



N° 102

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

Cari amici,

innanzitutto tantissimi auguri di buon Losar a tutti. È un momento complicato per questo esausto Pianeta sotto molteplici aspetti e, oggi più che mai, il pensiero di Sua Santità il Dalai Lama e la saggezza del Tibet a nostro avviso costituiscono la bussola migliore per navigare in un mare agitato da alte onde e venti di tempesta. In questo N° 102 di "The Heritage of Tibet news", oltre alle tradizionali rubriche, troverete un ricordo di Tulku Thondup Rinpoche, una spiegazione del *Losar*, una rievocazione dell'insurrezione di Lhasa che seguì il Capodanno tibetano del 1959 e una attualissima riflessione di Sua Santità sul dolore e la possibilità di superarlo.

Non perdiamoci di vista.

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

1° giorno del primo mese dell'Anno del Drago di Legno (10 febbraio 2024)





Nuova Delhi, India, 02 gennaio 2024: il Gyalwa Karmapa Thaye Dorje, ha terminato oggi al “Karmapa International Buddhist Institute” (KIBI) della capitale indiana un corso di meditazione e insegnamenti iniziato il 24 dicembre scorso. Durante questo periodo il Karmapa Thaye Dorje ha anche trasmesso, per la prima volta, la pratica di *Chenrezig* (Avalokitesvara in sanscrito) che incarna l’archetipo della compassione illimitata del

Buddha. Anche *Drupon Nyigyam Rinpoche*, *Khenpo Tsering Samdrub* e *Khenpo Chochok* hanno condiviso con i partecipanti le loro conoscenze e realizzazioni spirituali.



Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 14 gennaio 2024: a seguito delle elezioni presidenziali tenutesi ieri a Taiwan, Sua Santità il Dalai Lama ha scritto a Lai Ching-te, il Presidente eletto, per porgere le sue congratulazioni. “Osservare l’esercizio della democrazia, come è appena avvenuto a Taiwan, è una fonte di incoraggiamento per tutti noi che aspiriamo a vivere liberi e nell’esercizio dei nostri diritti

fondamentali. Ho un bel ricordo dell’ospitalità che il popolo taiwanese mi ha mostrato durante le mie visite, quando ho anche potuto constatare come la democrazia sia radicata da voi. Il popolo taiwanese non solo ha sviluppato una democrazia fiorente e solida, ma ha anche ottenuto grandi risultati in termini di economia e istruzione, preservando al contempo la sua ricca cultura tradizionale. Ammiro la forte devozione che i buddhisti taiwanesi hanno nei confronti del *Buddha dharma*. Come monaco buddhista, faccio del mio meglio per soddisfare le loro richieste di insegnamenti e di guida spirituale. Le buone relazioni tra Taiwan e la Repubblica Popolare Cinese sono di estrema importanza. Da sempre ritengo che il dialogo sia il modo migliore per risolvere le questioni difficili, a livello locale, nazionale o internazionale”. Il messaggio di Sua Santità si conclude con gli auguri al Presidente Lai di riuscire ad affrontare le sfide che lo attendono per realizzare le speranze e le aspirazioni del popolo di Taiwan.



Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 18 gennaio 2024: questa mattina, Sua Santità il Dalai Lama si è unito ai Lama e ai devoti laici che celebravano a Bodhgaya il 35° *Nyingma Monlam Chenmo*. Il *Nyingma Monlam Chenmo* è la principale assemblea della scuola *Nyingma* del Buddhismo tibetano e si tiene ogni anno nei primi 10 giorni del dodicesimo mese del calendario lunare tibetano (dall’11 al 20 gennaio 2024). Si tratta quindi di una

preziosa occasione di incontro per gli aderenti ai diversi lignaggi in cui si articola questa scuola ed è dedicato alla Pace nel mondo. Vi partecipano i più importanti Maestri *nyingma* che

conferiscono iniziazioni, insegnamenti e guidano sessioni pubbliche di preghiera volte a creare condizioni mentali favorevoli per la Pace nel mondo e la risoluzione armoniosa dei problemi e dei conflitti.



Ginevra, Svizzera, 24 gennaio 2024: della situazione tibetana si è parlato a Ginevra il 23 gennaio all'interno dell'esame sulla situazione dei diritti umani in Cina. Venti stati membri (Canada, Repubblica Ceca, Danimarca, Estonia, Francia, Germania, Irlanda, Montenegro, Giappone, Lituania, Nuova Zelanda, Olanda, Norvegia, Polonia, Svezia, Svizzera, Regno Unito,

Stati Uniti, Austria e Australia) hanno portato all'attenzione generale il problema tibetano ed espresso una serie di raccomandazioni riguardanti vari aspetti dell'attuale situazione in Tibet. Nei loro interventi hanno posto l'accento sulle pratiche di assimilazione forzata in atto nella Regione Autonoma del Tibet e nelle aree a presenza tibetana inglobate nelle adiacenti province cinesi, in particolare sull'obbligatorietà dell'inserimento dei bambini tibetani nelle "scuole residenziali" gestite dalla Cina, pratica che ha comportato l'allontanamento di oltre un milione di bimbi in età scolare dalle loro famiglie. I relatori hanno chiesto l'immediata abolizione di questi istituti statali, il rilascio dei tibetani illegalmente detenuti e auspicato il libero accesso in Tibet dei giornalisti e dei diplomatici stranieri. Contestata inoltre la riallocazione forzata dei nomadi tibetani in dimore governative con la conseguente perdita dei loro tradizionali stili di vita. Sia pure in modo meno esplicito, gli oratori rappresentanti gli stati membri hanno fatto altresì riferimento alle pratiche discriminatorie esercitate sui tibetani attraverso la forzata raccolta di campioni di DNA. Il governo cinese ha respinto ogni accusa sollevata dalla comunità internazionale circa le scuole residenziali e la separazione dei bambini dalle loro famiglie. Ha sostenuto che la libertà religiosa e culturale dei tibetani è assolutamente rispettata portando ad esempio il numero dei templi, del personale religioso e degli insegnanti tibetani presenti nel Paese prova, secondo Pechino, del suo impegno nella preservazione della cultura e della religiosità del popolo del Tibet.



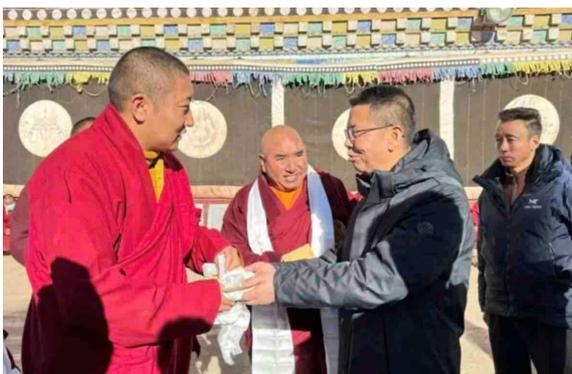
Bodhgaya, Bihar, India settentrionale, 26 gennaio 2024: si è concluso ieri il lungo ciclo di insegnamenti, preghiere e iniziazioni tenuto dal *Sakya Gongma Trichen Rinpoche* (41° *Sakya Trizin*), dal 42° (*Ratna Vajra Rinpoche*) e dal 43° (*Gyana Vajra Rinpoche*) *Sakya Trizin*, a Bodhgaya. Tra le numerose cerimonie c'è stata quella del conferimento della trasmissione del *lung* di *Vajramala* e della *Sadhana Drubthab Gyatso*, due delle principali iniziazioni della scuola *Sakya*. Sua Eminenza *Ngor Ewam Sharchen Luding Khen Rinpoche* ha inoltre dato la trasmissione orale del ciclo di insegnamenti noto con il nome di *Drubthab Kuntu*. Il giorno 10 gennaio, *Sakya Gongma Trichen Rinpoche* accompagnato dai figli *Ratna Vajra Rinpoche*, *Gyana Vajra Rinpoche* e altri

membri della sua famiglia, si è recato a fare visita a Sua Santità il Dalai Lama nella sua residenza di Bodhgaya.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 31 gennaio 2024: secondo fonti raccolte dalla rivista tibetana "Phayul", nella remota regione di confine tra Ladakh e Tibet persistono tensioni, poiché all'inizio del mese i pastori locali sul lato indiano del confine sono stati affrontati da una unità di pattugliamento dell'esercito cinese, che ha

