremmo lavorare per il bene altrui. Se non possiamo aiutare il prossimo dovremmo almeno assicurarci di non fare del male. Ho scoperto che aiutare gli altri è il modo migliore per garantire a noi stessi felicità e tranquillità. Credo inoltre fermamente che possiamo trovare la pace nel mondo solo quando troviamo la pace dentro di noi. Ogni essere umano ha il potenziale per coltivare la pace interiore e, così facendo, contribuire alla pace della nostra comunità globale. Dobbiamo cercare di coltivare la compassione e la pace interiore. Indipendentemente dalla nostra nazionalità o religione, possiamo contribuire al benessere e alla felicità di tutta l'umanità. Se il secolo scorso è stato il secolo della violenza, è nostra responsabilità fare di questo secolo il secolo del dialogo. Ancora una volta, porgo a tutti voi un caloroso saluto. Spero che tutti voi possiate godere di un buon inizio del nuovo anno, il 2024. Con preghiere e auguri,  
**il Dalai Lama**



*Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 01 gennaio 2024: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha lasciato il Gaden Phelgyeling per recarsi al "Kalachakra Teaching Ground" e partecipare a una cerimonia di offerte e preghiere per la sua lunga vita, richiesta dal Central Institute of Tibetan Studies di Sarnath, dai suoi ex allievi e dai tibetani dell'insediamento di Paonta Sahib. La*

cerimonia, guidata dal maestro di canto del monastero di Namgyal e presieduta da *Ganden Tri Rinpoche*, si è aperta con un saluto al Buddha, "il soggiogatore del mondo". È seguita la recita di "Nuvole di benedizioni ambigue", l'invocazione di *Trulshik Rinpoche* rivolta alla serie di incarnazioni di Avalokiteshvara in Tibet. Le preghiere di lunga vita si sono concentrate su Tara Bianca. Poi, *Tri Rinpoche* ha offerto le rappresentazioni del corpo, della parola e della mente dei Buddha, il vaso, i simboli [dei Buddha] delle cinque famiglie nobili, i sette emblemi reali, gli otto simboli di buon auspicio, le otto sostanze di buon auspicio e così via. Mentre tutto ciò accadeva, una processione di persone appartenenti alle organizzazioni patrocinanti passava davanti alla piattaforma portando una serie di doni che comprendevano soprattutto volumi di scritture. Alcuni di questi erano libri recentemente tradotti dal pali e dal sanscrito in tibetano. Quindi *Ganden Tri Rinpoche*, *Jangtsé Chöjé Rinpoche* e *Sakya Gongma Rinpoche*, seguiti dai rappresentanti delle associazioni organizzatrici, si sono avvicinati al trono del Dalai Lama per rendere omaggio. Sua Santità ha donato a ciascuno una sciarpa di seta bianca e un nastro rosso di protezione. Dopo il canto di una preghiera per la lunga vita di Sua Santità da parte dei suoi due tutori e di un'altra da parte di *Jamyang Khyentsé Chökyi Lodrö*, Sua Santità si è rivolto alla congregazione. "Oggi, ciò che desidero dire ai miei fratelli e sorelle di Dharma, monaci, monache e laici, persone interessate all'insegnamento del Buddha, che si sono riuniti in questo luogo sacro di Vajra-asana, la sede dell'illuminazione, e hanno offerto questa cerimonia per la mia lunga vita, è che quando mi guardo indietro, mi rallegro di ciò che sono stato in grado di fare nel mondo. Inoltre, continuerò a beneficiare gli esseri senzienti fino a più di 100 anni. Negli ultimi tempi abbiamo assistito allo scoppio di conflitti nelle vicinanze della Russia e in altre parti del mondo, a causa del fatto che i vicini si considerano l'un l'altro in termini di 'noi' e 'loro'. Questo crea divisione e non tiene conto del fatto che come esseri umani apparteniamo tutti a un'unica famiglia. Spero che se impariamo ad apprezzare che siamo tutti uguali come esseri umani, impareremo a vivere in armonia e amicizia, capaci di aiutarci a vicenda. Considero una mia responsabilità portare questo all'attenzione della gente. Ognuno di noi, quando è nato, è stato nutrito dall'amore della madre. Siamo stati allattati dal suo latte. Crescendo, tutti noi vogliamo essere felici e non provare dolore, quindi dovremmo ricordare quanto l'amore e l'affetto siano stati importanti per ognuno di noi. Ecco perché dovremmo aiutarci l'un l'altro ogni volta che possiamo. Oggi è il primo giorno del nuovo anno e voglio dire a tutti voi 'Tashi Delek'. Dobbiamo cercare di rendere quest'anno più pacifico, lasciandoci alle spalle i problemi e i conflitti di quello passato. Possiamo iniziare sviluppando un senso di unità di tutti gli otto miliardi di persone che vivono oggi. Come buddhisti preghiamo per il



benessere di tutti gli esseri senzienti e dovremmo almeno poter fare il possibile per aiutare gli abitanti di questo mondo. L'importante è riconoscere i nostri compagni come esseri umani: allora saremo in grado di creare un mondo più pacifico. Spesso sottolineo quanto sia importante avere un cuore aperto ma il nostro buon cuore deve essere guidato dalla saggezza e dal buon senso. Gli obiettivi a breve termine possono non essere sufficienti, dobbiamo anche giudicare cosa sarà meglio a lungo termine. La chiave per condurre una vita significativa è aiutare gli altri il più possibile". Dopo dei brevi discorsi di ringraziamento a coloro che hanno reso possibile la cerimonia, i lavori si sono conclusi con il canto di alcune preghiere composte da Sua Santità che, dopo aver ringraziato i presenti è tornato al monastero di *Gaden Phelgyeling*.



*Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 03 gennaio 2024: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama è stato invitato a presiedere la "Gelukpa University Convocation" e la consegna dei diplomi di Ghesce Lharampa agli studenti che si sono diplomati negli ultimi quattro anni. Il moderatore dell'evento, Geshe Tulku Tenzin Sherab, ha dato il benvenuto sul palco a Sua Santità e*

agli altri ospiti e dignitari. Ha spiegato che, dopo la repressione del 1959 che ha distrutto gran parte della tradizione buddhista in Tibet, molti tibetani sono riusciti a raggiungere l'India grazie alle benedizioni di Sua Santità. I monaci si radunarono in un campo a Buxaduar, dove, sotto la guida di Sua Santità e dei suoi due tutori, fu istituita una commissione d'esame relativa al rilascio dei diplomi di Ghesce Lharampa. Nel frattempo, i religiosi appartenenti alle tre grandi università monastiche del Tibet [Ganden, Sera e Drepung, *N.d.C.*] hanno mantenuto vive le loro tradizioni di studio. *Geshe Tulku Tenzin Sherab* ha sottolineato come la gentilezza di Sua Santità nel guidare e ispirare tutto questo, non possa essere ripagata. Nel 1970 è stata istituita una commissione d'esame Gelukpa, composta da abati e alti lama che ha stabilito procedure e regole. Da allora, più di 1000 *gheshe* si sono diplomati. Molti di loro stanno servendo il Dharma in diverse parti del mondo. È stato poi invitato a prendere la parola *Ganden Tri Rinpoche* che ha detto, tra le altre cose, "Il custode del Buddhadharma, Sua Santità il Dalai Lama, è qui con noi oggi, mentre ci riuniamo per celebrare la "Gelukpa University Convocation" e la cerimonia di consegna dei diplomi. I laureati di oggi hanno studiato a fondo, hanno esercitato la logica e il dibattito e si sono presentati agli esami. Come ha consigliato *Je Rinpoche*, dobbiamo studiare, riflettere e integrare ciò che abbiamo imparato dentro di noi. Una volta ottenuto il grado di *geshe*, è consuetudine entrare nel *Gyudmé* o nel "Collegio tantrico del Gyuto" per studiare i quattro commentari di *Guhyasamaja*. Ci sono altri testi che devono essere memorizzati dai *ghesce* appena diplomati, ma ciò che è particolarmente importante è riuscire a trasmettere la lettura del commentario di *Guhyasamaja*. Esorto tutti voi a impegnarvi in questo senso. Prego che Sua Santità il Dalai Lama e i leader di tutte le altre tradizioni buddhiste possano vivere a lungo". Ha poi preso la parola Sua Santità. "Oggi si conclude il Mönlam Chenmo o 'Grande Festa della Preghiera'. Tutti noi qui riuniti siamo

