



# N° 110

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

Cari amici,

questo numero 110 di "The Heritage of Tibet news" esce pochi giorni prima dell'arrivo di due nostri cari amici, Jetsun Pema-la e suo marito Tempa Tsering-la. Tra i numerosi appuntamenti di cui saranno protagonisti (per i dettagli vedere nelle prossime pagine) il più prestigioso si terrà il 27 novembre a Roma dove, in una sala del Palazzo del Senato, verrà presentata la biografia autorizzata di Jetsun Pema scritta da Piero Verni e pubblicata da Ubiliber. Ascoltare due delle più rappresentative figure del mondo dell'esilio tibetano parlare all'interno di uno dei due rami del Parlamento italiano sarà fonte di soddisfazione per tutti gli amici del popolo tibetano, della sua Civiltà e della sua lotta non-violenta. Venendo alla nostra newsletter, in questo numero segnaliamo una intensa riflessione dello studioso Alan Wallace sul concetto di morte all'interno del Buddismo *vajrayana* e una esaustiva introduzione di Sua Santità il Dalai Lama ai principali aspetti del Buddhadharma.

Non perdiamoci di vista.

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

*10° giorno del nono mese dell'Anno del Drago di Legno (11 novembre 2024)*





*Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 12 ottobre: Sua Santità il Dalai Lama ha scritto a Terumi Tanaka, Shigemitsu Tanaka e Toshiyuki Mimaki, co-presidenti della Nihon Hidankyo, per congratularsi con tutti i suoi membri per il conferimento del Premio Nobel per la Pace di quest'anno. "Durante le mie*

*visite in Giappone, ho avuto l'occasione di incontrare alcuni di voi", ha scritto. "Apprezzo profondamente il vostro lavoro. Plaudo alla decisione del Comitato norvegese per il Nobel di assegnare il Premio Nobel per la Pace per il 2024 a Nihon Hidankyo per i suoi sforzi di creare un mondo libero dalle armi nucleari e per aver dimostrato, attraverso la testimonianza, che le armi nucleari non devono mai più essere utilizzate. Avendo visitato personalmente Hiroshima e Nagasaki, ho una certa percezione dell'immensa sofferenza vissuta dalle vittime, in particolare dai sopravvissuti ai bombardamenti nucleari. Capisco che, dopo aver conosciuto l'orrore delle esplosioni nucleari ed essere sopravvissuti, coloro che hanno fondato questa organizzazione rappresentano con forza la necessità di eliminare armi così pericolose. In qualità di sostenitore dichiarato dell'eliminazione delle armi nucleari e della smilitarizzazione in tutto il mondo, credo fermamente che questo premio ispirerà tutti noi, comprese le Nazioni Unite e i Paesi membri, a compiere uno sforzo veramente concertato per eliminare la minaccia delle armi nucleari e dedicarci al disarmo nucleare totale. Noi esseri umani abbiamo creato molti dei problemi del mondo di oggi. Così come tutti noi abbiamo il desiderio di raggiungere la felicità e non la sofferenza, dobbiamo sforzarci di superare le forti emozioni negative come la rabbia e l'odio, e riconoscere l'unità dell'umanità. È importante capire che non raggiungeremo la pace solo con la preghiera; dobbiamo anche agire".*



*New York, USA, 22 ottobre 2024: James Matin Larsen, Ambasciatore e Rappresentante Permanente dell'Australia presso le Nazioni Unite, ha rilasciato una dichiarazione congiunta a nome di una coalizione di 15 Paesi, esprimendo seria preoccupazione per le gravi violazioni dei diritti umani nel Turkistan Orientale e nel Tibet e chiedendo un'azione urgente da*

*parte della Cina. La dichiarazione è stata presentata durante la discussione generale sui diritti umani alla 79esima sessione della Terza Commissione dell'Assemblea Generale delle Nazioni Unite. In rappresentanza dell'Australia e di altri 14 Paesi, tra cui Canada, Danimarca, Finlandia, Francia, Germania, Islanda, Giappone, Lituania, Paesi Bassi, Nuova Zelanda, Norvegia, Svezia, Regno Unito e Stati Uniti, l'Ambasciatore Larsen ha sottolineato le gravi preoccupazioni basate sulle prove raccolte dall'Ufficio dell'Alto Commissario delle Nazioni Unite per i Diritti Umani (OHCHR) e da altri organismi delle*

Nazioni Unite. Questi risultati evidenziano detenzioni arbitrarie su larga scala, separazioni familiari, sparizioni forzate, lavoro forzato e repressione sistemica degli Uiguri e di altre minoranze prevalentemente musulmane nel Turkistan Orientale. La valutazione, rilasciata due anni fa, ha descritto queste violazioni come potenzialmente equivalenti a crimini contro l'umanità. La dichiarazione sottolinea anche le crescenti preoccupazioni per le violazioni dei diritti umani in Tibet. I meccanismi delle Nazioni Unite per i diritti umani hanno descritto in dettaglio le detenzioni arbitrarie per l'espressione pacifica di opinioni politiche, le restrizioni ai viaggi, il lavoro forzato, la separazione forzata dei bambini dalle famiglie nei collegi e l'erosione dei diritti e della libertà culturale, educativa e religiosa in Tibet. L'Ambasciatore Larsen ha notato che, nonostante i ripetuti appelli internazionali alla trasparenza, la Cina ha respinto queste preoccupazioni e ha etichettato la valutazione dell'OHCHR come "illegale e nulla" durante l'adozione della Revisione Periodica Universale nel luglio 2024. La Cina non ha ancora intrapreso una revisione completa dei diritti umani delle sue politiche nello Xinjiang, e il suo problematico quadro giuridico sulla sicurezza nazionale e l'antiterrorismo rimane invariato, secondo una dichiarazione dell'OHCHR dell'agosto 2024. Le 15 nazioni hanno chiesto alla Cina di sostenere i suoi obblighi internazionali in materia di diritti umani e di attuare pienamente le raccomandazioni dell'OHCHR e di altri meccanismi delle Nazioni Unite. Queste includono il rilascio immediato delle persone detenute arbitrariamente sia nel Turkistan orientale sia nel Tibet e la piena trasparenza sulla sorte delle persone scomparse. Inoltre, i Paesi hanno esortato la Cina a consentire agli osservatori indipendenti, compresi quelli dell'ONU, di avere libero accesso per valutare la situazione dei diritti umani in queste regioni. Concludendo la lettura della dichiarazione congiunta, l'Ambasciatore Larsen ha sottolineato che, sebbene nessun Paese abbia un record perfetto in materia di diritti umani, tutti gli Stati devono essere ritenuti responsabili nei confronti degli standard internazionali. La coalizione ha sollecitato una responsabilità globale collettiva nella protezione e nella promozione dei diritti umani in tutto il mondo.



*Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 1° novembre 2024: fonti della Central Tibetan Administration (CTA, il Governo tibetano in esilio), hanno reso noto che dall'inizio del settembre 2024, i monaci Lobsang Samten e Lobsang Trinley (o Trinpo) del monastero di Kirti, e i civili Tsering Tashi e Wangkyi, oltre a un numero imprecisato di altre persone, sono stati*

arrestati segretamente dalle autorità cinesi nella contea tibetana di Ngaba, prima dell'invasione cinese parte della provincia di Amdo. Tra i detenuti recenti c'è Lobsang Samten, 53 anni, un monaco anziano di Khangsar (Ch: Kangsai) maestro di recitazione nel monastero di Kirti. Lobsang Samten era tra i 300 monaci arrestati durante un rastrellamento di massa nel 2011 presso il monastero di Ngaba, secondo fonti giornalistiche tibetane. È stato incarcerato anche Lobsang Trinley, 40 anni, monaco del monastero di Kirti. Tra i detenuti civili ci sono Wangkyi, 43 anni, madre di quattro figli,

attualmente residente nella Contea di Ngaba e suo fratello Tsering Tashi, 41 anni. Le fonti indicano che diversi membri della famiglia Haritsang sono stati arrestati per presunti legami con tibetani residenti in India. La posizione attuale di tutti i detenuti rimane sconosciuta. Molti rapporti parlano di un'intensificazione della sorveglianza e delle restrizioni nella regione di Ngaba, con particolare attenzione al monastero di Kirti e alle aree circostanti. Le autorità cinesi hanno imposto a tutti i monaci di età inferiore ai 18 anni nell'area di Ngaba di lasciare i loro monasteri e di frequentare i collegi gestiti dal governo cinese. L'istituto di studi preliminari del monastero di Kirti, che in passato ospitava oltre 1.400 studenti e insegnanti tibetani, ora ospita solo circa 100 studenti di età superiore ai 18 anni, mentre il resto della struttura è stato chiuso. Inoltre, in tutta la Contea e Prefettura di Ngaba, le nuove politiche educative richiedono che tutte le materie, ad eccezione delle lezioni di lingua tibetana, siano insegnate esclusivamente in cinese.



*Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 1° novembre 2024: Sua Santità il XIV Dalai Lama ha nominato Sua Eminenza Sharpa Choeje Rinpoche Jetsun Lobsang Dorjee Pelsangpo come 105° Gaden Tripa, il capo supremo della scuola Gelug del Buddhismo tibetano. L'attuale 104° Gaden Tripa, Jetsun Lobsang Tenzin Pelsangpo, ha recentemente chiesto di dimettersi dalla*

sua posizione. Seguendo il protocollo tradizionale, il *Tri Thog Khang* (ufficio del Gaden Tripa) ha presentato due candidati da prendere in considerazione -Sharpa Choeje e Jangtse Choeje-, il Dalai Lama ha scelto il primo. Sua Eminenza Sharpa Choeje Rinpoche, nato nel 1937 nel distretto di Markham Tsalo, nel Tibet orientale, è noto per le sue qualità spirituali e accademiche. Dopo essersi unito al monastero di Drepung Loseling a Lhasa all'età di sette anni, fuggì in India nel 1959 a seguito dell'occupazione del Tibet da parte della Cina comunista. Ha proseguito gli studi presso il Buxa Chogar e successivamente ha dato gli esami di Ghesce a Mundgod, nell'India meridionale. La cerimonia di insediamento è prevista per il 9 novembre. La nomina segue la tradizione consolidata dell'alternanza della leadership tra i lignaggi Sharpa Choeje e Jangtse Choeje. La posizione di Gaden Tripa, che risale a Je Tsongkhapa (1357-1419), il fondatore della scuola Gelug, è unica in quanto non si tratta di un lignaggio basato sulla reincarnazione, ma di una carica nominata in base ai meriti accademici e ai risultati spirituali. L'attuale 104° Gaden Tripa, Jangtse Choeje Kyabje Jetsun Lobsang Tenzin Palsangpo, è stato nominato nel 2017 dopo la scomparsa del suo predecessore, il 103° Gaden Tripa Jetsun Lobsang Tenzin Rinpoche. Il processo di selezione del Gaden Tripa esprime l'enfasi che la scuola Gelug pone sulle qualità accademiche e sull'integrità spirituale. Sua Eminenza Sharpa Choeje Rinpoche, insediato quale Sharpa Choeje da Sua Santità il Dalai Lama nel 2016, è riconosciuto come uno dei più grandi maestri della sua generazione.



*Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 8 novembre 2024: l'attivista ambientale tibetano Padma Wangyal ha tenuto un discorso in occasione della mostra "Rivers of the Sky: Glaciers of the Sky", attualmente in corso presso il Tibet Museum di Dharamshala. La mostra, organizzata dallo stesso Tibet Museum e dai ricercatori del Tibet Policy Institute (TPI), mette in evidenza come i principali*

fiumi del Tibet vengano usati dalla Cina come parte di un progetto politico. Padma Wangyal, che da alcuni decenni lotta per la conservazione dell'ambiente sia in Tibet sia in Nepal, ha illustrato al pubblico le attività di disboscamento su larga scala lungo il confine del Tibet con la Cina, in particolare nella regione di Dhartsedo, dove l'estrazione di legname sta andando avanti da decenni. Citando i dati delle sue ricerche sul campo, Wangyal ha riferito che tra il 1987 e il 1989, ben 100 camion trasportavano quotidianamente legname fuori dal Tibet. Nel 1996, questo numero era salito a 300 camion, segnalando un'escalation nelle attività di deforestazione. In risposta alla distruzione ambientale di cui è stato testimone, Padma ha avviato un progetto di piantagione di alberi nel 2000 presso il Monastero di Tsurphu, la sede di Sua Santità il Gyalwa Karmapa nel Tibet centrale. Finanziato dal Gabinetto di Sua Santità il Dalai Lama, il progetto ricevette un ulteriore sostegno dall'allora Presidente tedesco Johannes Rau. Dal 2009, Padma non è più potuto tornare in Tibet. Dopo essere andato in pensione in Germania, Padma si è dedicato a cause ambientali e umanitarie, ricoprendo il ruolo di Coordinatore per i monasteri in Nepal sotto la guida di Sua Santità il 17° Gyalwang Karmapa dal 2009 al 2023. L'inaugurazione della mostra, tenutasi venerdì mattina, ha visto la partecipazione del Vicepresidente del Parlamento tibetano in esilio Dolma Tsering come ospite d'onore.

*(si ringrazia: <https://www.dalailama.com/>; <https://tibet.net/>; <https://www.phayul.com/>)*



## Unsettled: Khadok Art Exhibition

McLeod Ganj, Dharamshala. Il collettivo artistico Khadhok - fondato nell'agosto 2023 - ha organizzato una mostra - la seconda quest'anno - presso l'hotel Buddha's Abode, inaugurata il 1° Novembre 2024 che si concluderà il 16 dello stesso mese.

In occasione dell'evento sono stati coinvolti venti artisti di origini tibetane, come rappresentanti della comunità in esilio. Il titolo "Unsettled", richiama dunque la condizione dell'intero popolo tibetano: instabile e disseminata in tutto il mondo. Gli artisti, quindi provengono da diversi Paesi, quali Nepal, India, Singapore, Canada e Stati Uniti e sono: Aku Trak, Cactushastserma, Late Chungpo Tsering, Late Jigme Choedak, Jigme Namdol, Karma Sichoe, Kesang Lamdark, Lobsang Tsewang, Losang Gyatso, Moira, Monsal Pekar, Ngoshi Choedon, Sherab Tashi, Nyima, Tenzin Dolker, Tenzin Gyurme Dorjee, Tenzin Melak, Tenzin Tsering, Tsering Choden e Tsultrim Tenzin.

I temi proposti spaziano dall'identità tibetana al sentimento di appartenenza, fisico e culturale. Le opere esposte hanno, inoltre, lo scopo di rappresentare la vita della comunità in esilio e la continua incertezza che essa comporta. Argomenti proposti costantemente nella piattaforma dello stesso gruppo Khadhok, invitando artisti, organizzando eventi e workshop soprattutto per le nuove generazioni che possono trovare un supporto e una visibilità a livello internazionale. Molti artisti, nello stato di "esilio" trovano interessanti impulsi creativi, attraverso narrazioni individuali o collettive, che si uniscono nella narrazione del Tibet e nella sua eredità, attraverso le opere di queste nuove generazioni, creando un equilibrio tra memoria nostalgica e speranza. Nonostante molti tibetani, soprattutto i giovani, si siano stabiliti e integrati nel luogo ospitante, perdura quel sentimento di ricerca delle proprie radici, anche grazie al costante lavoro di questi artisti che rappresentano, chi in modo più cristallino chi in modo più velato, ciò che per loro sono la cultura e l'identità tibetana. Non mancano elementi "stranieri", ovvero ciò che hanno assimilato da altre culture o correnti



artistiche durante i loro viaggi o la loro permanenza in determinati Paesi. Si creano così delle “contaminazioni”, ma con un significato positivo.

L’arte diventa il ritratto dell’artista e delle sue esperienze, ovvero la sua storia, che da individuale diventa collettiva, in quanto probabilmente simile a quella di altri tibetani.

(cm)



*Articoli di riferimento:*

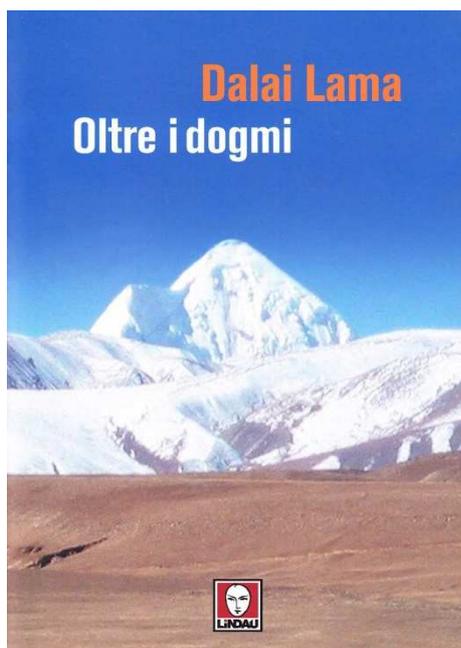
Dolma, Yangchen, “Tibetan artists illustrate the unsettled lives of exiled Tibetans through art”, The Tibet Post International, 4 novembre 2024.