negato loro l'accesso ai pascoli. L'incidente si è verificato il 2 gennaio nell'area di Kakshung del villaggio di Nyoma, nella valle di Chushul, al confine con il Tibet occupato e reso noto in questi giorni. Un gruppo di pastori è stato intercettato nei pressi del villaggio *Dungti* da almeno una dozzina di soldati dell'Esercito Popolare di Liberazione (EPL), accompagnati da tre veicoli blindati. Kunsang Namjal, un utente di Instagram, ha condiviso un video dello scontro, che riprende un pastore che usa una fionda per lanciare pietre contro i veicoli del EPL. Nel filmato si sente il pastore gridare a un soldato cinese in lingua tibetana: "Perché sei venuto qui? Perché avete portato qui i vostri veicoli? Questa è la nostra terra ancestrale. Qui pascoliamo da sempre il nostro bestiame". Il video, della durata di 9 minuti e 50 secondi, mostra inoltre un'accesa discussione tra i soldati del EPL e i pastori i quali alla fine sono stati costretti a lasciare l'area. Una fonte attendibile ha riferito a "Phayul" che il luogo in cui è avvenuto l'incidente si trova chiaramente sul lato indiano del confine, dove i pastori portano il loro bestiame a pascolare nei mesi invernali. In passato, era già accaduto che i soldati cinesi avessero allontanato i nomadi dalle loro terre in Ladakh. Ci sono state diverse segnalazioni di incursioni da parte della Cina e sembra che le pattuglie indiane abbiano perso l'accesso alle strategiche pianure di *Depsang*, *Demchok* e altre aree del Ladakh orientale. I colloqui diplomatici e militari sulla disputa di confine sino-indiana non sono riusciti a fare progressi significativi negli ultimi anni, mentre le relazioni tra i due giganti dell'Asia si sono inasprite a causa delle crescenti relazioni di Nuova Delhi con Washington. Dopo gli scontri del 2020-2021 avvenuti nella Valle di Galwan che portarono i due giganti asiatici sull'orlo di una guerra vera e propria, i pascoli tradizionali in numerose aree di confine tra Ladakh e Cina si sono trasformati in una sorta di "terra di nessuno" che rende molto difficile la vita dei pastori nomadi.

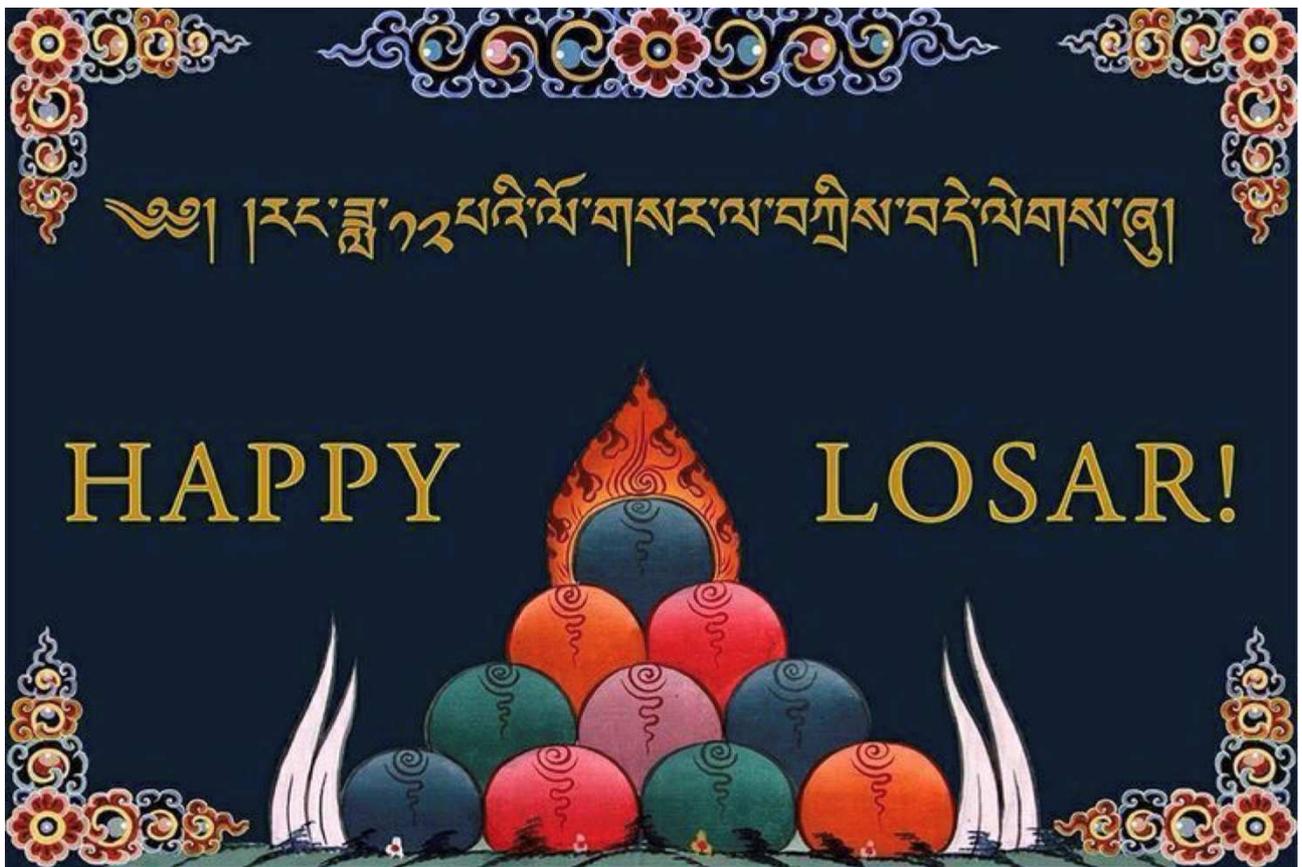


Kardze, Sichuan, Cina Popolare, 03 febbraio 2024: la rivista "Phayul" ha reso noto che il 17 e 18 gennaio un gruppo di funzionari cinesi, guidati da Liu Yan, segretario del Comitato del Partito Comunista della Contea di Palyul, hanno visitato almeno trentacinque monasteri della Prefettura Autonoma di Kardze e chiesto ai monaci di smascherare e denunciare la divisiva figura del Dalai Lama e della sua cricca in nome

“dell’unità della madrepatria”. Nel porgere ai religiosi auguri e doni in vista dell’approssimarsi del *Losar*, Liu Yan ha enfatizzato la necessità accrescere il senso di consapevolezza dell’unità nazionale, della legalità e della cittadinanza. Tra le istituzioni monastiche visitate figurano i monasteri di *Palyul*, di *Yarchen Gar* e *Katog*. Il 22 gennaio il segretario Liu ha inoltre incontrato a Chengdu i rappresentanti di numerose scuole religiose. Ha loro detto che è compito dei leader buddhisti tibetani accertarsi che i gruppi religiosi e i loro seguaci “si adoperino con fermezza per la salvaguardia dell’unità nazionale e della Madrepatria”. Li ha esortati a farsi promotori dei “cinque fattori identitari” nei quali lo stesso presidente Xi Jinping ha chiesto ai cittadini cinesi e alle minoranze etniche di riconoscersi: l’identificazione personale con la Madrepatria, con la nazione cinese, con la sua cultura, con il Partito Comunista Cinese e con il socialismo dalle caratteristiche cinesi.