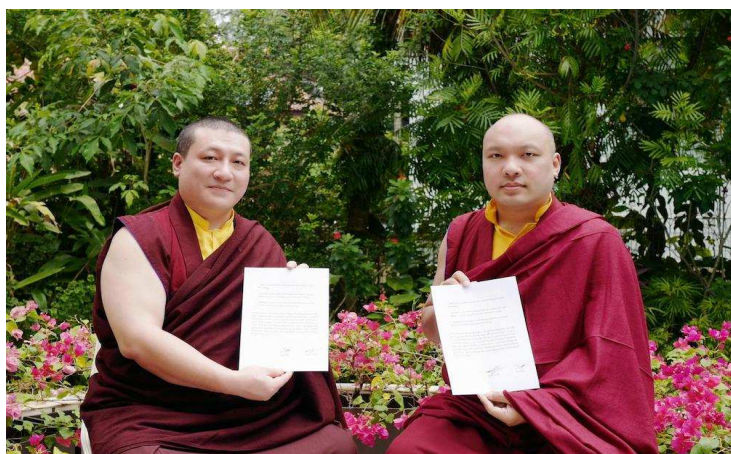
seguaci del Buddha. Dobbiamo riconoscere che il suo insegnamento non consiste solo nel recitare preghiere e nell'eseguire rituali. Si tratta soprattutto di usare la nostra mente per coltivare il risveglio della *bodhichitta* e l'intuizione della vacuità. In qualità di monaco buddhista, io genero la mente di risveglio e la comprensione della vacuità nel momento in cui mi sveglio al mattino, quindi la mia giornata è impregnata di questi principi. Generare *bodhichitta* mi permette di realizzare gli obiettivi miei e degli altri e chiamo tutti gli esseri senzienti come miei ospiti al banchetto dell'illuminazione. In questo giorno in cui ricevete i vostri diplomi, possiamo riconoscere che lo studio del Buddhismo è qualcosa di incredibile. È qualcosa di particolare per il Tibet. Ho amici provenienti da molti altri Paesi buddhisti, ma pochi di loro studiano come noi. I miei studi sono iniziati quando ero un bambino. Come vi ho detto l'altro giorno, quando avevo circa tre anni, visitai il monastero di Kumbum e rimasi colpito dalla vista e dal suono dei giovani monaci che si prostravano mentre recitavano *Om ara patsa na dhih*. Mi venne voglia di imitarli. A tempo debito, mi recai nel Tibet centrale per iniziare i miei studi formali. Questi comprendevano i temi collettivi, la mente e la consapevolezza e lo studio della logica e della ragione. Ciò che consolidò efficacemente questi studi fu la pratica del dibattito". Al termine del discorso del Dalai Lama, sono saliti sul palco i diplomati per ricevere dalle mani del *Ganden Tri Rinpoche* i certificati di laurea. Al termine, Sua Santità ha preso di nuovo la parola. "Quelli di voi che oggi hanno ricevuto i diplomi di *ghesce* hanno fatto bene. Ora vi esorto a dare l'esempio agli altri mettendo in pratica ciò che avete imparato. Attraverso lo studio, la riflessione e la meditazione potete integrare ciò che avete imparato con le vostre menti. L'altro ieri un forte terremoto ha scosso il Giappone. Molte persone sono ora in ansia per ciò che potrà accadere. Il Giappone è un Paese buddhista dove si recita anche il 'Sutra del cuore'. Ogni volta che si verifica un disastro in qualsiasi parte del mondo, dovremmo provare compassione per le persone colpite. Quindi, oggi, recitiamo insieme il 'Sutra del cuore' per la popolazione del Giappone, in particolare per le vittime del terremoto". L'intera Assemblea ha quindi salmodiato il "Sutra del Cuore" e con questo si è concluso il ciclo di insegnamenti di Sua Santità.

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



*Il Karmapa Ogyen Trinley Dorje e il Karmapa Thaye Dorje, principali leader del lignaggio Karma Kagyu, hanno rilasciato una dichiarazione congiunta il 4 dicembre 2023, per affermare la loro responsabilità collettiva e il loro accordo nel riconoscere un'altra figura religiosa chiave del lignaggio, Shamar Rinpoche. La dichiarazione sottolinea la necessità di un approccio unitario per evitare disaccordi e divisioni all'interno del lignaggio Karma Kagyu. Si tratta di un'altro passo in direzione del superamento della frattura che aveva diviso la scuola Karma-kagyu (una delle più importanti del Buddismo vajrayana) all'indomani della scomparsa del XVI Karmapa, avvenuta il 5 novembre 1981. Infatti all'inizio degli anni '90 del secolo scorso, due tra i maggiori rappresentanti della scuola - Situ Rinpoche e Shamar Rinpoche- avevano scoperto e insediato come diciassettesima reincarnazione del Karmapa, due differenti bambini: Ogyen Trinley Dorje nato a Bakor (Regione Autonoma del Tibet) nel 1985 e Trinley Thaye Dorje nato a Lhasa nel 1983. Il primo, proposto da Situ Rinpoche e accettato anche dal Dalai Lama, ha ottenuto il riconoscimento della maggioranza dei lama karma-kagyu mentre il secondo, trovato da Shamar Rinpoche, gode del consenso di una parte minoritaria della scuola ma annovera tra i suoi sostenitori alcuni importanti Maestri non solo karma-kagyu ma anche di altre tradizioni. Purtroppo si è trattato di una divisione tutt'altro che indolore e ha anche conosciuto momenti di forte tensione sfociata in alcuni casi, per fortuna rari, addirittura in scontri fisici. Come conseguenza di questo stato di cose, il Governo indiano ha fino a oggi negato a entrambi i Karmapa di potersi recare (e tanto meno insediare) nel monastero di Rumtek, sede ufficiale in esilio dell'Ordine. La situazione è cominciata a cambiare nell'ottobre 2018 quando Ogyen Trinley Dorje e Thaye Dorje si incontrarono in una località (non rivelata) della Francia. I due lama, al termine del loro incontro, rilasciarono un comunicato congiunto in cui si affermava la volontà di entrambi di superare ogni genere di controversia e far tornare l'armonia all'interno della loro tradizione. Inoltre il 27 ottobre 2019, sui siti dei due Karmapa venne pubblicata contemporaneamente una preghiera, scritta e firmata da entrambi, per la lunga vita della nuova reincarnazione di Shamar Rinpoche (che aveva lasciato il corpo l'11 giugno 2014) in cui viene ulteriormente ribadita la determinazione a superare le divisioni e riportare la concordia all'interno della tradizione Karma-kagyu. Infine il 4 dicembre 2023 è stata resa nota la dichiarazione congiunta che riportiamo integralmente.*

### **Dichiarazione congiunta sulla reincarnazione di Kunzig Shamar Rinpoche 4 dicembre 2023**



La tradizione di riconoscere la reincarnazione dei tulku è una caratteristica peculiare del Buddismo tibetano che si ritiene sia iniziata con i Gyalwang Karmapa. A partire dal 1° Shamarpa, Tokden Dragpa Senge, discepolo diretto del 3° Karmapa, Rangjung Dorje, il lignaggio degli Shamarpa ha una delle storie più lunghe di tutte le linee di tulku tibetani. La maggior

parte delle incarnazioni degli Shamarpa è stata inclusa nella Ghirlanda d'Oro del Karma Kamtsang. Hanno avuto un enorme impatto benefico sul Buddismo e sugli insegnamenti Karma Kagyu. Tuttavia, dopo che il decimo Shamarpa, Chodrup Gyatso, entrò nel parinirvana, il riconoscimento e l'insediamento delle incarnazioni di Shamar Rinpoche furono vietati per circa 170 anni. Questa è stata una grande perdita per gli insegnamenti e ha lasciato un vuoto irreparabile nella nostra storia.

In considerazione di ciò, il sedicesimo Gyalwang Karmapa insediò Shamar Mipham Chokyi Lodro, il che fu un atto di grande benevolenza. Ma i meriti dei suoi studenti non furono sufficienti a impedire che il sedicesimo Karmapa entrasse nel parinirvana in giovane età. E prima che le conseguenti dispute all'interno del Kamtsang potessero essere risolte, anche Kunzig Shamar Rinpoche entrò nel parinirvana, il che fu fonte di grande dolore.

Sia che si guardi a questo fatto in termini di influenza degli Shamar successivi o al fatto che il sedicesimo Karmapa abbia ripristinato il riconoscimento degli Shamarpa, vediamo che è nostra responsabilità continuare a riconoscere le reincarnazioni di Kunzig Shamarpa. Il fatto che il riconoscimento sarà inequivocabile e indiscusso avrà un enorme beneficio per la riunificazione della scuola Karma Kagyu. Pertanto, noi due ci assumiamo questa responsabilità che è ricaduta su di noi. Nonostante le molte difficoltà, ci siamo incontrati più volte e abbiamo avuto conversazioni profonde che hanno accresciuto notevolmente le nostre sincere intenzioni. Riassumiamo i risultati delle nostre discussioni:

1. Il riconoscimento della reincarnazione di Shamar Rinpoche sarà uno sforzo congiunto di noi due. Nessuno di noi lo farà separatamente.
2. Affinché lo Yangsi [*nuova incarnazione, N.d.T.*] di Shamar Rinpoche possa essere all'altezza del suo nome, noi due ci assumeremo la responsabilità congiunta della sua educazione, dei suoi conferimenti, delle sue trasmissioni e delle sue istruzioni.
3. Poiché il tema della reincarnazione di Shamar Rinpoche è un punto cruciale di interesse all'interno del Kamtsang, non accetteremo interferenze da parte di soggetti non coinvolti.