(Link: <https://www.thetibetpost.com/news/exile/tibetan-artists-illustrate-the-unsettled-lives-of-exiled-tibetans-through-art>).

Lhamu, Yangchen, “World’s highest vineyard is in Tibet: Guinness World Records”, The Tibet Express, 4 novembre 2024. (Link: <https://tibetexpress.net/worlds-highest-vineyard-is-in-tibet-guinness-world-records/>).

Newsdesk, Phayul, “Tibetan Artist’s Collective showcases their ‘Unsettled’ artworks in Dharamshala”, Phayul, 2 novembre 2024. (Link: <https://www.phayul.com/2024/11/02/51197/>).

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



Dalai Lama, *Oltre i dogmi*, Italia 2008: nell'autunno del 1993, il Dalai Lama fece un lungo soggiorno in Francia (dal 24 ottobre al 16 novembre) nel corso del quale tenne una serie di incontri pubblici e conferenze a Parigi e in numerose altre località francesi (la parte più specificatamente religiosa venne trattata in un insegnamento sul IX capitolo del testo *Bhodisattvacaryavatara* dato dal 9 al 14 novembre presso l'Istituto Vajrayogini; pubblicato poi nel libro *Tant que durera l'espace*, Francia 2004). Questo volume raccoglie i principali temi affrontati da Sua Santità durante quegli incontri, conversazioni pubbliche e conferenze stampa editati in forma di differenti capitoli: *Sguardi sulla fine del secolo*, *Spiritualità e politica*, *La non-violenza: un esempio da seguire?*, *Oltre i dogmi*, *Interdipendenza e vacuità*. Si tratta quindi di materiale risalente a oltre 30 anni fa (il testo, *Au-delà des dogmes* venne pubblicato in Francia dall'editore Albin Michel nel 1994) ma che mantiene una attualità e una freschezza impressionanti.

Ascoltare (leggere) oggi il Dalai Lama parlare dei più diversi temi, dalla bioetica all'integralismo religioso, dalla scienza alla spiritualità, dalla politica alla responsabilità individuale, tanto per citarne alcuni, ci conferma nella convinzione di quanto il suo messaggio attraversi il tempo senza subirne alcuna contaminazione. Di come le sue parole continuino a essere efficaci, illuminanti, rivelatrici di una dimensione interiore che conferma l'autentico sentiero in grado di condurre l'essere umano verso quel cambiamento positivo di cui tutti abbiamo bisogno.

(pv)



è in rete il numero 19 di *Thais*, rivista semestrale di formazione e insegnamento (<https://www.arefinternational.org/thais-magazine/>), una autentica perla nel mondo della comunicazione sul Tibet e la civiltà tibetana. In questo numero segnaliamo la recensione del libro *I mangiatori di Buddha, vita e ribellione in una città del Tibet*, una panoramica sulle iniziative in programma per celebrare l'anno prossimo il 90° compleanno del Dalai Lama, una puntuale cronaca della visita a Roma del Sikyong Pempa Tsering e la pubblicazione di un duro documento con il quale il Sikyong stigmatizza l'assurda decisione di due musei parigini (Musée du Quai Branly e Museo Guimet) di piegarsi alle pressioni cinesi e sostituire il nome "Tibet" con quello sinizzato di "Xizang" (in effetti il primo dei due

musei è tornato sulla sua decisione). Infine, l'intera sezione "Itinerari" è dedicata a una lunga intervista di Marilia Bellaterra (instancabile *deus ex machina* sia della rivista sia dell'Associazione Aref International) a Piero Verni in occasione dell'uscita del suo ultimo libro, la biografia autorizzata di Jetsun Pema (*Amala-Jetsun Pema: Madre del Tibet, sorella del Dalai Lama*, Ubuliber, Italia 2024). La rubrica agenda chiude il numero. Come al solito la lettura di *Thais* rappresenta una gradevole e colta immersione nell'universo del Tibet e della sua affascinante cultura.

(pv)

## La morte? È solo un nuovo inizio

I buddhisti credono che esista una continuità della coscienza individuale dopo la morte e che questa coscienza vada a unirsi a un nuovo corpo: rinasciamo dopo ogni morte e ogni vita segue quella che l'ha preceduta. Né la scienza occidentale né i canoni religiosi occidentali hanno una teoria così accurata delle origini e della natura della coscienza. Se il Buddismo ha qualcosa da offrire alla civiltà occidentale è proprio questa sua profonda comprensione della mente, le numerose teorie sul suo funzionamento e sul suo potenziale che possono essere testate empiricamente. Se queste teorie dovessero venire confutate con mezzi scientifici, allora il nucleo della visione buddhista del mondo sarebbe minato, ma se dovessero essere confermate da un'indagine empirica, solida e approfondita, dovremmo modificare radicalmente la nostra interpretazione della scienza e della religione.

Vediamo ora in che termini il Buddismo spiega la morte. Possiamo iniziare con un'analogia. Il principio centrale della fisica moderna è la conservazione della massa-energia. Ciò significa che materia ed energia possono subire innumerevoli trasformazioni — da solido a liquido a gassoso; da energia termica a elettromagnetica e così via — ma nessuna quantità della massa-energia va mai persa. Né alcuna forma di materia o di energia può nascere dal nulla.

Nel pensiero buddhista incontriamo una teoria simile sulla continuità della coscienza. Il continuum mentale di un individuo subisce innumerevoli cambiamenti — dallo stato di veglia al sogno, al sonno profondo, dall'agitazione emotiva, alla calma e così via — ma non cessa mai. Né la coscienza, o mente, può nascere dal nulla. Secondo la visione buddhista la massa-energia non si trasforma in consapevolezza, né la consapevolezza scompare nella massa-energia. La massa-energia ha una continuità come massa-energia e gli eventi mentali, inclusa la coscienza, hanno una continuità come eventi mentali. In questo modo, si confuta la tesi secondo cui la consapevolezza si sia originariamente evoluta dalla massa-energia, come proprietà emergente. Si nega inoltre che la consapevolezza (o mente, o coscienza) di un feto nasca dalle stesse condizioni fisiche che ne hanno prodotto il corpo. E infine si oppone all'idea che la coscienza svanisca con la morte. Per quanto riguarda la coscienza, la tesi buddhista pur essendo compatibile con molte affermazioni scientifiche riguardanti la cosmologia, l'embriologia e la morte, si contrappone all'interpretazione materialista.

Secondo il Buddismo, nel continuum degli eventi mentali alcune forme di coscienza sono manifeste, altre sono latenti. Per esempio, quando siete arrabbiati per qualcosa l'evento mentale della rabbia è manifesto, ma quando tornate a essere calmi la rabbia diventa latente. Di fronte a un bellissimo tramonto, la vostra consapevolezza di esso è manifesta, ma successivamente quella consapevolezza diventa latente. Quando sogniamo sia la coscienza di veglia (compresa la consapevolezza sensoriale) sia la coscienza del sonno profondo sono latenti; nello stato di veglia la consapevolezza del sogno e del sonno profondo sono latenti; e mentre si è nel sonno profondo, la coscienza di sogno e di veglia sono latenti.

Le impronte lasciate dalle affezioni mentali, dalle percezioni sensoriali, dai diversi stati di consapevolezza e così via, rimangono latenti nel continuum della mente fino a quando non si verificano le condizioni appropriate per riportarle al loro stato manifesto. Tutti gli

eventi mentali possono essere radicalmente trasformati, il che permette alla mente di essere alla fine libera da ogni afflizione e in tutte queste trasformazioni vale il principio della continuità della mente.