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





Losar

Losar è il termine tibetano che indica il capodanno. E' infatti formato da lo (anno) e sar (nuovo). Le sue origini sono antichissime e si perdono nei secoli ancora oggi poco conosciuti del Tibet protostorico. Comunque, dopo che il Buddhismo divenne la principale religione tibetana, il Losar è divenuto una festa buddhista, anche se celebrata con gioia e partecipazione da tutti gli abitanti del Paese delle Nevi (e anche di altri paesi himalayani). L'intera celebrazione dura tre mesi ma i primi quindici giorni (e tra questi in particolare i primi tre) dell'anno nuovo rappresentano il clou della festa. Oggi, le celebrazioni nel Tibet occupato avvengono in maniera ridotta e sempre sotto l'occhio vigile e implacabile della polizia cinese. Mentre fuori dal Paese delle Nevi, il Losar continua ad essere celebrato sia negli insediamenti dei profughi tibetani sia, come si è detto, nei paesi himalayani. Ma di sicuro il Losar odierno è niente in confronto alle celebrazioni che avevano luogo a Lhasa quando il Tibet era ancora indipendente. Nel cortile dell'ala orientale del Potala si teneva lo Shoton, il principale festival teatrale del Tibet. Oltre una decina di compagnie teatrali arrivavano in città e rappresentavano le opere tibetane davanti a migliaia di persone. In tutta Lhasa si tenevano giochi, tornei di tiro con l'arco a cavallo, esibizioni di lotta e di una sorta di pugilato locale, banchetti a base soprattutto di un dolce chiamato capsey tipico del Losar e altro ancora. Il secondo giorno il Dalai Lama riceveva i dignitari stranieri in una ampia cappella del Potala. Ma sicuramente la parte più spettacolare del Losar avveniva il terzo giorno dell'anno quando arrivavano in città gli oltre ventimila monaci dei Tre Gioielli dello Stato, vale a dire i monasteri di Drepung, Sera e Ganden. Tutta la città si affollava nelle strade per osservare e rendere omaggio alla maestosa processione. Per tre settimane

le autorità laiche cedevano il potere ai monaci in un gesto che riconosceva la preminenza dell'elemento spirituale su quello mondano, tipico della cultura tibetana. Il 15° giorno, l'ultimo delle celebrazioni, avveniva il festival delle torma (offerte in burro scolpito e colorato che in genere si mettono sugli altari dei templi). Ma in quel giorno le torma esposte lungo le facciate dei palazzi e delle case, erano gigantesche a volte alte anche due metri e più creando un colpo d'occhio indescrivibile. Il giorno dopo quelle opere d'arte così accuratamente create venivano lasciate decadere e scomparire, paradigma tangibile del fondamentale concetto buddhista che considera ogni fenomeno basato sull'impermanenza e privo di una sua natura inerente. Altro momento di estrema importanza e popolarità era la trance pubblica dell'oracolo di Stato, quello di Nechung. Il 24° giorno del primo mese dell'anno, l'oracolo cadeva in trance per poter rispondere in questo stato alterato di coscienza alle domande che gli venivano poste dal Dalai Lama o da altri esponenti del governo di Lhasa. Si trattava di una cerimonia religiosa immensa. Dal Jokang (vera e propria "cattedrale" della capitale tibetana) l'oracolo, vestito dei paramenti sacri e indossando il caratteristico e pesantissimo cappello, si muoveva verso il Potala di fronte al quale si ammassava una folla di migliaia di persone. Al termine della trance, che a volte durava ore, l'oracolo stremato dalla fatica sia psichica sia fisica, veniva portato via su di un palanchino completamente svuotato di ogni energia.

Oggi, nelle mutate condizioni nel Tibet occupato e in quelle difficili dell'esilio, non rimane più nulla dell'antico sfarzo con cui veniva celebrato il Losar nel Tibet indipendente. Nonostante questo però, anche un Losar "formato ridotto" rimane, nel cuore di ogni tibetano, la principale delle feste dell'intero anno.

(p.v.)



La battaglia di Lhasa

L'ultimo Losar celebrato in un Tibet non ancora definitivamente inglobato nella Repubblica Popolare Cinese, fu quello del 10 marzo 1959. Purtroppo in quei giorni un ambiguo invito rivolto dal generale Tan Kuan-sen, che allora comandava le truppe cinesi di stanza a Lhasa, con cui si chiedeva al Dalai Lama di partecipare a uno spettacolo teatrale in programma presso il quartier generale dell'Esercito di Pechino, insospettì la popolazione di Lhasa che temeva un possibile rapimento di Kundun. A cui, peraltro, era stato chiesto di partecipare senza la scorta armata che generalmente lo accompagnava nei suoi spostamenti. La situazione nella capitale del Tibet si fece quindi ancora più tesa di quanto già non fosse. Alla fine il popolo tibetano decise di reagire dando vita a un eroico quanto sfortunato tentativo di insurrezione che passò alla storia con il nome di "Battaglia di Lhasa".



La battaglia di Lhasa cominciò nella notte tra il 19 e il 20 marzo. Fu terribile, sanguinosa, e vi perirono almeno diecimila tibetani. Le speranze del Dalai Lama che la sua partenza avrebbe potuto smorzare la tensione, risultarono vane. Anche se i cinesi non ricevevano più sue notizie, volevano comunque chiudere la vicenda. Il popolo tibetano si era spinto troppo oltre e non era più possibile tornare indietro. Niente ormai poteva placare il livore e la rabbia dei militari cinesi. E del resto anche per i tibetani non era momento di compromessi. La tragica partita era iniziata. In un modo o nell'altro doveva concludersi. Il mattino del 20 marzo il complesso del Norbulingka era un cumulo di macerie.



Durante la notte un bombardamento cinese aveva martoriato templi e palazzi dell'edificio. Alle prime luci dell'alba si potevano vedere alte colonne di fumo alzarsi da quella che era stata una delle più belle costruzioni del Tibet. Nel pomeriggio, preceduto da un fitto fuoco d'artiglieria, cominciò l'attacco. Venivano colpiti il Potala, il Jokang, il Centro di Medicina (*Chokpori*), i palazzi e le abitazioni. Le barricate che erano state erette venivano spazzate da raffiche di mitraglia e da colpi di mortaio.

La gente combatteva per le strade una lotta impari ed eroica. I pochi uomini armati della resistenza che erano in città lottavano come leoni contro un avversario immensamente superiore per numero ed equipaggiamento. Uomini e donne di Lhasa affrontavano un esercito moderno armato di tutto punto, con coltelli, asce, bastoni. Nei giardini del Norbulingka le truppe cinesi rovistavano tra le macerie, in mezzo a montagne di cadaveri, alla ricerca di quello del Dalai Lama, di cui ancora non sospettavano la fuga. A Lhasa nel primo pomeriggio del 22 marzo i carri armati di Pechino stavano mettendo a tacere anche le ultime sacche di resistenza che si erano raccolte all'interno del Jokang. Dopo aver sfondato con i carri il pesante portone, i soldati fecero uscire i monaci e la gente che vi si trovava asserragliata. I giochi erano fatti.

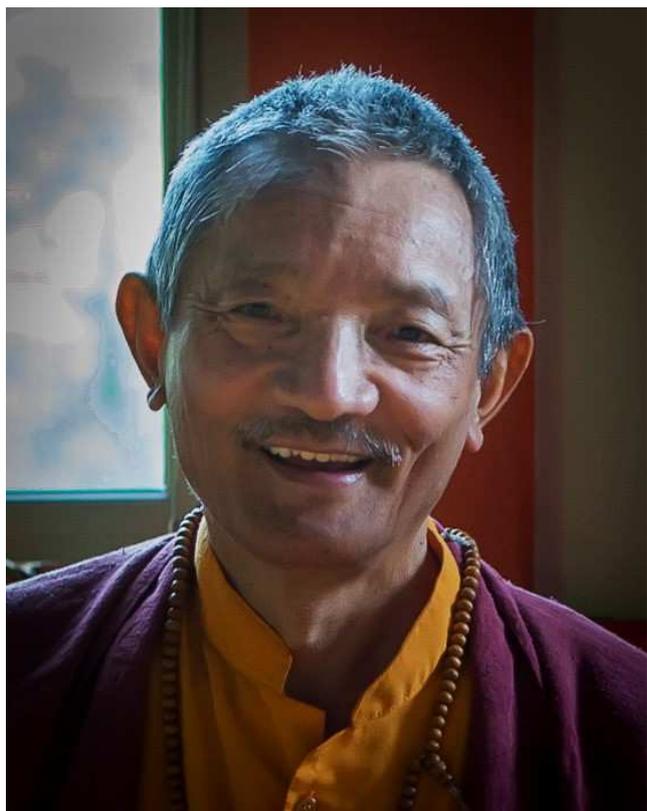
Con la sconfitta dell'insurrezione di Lhasa si spegneva il sogno di libertà di tutto il popolo tibetano. Anche se scontri isolati sarebbero continuati ancora per alcuni anni in diversi luoghi del Paese, la battaglia era perduta. Un paio d'ore dopo la caduta del Jokang, per tutta Lhasa risuonavano le parole di Ngapo Ngawang Jigme (il quale iniziava così la sua brillante carriera di collaborazionista) che invitava a deporre le armi e a collaborare con l'esercito e le autorità cinesi. La città era percorsa da lunghe file di resistenti i quali, con le braccia alzate e la disperazione dipinta sul volto, si avviavano verso prigioni e campi di concentramento.