In conclusione, noi del Karma Kamtsang siamo allievi dello stesso maestro, fratelli e sorelle vajra in un unico lignaggio di dharma. Fomentare dispute e creare scismi tra di noi non è altro che un insulto ai nostri predecessori nel lignaggio e un metodo per distruggerlo. Pertanto, avrebbe un forte impatto positivo se ogni singolo seguace del Karma Kamtsang recitasse, con profondo rammarico per le proprie azioni passate, il mantra Vajrasattva almeno centomila volte e il Sutra in tre sezioni mille volte, non appena possibile. Dovremmo anche avere la ferma volontà che d'ora in poi il prezioso Lignaggio della Pratica non si divida in due fazioni e che non ci siano mai più dispute sulle reincarnazioni dei maestri Kagyu, specialmente del Karmapa e dei suoi Figli del Cuore. È estremamente importante che tutti noi del lignaggio di pratica del Karma Kamtsang si abbia un samaya inseparabile come lo è il latte quando lo si mescola all'acqua e che ci si unisca in un tutto armonioso. Chiediamo a tutti voi di tenerlo a mente.

Ogyen Trinley Dorje  
Thaye Dorje

## L'angolo del libro, del documentario e del film



Enrica Garzilli, *Mussolini e l'Oriente*, Italia 2023: dopo la sua esauriente biografia di Giuseppe Tucci, *L'Esploratore del Duce* (recensita sul N°9 -23 settembre 2015- di "Heritage of Tibet news"), Enrica Garzilli torna in libreria con un altro volume di estrema importanza interamente dedicato ai rapporti tra Mussolini, l'Italia fascista e l'Oriente. Anche se non "monumentale" come la precedente opera che sfiorava le 1500 pagine complessive, anche questo testo è di tutto rispetto relativamente alla mole che, lo voglio dire subito, è direttamente proporzionale alla qualità dell'opera. Si tratta infatti della prima, e per il momento unica, analisi dettagliata e minuziosa di cosa abbia rappresentato l'Asia nella realtà e nell'immaginario di Benito Mussolini e del suo regime. Scritto con il piacevole stile in grado di coniugare precisione scientifica e linguaggio scorrevole (qualità non comune che il lettore aveva già potuto apprezzare nella citata biografia di Tucci), questo nuovo libro di Enrica

Garzilli è una vera miniera di resoconti, considerazioni, documenti, curiosità su di una materia tanto interessante quanto poco conosciuta. Perfino a molti addetti ai lavori. Come scrive l'Autrice nelle prime righe della sua Introduzione, "Questo libro si propone di descrivere le mire, i sogni e l'opera di Mussolini in alcuni Paesi dell'Asia islamica, induista e buddhista: l'India e l'Afghanistan, pressoché sconosciuti nel Ventennio, e il Giappone, considerato dal Fascismo l'altro polo della civiltà". Parlare in dettaglio di *Mussolini e l'Oriente* sarebbe impossibile nello spazio di una recensione ma vorrei almeno citare alcuni passaggi che mi hanno particolarmente colpito. Innanzitutto il lungo racconto dei rapporti culturali e politici dell'Italia con l'India e in particolare quelli di Mussolini con Gandhi. Oltre duecento pagine che costituiscono al riguardo un autentico tesoro di conoscenze. Anche solo i capitoli, *Il sogno di un'India italiana* e *Gandhi e Mussolini* potrebbero costituire un libro a sé stante tanto sono densi di notizie e dati. Tra i quali due lettere, di cui onestamente non conoscevo financo l'esistenza, che il Mahatma scrisse a Hitler: la prima il 23 luglio 1939 e la seconda il 24 dicembre 1940. Da segnalare, inoltre, la parte in cui, anche qui sulla base di una "alluvionale" quantità di informazioni, con notevole acume Enrica Garzilli narra, spiega e interpreta i complessi legami esistiti tra Mussolini, il Fascismo e il Giappone sia moderno sia tradizionale. Quindi il racconto della posizione dell'Italia nei confronti del movimento indipendentista indiano guidato da Chandra Bose, dell'Afghanistan *Crocevia dell'Asia*, della nascita dell'IsMEO e dell'ISPI, della infame politica delle "Leggi Razziali" in Italia e tanti altri aspetti che, come già detto, sarebbe troppo lungo citare in questa sede. In conclusione, un testo storico di ottima fattura ma avvincente come un romanzo. Un libro frutto di una intensa ricerca scientifica che ritengo una pietra miliare in questo ordine di studi. Un libro che spero possa venire tradotto in altre lingue (specialmente in inglese) perché merita di avere un orizzonte di lettori il più ampio possibile. Ah, dimenticavo... da citare assolutamente il prezioso inserto costituito dalle numerose cartine, risalenti agli anni '20 e '30 dello scorso secolo, delle nazioni prese in esame nel testo.

(pv)



*Tibet, the Path to Wisdom*, un film di Hamid Sardar-Afkhami, durata 52 min, colore, lingua inglese, Francia 2022. Il premiato fotografo e regista Sardar-Afkhami, laureato in Sanscrito e Studi Tibetani all'Università di Harvard, vive a Ulaanbaatar,

Mongolia e a Parigi. Ha partecipato alla spedizione organizzata dal National Geographic alla ricerca delle cascate sconosciute dello Yarlung Tsangpo in Tibet. Questo straordinario film ci presenta la 55enne monaca tibetana Annie Rigsang che ha lasciato il suo monastero a Lhasa scegliendo il cammino come stile di vita. Le regole del governo cinese impongono alle monache di acquisire il diploma di lingua cinese. Annie non intende piegarsi a questo ordine che ha avuto un impatto disastroso alle pratiche buddhiste nei conventi. La sua meta è ottenere gli insegnamenti segreti che permettono di sviluppare il corpo arcobaleno e di raggiungere l'immortalità.



Seguendo la tradizione di Milarepa, Annie va in pellegrinaggio sui sentieri antichi che attraversano la geografia sacra del Paese delle Nevi per trovare il proprio percorso mentale, riconnettendosi con le tradizioni spirituali del suo paese, ormai in grave pericolo a causa della rapida modernizzazione e al crescente

controllo della Cina. La monaca è in cerca degli insegnamenti dello yoga del fuoco magico, ma il suo viaggio viene subito ostacolato da una delusione. Il Maestro ha lasciato il corpo poco prima del suo arrivo. Annie non si arrende. Riparte. Il regista la accompagna mentre attraversa le estese pianure tibetane, toccando i punti geomantici del Paese delle Nevi. Camminando incontra dei Guru importanti e Lama realizzati, ascolta i loro consigli, visita



numerosi monasteri e templi. Il regista porta lo spettatore per migliaia di chilometri attraverso il paesaggio solenne, sui passi innevati e nelle vaste vallate. Insieme ad Annie Rigsang entriamo nei monasteri, passiamo davanti alle vette sacre per arrivare a destinazione: l'appartato monastero femminile di Gebchak dove viene ancora insegnata la dissoluzione del corpo nella luce. Una testimonianza sconvolgente che combina leggende antiche con tradizioni arcaiche preservate dalle monache di Gebchak. Ma Annie riparte ancora per la sua

strada della saggezza. Comprende la natura della mente tramite compassione e meditazione priva di ogni sforzo. Continua a camminare per essere di aiuto a tutti gli esseri senzienti.

(kd)

## Appuntamenti

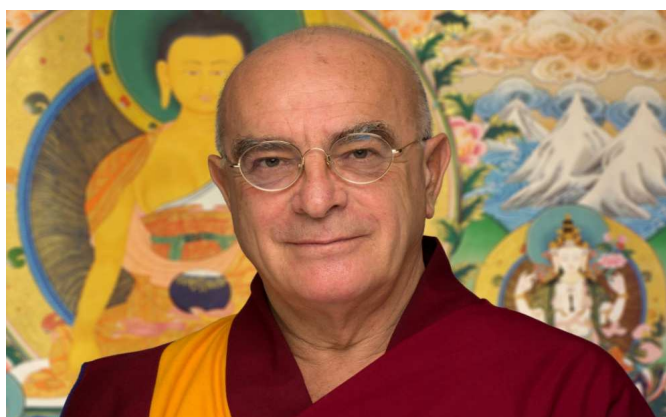
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



**MANDALA**  
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - [centromandalamilano@gmail.com](mailto:centromandalamilano@gmail.com)



Centro Mandala:

22/01/2024 ore 20:30 - 22:00

**CON LA GUIDA DEL MAESTRO – Per iniziare un percorso di crescita interiore - 12° incontro Gennaio – Marzo 2024**

Teoria e pratica dei preliminari comuni o esterni e dei preliminari straordinari o interni, spiegati da chi li ha studiati ed eseguiti con dedizione scrupolo. I preliminari sono le porte d'accesso alle tecniche meditative avanzate e aprono la via a un

percorso spirituale che fortifica il corpo e la mente. Dedicato a coloro che sono alla ricerca di un Maestro e intendono migliorarsi seguendo con serietà e impegno le sue istruzioni. Il corso, tenuto dal venerabile Lama Paljin Tulku Rinpoce, è **gratuito ed è riservato ai soci**. Si terrà in modalità online su zoom per sviluppare un rapporto che consenta anche la formulazione in diretta di domande e risposte.