Il Buddhismo afferma che tutti i fenomeni naturali — compresi ovviamente gli eventi mentali — sorgono in dipendenza da due fattori: cause sostanziali e condizioni cooperanti. La causa sostanziale di un germoglio di grano, per esempio, è un chicco di grano. Quel chicco si trasforma in germoglio e la sua struttura molecolare determina che sarà un germoglio di grano e non, diciamo, di mais. Molte altre condizioni, compresi i modelli meteorologici, la temperatura e i metodi di coltivazione possono contribuire alla crescita del germoglio; ma non agiscono come causa sostanziale. Gli eventi fisici possono sorgere esclusivamente da cause sostanziali fisiche, ma le condizioni cooperanti possono includere sia eventi fisici sia mentali. Un campo di grano può essere stato seminato, per esempio, a causa dell'intenzione di un contadino di farlo, e può essere irrigato a causa del suo desiderio di avere un raccolto copioso. L'intenzione e il desiderio sono chiaramente eventi mentali e possono essere funzionali alla crescita di un campo di grano. Gli eventi mentali possono sorgere esclusivamente da cause sostanziali mentali, ma le condizioni cooperanti possono includere eventi mentali e fisici. Gli aminoacidi, il DNA, i processi neurologici, la dieta e le condizioni ambientali — tutti questi eventi fisici — contribuiscono all'emergere di stati di consapevolezza, ma non giocano un ruolo prevalente e sostanziale nelle funzioni mentali antecedenti e nelle impronte latenti.

A questo punto, può sembrare che il Buddhismo proponga una dicotomia assoluta tra mente e materia. Ma se è vero che non sussume la mente sotto la materia o la materia sotto la mente, differisce nettamente dal tipo di dicotomia immaginata, per esempio, da Cartesio. Secondo il Buddhismo la coscienza è un evento, o un continuum di eventi, e non qualcosa che si muove nel tempo. Anche l'energia può essere meglio compresa come evento, e persino la materia, che ci appare così "oggettiva", si dissolve in una matrice di eventi se viene esaminata da vicino. Quindi il Buddhismo non afferma che il regno mentale è reale e tangibile come il mondo fisico sembra essere. Piuttosto, afferma che l'apparenza sostanziale del mondo delle entità fisiche è ingannevole, e che sia i fenomeni fisici sia quelli mentali sono meglio compresi se considerati eventi interdipendenti. Ciò implica che nessun fenomeno esiste con una propria identità intrinseca e indipendente, perché ogni fenomeno dipende dagli altri. Nel Buddhismo questo è un concetto chiave e sarà discusso più avanti.

Che cosa sostiene allora il Buddhismo a proposito della morte? Che non ci offre una via d'uscita dalle gioie e dai dolori, dalle delizie e dalle tribolazioni dell'esistenza. Durante il processo della morte, il corpo perde la sua capacità di sostenere la coscienza umana. Le varie facoltà sensoriali, le emozioni e i pensieri si ritirano in uno stato di latenza ed emerge uno stato di consapevolezza più sottile e non condizionato. Quando la coscienza è così riportata al suo stato primordiale, libero da concettualizzazioni, può verificarsi un'esperienza trascendente della realtà ultima, se si è adeguatamente preparati per questo evento. Altrimenti, si sperimenta semplicemente un breve senso di spaziosità che viene rapidamente eclissato da vari tipi di esperienze e visioni.

Alla morte, il flusso di consapevolezza che lascia il corpo non è più umano, anche se porta con sé una vasta gamma di impronte latenti della vita appena terminata e delle vite

precedenti. Queste impronte sono responsabili del tipo di esperienze che si sperimenteranno durante il periodo intermedio, dopo la morte e prima della rinascita successiva. Quando questa fase è conclusa, se si sta per ottenere un'altra rinascita umana, il flusso di coscienza si unisce con le sostanze riproduttive dei genitori durante o dopo la loro unione sessuale, e avviene il concepimento. Durante lo sviluppo del feto quella coscienza assume le funzioni e gli attributi della coscienza umana, cioè si attivano le impronte latenti delle emozioni umane, del pensiero e così via. Queste tre fasi — morte, periodo intermedio e concepimento — sono simili ai tre stati di sonno profondo, sogno e veglia. Avendolo compreso, i contemplativi tibetani traggono pieno vantaggio da questi stati che si verificano anche durante il sonno, praticando tecniche come lo yoga del sogno e altre meditazioni in cui la consapevolezza viene gradualmente assorbita come durante il processo della morte. In queste pratiche si pone grande enfasi sullo sperimentare lo stato di chiara luce, o consapevolezza primordiale, che ordinariamente si manifesta appena prima della morte.

Ci sono enormi vantaggi in questa realizzazione, perché permette allo yogi di superare le affezioni mentali e le oscurazioni, e porta alla capacità di scegliere a piacimento la prossima rinascita. I buddhisti credono che il tipo di morte, il periodo intermedio e la rinascita che sperimentiamo siano determinati dal modo in cui abbiamo condotto la nostra vita. Ogni azione lascia delle impronte sul nostro flusso mentale. Quelle non salutari portano alla sofferenza, quelle salutari portano alla felicità e all'appagamento. Alla morte, il continuum mentale che è stato profondamente coltivato con il Dharma prende una rinascita con il livello di maturità spirituale che si era raggiunto. È così che il sentiero del Dharma continua di vita in vita e culmina nella perfezione del completo risveglio spirituale, in cui si è irrevocabilmente liberati da tutte le affezioni e le oscurazioni.

(da: Alan Wallace, *Il Dharma nella vita quotidiana – Guida pratica al Buddhismo tibetano*, Nalanda)

(<https://nalandaedizioni.it/2024/10/30/la-morte-e-solo-un-nuovo-inizio/>; per gentile concessione della Nalanda Edizioni)



## Appuntamenti

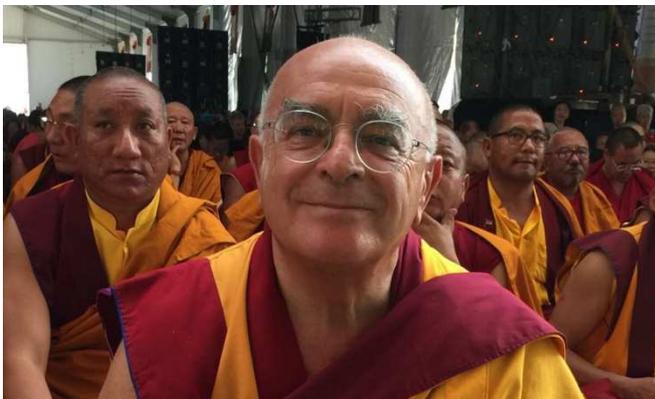
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



**MANDALA**  
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

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



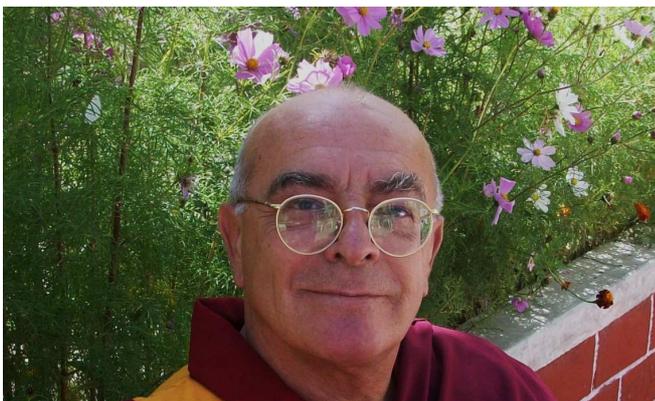
### Centro Mandala

16/11/2024 – 10:30-16:30

#### **UNA GIORNATA CON IL LAMA**

Trascorrere una giornata con il **Maestro** e il modo migliore per abbeverarsi alla fonte del Dharma e conoscere meglio il Buddhismo. Il Venerabile **Lama Paljin Tulku Rinpoce** condurrà, nel corso di ogni incontro, meditazioni, terrà insegnamenti e risponderà alle domande dei praticanti o

dei semplici visitatori in quello spirito di condivisione del tempo e della conoscenza che da sempre caratterizza la realtà del nostro centro.



### Centro Mandala – Corso online:

25/11/2024 – 20:30-22:00

#### **LAMA PALJIN TULKU RINPOCHE – CON LA GUIDA DEL MAESTRO GLI ASPETTI DEL SAMBARA**

Per iniziare un percorso di crescita interiore

Corso online – riservato ai soci

Teoria e pratica dei preliminari comuni o esterni e dei preliminari straordinari o

interni, spiegati da chi li ha studiati ed eseguiti con dedizione e 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.