Le ombre di una lunga notte che ancora continua calavano sul Paese delle Nevi.

(da, Piero Verni, *Il Sorriso e la Sagghezza - Dalai lama, biografia autorizzata*, Nalanda edizioni, Italia 2021

In memoriam



La sera del 29 dicembre 2023 ha lasciato il corpo Tulku Thondup Rinpoche, una figura di grande prestigio molto nota e apprezzata sia sotto il profilo spirituale sia sotto quello accademico. Viveva dal 1980 nella cittadina di Cambridge (Massachusetts, USA) e, pur essendo stato sin da allora in stretto contatto con la Buddhayana Foundation e il centro Mahasiddha Nyingmapa di Hawley (Massachusetts) non aveva mai voluto avere dei discepoli formali o creare delle proprie organizzazioni spirituali. È stato uno degli autori tibetani più prolifici e ha scritto alcuni testi di assoluto rilievo per coloro che sono interessati a conoscere la storia del Buddhismo di tradizione tibetana. Era nato nel 1939 in una famiglia nomade dell'area di Golok, una zona del Tibet orientale a cavallo tra le antiche province dell'Amdo e del Kham. Entrambi i genitori erano personalità

di alto rilievo sociale: la madre, la figlia del capo di un potente clan e il padre guidava una tribù molto rispettata. All'età di 5 anni fu riconosciuto come la reincarnazione di Lushul Khenpo Konchog Dronme, una manifestazione di Manjushri e celebre studioso del monastero di Dodrupchen, un importante centro di studio e meditazione appartenente alla scuola Nyingma. Tulku Thondup entrò dunque nel gonpa dove studiò con diversi maestri, tra cui l'abate Kyabje Dodrupchen Rinpoche, che gli trasmisero in particolare gli insegnamenti del lignaggio noto con il nome di Longchen Nyingthig. Nel 1956 Dodrupchen Rinpoche, che era noto per le sue capacità di preveggenza, ebbe delle visioni che gli rivelarono il drammatico destino che l'occupazione cinese avrebbe riservato al Paese delle Nevi. Decise dunque di lasciare il Tibet e mettersi in marcia, accompagnato da molti suoi monaci e yogi, alla volta dell'India. Tulku Thondup faceva parte del gruppo che dopo diverse settimane di viaggio arrivò nel piccolo regno buddhista del Sikkim dove a Gangtok, la capitale, Dodrupchen Rinpoche fondò il Chorten Gonpa. Iniziava quindi per Tulku Thondup, come per altre decine di migliaia di tibetani, la vita del rifugiato. Nei primi anni dell'esilio indiano continuò i suoi studi, sempre sotto la supervisione del suo maestro radice Dodrupchen Rinpoche. In breve tempo l'erudizione e l'attitudine all'insegnamento di Tulku Thondup divennero note nell'ambiente dell'esilio tanto che dal 1967 al 1976 fu docente di lingua e letteratura tibetana all'Università di Lucknow (Uttar Pradesh, India settentrionale) e dal 1976 al 1980 insegnò al Visva-Bharati College fondato nel Bengala occidentale dal poeta, filosofo, riformatore sociale ed educatore indiano Rabindranath Tagore.

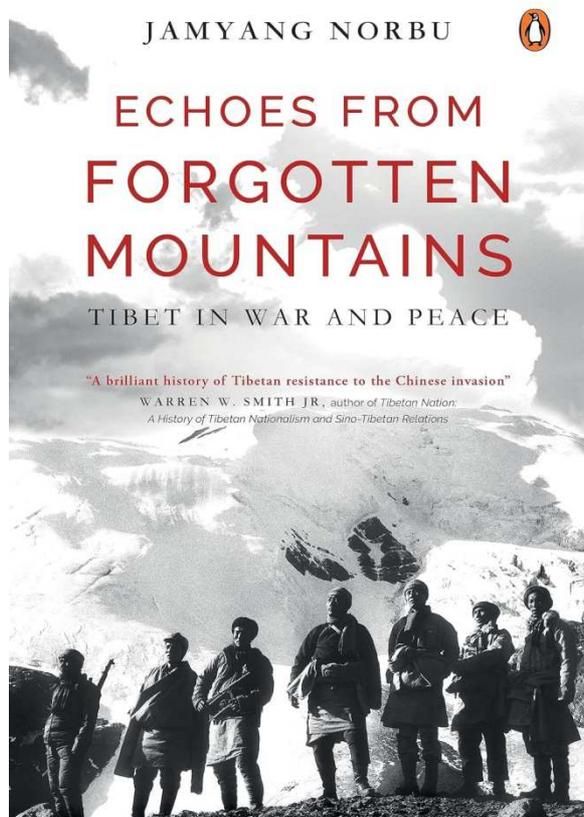
Tulku Thondup era uno degli ultimi Maestri formati in Tibet sotto la guida dei grandi Lama della tradizione tibetana prima che l'invasione cinese distruggesse quella Civiltà e ne sconvolgesse le fondamenta sulle quali si basava. Non ho avuto il privilegio di poterlo incontrare e ricevere direttamente i suoi insegnamenti ma alcuni dei suoi libri sono stati per

me una fonte preziosa di apprendimento e conoscenza. In modo particolare, *Incarnation: The History and Mysticism of the Tulku Tradition of Tibet* (Shambala, Boston&London 2011) che mi ha aiutato immensamente nella mia ricerca sulla tradizione dei tulku e *Master of Meditation and Miracles: Lives of the Great Buddhist Masters of India and Tibet* (Shambala, Boston&London 2014) una straordinaria raccolta delle biografie dei 35 Maestri che rappresentano l'importante lignaggio del Longchen Nyingthig. Da notare che in questo libro viene anche spiegato in dettaglio, con quel linguaggio al medesimo tempo semplice e profondo tipico dello stile di Tulku Thondup, il complesso mondo spirituale della scuola Nyingma con le sue peculiari suddivisioni. Di grande importanza per la mia conoscenza della religiosità tibetana sono stati inoltre *Buddha Mind, An Anthology of Longchen Rabjam's Writings on Dzogpa Chenpo* (Snow Lion Publications, New York 1989) una dettagliata analisi del pensiero di Longchenpa (1308-1363), uno dei principali Lama nyingma-pa; *Buddhist Civilization in Tibet* (Routledge & Kegan Paul, New York and London 1987) un'introduzione alla diffusione del pensiero buddhista in Tibet; *Hidden Teachings of Tibet, An Explanation of the Terma Tradition of Tibetan Buddhism* (Wisdom Publications, Boston 1986-1997) un testo che conduce il lettore nell'affascinante e complesso mondo dei terton, vale a dire i Maestri in grado di trovare e comprendere i terma quei testi (più raramente oggetti) nascosti da Padmasambhava in attesa di essere rivelati più avanti nel corso della storia. Non ho invece ancora letto (ma spero di rimediare al più presto a questa lacuna) due libri di Tulku Thondup che gli erano molto cari, *Peaceful Death, Joyful Rebirth* (Shambala, Boston&London 2006), che affronta il tema della morte e della rinascita e *The Heart of Unconditional Love: A Powerful New Approach to Loving-Kindness Meditation* (Shambala, Boston&London 2015).