Centro Mandala:

25/01/2023 ore 19:00 - 20:00

**LIBERA LA TUA MENTE ATTRAVERSO LA MEDITAZIONE**

**Meditazione online - 2° incontro**

MEDITAZIONE SUI SIMBOLI – TEORIA E PRATICA DI UN ANTICO METODO TIBETANO PER SVILUPPARE LE NOSTRE QUALITÀ

La pratica meditativa tibetana fa largo uso della visualizzazione immaginativa. questa tecnica mira a scavalcare i pensieri discorsivi che affollano la mente, offrendo al praticante una esperienza che nasce dalla concentrazione sulle figure visualizzate.

Questa esperienza è un fenomeno eccezionale poiché la visualizzazione effettuata durante la meditazione permette di osservare le immagini senza distrazione e di interpretarne il simbolismo.

*Il conduttore, Lama Luca (Tenzin Jampel), proporrà ai partecipanti riflessioni e meditazioni guidate che hanno lo scopo di purificare la mente, liberandola da condizionamenti e tensioni, rendendola un terreno fertile in grado di consentire alle nostre migliori qualità di sbocciare, crescere e svilupparsi sempre più.*



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

Inizio: 25 Gennaio | 20:30 / Fine: 28 Gennaio | 17:00

## **Produttività e Pace Interiore**

**Come trovare equilibrio e senso di appagamento tra lavoro, vita sociale e famiglia**



**Tenzin Lodoe** è stato Project Manager per la Gaden Phodrang Foundation of the Dalai Lama, oratore di spicco di mindfulness, coach aziendale, consulente e facilitatore di workshop e fondatore di Etlucem. Studente di psicologia buddhista da sempre, ha focalizzato la sua conoscenza nel Mental Training buddhista, soprattutto grazie alla guida di suo padre Tendzin Choegyal e di suo zio, Sua Santità il XIV Dalai Lama.

Ogni individuo ha valore. Ogni persona vuole essere utile, aggiungere valore. Essere produttiva per sé stessa e per gli altri. Essere produttiva e riconosciuta per l'identità, il valore, il lavoro che apporta a un team, all'azienda e alla società. Tuttavia, produrre può diventare impegnativo quando la pace interiore – il proprio senso del sé, il proprio senso di benessere – è fortemente stressata.

Identificare le variabili chiave della produttività e della pace interiore attraverso la consapevolezza può trasformare lo stato di un individuo e di un team, e promuovere un'enorme crescita nel modo in cui si esprime la propria vita. Al lavoro e a casa. Un equilibrio nella vita.

Cosa ci guida? Cosa ci dà il permesso di essere noi stessi e di crescere? Cosa influenza la nostra energia? Cosa impatta sulla nostra presenza? Cosa ci fa avere un sonno riposante?

In questo corso, prospettive di identità ed emozioni saranno considerate da differenti punti di vista. All'interno di un circolo di fiducia e onestà, esploreremo le nostre uniche aree intellettuali, emozionali ed energetiche.

**Ulteriori informazioni** > <https://www.iltk.org/attivita/produttivita-e-pace-interiore-2>



## Il Dalai Lama ci parla

### Affidarsi ai guru

#### *Come comportarsi con i maestri*

Generare fede riflettendo sulle qualità dei nostri maestri e far sorgere gratitudine e rispetto meditando sulla loro gentilezza sono i metodi per affidarci a loro con la mente. Quando questi atteggiamenti ci saranno diventati familiari, si rifletteranno nelle nostre azioni. Se ammiriamo una persona e ci fidiamo di essa, ci viene spontaneo voler vivere in modo da soddisfarla. Nel Dharma ciò significa impegnare sistematicamente la nostra mente nei tre addestramenti superiori, nelle sei perfezioni e nel tantra. Alcune sadhana — testi di meditazione o rituali — in particolare quelle del guru yoga, affermano: “Che io possa fare solo ciò che ti (al guru) compiace”. Se intesa in modo improprio, questa affermazione può generare fraintendimenti. In alcune culture, compiacere qualcuno può essere un modo per accattivarsi il favore di una persona potente o per evitare la sua punizione. Uno studente con questo preconcetto potrebbe cercare di compiacere il suo insegnante offrendo beni o servizi con il desiderio di creare meriti, ma anche con la speranza di ottenere riconoscimento o apprezzamento. Se l’insegnante non contraccambia, il discepolo si sente offeso. È importante capire che compiacere il guru significa trasformare la nostra mente nel sentiero. Alcune persone sembrano essere discepoli devoti e umili in presenza del loro maestro, mentre in altre circostanze si rivelano antipatiche e maleducate. Altre cercano di compiacere il maestro perché è santo, ma agiscono con indifferenza nei confronti degli altri discepoli e degli esseri senzienti in generale. Questi comportamenti sono inappropriati. Assistere gli esseri senzienti e trattarli bene è un aspetto del compiacere il nostro guru perché soddisfa il suo scopo di beneficiare gli altri. Dovremmo inoltre evitare di essere possessivi nei confronti dei nostri maestri, gelosi o competitivi con gli altri praticanti per ottenere la loro attenzione. Né dobbiamo usarli per accrescere il nostro ego. Ghesce Potowa rifletteva così (LC 1:87):

“Noi praticanti moderni non diamo alcun valore agli insegnamenti, ma solo al fatto che il guru ci attribuisca uno status, a partire da ogni tazza di tè che egli ci offre. Questo è indice della nostra profonda corruzione”.

Seguire le istruzioni dei nostri maestri è un’abilità da sviluppare. A volte siamo refrattari ai consigli che mettono in discussione il nostro egocentrismo. Altre decontestualizziamo un’istruzione, pensando che se viene data a uno specifico studente allora vada bene per tutti. È importante distinguere tra un consiglio generale, applicabile a tutti, e uno destinato a un individuo in particolare. Se qualcuno cammina su un sentiero stretto tra due precipizi ed è troppo vicino al lato sinistro, gli diciamo: “Vai a destra!”. Ma se è troppo vicino al lato destro gli gridiamo: “Vai a sinistra!”. Estrapolati dal contesto, questi suggerimenti sembrano contraddittori, ma non è così. Per evitare di fare confusione, dovremmo informarci sul contesto in cui è stata data una specifica istruzione e a chi. È importante rispettare e seguire i consigli dell’insegnante residente del luogo in cui viviamo, anche se potrebbe non essere il nostro maestro principale. Il maestro residente è a capo della comunità e, per il bene dell’armonia di ciascuno e per il nostro beneficio spirituale, dovremmo seguirne la guida. Se iniziamo a tenere conferenze di Dharma, dobbiamo evitare di competere con i nostri insegnanti, pensando “ai miei discorsi di Dharma vengono più studenti” o “sono un oratore più convincente del mio insegnante”. Non dovremmo cercare di dimostrare ai nostri guru quanto siamo colti ed eloquenti, ma essere sinceramente umili e pienamente consapevoli che tutto il Dharma che conosciamo è dovuto alla loro gentilezza e alla loro forza d’animo nell’insegnare a studenti indisciplinati come noi. A volte possiamo sentirci frustrati, o arrabbiati, e incolpare il nostro maestro per la nostra infelicità. In quei momenti è davvero importante ricordare che la nostra infelicità è il risultato del nostro comportamento distruttivo

passato — che ha lasciato latenze karmiche nella nostra coscienza — e che la rabbia dipende dal suo seme che è in noi. Dobbiamo essere responsabili delle nostre emozioni: piuttosto che incolpare il nostro mentore, è saggio guardare dentro noi stessi e applicare gli antidoti alle nostre affezioni. Di solito, tornati calmi, proviamo rammarico per le parole dure che abbiamo pronunciato nei confronti del nostro maestro o per le bugie che abbiamo inventato per coprire le nostre colpe. È saggio andare dal guru e scusarci per poter ricominciare da capo. Se abbiamo delle difficoltà nei rapporti con i nostri maestri, questo potrebbe dipendere dal fatto che nelle vite precedenti ci siamo relazionati con loro in modo scorretto. Impegnarsi in pratiche di purificazione con la forte determinazione di astenersi da tali azioni in futuro ci aiuterà a rimuovere questi ostacoli.