Si terrà in modalità online su zoom per sviluppare un rapporto che consenta anche la formulazione in diretta di domande e risposte.

*Gli incontri sono adatti a tutti ed è previsto un contributo.*



Via Lussemburgo 4 - 35127 Padova

22·23·24 NOVEMBRE – PADOVA

# #GENTILIAMOCI

LET'S KINDIFY / لتتلاطف / 让我们友善一点 / DEVENI AMABIL

## Programma degli eventi

### Venerdì 22 novembre

Teatro Don Bosco  
Via S. Camillo de Lellis, 4A  
Padova

#### 20.30 Sulla gentilezza e il suo potere

Inaugurazione con Lectio Magistralis di **Vito Mancuso** (Teologo).

#### SCARICA IL PROGRAMMA

### Sabato 23 novembre

Centro San Gaetano  
Via Altinete, 71  
Padova

#### 10.30 La Gentilezza nella scuola

Apertura con **Angelica Montagna** (Giornalista)  
"La Gentilezza a scuola, come l'italiano e la matematica".

Intervento di **Constance Miller**, presidente dell'Associazione educazione Etica, Emotiva e Sociale (eduEES), su "La Gentilezza nel Sistema Essere Umano: coltivarla con il SEE Learning"

Premiazione del **Concorso per le scuole**.

#### 16.30 Maratona della Gentilezza

Interventi di:

- **Alberto Voci - Docente**  
"La scelta della Gentilezza."
- **Angelo Vaira - Zoootropologo**  
"Esseri senzienti."
- **Caterina Giavotto - Formatrice**  
"La Gentilezza nei contesti di cura: una pianta che cresce poco a poco."
- **Letizia Espanoli - Ass. Sociale**  
"La Gentilezza come strategia per la salute e il benessere emotivo."
- **Sergio De Cesare - Formatore**  
"Gentilezza sul lavoro... un'evoluzione personale per un cambiamento culturale."
- **Stefania Borghetti - Psichiatra**  
"La Psichiatria gentile: ossimoro o necessità? I colori della Gentilezza, dai diritti alle prassi."
- **Diletta Pasqualotto - Formatrice**  
"Gentilezza e pari opportunità senza parlare di donne."
- **Marco Parolin - Coach**  
"Riconoscere la Gentilezza"

Chiusura lavori 19.30 circa

### Domenica 24 novembre

Centro San Gaetano  
Via Altinete, 71  
Padova

#### 10.30 Gentilezza in Azione

Tavola Rotonda con:

- **Riccardo Bentsik**  
Direttore operativo di APS Holding
- **Marco Piccolo**  
Componente Consiglio di Amministrazione di Banca Etica
- **Filippo Scianna**  
Presidente UBI Italia
- **Ketty Panni**  
Imprenditrice
- **Nicolò Gennaro**  
Direttore Centro Servizi Volontariato Padova
- **Fabio Strelitto**  
Socio fondatore di Innova Sri e TreCuori Spa SB

#### 16.00 Educazione alla Gentilezza

Conferenza di **Jetsun Pema**, sorella del Dalai Lama.

#### 17.30 Cuori impermanenti

Performance a cura di **Reitia Art** con:  
- Elena Candeo (pittrice, la forma e la proiezione)  
- Chiara Coltro (pittrice, la ricerca del colore e la materia)  
- Elisabetta Cortella e compagnia Rupa (danzatrice e coreografa)  
- Federica Taviani Ferrighi (visual artist e performer)  
- Aisha Ruggieri (composizioni, pianoforte e testi)

#### 19.00 Chiusura dell'evento

Intervento di **Marco Parolin** (Coach e Direttore del Centro Buddhista Tara Cittamani).

SU INIZIATIVA DEL SENATORE ANDREA DE PRIAMO  
CONVEGNO

## INCONTRO CON JETSUN PEMA

Presentazione del libro di Piero Verni "AMALA- Jetsun Pema,  
madre del Tibet, sorella del Dalai Lama"

**MERCOLEDÌ 27 NOVEMBRE 2024** ore 15:00 - ore 19:00

Sala Zuccari - Palazzo Giustiniani Via della Dogana Vecchia 29 - Roma

Intervengono:

**Sen. Andrea De Priamo** - Presidente Intergruppo Italia -Tibet

**On. Ilenia Malavasi** - Vice Presidente Intergruppo Italia -Tibet

**On. Sara Ferrari**- Camera dei Deputati

**On. Augusta Montaruli**-Camera dei Deputati

**Sen. Giulio Terzi di Sant'Agata** - Pres, IV Commissione permanente

**Tempa Tsering** - Office of H.H. the Dalai Lama, Dharamshala

**Gianni Verneti** - Giornalista, scrittore

**Piero Verni** - Giornalista e Scrittore- autore del libro

Moderatore: **Claudio Cardelli** - Presidente Ass. Italia-Tibet

in collaborazione con:

Associazione Italia-Tibet

Unione Buddhista Italiana

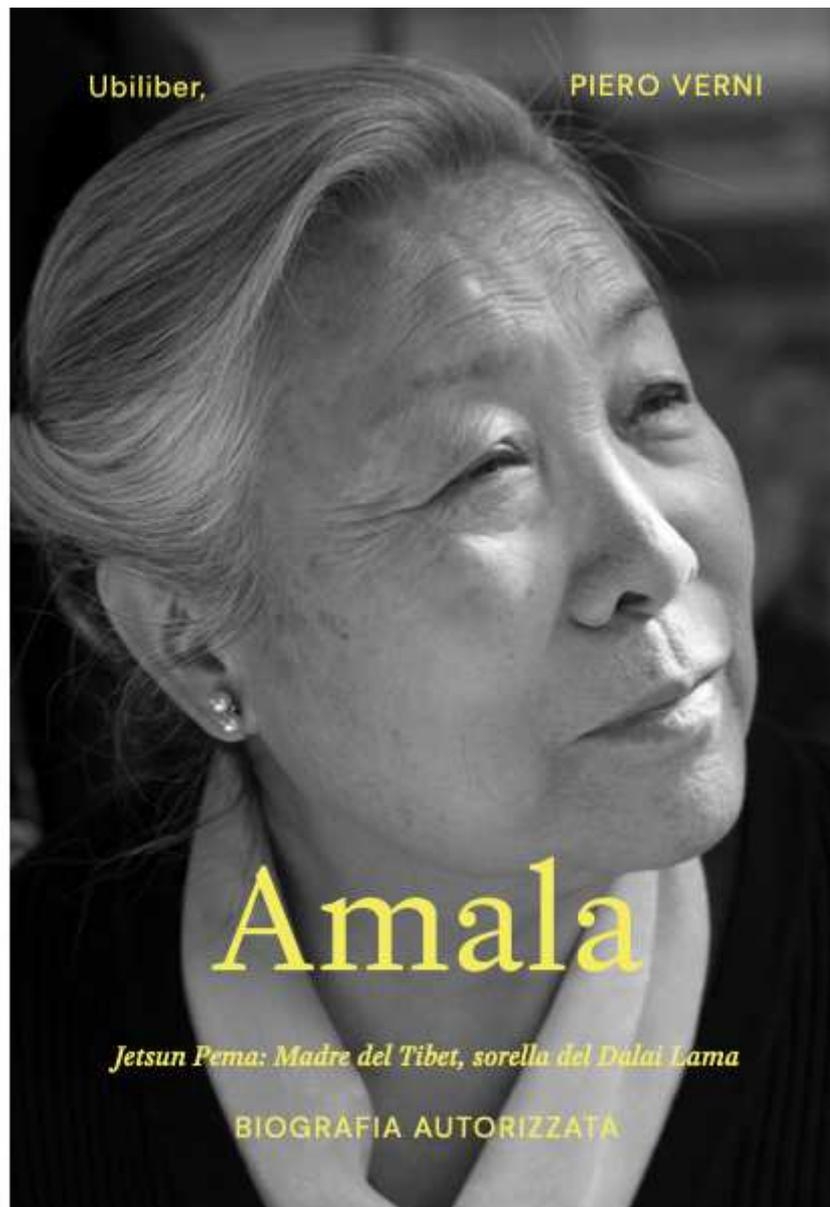
Comunità Tibetana in Italia

Le opinioni ed i contenuti espressi nell'ambito dell'iniziativa sono nell'esclusiva responsabilità dei relatori e non sono riconducibili in alcun modo al Senato della Repubblica o ad organi del Senato medesimo. L'accesso alla sala - con abbigliamento consono e, per gli uomini, obbligo di giacca e cravatta - è consentito fino al raggiungimento della capienza massima. I giornalisti devono accreditarsi scrivendo a: [segreteria.depriamo@senato.it](mailto:segreteria.depriamo@senato.it). Gli ospiti dovranno accreditarsi presso [info@italiatibet.org](mailto:info@italiatibet.org). I lavori del convegno saranno trasmessi in diretta streaming al link <https://webtv.senato.it> e sul canale YouTube del Senato Italiano <https://www.youtube.com/user/SenatoItaliano>

Amala



Ubiliber. PIERO VERNI



**AMALA-** Presentazione della biografia di Jetsun Pema

Con immensa gioia, siamo lieti invitarvi alla presentazione della biografia di Jetsun Pema, che sarà presente in sala insieme all'autore Piero Verni.