Tulku Thondup, alla fine degli anni '60, conobbe in India Harold Talbott e Michael Baldwin, due giovani studenti di Buddhismo che lo invitarono negli Stati Uniti, a Marion, nel Massachusetts, dove il Maestro si recò una prima volta negli anni '70 del secolo scorso. In seguito, nel 1980, gli organizzarono un viaggio come visiting scholar presso la Harvard Divinity School. Da quel momento, grazie anche al sostegno della Buddhayana Foundation, Tulku Thondup rimase a Cambridge come studioso, autore e traduttore per il resto della sua vita. A Cambridge incontrò e successivamente sposò nel 2005, Lydia Segal una rinomata docente della Suffolk University di Boston la quale, parlando degli ultimi anni del marito che aveva avuto prima una crisi cardiaca e poi un ictus, ha detto: "Certo è stato un periodo difficile ma niente di tutto questo lo aveva cambiato. Era in estasi tutto il giorno". Molti sono stati i messaggi di cordoglio per la scomparsa di Tulku Thondup. Per terminare questo mio breve ricordo, voglio far ricorso alle ispirate parole di Samuel Bercholz, fondatore della casa editrice Shambala. "Una delle grandi luci di questo mondo, una delle avanguardie che per prime hanno introdotto gli occidentali agli insegnamenti di saggezza di Padmasambhava, è passato nel mahaparinirvana la scorsa notte. Quell'uomo è Tulku Thondup Rinpoche, che ha chiesto a chi ha incontrato, ai suoi amici e a chi gli era vicino di chiamarlo semplicemente tulku, come si chiamerebbe un amico Jane o Joe. Tulku in tibetano si riferisce al nirmanakaya o forma corporea del Buddha. Grazie alla sua saggezza, alla sua devozione, alla sua incessante gentilezza, al suo delizioso senso dell'umorismo e alla sua gioiosa semplicità, egli appariva davvero (almeno a coloro che erano benedetti dalla sua presenza) come il Buddha di Cambridge".

Piero Verni

L'angolo del libro, del documentario e del film



Jamyang Norbu, *Echoes from Forgotten Mountains-Tibet in War and Peace*, India 2023: Jamyang Norbu è stato definito dal “Quotidiano del Popolo” (organo ufficiale del Partito Comunista Cinese) “un separatista tibetano radicale” e inserito nella lista nera dei personaggi che Pechino definisce pericolosi nemici della “Madre Patria”. In realtà è il più conosciuto intellettuale tibetano contemporaneo, uno dei pochi scrittori in esilio letti in Tibet e anche in Cina, dove le traduzioni dei suoi saggi sono apparse su vari siti web. La scrittrice e blogger Tsering Woesser lo ha definito il “Lu Xun del Tibet”, riferendosi al famoso intellettuale cinese morto nel 1936. Oggi Norbu vive, con la moglie e le due figlie a New York, da dove continua a tenere il suo popolare blog sul Tibet (<https://www.jamyangnorbu.com/blog/>) e coordina il lavoro della *High Asia Research Centre*, una biblioteca-istituto di ricerca sul

Tibet e su altre regioni dell'Asia che ha fondato negli anni passati. Romanziere, storico, drammaturgo e polemista Norbu ha al suo attivo un intenso percorso intellettuale. Ha diretto per alcuni anni a Dharamsala il *Tibetan Institute of Performing Arts* e l' *Amnye Machen Institute*. Ha inoltre scritto numerosi libri tra i quali una suggestiva biografia di Aten, il mitico capo della resistenza armata tibetana (*Warriors of Tibet*, Londra 1986), *Zlog-Gar*, India 1986, una raccolta di interventi sul teatro del Tibet, due illuminanti raccolte di saggi politici (*Illusion and Reality*, India 1989 e *Shadow Tibet*, USA 2004), il pamphlet *Rangzen Charter* (prima edizione India 1999, versione italiana *La carta dell'Indipendenza Tibetana*, Torino 2007). Ma il testo che lo ha reso famoso in tutto il mondo è stato *The mandala of Sherlock Holmes* (prima edizione India 1999, traduzione italiana: *Il Mandala di Sherlock Holmes*, Torino 2002), premio “Hutch Crossword Book Award 2000” e tradotto in undici lingue. È il riuscito racconto immaginario degli anni in cui il romanziere britannico Arthur Conan Doyle fece temporaneamente scomparire il suo eccentrico investigatore e che Norbu immagina essere stato prima nell'India governata dagli inglesi e poi in Tibet sempre al centro di stimolanti avventure. Venendo a questo corposo (ben 891 pagine) *Echoes from Forgotten Mountains-Tibet in War and Peace*, va subito detto che si distingue per il particolare stile in cui è scritto, che si muove su un difficile crinale oscillante tra racconto biografico (il suo e dei molti personaggi di cui si parla) e resoconto storico. Una miscela che all'inizio può lasciare sconcertati ma che con lo scorrere delle pagine cattura sempre più l'interesse e l'emozione del lettore. Il libro di cui stiamo parlando è in qualche modo il punto di arrivo di un percorso, forse esistenziale prima che intellettuale dell'autore. Nato a

Darjeeling nel 1949, Jamyang Norbu da adolescente fuggì da casa e abbandonò la scuola per unirsi ai guerriglieri che, espulsi dal Tibet, continuavano la resistenza armata all'occupazione cinese partendo dalle basi che avevano costituito nel territorio del Mustang (Nepal settentrionale). Tentativo eroico ma che terminò nei primi anni '70 del secolo scorso, quando lo stesso Dalai Lama chiese loro di desistere dalla lotta per evitare il bagno di sangue che il governo di Kathmandu, obbedendo alle pressioni cinesi, minacciava di attuare contro tutti i rifugiati presenti in Nepal. Tornato in India, Norbu non ha mai smesso di lavorare per far conoscere, sia come intellettuale sia come attivista, il dramma del popolo tibetano. Non di rado in polemica anche con la stessa dirigenza dell'esilio. Nel corso degli anni ha quindi raccolto testimonianze, racconti, documenti, sulla tragedia del Tetto del Mondo che sono contenuti in questo testo. A nostro avviso il più originale e stimolante che si possa leggere sull'argomento e che pare abbia avuto una gestazione di oltre 14 anni. In una bella intervista del settembre 2023 pubblicata sulla rivista on line "Open" (<https://openthemagazine.com/lounge/books/jamyang-norbu-memory-keeper/>) Norbu, parlando del libro, afferma: "Il trucco, per me, è stato quello di non far diventare il tutto una lezione di storia". E infatti niente è più distante dalle algide e paludate lezioni di storia di tanti volumi sulla storia tibetana, di questo *Echoes from Forgotten Mountains*. La mole di notizie, informazioni, aneddoti, esperienze, contenuta nelle sue pagine si snoda attraverso una vibrante narrazione che trasmette senza soporiferi filtri accademici tutta l'energia sottesa agli avvenimenti e alle storie raccontate. E lo fa con lucidità, a volte persino con crudezza, e senza alcun ammiccamento alla stucchevole versione *new age* del Paese delle Nevi. Dunque, un saggio, un romanzo, un racconto, una discesa nel *maelstrom* della memoria, una lucida incursione nel passato, nel presente e nel possibile futuro del Tibet. Tutto questo, e forse anche altro ancora, è contenuto nell'ultima fatica letteraria di Jamyang Norbu. Una lettura indispensabile e una autentica pietra miliare su questo argomento.

(pv)



ཀུའ་མཚན།

Appuntamenti
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



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

Losar, il nuovo anno Tibetano e i 15 Giorni dei Miracoli

Losar significa letteralmente nuovo anno. La festa del Losar in Tibet è il più grande evento dell'anno. Celebrato con grande fervore l'evento è ricco di cerimoniali antichi che commemorano la lotta tra il bene e il male. Il popolo tibetano esce per le strade cantando e ballando. Un momento di intensa allegria che pervade ogni spazio.



Losar Tashi Delek! Anno 2151 del Drago di Legno
Sabato 10 febbraio, all'Istituto Lama Tzong Khapa
festeggeremo il Losar, il nuovo anno Tibetano.

Iniziamo con la Lama Chöpa e l'offerta dello Tsog
in sala di Meditazione.

Seguendo la tradizione, la cerimonia si terrà
all'alba, alle 7:30 del mattino.

Online: Sarà possibile seguire la Cerimonia anche
online tramite la pagina di facebook
dell'Istituto: <https://www.facebook.com/iltkpomaia/>

Per i presenti e virtualmente per chi ci segue da casa,
durante la cerimonia sarà possibile porgere la kata e
un'offerta ai venerabili Maestri, singolarmente a Sua

Santità il Dalai Lama, Kiabje Zopa Rinpoche, Ghesce Tenzin Tenphel, Ghesce Jampa Gelek, simbolicamente con un'unica kata ai venerabili Tulku Ghiatso, Ghesce Ciampa

Ghiatso, Lama Thubten Yeshe e a tutti i Maestri che hanno dedicato la loro vita al diffondersi del prezioso Dharma.