Può capitare che ci troviamo in situazioni in cui abbiamo opinioni diverse da quelle dei nostri insegnanti. Potremmo essere vegetariani mentre lui o lei no; potremmo pensare che una politica sia efficace, mentre il nostro insegnante ne preferisce un'altra. Si tratta di preferenze personali. Rispettare il nostro mentore non significa essere d'accordo su tutto. Dobbiamo ricordare che abbiamo cercato una relazione per imparare il sentiero per il risveglio, non per studiare la cosmologia o discutere di diritti umani. Anche i discepoli del Buddha non erano sempre d'accordo con lui. Ad esempio, un giorno il Buddha disse al suo discepolo più stretto: "Kassapa, stai diventando vecchio. Hai indossato abiti rozzi e scomodi fatti di stracci. Indossane di più belli, offerti dai seguaci laici. Invece di mangiare solo il cibo raccolto con l'elemosina (*pindapata*), accetta gli inviti che ti fanno i laici e mangia a casa loro. Inoltre, dimora in una residenza semplice, non nella foresta". Kassapa rispose che desiderava continuare queste forme di ascetismo non solo perché utili alla sua pratica, ma anche perché le generazioni future avrebbero seguito il suo esempio e ne avrebbero tratto beneficio. Il Buddha disse che quello era il modo di Kassapa per prendersi cura del benessere e della felicità degli altri, di dimostrare compassione per il mondo. Kassapa spiegò con rispetto al suo maestro, il Buddha, le ragioni per cui non aveva seguito le sue istruzioni. Cogliendo la virtù nella spiegazione di Kassapa, il Buddha approvò le sue azioni. Tra i due non vi fu alcuna contrarietà o risentimento, ma solo amore. Anche i discepoli più esperti possono avere opinioni diverse dai loro maestri su questioni importanti, come la corretta visione della vacuità. Il rispetto di Atisa per il suo mentore spirituale Serlingpa era incomparabile, ma non lo seguiva in tutto e per tutto. Serlingpa abbracciava i principi dei *Cittamatin*, mentre Atisa sosteneva la visione *Madhyamaka*. Questa differenza non influenzò sulla profondità del loro rapporto guru-discepolo. Mipham Rinpoche compose un testo di Dharma che uno dei suoi discepoli dell'Amdo criticò. Qualcuno chiese al discepolo: "Come puoi contestare il lavoro del tuo guru?" e il discepolo rispose: "Se viene detto qualcosa d'inaccettabile, qualcuno deve replicare". Allo stesso modo, anche se il Sutra che svela il pensiero è un insegnamento del Buddha ma Nagarjuna e altri saggi lo criticarono dicendo che il suo significato è da considerarsi interpretabile, non definitivo. Nel mio caso, ho avuto una divergenza di opinioni con il mio secondo tutore, Trijang Rinpoche, riguardo alla pratica di Shugden. Gli spiegai le mie ragioni per non praticare quella divinità e per scoraggiare gli altri dal farlo. Trijang Rinpoche capì e non vi fu alcun danno nel nostro rapporto. Continuo a nutrire la massima stima nei suoi confronti e la mia fede in lui non è affatto diminuita.

### *Prevenire i problemi*

In tutte le tradizioni buddhiste ci sono stati insegnanti che non si sono comportati correttamente o che hanno abusato del loro status per ottenere offerte, fama o favori sessuali. Si tratta di fatti totalmente contrari al Dharma che danneggiano non solo i diretti interessati, ma anche l'insegnante e l'esistenza stessa del Dharma. In Occidente e a Taiwan alcune situazioni spiacevoli hanno coinvolto alcuni maestri della tradizione tibetana, creando nella mente degli studenti grande turbamento, sofferenza e la sensazione di essere stati traditi. Molti di questi problemi sono sorti perché la trasmissione del Buddhismo tibetano all'estero è ancora agli albori. Non esiste un'organizzazione centrale che attesti l'idoneità all'insegnamento di una persona, quindi è

possibile che individui non qualificati vadano in un altro Paese e aprano un centro di Dharma. Persone che mai sarebbero state in grado di dare insegnamenti o iniziazioni nella comunità tibetana altrove diventano improvvisamente “grandi lama”. Ciò è ammirevole se si tratta di qualcuno che è rimasto umile e non aveva avuto l’opportunità di mostrare le sue grandi qualità nella comunità tibetana, ma è davvero deplorabile quando ci si sta semplicemente approfittando del fatto di trovarsi in un altro posto per promuovere se stessi. Una volta all’estero, queste persone sono lontane dal supporto -e dallo sguardo vigile- dei loro pari e dei loro insegnanti. Isolate, e forse sole, si sentono lusingate dalle attenzioni e dalle offerte dei devoti, ma questa non può essere una scusa per la loro cattiva condotta: ognuno è responsabile delle proprie azioni. Avere due o tre tibetani dello stesso sesso -o persone di altri Paesi, nel caso di insegnanti occidentali- che vivono in un centro di Dharma potrebbe aiutare a prevenire le tentazioni. Poiché il Buddhismo è nuovo in Occidente, gli studenti non sanno come valutare le qualità di un insegnante e sono frettolosi nell’instaurare una relazione guru-discepolo, pur senza aver acquisito un’adeguata conoscenza. Alcuni studenti considerano i tibetani esotici e misteriosi, affascinanti come Shangri-La. Questo atteggiamento è simile a una fede acritica e di certo non favorisce l’instaurarsi di un sano rapporto tra guru e discepolo. I monaci che studiano nelle università monastiche in India hanno un atteggiamento molto più realistico nei confronti dei loro insegnanti.

Gli studenti alle prime armi con il Buddhismo possono sviluppare una devozione e un’obbedienza cieca nei confronti dei maestri. Sentendo parlare dei grandi meriti che si ottengono facendo loro offerte, fanno molte donazioni e regali, cose che chi vive in India non avrebbe di sicuro. L’insegnante si lascia blandire dai doni e dalla stima degli studenti e, se non sta attento, potrebbe finire, nonostante le buone intenzioni, con l’approfittarsene. Ho ricevuto molte lettere da persone di altri Paesi che mi chiedevano di fare qualcosa al riguardo, ma non è sotto il mio controllo. Il Buddhismo tibetano non è organizzato come la Chiesa cattolica con un Papa e un’amministrazione vaticana.

Non posso obbligare qualcuno a tornare in India o a smettere di indossare le vesti monastiche. Quando insegno, do chiare istruzioni sul comportamento che gli insegnanti, ordinati o laici, devono tenere, ma se non ascoltano me è difficile che lo facciano con il mio ufficio o con il Dipartimento degli Affari Religiosi e Culturali. Quando il Buddhismo si radicherà in altre culture e le persone lo comprenderanno meglio, conosceranno anche i criteri per ritenere qualificati gli insegnanti ed esamineranno con attenzione i potenziali candidati; entreranno in relazione con il guru con maggiore comprensione e chiarezza. Inoltre, un numero crescente di maestri vivrà e viaggerà all’estero e le persone avranno maggiore possibilità di scelta. Se riflettiamo sulle situazioni dannose che si sono verificate in passato, credo che entrambe le parti abbiano la responsabilità di evitare che si ripetano in futuro. Un maestro è responsabile del proprio comportamento, lo studente di non assecondare un comportamento scorretto da parte dell’insegnante. Per questo motivo è necessario un addestramento da entrambe le parti. Finora non è stata impartita alcuna formazione speciale alle persone che diventano maestri; la loro formazione spirituale era considerata sufficiente. La compassione e l’altruismo sono la natura stessa della pratica buddhista. Se gli insegnanti li hanno coltivati, non abuseranno della loro influenza sugli altri. Spero che nei monasteri tibetani si comunichi in modo più diretto quali sono le sfide della vita in Occidente e a Taiwan. Gli insegnanti laici tibetani dovrebbero cercare dei modi per prepararsi a insegnare in culture diverse dalla propria.

### *Comportamenti insoliti*

Alcuni siddha buddhisti del passato si comportavano in modo decisamente non convenzionale: bevevano alcolici e avevano consorti. Erano praticanti laici pienamente realizzati che sapevano discernere ciò che era di beneficio a lungo termine per sé e per gli altri e le loro azioni erano in accordo con l’addestramento nello stadio di completamento dello yoga tantra supremo. Potevano