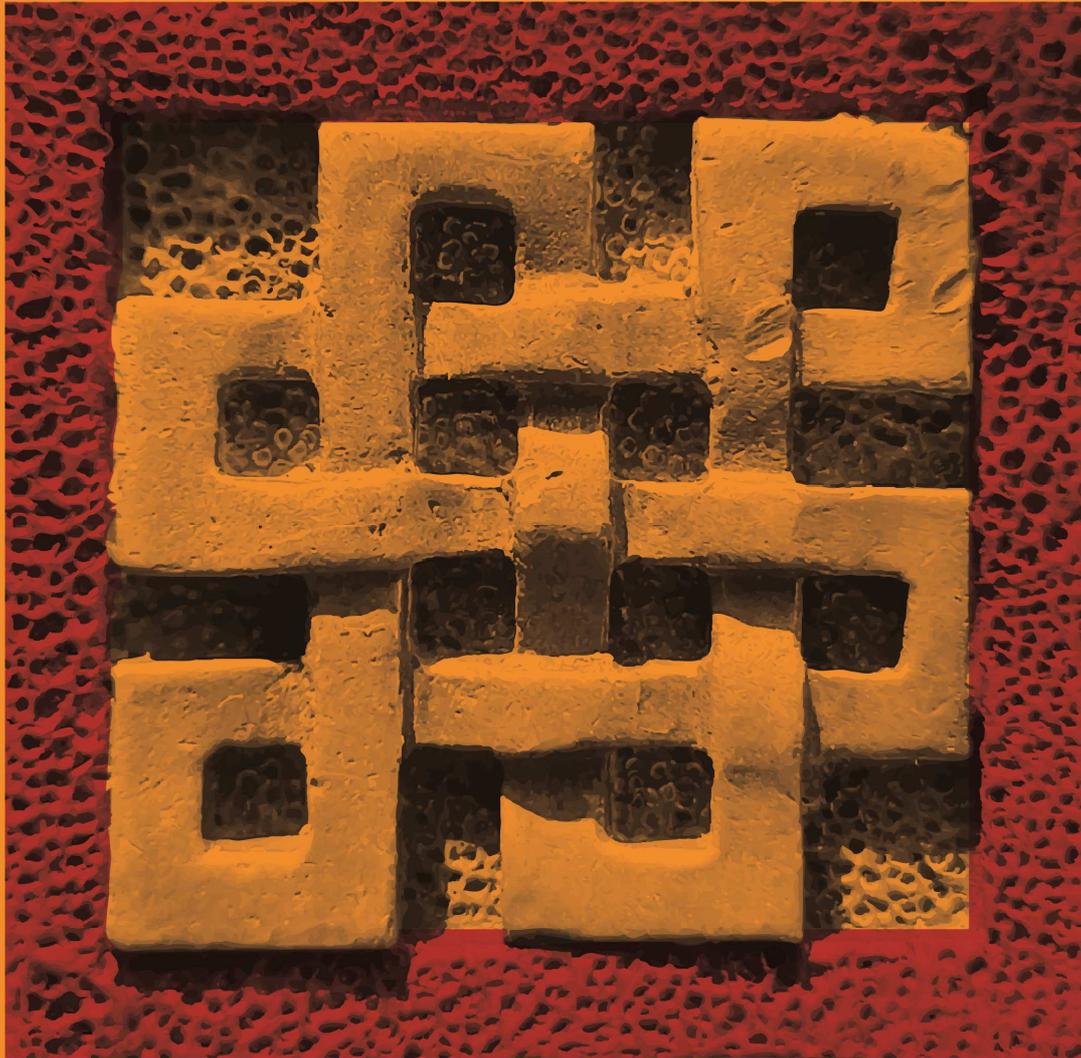
**Venerdì 29 Novembre ore 20,00**

**Presso il Centro Buddhista Tara Cittamani - Via Lussemburgo 4 - 35127 Padova**  
(richiesta la prenotazione scrivendo a [segreteria@taracittamani.it](mailto:segreteria@taracittamani.it))

**JETSUN PEMA - SORELLA DEL DALAI LAMA**

Responsabile dei TCV (Tibetan Children's Villages), istituzioni per i bambini tibetani in esilio, in precedenza componente del Governo Tibetano in esilio.

Per la sua instancabile attività a favore dei Tibetani in esilio è conosciuta come Amala, la Grande Madre.



30 NOVEMBRE / 6 DICEMBRE 2024

# SETTIMANA DELLA CULTURA TIBETANA A BOLOGNA

Camplur Bononia - Via Sante Vincenzi 49 - Bologna

Ingresso libero (Sono gradite donazioni)



#### SABATO 30 NOVEMBRE ore 15

Presentazione della biografia di Jetsun Pema

- **Jetsun Pema Amata** "La Madre del Tibet" sorella di Sua Santità il Dalai Lama
- **Piero Verni**
- **Tempa Tsering**
- **Filippo Scianna**
- **Claudio Cardelli**
- **Paolo Roberti di Sarsina**
- **Tseten Longhin**
- **Lucia Landi**

#### DOMENICA 1 DICEMBRE ore 17

• **Francesco Tormen**

"Il sogno lucido nella tradizione tibetana"

• **Alessandro Pincin**

"Il Bön: dallo Shang Shung all'Italia"

#### LUNEDÌ 2 DICEMBRE ore 18

• **Elio Marini**

"Orazio della Penna e i missionari cristiani in Tibet"

• **Luigi Vigliotti**

"Ippolito Desideri, il viaggio a Lhasa e la scoperta del buddhismo"

• **Dott. Adolfo Morganti**

Progetto "Giuseppe Tucci, le Marche, L'Oriente"

#### MARTEDÌ 3 DICEMBRE ore 18

• **Filippo Lunardo**

"La parola e il simbolo nella raffigurazione del campo dell'accumulazione dei meriti della scuola del Dalai Lama"

#### MERCOLEDÌ 4 DICEMBRE ore 17:30

"La società nel Tibet di oggi e il suo ruolo nelle dinamiche geopolitiche dell'Asia."

• **Gianni Vernetti**

• **Antonio Selvatici**

• **Günther Cologna**

• **Claudio Cardelli**

#### GIOVEDÌ 5 DICEMBRE ore 18

• **Donatella Rossi**

"Retaggi culturali del Tibet: La visione dello studioso e maestro spirituale Chögyal Namkhai Norbu (1938-2018)."

• **Donatella Rossi**

"Retaggi culturali del Tibet: La visione dello studioso e maestro spirituale Chögyal Namkhai Norbu (1938-2018)."

• **Donatella Rossi**

"Retaggi culturali del Tibet: La visione dello studioso e maestro spirituale Chögyal Namkhai Norbu (1938-2018)."

• **Donatella Rossi**

"Retaggi culturali del Tibet: La visione dello studioso e maestro spirituale Chögyal Namkhai Norbu (1938-2018)."

• **Donatella Rossi**

"Retaggi culturali del Tibet: La visione dello studioso e maestro spirituale Chögyal Namkhai Norbu (1938-2018)."

• **Donatella Rossi**

"Retaggi culturali del Tibet: La visione dello studioso e maestro spirituale Chögyal Namkhai Norbu (1938-2018)."

• **Donatella Rossi**

"Retaggi culturali del Tibet: La visione dello studioso e maestro spirituale Chögyal Namkhai Norbu (1938-2018)."