Benedizione delle bandiere di preghiera domenica 11 febbraio 2024 (ore 15:00)

Di fronte alla Ruota di preghiere nel piazzale esterno, celebreremo insieme al Ven. Ghesce Jampa Gelek e al ven. Ghesce Tenzin Tenphel, la Puja dell'incenso durante la quale verranno benedette nuove bandiere di preghiera e saranno issate in sostituzione di quelle esposte l'anno precedente. Al termine della puja, come da tradizione, sarà effettuato il lancio della farina di buon auspicio.

I quindici Giorni dei Miracoli

Questi giorni di buon auspicio del Losar (Capodanno tibetano) seguito dai 15 giorni dei miracoli che culminano nel giorno di luna piena di Chotrul Duchon (24 febbraio), sono gli anniversari dei giorni in cui il Buddha Shakyamuni mostrò ai suoi seguaci e alle persone che dubitavano della sua illuminazione molti miracoli per ispirare la loro fede. Tutti i quindici giorni sono giorni che moltiplicano i meriti, quando il merito delle azioni virtuose compiute in questi giorni viene moltiplicato per 100 milioni (i giorni che moltiplicano i meriti) come citato da Kyabje Lama Zopa Rinpoche dal testo di Vinaya Treasure of Citations and Logic. Le attività includono offerte di fiori e luci, offerte di bandiere di preghiera, Guru Puja e Tara Puja.

Consigli Specifici per il Losar e per i Quindici Giorni dei Miracoli

Per leggere i consigli del venerabile Lama Zopa Rinpoche riguardo al Losar e i 15 giorni che seguono, definiti Giorni dei Miracoli, potete consultare il sito della Fondazione per la Preservazione della Fondazione Mahayana (FPMT) alla pagina: <https://bit.ly/3EjaPHu>

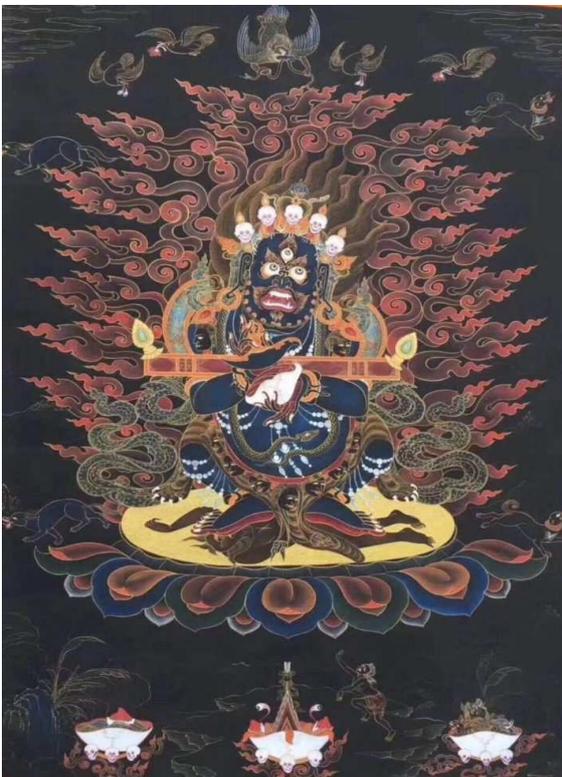
Per ulteriori informazioni: <https://www.iltk.org/attivita/losar-il-nuovo-anno-tibetano-e-i-15-giorni-dei-miracoli-4/>



Sherab
ཨྲ། ཤེས་རབ།



THUPTEN CHANGCHUP LING (*Centri di Khenchen Sherab (sakyafamily.eu)*)
Centro Buddhista Tibetano di tradizione Sakya - Arosio/CH



RITUALE DI MAHAKALA CON GUTOR

Guidato da: **KHENPO TASHI SANGPO**

Data: 8 FEBBRAIO

Orario: 19.15 – 21.00

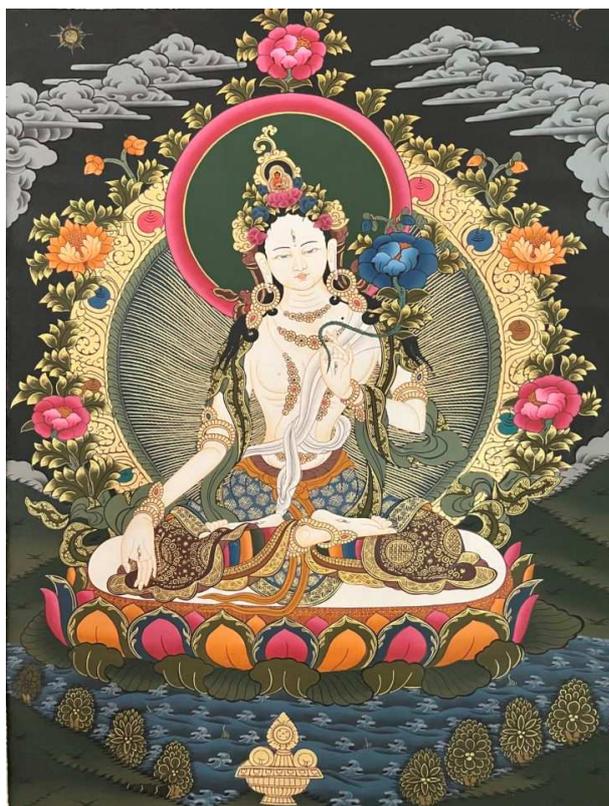
**Thupten Changchup Ling, Arosio/CH
& ZOOM**

Lingua: EN

Traduzione: IT, SWE, NL

Mahakala è un Dharmapala, ossia un protettore del Dharma. Il suo compito è proteggere e tutelare gli insegnamenti, i luoghi di pratica e di studio, e i detentori del Dharma. Inoltre, si impegna costantemente ad assistere tutti praticanti aiutandoli a superare tutti gli ostacoli esterni, interni e segreti, i quali ostruiscono il procedere verso l'illuminazione. Propiziare

Mahakala attraverso il rituale permette di invocare tutta la sua potenza e ciò è di grande supporto per noi stessi, per gli altri, per il mondo e per il Dharma.



**CELEBRAZIONE DEL LOSAR
TARA BIANCA – INSEGNAMENTI E
INIZIAZIONE**

Insegnamenti: KHENPO TASHI SANGPO

Data: SAB-DOM / 10-11 FEBBRAIO

Orario: sabato e domenica 10.00 – 12.00 e
13.30 – 15.30

Thupten Changchup Ling, Arosio/CH

– NO STREAMING

Lingua: EN

Traduzioni disponibili: IT

Donazione consigliata: 30 CHF / 25€

**SABATO MATTINA
CELEBRAZIONE DEL LOSAR –
CAPODANNO TIBETANO
ANNO 2151 DEL DRAGO DI LEGNO**

Breve introduzione a Losar e Chotrul Düchen
Offerta Serkyem, un'offerta ai Protettori del Dharma.
Dopodiché appenderemo le nuove bandierine di preghiera.
Recitazione del rituale dei 16 Arhat
Preghiere di lunga vita per le Loro Santità

**SABATO POMERIGGIO E DOMENICA
TARA BIANCA – INIZIAZIONE E INSEGNAMENTI**

In occasione del nuovo anno tibetano Khenpo Tashi conferirà l'iniziazione di Tara Bianca. Tara Bianca è una Divinità femminile che interviene in modo veloce ed efficace ad ogni richiesta fatta col cuore, ed è associata alla guarigione, alla protezione e allo stabilizzare la forza vitale. La sua pratica è particolarmente efficace e utile nei periodi difficili e quando la nostra vita potrebbe essere disturbata da intense emozioni e paure. Praticata in tutte le scuole di buddhismo tibetano, fu la pratica principale di molti eruditi e Siddha dell'India e del Tibet. La sua funzione speciale è quella di favorire la longevità, la pace, la prosperità e la salute mediante le sue attività illuminate, sia per sé stessi che per gli altri.



Il Dalai Lama ci parla

Libertà dal Dolore

DOLORE E COMPASSIONE

Indipendentemente dalle sue origini storiche e dalla sua evoluzione, senza alcun dubbio il Mahayana è un sentiero dedicato alla liberazione di tutti gli esseri. Si dice che quando si entra nel sentiero Mahayana ci si unisce con la famiglia dei bodhisattva. Questo avviene quando, nel corso del proprio sviluppo spirituale, si raggiunge la pratica di una autentica compassione che, ovviamente, può essere compresa a differenti livelli. Al più elevato, la compassione è in grado di liberarvi ma prima di entrare più nello specifico di questo aspetto lasciatemi esaminare cosa si intende per “genuina compassione”.