dimostrare di possedere capacità miracolose che dissipavano i dubbi della gente sul loro livello di realizzazione. Potevano ad esempio far cadere una mela da un albero lontano e poi farla risalire fino a riattaccarla al ramo. Si dice persino che la *bhiksuni* Laksmi si sia tagliata la testa per poi ricongiungerla al corpo. Al giorno d'oggi sono pochissime le persone qualificate per praticare in questo modo e, per come si è evoluta la società, tali comportamenti sono dannosi per il Dharma. Alcune agiscono in modo non convenzionale, sbandierando grandi realizzazioni, ma non hanno alcuna qualità eccezionale da esibire per confermare quel che dicono a parole e, quand'anche l'avessero, mi chiedo se al giorno d'oggi sarebbe saggio mostrarla. I siddha del passato di solito svelavano i loro poteri miracolosi a gruppi ristretti e selezionati di individui che avevano il karma per trarne beneficio. Oggi un evento del genere verrebbe trasmesso in mondovisione grazie alle moderne telecomunicazioni. I giornalisti vorrebbero intervistare i siddha e le aziende chiederebbero loro di promuovere i loro prodotti. Dubito che una simile attenzione potrebbe giovare al Buddhaddharma, ai siddha o alla società. Anche se le nostre realizzazioni fossero pari a quelle degli esseri divini, il nostro comportamento dovrebbe essere conforme alle convenzioni del tempo e del luogo. Padmasambhava disse che quando perfezioniamo la nostra realizzazione della vacuità, il nostro rispetto per il karma e i suoi effetti e per la condotta etica aumenta di conseguenza. Raggiungere la visione corretta non è facile; esistono molti fraintendimenti sulla vacuità. Uno dei principali consiste nell'affermare che, poiché tutto è vuoto, non esistono bene e male e che chi realizza la vacuità è al di là dei precetti etici. Queste affermazioni si basano su un ragionamento errato, o su un'esperienza di meditazione che però è una "realizzazione sbagliata", inoltre vengono usate per approfittarsi degli altri o per giustificare il godimento dei piaceri sensoriali. Anche se i fenomeni convenzionali non appaiono a chi è in equilibrio meditativo non duale sulla vacuità, ciò non significa che siano inesistenti. Le convenzioni esistono e la legge di causa ed effetto funziona, indipendentemente dal nostro livello di realizzazione. Se le persone che dicono che non esistono bene e male lo credono davvero in cuor loro, perché gravitano solo verso i piaceri dei sensi e hanno un comportamento egocentrico? Non dovrebbero fare alcuna discriminazione tra cose attraenti e non attraenti. Se avessero davvero realizzato la non dualità, mangerebbero cibo di scarsa qualità, vivrebbero per strada per aiutare i poveri, farebbero i volontari nelle zone di guerra e si metterebbero al servizio di chi soffre. Tutte queste situazioni per loro sarebbero uguali a quelle piacevoli. Il Buddha è sempre stato umile ed è il nostro Maestro. Si è impegnato duramente sul sentiero: ha vissuto in modo semplice, non ha discriminato nessuno e ha praticato incessantemente. Molti oggi pensano di essere più privilegiati del Buddha e di non aver bisogno di vivere e praticare come ha fatto lui. In realtà nessuno gli è superiore e noi dovremmo seguire il suo esempio. Ognuno è responsabile del proprio comportamento e la pratica del tantra non è mai una scusa per azioni e atteggiamenti non etici. Nel Guru Yoga in Sei Sessioni si legge: "Abbandonerò le quattro radici, gli alcolici e le attività inappropriate". Il Kalacakra Tantra afferma che il praticante tantrico laico ideale dovrebbe seguire la disciplina monastica, tranne che per le vesti e le cerimonie. Ciò significa che un praticante tantrico laico ideale dovrebbe essere celibe e astenersi dagli intossicanti. Anche se una piccola quantità di alcol viene posta sull'altare durante alcuni rituali tantrici, se ne dovrebbero assumere solo poche gocce dopo aver fatto la meditazione che le dissolve nella vacuità e le trasforma in puro nettare. Il consumo di alcolici a scopo ricreativo da parte di insegnanti o studenti nei centri di Dharma è inappropriato e dovrebbe essere abbandonato.

Nella nostra attuale situazione, nell'esistenza ciclica, siamo costantemente ingannati dalle false apparenze di oggetti che sembrano esistere intrinsecamente e sulla base delle quali sorgono le nostre affezioni mentali. La pratica del Dharma ha lo scopo di fermare le false apparenze e l'afferrarsi a esse. Qual è allora lo scopo di coltivare deliberatamente altre false apparenze attraverso l'assunzione di intossicanti? Anche se alcuni yogi e yogini altamente realizzati in passato bevevano e a volte sembravano ubriachi, erano praticanti eccezionali con una

realizzazione diretta e non concettuale della vacuità. Per loro, ingerire feci, urina o alcol era la stessa cosa. Tuttavia, non credo che la maggior parte dei praticanti di oggi berrebbe urina o mangerebbe delle feci con lo stesso entusiasmo con cui beve alcolici! A un livello molto avanzato dello yoga tantra supremo, l'unione degli organi sessuali maschili e femminili è una tecnica per rendere manifesta la mente più sottile e utilizzarla per realizzare la vacuità. In questo caso il corpo fisico è usato come un "dispositivo" meccanico per favorire la visione profonda. La lussuria ordinaria, l'emissione incontrollata di seme o l'orgasmo sono assenti. Questa unione è un metodo per superare il desiderio ordinario, non l'autorizzazione ad avere rapporti sessuali con chiunque. In passato, in Tibet un praticante doveva dimostrare di avere poteri soprannaturali, come saper volare, per potersi addestrare in questa pratica. Se era un monaco, prima doveva rinunciare all'ordinazione e poi eseguiva questa pratica con molta cautela. I precetti tantrici regolano questa pratica e i praticanti devono rispettarli. Il tantra è una pratica superiore, il che implica che chi adotta le restrizioni etiche tantriche ha un controllo sufficiente su corpo, parola e mente per osservare in primis le restrizioni etiche del Vinaya e dei bodhisattva, che sono relativamente più facili da non infrangere. Chi fa fatica a rispettare i cinque precetti laici non è adatto alla pratica tantrica perché non ha il controllo necessario per adempiere ai precetti e agli impegni tantrici. Può capitare che un insegnante non sposato incontri uno studente non sposato. Se la relazione si sviluppa in modo normale, con accordo e rispetto reciproco, e i due decidono di sposarsi, va bene. Queste persone hanno un rapporto paritetico, quindi non c'è alcuna disparità di potere o di status se decidono di avere rapporti sessuali. L'insegnante non è su un trono! Tuttavia, se l'insegnante un mese sta con uno studente e con un altro il mese successivo, questo è sbagliato. Costringere o forzare un contatto sessuale è sbagliato. Gli insegnanti non devono manipolare gli studenti per avere una relazione sessuale, magari dicendo di aver colto i segni di una dakini o un grande potenziale di Dharma, o che fare sesso con lui (o lei) è una benedizione speciale. Alcune persone che hanno subito abusi sessuali da parte di insegnanti buddhisti hanno abbandonato la loro fede e il loro rispetto per il Buddha. Questo mi rende molto triste.

In alcuni testi si leggono istruzioni come "Considera tutte le azioni del tuo guru come perfette", oppure "Segui esattamente le istruzioni del tuo guru con completa devozione". Queste affermazioni sono fatte nel contesto dello yoga tantra supremo e si applicano a casi eccezionali in cui sia il maestro spirituale sia il discepolo sono altamente qualificati, come ad esempio Tilopa e il suo discepolo Naropa e Marpa e il suo discepolo Milarepa. Se non siamo del calibro di Naropa e il nostro guru non ha le qualità di Tilopa, queste istruzioni possono essere molto fuorvianti. Ascoltando le storie del trattamento apparentemente violento di Tilopa nei confronti di Naropa - che gli ordinò di saltare da una rupe e così via- e di Marpa -che ordinò a Milarepa di costruire edifici in pietra per poi abatterli- alcune persone credono che seguire le istruzioni dei loro maestri significhi lasciarsi maltrattare. Non è affatto così! Marpa disse a Milarepa: "Non trattare i tuoi studenti come io ho trattato te o come il grande Naropa ha trattato me. Questa pratica non deve essere replicata in futuro". Questo perché è molto raro trovare sia un insegnante sia un discepolo che abbiano realizzazioni paragonabili a quelle di quei grandi maestri. Ho avuto molti insegnanti per i quali nutro grandissima stima, ma non posso accettare di considerare tutte le loro azioni come perfette. Quando ero adolescente, i miei due reggenti si scontrarono in una lotta di potere che coinvolse l'esercito tibetano. Quando mi sedevo sul mio seggio di meditazione, entrambi erano estremamente gentili e li rispettavo profondamente; i loro disaccordi non avevano importanza. Ma quando ho dovuto affrontare le difficoltà causate dal loro conflitto, ho detto loro: "Quello che state facendo è sbagliato!". Non ho parlato per odio o mancanza di rispetto, ma perché amo il Buddhaddharma e le loro azioni erano antitetiche a esso. Non ho sentito alcun conflitto interiore agendo in quel modo. Nella nostra pratica possiamo considerare il comportamento del guru come quello di un mahasiddha, ma nel mondo convenzionale dobbiamo seguire l'approccio buddhista generale e se un certo comportamento è dannoso, dobbiamo denunciarlo.