• **Donatella Rossi**

## Il Dalai Lama ci parla

### *I Fondamenti del Buddhismo*

Molte religioni hanno apprezzabili sentieri spirituali ma per quanto riguarda la pratica individuale sarebbe meglio sceglierne uno solo e percorrerlo fino in fondo. Quindi adesso ci concentreremo su di una religione di cui ho un'esperienza personale: il Buddhismo. Innanzitutto vorrei esaminarlo in rapporto con le altre religioni mondiali.

Possiamo dividere tutte le vie spirituali in due grandi ambiti, quelle teiste che postulano l'esistenza di un dio creatore e le non-teiste che non lo fanno. Cristianesimo, Ebraismo, Islam e Induismo sono religioni teiste. Buddhismo, Jainismo e una corrente dell'antica tradizione indiana, il Samkhya, sono religioni non-teiste. All'interno di queste ultime possiamo nuovamente fare altre due divisioni tra quelle per le quali esiste un *atman*, vale a dire un'anima eterna, permanente e immutabile e quelle che non la prevedono. Il Buddhismo è l'unico esempio di questa seconda categoria. In effetti il rigetto di un principio immutabile o anima eterna, è l'aspetto principale che distingue il Buddhismo dalle altre tradizioni non-teiste. Se osserviamo le antiche correnti spirituali indiane, possiamo dividerle anche in un altro modo: quelle che credono nella rinascita e nella reincarnazione e quelle che non ci credono. All'interno del primo gruppo possiamo fare anche un'ulteriore divisione, tra le tradizioni che oltre alla rinascita credono anche nella liberazione dal ciclo delle reincarnazioni e quelle che non ci credono. I Buddhisti credono sia nella rinascita sia nella possibilità della liberazione che chiamano, con una parola sanscrita, *moksha*. Inoltre, tra coloro che accettano l'idea della liberazione, vi sono quelli che la interpretano come il raggiungimento di livelli esterni di esistenza e quelli per i quali ottenere la liberazione significa realizzare un particolare stato mentale o spirituale. Il Buddhismo considera la liberazione dal ciclo delle nascite come il realizzare un determinato stato mentale. Avendo presente tutte queste distinzioni cercherò di presentarvi gli insegnamenti buddhisti.

### *IL BUDDHA*

Normalmente si ritiene che la tradizione spirituale che conosciamo con il nome di Buddhismo ebbe inizio 2500 anni fa. Però esiste una divergenza di opinioni tra gli studiosi riguardo la data esatta della nascita del Buddha storico, Siddhartha Gotama Shakyamuni. La maggior parte dei ricercatori occidentali ritiene che nacque, appunto, circa 2500 anni or sono. Ma alcuni eruditi tibetani, come il grande Sakya Pandita, sostengono che il Buddha venne al mondo più di 3.000 anni or sono e una terza scuola di pensiero afferma invece che visse 2.900 anni fa. In quanto buddhista, trovo questa incertezza riguardo la data esatta della nascita del Buddha Shakyamuni, il fondatore della nostra tradizione, un pochino imbarazzante. Ritengo che, sia pure con profondo rispetto e venerazione, dovremmo far esaminare scientificamente alcune delle reliquie del Buddha di cui siamo in possesso, per chiarificare una volta per tutte questa materia. Ma lasciando da parte questi dettagli, se osserviamo la vita del Buddha Shakyamuni, possiamo vedere chiaramente come passò attraverso un processo di sviluppo spirituale. Figlio di un re, crebbe in mezzo ai lussi del palazzo reale. Ma poi abbandonò la sua esistenza di principe per divenire un asceta e trascorse un periodo di sei anni impegnato in severe pratiche di rinuncia. Poi abbandonò anche questo stile di vita in quanto non lo soddisfaceva pienamente e si sedette in meditazione sotto un albero, che noi chiamiamo albero *bodhi*, facendo voto di non alzarsi fino all'ottenimento dell'illuminazione e della liberazione. E infine, come risultato di questo lungo e difficile processo, ottenne una completa, definitiva e perfetta

illuminazione. La vita del Buddha evidenzia un aspetto molto importante: un certo livello di sacrificio è necessario nel corso del cammino spirituale. Possiamo vedere questo medesimo aspetto anche osservando le vite di altri grandi maestri come Gesù Cristo o il profeta Maometto.

Quindi ritengo che i discepoli di questi maestri, se vogliono ottenere le più elevate realizzazioni interiori all'interno delle loro tradizioni devono attraversare un processo di privazioni e superarle attraverso la perseveranza. A volte tra i seguaci del Buddha vi è la tendenza a immaginare, magari solo in un angolino della loro mente, che "Sebbene il Buddha dovette passare attraverso tutte quelle privazioni per ottenere l'illuminazione, esse non saranno realmente necessarie *nel mio caso*. Certamente *Io* potrò ottenere l'illuminazione senza dover rinunciare alle piacevolezze della vita". Forse queste persone immaginano di essere più fortunate del Buddha e poter quindi raggiungere il suo stesso stato spirituale senza però dover affrontare alcuna rinuncia o sacrificio. Ma, almeno secondo me, sbagliano. Avendo il Buddha adottato uno stile di vita sobrio conducendo l'esistenza di un vero asceta, i suoi primi discepoli trovarono un terreno propizio per la loro pratica spirituale all'interno di una dimensione che presupponeva il celibato. A causa di questo fatto, nel corso di tutta la storia del Buddhismo, la comunità monastica ha svolto un ruolo cardinale per la preservazione e l'ulteriore sviluppo degli insegnamenti del Buddha. Oltre a immaginare di non aver bisogno di troppe rinunce, alcune persone ritengono che anche gli insegnamenti morali ed etici del Buddha rappresentino qualcosa di superfluo rispetto a quelli "veri". Ma se osserviamo con attenzione l'argomento, possiamo vedere chiaramente come ogni precetto provenga da un insegnamento trasmesso dal Buddha riguardo a una determinata sfida etica, a una precisa situazione che sorge nella vita dei fedeli. E' in questo modo che tutti i precetti etici e le norme di condotta per i membri della comunità monastica si sono evolute e, a loro volta, hanno portato ad adottare determinati comportamenti esistenziali in sintonia con gli insegnamenti del Buddha. Inoltre il Buddha parlò a lungo anche di quegli aspetti filosofici che possono incrementare la pratica e la comprensione dei precetti etici da parte dei devoti. Così vediamo che gli esempi di come vissero il Buddha e i suoi primi discepoli sono di grande importanza per il nostro percorso spirituale. Il Buddhismo si è adattato alle culture delle civiltà dove si è diffuso, ma nel contempo ha sempre mantenuto intatta l'indicazione che disciplina e moralità sono elementi essenziali per la crescita spirituale. Se anche noi vogliamo arrivare ai risultati che ottenne il Buddha -la concentrazione profonda e la potente visione interiore- allora anche noi dovremo sopportare un certo numero di privazioni e osservare un comportamento basato sul rispetto verso i precetti etici.

#### *IL PRIMO GIRO DELLA RUOTA DEL DHARMA*

Poco dopo aver ottenuto l'illuminazione sotto l'albero *bodhi*, il Buddha tenne un discorso a Varanasi in cui parlò dei frutti della sua realizzazione. Questo discorso è conosciuto con il nome di "primo giro della ruota del Dharma". Il termine *Dharma* qui si riferisce agli stessi insegnamenti buddhisti e nel discorso di Varanasi il Buddha sviluppò l'intera cornice all'interno della quale si sarebbe evoluto il suo insegnamento: le quattro nobili verità. Queste verità sono quella del dolore, della sua origine, della possibilità della sua fine e quella del sentiero che conduce alla sua cessazione. In sintesi le quattro nobili verità affermano che tutti noi aspiriamo alla felicità e non vogliamo soffrire e che il dolore che cerchiamo di evitare è il frutto di una catena di cause e condizioni che ha inizio al momento stesso della nostra nascita.

Se vogliamo veramente ottenere la liberazione dalla sofferenza dobbiamo comprendere con chiarezza le cause e le condizioni che la fanno nascere e cercare di eliminarle. Inoltre dobbiamo comprendere chiaramente le cause e le condizioni che producono la felicità e cercare di praticarle. Questo, in sintesi, è il messaggio delle quattro nobili verità. Avendo delineato la cornice del processo di liberazione, il Buddha proseguì parlando dei trentasette passi che si debbono compiere lungo il sentiero e che definì, e i trentasette aspetti del sentiero che conduce all'illuminazione. Questi aspetti mostrano in dettaglio come nella vita quotidiana si possano applicare i principi contenuti nelle quattro nobili verità. Vi sono due componenti primarie di questi insegnamenti: la pratica della concentrazione mentale su di un unico punto che è nota con il nome di riposare nella tranquillità (*shamata*) e la pratica della profonda visione interiore (*vipashyana*). Se prendiamo in esame i trentasette aspetti del sentiero che conduce all'illuminazione e li correliamo a queste due qualità della mente troviamo aspetti che si riferiscono ad entrambe le categorie.