Secondo il Buddhismo, si tratta di un’aspirazione, di uno stato mentale che desidera la liberazione del prossimo. Non è un qualcosa di passivo -non si tratta solo di empatia- ma piuttosto di un altruismo attivo e concreto che cerca di liberare tutti gli esseri dal dolore. La compassione genuina deve possedere sia la saggezza sia una gentilezza amorevole. Si deve comprendere la natura del dolore da cui vogliamo liberare gli altri (e questa è la saggezza) e si deve sperimentare un profondo senso di empatia e intimità con tutti gli altri esseri senzienti (e questa è la gentilezza amorevole). Fatemi adesso spiegare questi due ultimi elementi. Il dolore da cui vogliamo liberare gli altri esseri senzienti, secondo gli insegnamenti del Buddha, si compone di tre livelli. Il primo include le sensazioni fisiche e mentali di sofferenza e disagio che tutti noi possiamo identificare facilmente come dolorose. Questo tipo di dolore si manifesta essenzialmente a livello sensoriale -sensazioni e sentimenti spiacevoli. Il grande maestro tibetano Panchen Losang Choky Gyaltsan, tutore del Quinto Dalai Lama, ci ricorda che perfino gli animali cercano di evitare le sofferenze fisiche.

Il secondo livello di dolore è quello del cambiamento. Sebbene alcune esperienze o sensazioni possano sembrarci piacevoli e desiderabili, al loro interno però si trova il potenziale per trasformarle in esperienze spiacevoli. Potremmo anche dire che queste esperienze non saranno eterne e che in futuro saranno rimpiazzate da quelle negative. Se non fosse così, una volta avuta un’esperienza piacevole rimarremmo felici per tutta la vita! In effetti se la gradevolezza fosse connaturata ad una determinata esperienza, basterebbe rimanere legati ad essa e diventeremmo sempre più felici. Ma le cose non vanno in questo modo. Invece, spesso, più all’inizio un’esperienza ci sembra attraente, più ci lascia delusi e infelici alla fine. Possiamo trovare all’interno delle nostre esistenze numerosi esempi del dolore del cambiamento ma qui vorrei fare un esempio molto semplice, quello di una persona che acquista una nuova automobile. Per i primi giorni sarà certamente felice. Soddisfatta del suo acquisto, penserà in ogni momento alla sua macchina e metterà tutto il suo impegno a pulirla e spolverarla. Arriverà persino al punto di volerci dormire dentro! Ma con il passare del tempo il livello del suo eccitamento e della sua gioia comincerà a diminuire. Inizierà a dare per scontato il fatto di avere quella bella macchina e addirittura potrà pensare che forse sarebbe stato meglio acquistare un modello diverso, magari un pochino più costoso. Gradualmente l’intensità del piacere derivante dal possesso di quella vettura diminuirà per terminare in una qualche forma di insoddisfazione, magari la voglia di comprare una nuova macchina. Questo è quello a cui si riferisce il Buddhismo quando parla del dolore del cambiamento. I praticanti spirituali hanno

bisogno di coltivare la consapevolezza di questo livello di dolore, una consapevolezza che non è certo peculiare al Buddhismo. L'aspirazione a liberarsi dal dolore del cambiamento la si può sovente trovare tra praticanti non buddhisti.

Ma il terzo livello del dolore è quello più significativo, quello della sofferenza del condizionamento. Vale a dire la realtà della nostra esistenza non illuminata, la realtà che siamo governati da emozioni negative le cui radici affondano nella nostra ignoranza della vera natura del reale. Il Buddhismo asserisce che fin quando rimaniamo sotto il controllo di questa ignoranza siamo condannati a sperimentare il dolore e la sofferenza. Se vogliamo invece coltivare la saggezza dobbiamo comprendere il dolore al suo livello più profondo e capire quindi che la liberazione da questo dolore è l'autentico nirvana, l'autentica liberazione, l'autentico stato della cessazione. La libertà unicamente dal primo livello del dolore -essere liberi solo dalle spiacevoli esperienze fisiche e psicologiche- non rappresenta la vera cessazione della sofferenza. E non lo è nemmeno la libertà dal secondo livello. Solo la libertà dal terzo livello di dolore -essere completamente liberi dall'effettiva fonte della sofferenza- garantisce la genuina cessazione, la genuina libertà. Si dice che liberarsi dal primo livello di dolore significhi avere delle migliori rinascite. Rinascere come esseri umani più fortunati o come longeve divinità. Per liberarsi dal secondo livello di dolore si deve praticare la meditazione. Ad esempio, attraverso la pratica della meditazione profonda un individuo può sperimentare quelli che vengono chiamati i quattro regni della forma e i quattro regni privi di forma. Nel più elevato dei primi e in tutti e quattro i secondi, gli esseri senzienti sono liberi sia dalle sensazioni di dolore sia da quelle di piacere e rimangono in uno stato neutro ma tutto questo unicamente durante il periodo della meditazione profonda. Dunque anche senza uscire dal ciclo delle esistenze, vi sono regni in cui ci si può liberare dal primo e dal secondo livello di dolore. La libertà dal terzo livello è il vero Dharma che ci protegge da *tutte* le sofferenze e negatività. E il sentiero che conduce a questo Dharma è chiamato la via del Buddha.

Questa specifica comprensione del dolore, costituisce il primo elemento dell'autentica compassione. Il secondo, la gentilezza amorevole, un sentimento di intimità ed empatia verso tutti gli esseri, deve essere raggiunto grazie alla comprensione dell'interdipendenza che ci lega al nostro prossimo. Dobbiamo sviluppare la capacità di collegarci agli altri e di sentirli vicini. Possiamo farlo ricordando intenzionalmente le conseguenze negative dell'egocentrismo -preoccuparsi unicamente del nostro benessere- e riflettendo sulle virtù e sui meriti del preoccuparsi degli altri. Nel capitolo dodicesimo spiegherò accuratamente alcune pratiche relative allo sviluppo della compassione e l'attitudine altruista chiamata *bodhicitta*.

INTEGRARE TUTTI GLI INSEGNAMENTI

Prima di esaminare in dettaglio il *Sutra del Cuore*, lasciatemi sottolineare che esiste una tradizione interpretativa dei sutra della Perfezione della Saggezza che affronta gli argomenti così sottili contenuti in questi insegnamenti, a due differenti livelli. Da una parte troviamo l'esplicito soggetto del testo, vale a dire l'insegnamento del Buddha sulla vacuità. Dall'altra vi è una sorta di livello nascosto che riguarda gli stadi del sentiero associati con i più profondi livelli di comprensione della vacuità. Le scritture della Perfezione della Saggezza presentano gli insegnamenti sulla vacuità con grande dovizia di particolari prendendo in esame le varie categorie di fenomeni, sia quelli impuri (i cinque aggregati) sia quelli puri (le quattro nobili

verità). Allo stesso tempo queste scritture presentano implicitamente gli stadi del sentiero che conduce all'Illuminazione, in termini di livelli progressivi della visione interiore che arriva a comprendere la vacuità.

Come ho già detto, il primo giro della ruota del Dharma riguarda la struttura fondamentale della via del Buddha verso l'illuminazione, nel contesto delle quattro nobili verità. Il secondo giro della ruota, che comprende essenzialmente i testi della Perfezione della Saggezza, elabora ulteriormente la terza nobile verità, quella della cessazione del dolore, particolarmente in termini di comprensione della natura ultima del reale, la vacuità. Più approfondiamo questa comprensione, più cominciamo a riconoscere con chiarezza quanto sia errata l'idea di una natura intrinseca dei fenomeni. E più ci rendiamo conto di questo, più ci diviene evidente e chiara l'autentica natura del reale. In questo modo costruiamo le fondamenta per una più profonda comprensione dell'esperienza soggettiva della vacuità che costituisce il tema principale del terzo giro della ruota del Dharma. Le più importanti scritture del terzo giro sono *Il Sutra della Natura Buddha (Tathagata garbhasutra)* che a sua volta costituisce la base per le opere *Il Sublime Continuum (Uttaratantra)* di Maitreya e *La Collezione degli Inni* di Nagarjuna. Tutte queste scritture presentano in modo approfondito gli insegnamenti sulla natura buddha e su quella dell'esperienza soggettiva della vacuità. Quindi costituiscono la base per gli insegnamenti del Vajrayana, o tantra. Possiamo dunque vedere come i primi insegnamenti del Buddha costituiscano la base per gli ultimi, i quali a loro volta affrontano ed elaborano temi toccati nei primi e quindi possiamo dire che li completano.