Il consiglio di considerare tutte le azioni del guru come perfette non è destinato a tutti i praticanti indistintamente. Potendo dare adito a fraintendimenti, può facilmente diventare un veleno sia per i maestri sia per gli studenti. Gli studenti che ingenuamente minimizzano o ignorano la cattiva condotta di un insegnante, pensando che tutto ciò che fa deve necessariamente essere buono, danno ad alcuni insegnanti via libera per comportarsi male. Da parte dell'insegnante, un comportamento scorretto equivale a bere il ferro fuso degli stati infernali e contribuisce alla degenerazione del Dharma nel mondo. Solo in situazioni particolari e a praticanti particolari si dovrebbe insegnare che tutte le azioni del guru sono perfette. Il Buddhismo si basa sul ragionamento e sulla saggezza e tale deve rimanere. Dato che insegno spesso il Dharma, molti tibetani ripongono in me una grande fiducia. Per molti anni sono stato anche il loro leader laico e, se avessero considerato perfetta ogni mia azione, ciò avrebbe avuto ripercussioni negative nell'amministrazione delle questioni politiche, mentre era importante che informazioni e idee venissero condivise e discusse con me, senza limitarsi ad accettare tutto ciò che dicevo per mero rispetto o devozione. Se avete scelto qualcuno come maestro e scoprite che si comporta in modo discutibile, potete smettere di frequentare i suoi insegnamenti. Evitate la mancanza di rispetto o l'antipatia, la rabbia vi renderà solo infelici. Il Kalachakra Tantra consiglia di mantenere un atteggiamento neutrale e di non proseguire la relazione guru-discepolo. Mantenete le distanze e coltivate relazioni con altri insegnanti, ma non provate rabbia verso quella persona. In passato vi è stata di beneficio ed è giusto riconoscerlo e apprezzarlo, anche se ora non la seguite più.

#### *Risolvere i problemi*

Così come ci sono tre tipi di mentori spirituali e tre modi di relazionarsi con loro, ci sono tre modi di reagire se il nostro insegnante ci chiede di fare qualcosa che esula dal quadro generale del Buddhaddharma, ovvero qualsiasi azione che contraddica il Dharma o la logica. Secondo il Vinaya, non dovremmo seguire quel consiglio e dovremmo esprimere le nostre ragioni al maestro. Secondo il Mahayana in generale, se un'istruzione è conforme al sentiero buddhista, seguitela, altrimenti non fatelo. Secondo il Vajrayana, se il vostro guru vi dà un'istruzione che non è in accordo con il Dharma, che è illogica o che non siete in grado di eseguire, non seguitela. Spiegate le vostre motivazioni e discutetene con il vostro insegnante. Questo consiglio viene direttamente dal Buddha e si trova nelle scritture. Tsongkhapa spiega (LC 1:86):

Domanda: Dobbiamo praticare in accordo con le parole dei guru. Allora che cosa succede se ci affidiamo ai guru e questi ci portano su un sentiero sbagliato o ci invitano a compiere attività che sono contrarie ai tre vincoli etici? Dovremmo fare ciò che dicono?

Risposta: A questo proposito, il Vinayasutra di Guṇaprabha afferma: "Se l'abate ti ordina di fare ciò che non è in accordo con gli insegnamenti, rifiutati". Anche il *Sutra della Nuvola dei Gioielli* (*Ratnamegha Sutra*) dice: "Per quanto riguarda la virtù, agisci in accordo con le parole dei guru, ma non agire in accordo con esse se si tratta di non virtù". Quindi non dare ascolto alle istruzioni non virtuose.

Tuttavia, non è corretto addurre le azioni sbagliate di un guru come giustificazione per comportarsi male, ad esempio mancandogli di rispetto o disprezzandolo. Piuttosto, scusatevi educatamente e non fate ciò che vi è stato richiesto. I *Cinquanta versi sull'affidarsi a un maestro spirituale* affermano:

Se non puoi ragionevolmente fare ciò che il guru ti ha ordinato, scusati con parole garbate.

Nei *Racconti di Jataka* si narra di quando Buddha Sakyamuni era un bodhisattva, discepolo di un maestro che sosteneva che rubare fosse virtuoso. Gli altri studenti annuivano in segno di assenso e

si preparavano a eseguire l'istruzione del loro insegnante, ovvero derubare gli altri, ma il Buddha rimase seduto in silenzio. Quando gli fu chiesto conto del suo comportamento e della sua mancanza di entusiasmo, rispose che rubare non era etico e contraddiceva la condotta generale spiegata negli insegnamenti. Il maestro, che in realtà aveva messo alla prova gli studenti, lo lodò. Se ritenete che il consiglio del vostro maestro sia poco saggio o non corretto, anche se potrebbe essere etico, esponetegli il vostro punto di vista e discutetene con lui. È sempre bene fare domande per chiarire i propri dubbi. In questo modo si ottiene una migliore comunicazione, si riducono i malintesi e si aumenta il rispetto per gli insegnanti.

Nel 1993, durante una conferenza con insegnanti buddhisti occidentali a Dharamsala, mi venne riferito che il comportamento in materia di finanze, relazioni sessuali e così via di alcuni turbava profondamente le persone e dava un'impressione sbagliata del Buddhismo. Dissi che quegli "insegnanti" non seguivano gli insegnamenti del Buddha e ho incoraggiato i presenti a parlare francamente con loro e, se non fossero stati ascoltati, di rendere pubblico il loro comportamento: se non interessava loro l'insegnamento del Buddha, forse si sarebbero preoccupati per la propria reputazione e avrebbero cambiato atteggiamento. Alcuni mi chiesero di parlare con quelle persone, ma non avrei sortito un grande effetto: se non ascoltavano quando insegnavo e non rispettavano gli insegnamenti del Buddha, non avrebbero dato retta nemmeno ai miei consigli personali. Potreste chiedervi che cosa fare se un vostro amico praticasse con un insegnante dalla condotta etica discutibile. Gli insegnamenti tantrici parlano del karma distruttivo che si crea separando guru e studente, ma voi volete solo evitare che il vostro amico si faccia del male. Se vi accorgete che la loro relazione è sicuramente nociva, sarebbe opportuno mettere in guardia il vostro amico, esponendo i fatti in modo chiaro e non giudicante. Ma se la loro relazione non è dannosa, sarebbe meglio lasciare le cose come stanno. La chiave per creare il karma negativo della separazione tra discepolo e insegnante sta nella motivazione: le azioni motivate da un atteggiamento rabbioso e giudicante sono da evitare, mentre quelle basate sulla compassione e sulla tolleranza sono da incoraggiare. Quando gli insegnanti tibetani vi chiedono di raccogliere fondi o donazioni per i loro monasteri, usate la vostra saggezza discriminante. In alcuni casi c'è una necessità legittima, il denaro andrà a beneficio delle persone ed è bene contribuire al sostegno di progetti validi, se vi è possibile. Ma se questi fondi saranno destinati ad altri scopi, come per esempio acquistare beni di consumo superflui per la famiglia dell'insegnante o per le sue vacanze, non c'è bisogno di fare donazioni. Come per la maggior parte dei problemi, l'approccio migliore è la prevenzione. Raccomando di preparare gli insegnanti tibetani a insegnare in altri Paesi perché creino sistemi di supporto, in modo che non siano tagliati fuori dai loro colleghi mentre si trovano all'estero, e di assicurarsi che abbiano abbastanza tempo per la loro pratica del Dharma. Inoltre, suggerisco di educare gli Occidentali sulle qualità che deve avere un buon maestro, sul significato e lo scopo della relazione guru-discepolo e sui modi costruttivi di affrontare le richieste "scomode". Naturalmente, entrambe le parti devono studiare, riflettere e meditare sul Buddhadharma e aderire ai principi buddhisti fondamentali e alle linee guida di un comportamento etico. Quando ciò accade, sia i mentori spirituali che i discepoli ne traggono beneficio, così come molti altri esseri viventi.

S.S. il XIV Dalai Lama - Ven. Thupten Chodron, *Le basi della pratica buddhista*, Italia 2023 (per gentile concessione della Casa Editrice Nalanda)

**Una esclusiva Travelsoul:  
Bhutan: l'Est e il Gomphu Kora Festival  
Festival: Il Gomphu Kora Festival e il Paro Chhenmo**

Partenza il **15 marzo 2024** dall'Italia con destinazione Delhi e coincidenza con il volo per Guwahati. Si entra in Bhutan via terra attraversando il confine a Samdrup Jonkhar e si raggiunge Tashigang all'estremo est del Paese da dove inizia il tour. Ritorno il **30 marzo 2024** con un volo da Paro a Guwahati e in coincidenza il volo per Delhi e quindi per l'Italia.



*Esplorare gli altopiani di questo paese con la ricca biodiversità, un'eccezionale collezione di flora e fauna, navigare attraverso i mutevoli paesaggi di valli e colline, avere un assaggio della cultura bhutanesa, unica rispetto a qualsiasi altra parte del mondo. Conoscere lo stile di vita del popolo del Bhutan cambiato da medievale a moderno e tuttavia mantiene l'essenza della nazionalità in questo mondo drasticamente progressivo.*

*In questo tour ti immergerai nella serenità dei luoghi e nel profondo senso di tranquillità dei ritmi quotidiani. Scoprirai l'estremo Est e il Gomphu Kora Festival, unico per il suo genere, l'atmosfera festosa che permea la valle di Bumthang, il cuore spirituale del Bhutan; gli Tsechu sono uno dei modi migliori per sperimentare l'antica cultura vivente del Bhutan. Uno Tsechu è un festival in onore di Guru Rinpoche, il santo che ha portato il buddhismo in Bhutan. Gli abitanti dei villaggi si radunano con uno spirito di festività e profonda fede per assistere a danze e celebrazioni mascherate. Visita dei siti sacri a Paro, Thimphu, Punakha, Gangtey e Bumthang.*

*Assistere a uno Tsechu è il modo migliore per sperimentare l'antica cultura vivente del Bhutan. Uno Tsechu è un festival in onore di Guru Rinpoche, lo yogi tantrico che ha introdotto il Buddhismo in Tibet, in Bhutan e nell'intera regione himalayana. Gli abitanti dei villaggi si radunano con uno spirito di festività e profonda fede per assistere a danze e celebrazioni mascherate. Visita dei siti sacri a Paro, Thimphu, Punakha, Gangtey, Trongsa e Bumthang.*

**Per informazioni e approfondimenti:**

<https://www.travelsoul.net/prenota-viaggio/Bhutan-l-Est-e-il-Gomphu-Kora-Festival.asp>



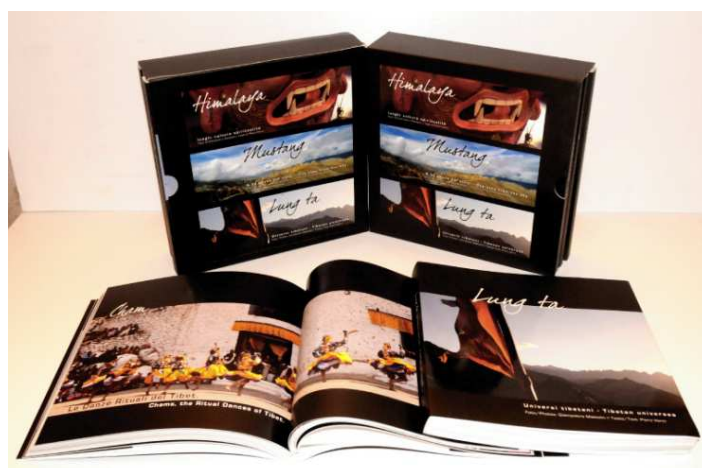
## L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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

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

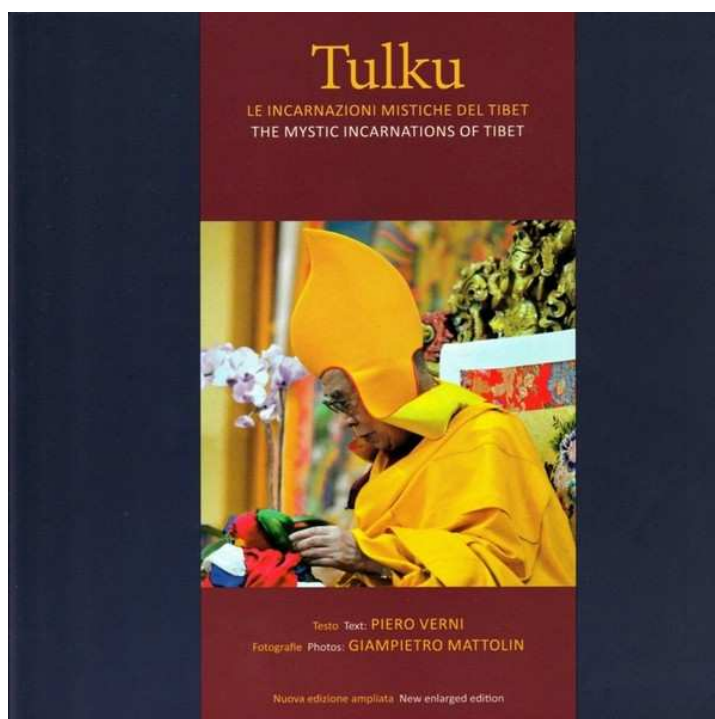
*Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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

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



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

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

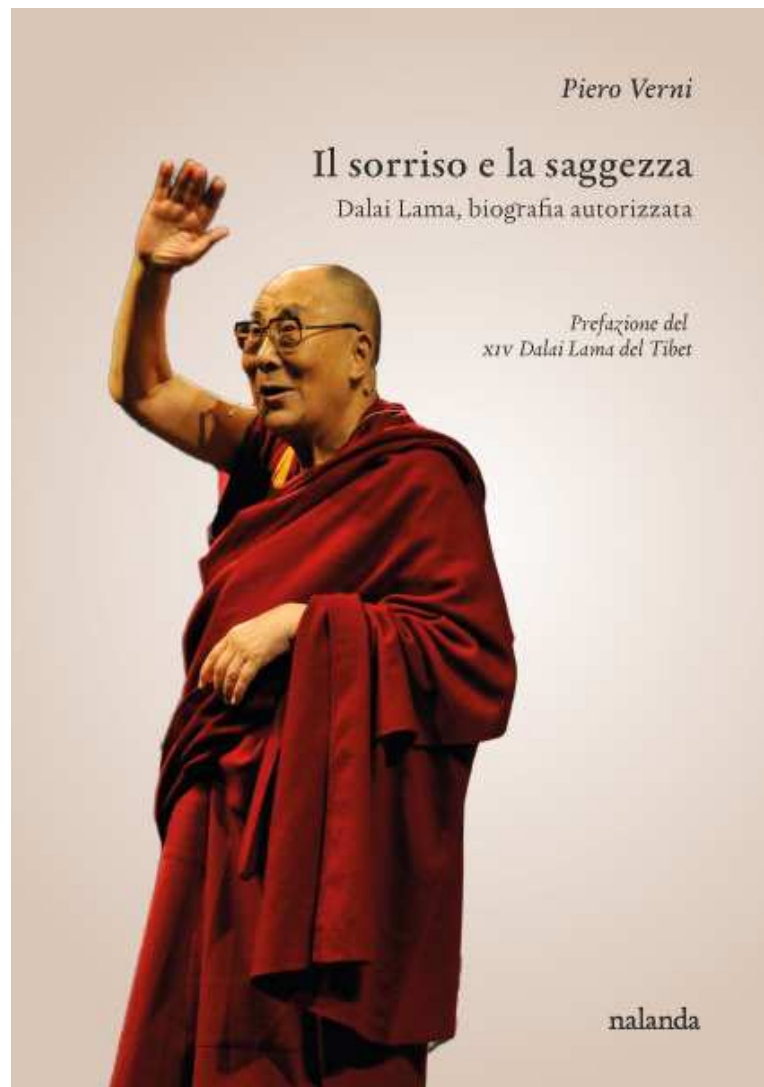


# Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata\*

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

# Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet

film di: Piero Verni, Italia 2022

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

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

**Tulku**  
LE INCARNAZIONI MISTICHE DEL TIBET

Documentario di  
**Piero Verni**

[www.heritageoftibet.com](http://www.heritageoftibet.com)

Heritage of Tibet

**Tulku**  
Le incarnazioni mistiche del Tibet

Documentario di  
**Piero Verni**

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

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

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

Tra i suoi libri: *Il Sorriso e la Saggiozza - Dalai Lama*, biografia autorizzata, Italia 2022; *L'Ultimo Tibet* viaggio nel Mustang, seconda edizione aggiornata, T.E.A., Milano 1998; *Il Tibet nel cuore*, Sperling&Kupfer, Milano 1999; *Le Terre del Buddha*, Touring Club, Milano 2001; *Tibet, White Star*, edizioni, seconda edizione, Venezia 2007; *Himalaya* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Arketi, Padova 2006; *Lung to - Universi tibetani* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Grafiche Leone, Venezia 2012; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), seconda edizione ampliata, Venezia 2018.

Tra i suoi documentari: *Il mio Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Bruxelles 1990; *Lontano dal Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Bruxelles 1997; *In fuga dal Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Italia 2001; "Premio Bruce Chatwin 2001"; *In marcia verso il Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Bretagna 2010; "Premium Palladium del Flower Film Festival, Assisi 2010"; *Cham, le danze rituali del Tibet*, terza edizione, Italia 2014.

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

Al momento l'Associazione ha pubblicato quattro volumi: *Himalaya - Luoghi, culture, spiritualità*, Padova 2006; *Mustang, a un passo dal cielo*, Padova 2007; *Lung to, Universi tibetani*, Venezia 2012; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, seconda edizione ampliata, Venezia 2018, con fotografie di Giampietro Mattolin e testi di Piero Verni. Due documentari: *Cham, le danze rituali del Tibet*, di Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro (Italia); 43; 21 min., colore, Italia 2014; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, di Piero Verni (Italia); 165; 20 min., colore, Italia 2022).

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

## Cham, le danze rituali del Tibet

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

### Cham

le danze rituali del Tibet



un film di

Piero Verni  
Karma Chukey  
Mario Cuccodoro

[www.heritageoftibet.com](http://www.heritageoftibet.com)

L'Associazione Heritage Oltre i Confini  
presenta

un film di

Piero Verni  
Karma Chukey  
Mario Cuccodoro

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

[www.heritageoftibet.com](http://www.heritageoftibet.com)

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.



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



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

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



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

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