Avendo capito questo, si può comprendere come la forma di Buddismo che si è diffusa nel corso dei secoli in Tibet abbracci tutti gli insegnamenti essenziali delle scritture Theravada, Mahayana e Vajrayana. E' molto importante capire che gli insegnamenti fondamentali della tradizione Theravada rappresentati dalle scritture Pali, costituiscono le fondamenta degli insegnamenti buddhisti. Iniziando con essi, si può giungere a quella visione profonda contenuta nelle dettagliate spiegazioni della tradizione sanscrita Mahayana. Infine, integrando tecniche e prospettive dai testi Vajrayana, si può ulteriormente progredire nella propria comprensione. Ma se non abbiamo ben compreso e praticato i fondamenti della tradizione Pali, non ha senso dichiararsi un seguace del Mahayana. Se si possiede una profonda comprensione delle varie scritture e della loro interpretazione, si eviterà di cadere nella trappola dei conflitti tra il "Grande Veicolo" e il "Piccolo Veicolo" (*Hinayana*). A volte infatti assistiamo ad una spiacevole tendenza da parte di alcuni seguaci del Mahayana a disprezzare gli insegnamenti del Theravada, sostenendo che questi sono solo il Piccolo Veicolo, e quindi non importanti per la pratica personale. Similmente da parte dei fedeli della tradizione Pali, a volte c'è la tendenza a negare la validità degli insegnamenti Mahayana sulla base del fatto che non sono in realtà insegnamenti conferiti dal Buddha. Ma dal momento che stiamo per affrontare lo studio del *Sutra del Cuore* è importante comprendere come invece tutte queste tradizioni siano complementari e sottolineare come, a livello individuale, ognuno di noi possa integrarle tutte nella sua pratica personale.

(Dalai Lama, *Il Sutra del Cuore*, Italia 2003)

**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>

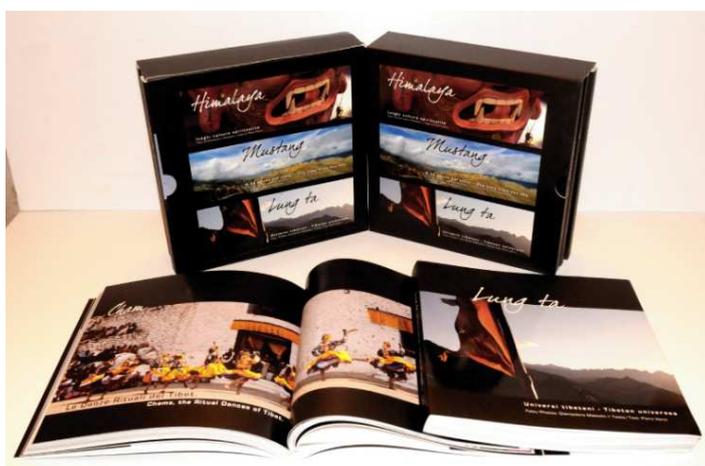
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

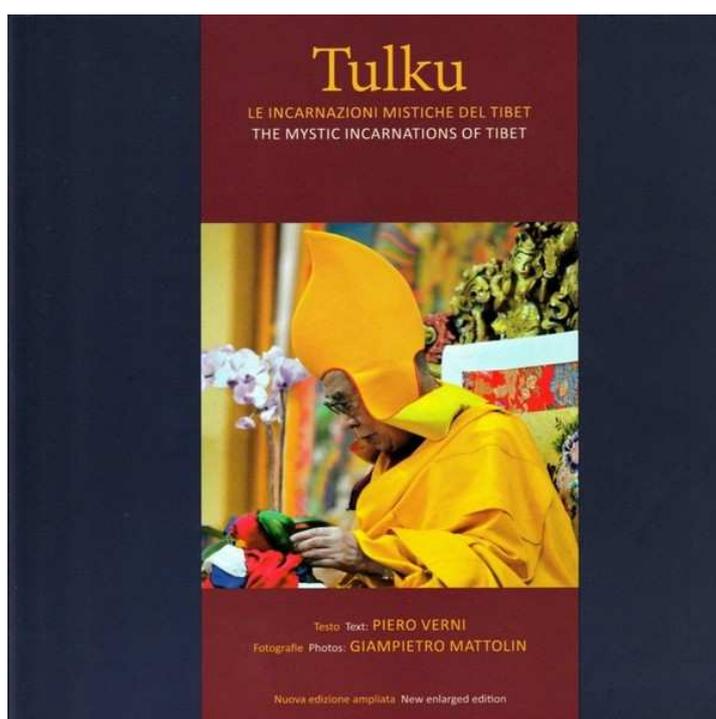
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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



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

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

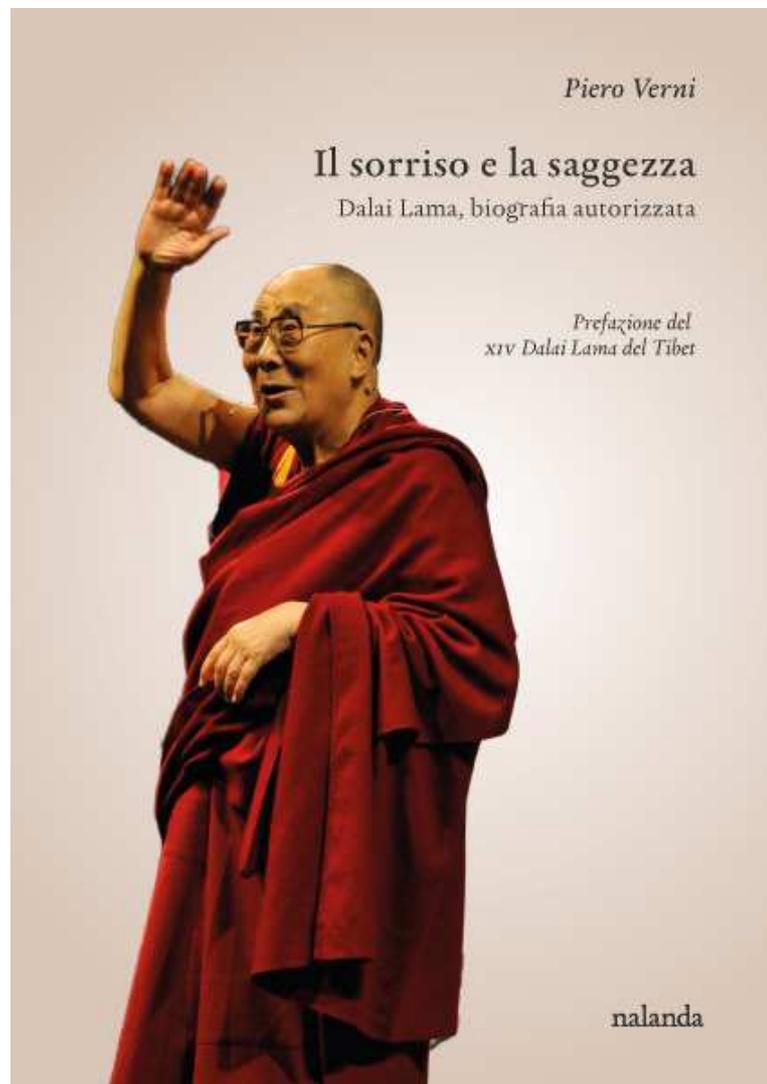


Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata*

di *Piero Verni*

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)

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.

www.heritageoftibet.com

Tulku
LE INCARNAZIONI MISTICHE DEL TIBET

Documentario di
Piero Verni

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 sprejudicato 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 Seggezza - 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)

Cham

le danze rituali del Tibet



un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

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

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



La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente di quanti assistono alla sacra rappresentazione. Infatti l'esecuzione di un cham non ha niente a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano.

Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione tantrica; vengono eseguite per lo più da monaci, si tengono nei cortili dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.



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

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



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

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