I primi quattro dei trentasette aspetti sono i *quattro fondamenti della presenza mentale*:

- 1) La presenza mentale del corpo,
- 2) La presenza mentale del sentire,
- 3) La presenza mentale della mente,
- 4) La presenza mentale del fenomeno.

Approfondendo la pratica di questi quattro fondamenti della presenza mentale, si potrà sviluppare un profondo entusiasmo per le attività positive. Quindi arriviamo a un secondo elenco, precisamente *i quattro sforzi corretti*:

- 5) Abbandonare le azioni negative,
- 6) Prevenire le future azioni negative,
- 7) Sviluppare le qualità positive del presente e del passato,
- 8) Gettare le basi per le future azioni positive.

Una volta che il praticante spirituale ha costruito le solide fondamenta della presenza mentale e del comportamento etico, lui o lei, sarà in grado di sviluppare ulteriormente la concentrazione mentale su di un unico punto e quindi ottenere quel livello mentale che non può essere raggiunto con un minor grado di concentrazione. Poiché queste attività richiedono uno stato mentale addestrato e capace di una eccezionale concentrazione, vengono chiamate "sovrannaturali". Dunque i successivi quattro fattori sono le *quattro imprese soprannaturali*:

- 9) L'impresa soprannaturale dell'aspirazione,
- 10) L'impresa soprannaturale dello sforzo gioioso,
- 11) L'impresa soprannaturale della concentrazione,
- 12) L'impresa soprannaturale dell'analisi.

Tutti questi primi dodici fattori si riferiscono ai metodi per sviluppare la propria capacità di rimanere concentrato su di un unico punto dopo aver scelto un preciso oggetto di meditazione. Questa capacità, a sua volta, conduce ad aumentare tutte le altre facoltà spirituali positive. Quindi seguono le *cinque facoltà*:

- 13) La facoltà della fede,
- 14) La facoltà dello sforzo gioioso,
- 15) La facoltà della presenza mentale,
- 16) La facoltà della concentrazione meditativa,
- 17) La facoltà della saggezza o visione profonda.

Quando queste cinque facoltà raggiungono uno stadio avanzato, si trasformano nei *cinque poteri*:

- 18) Il potere della fede,
- 19) Il potere dello sforzo gioioso,
- 20) Il potere della presenza mentale,
- 21) Il potere della concentrazione meditativa,
- 22) Il potere della saggezza o visione profonda.

Quando si sviluppano questi poteri, il praticante sarà naturalmente in grado di seguire il sentiero del Buddha conosciuto con il nome di *ottuplice nobile sentiero*, vale a dire:

- 23) Retta visione,
- 24) Retto pensiero,
- 25) Retta parola,
- 26) Retta azione,
- 27) Retta condotta di vita,
- 28) Retto sforzo,
- 29) Retta presenza mentale,
- 30) Retta concentrazione.

I sette fattori finali in questo elenco sono conosciuti come i *sette aspetti dell'illuminazione*:

- 31) Il fattore dell'illuminazione della corretta presenza mentale,
- 32) Il fattore dell'illuminazione della corretta aspirazione,
- 33) Il fattore dell'illuminazione del corretto sforzo gioioso,
- 34) Il fattore dell'illuminazione della corretta gioia,
- 35) Il fattore dell'illuminazione della corretta tranquillità,
- 36) Il fattore dell'illuminazione della corretta concentrazione,
- 37) Il fattore dell'illuminazione della corretta equanimità.

La pratica di questi trentasette aspetti del sentiero che conduce all'illuminazione, forma il cuore delle applicazioni concrete degli insegnamenti del Buddha sulle quattro nobili verità e quindi della tradizione Pali del Buddhismo, vale a dire dei fondamenti stessi del Buddhismo e del primo giro della ruota del Dharma.

### *I Dodici Anelli dell'Origine Dipendente*

In ultima analisi le quattro nobili verità sono guidate dal principio della causalità e rivelano la legge di causa ed effetto. Il Buddha parla della natura causale delle quattro nobili verità spiegando i dodici anelli dell'origine dipendente. Alla base degli insegnamenti sui dodici anelli dell'origine dipendente troviamo l'affermazione che tutti i fenomeni -la nostra esistenza, le cose, gli avvenimenti- altro non sono che il risultato dell'aggregazione di cause e condizioni. E' necessario comprendere questo insegnamento poiché, come vedremo più avanti, costituisce la base per gli insegnamenti del Buddha sulla vacuità, l'insegnamento fondamentale del *Sutra del Cuore*. I dodici anelli dell'origine dipendente sono:

- 1) Ignoranza,
- 2) Azione,
- 3) Coscienza,
- 4) Nome e forma,
- 5) Sorgenti sensoriali,
- 6) Contatto,
- 7) Sensazioni,
- 8) Attaccamento,
- 9) Bramosia,
- 10) Divenire,
- 11) Nascita,
- 12) Vecchiaia e morte.

L'ordine con cui questa catena causale viene presentata inizia con l'ignoranza e, continuando attraverso la nascita e la morte, descrive il processo di un'esistenza *non illuminata*. Quando prendiamo in esame la cessazione dei fenomeni piuttosto che la loro creazione, l'ordine viene ribaltato iniziando con la cessazione della vecchiaia e la morte e procedendo a ritroso attraverso la cessazione della nascita e così via. Questa presentazione a ritroso descrive l'intero processo causale dell'esistenza *illuminata*. Quindi i dodici anelli dell'origine dipendente descrivono bene il processo causale sia dell'esistenza illuminata sia di quella non illuminata. Attraverso i dodici anelli dell'origine dipendente Buddha insegna che tutte le cose e tutti gli avvenimenti, inclusi gli elementi della nostra esperienza individuale, accadono come risultato dell'aggregarsi di cause e condizioni. Capire questo, ci porta a vedere che tutte le cose sono per loro natura interdipendenti e la loro origine è unicamente il risultato di altre cose e altri fattori. Buddha insegna che dal momento che ogni cosa ha una origine dipendente vuol dire che è priva di una sua realtà intrinseca o indipendente. Perché se qualcosa è fondamentalmente *dipendente*, logica vuole, che sia priva di una natura indipendente dagli altri fenomeni o che esista *indipendentemente*. Per questo si dice che tutto quanto ha una origine dipendente deve essere anche vuoto. Uno potrebbe chiedersi perché cose del genere siano tanto importanti. Perché ci dovrebbe importare che tutti i fenomeni sono privi di una loro natura inerente? E' importante, insegna il Buddha, perché chi arriva a comprendere la vera natura di questa vacuità potrà liberarsi completamente da ogni genere di sofferenza. Dunque come possiamo capirlo? Nei dodici anelli dell'origine dipendente si afferma che la radice di un'esistenza non illuminata giace nel primo anello, la nostra ignoranza fondamentale della natura vuota della realtà.

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

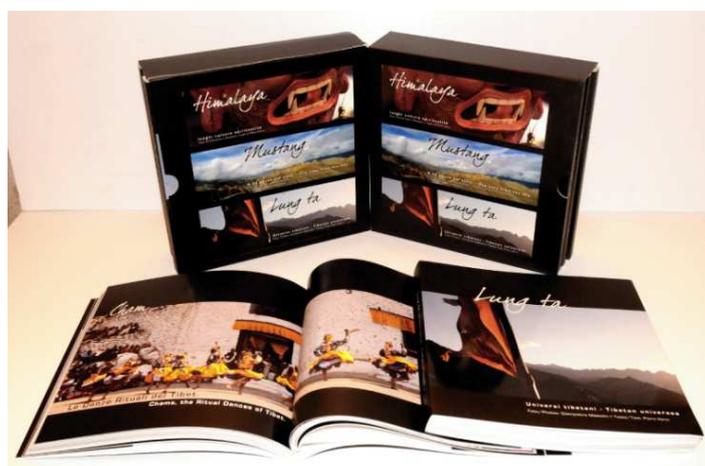
## L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

*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).

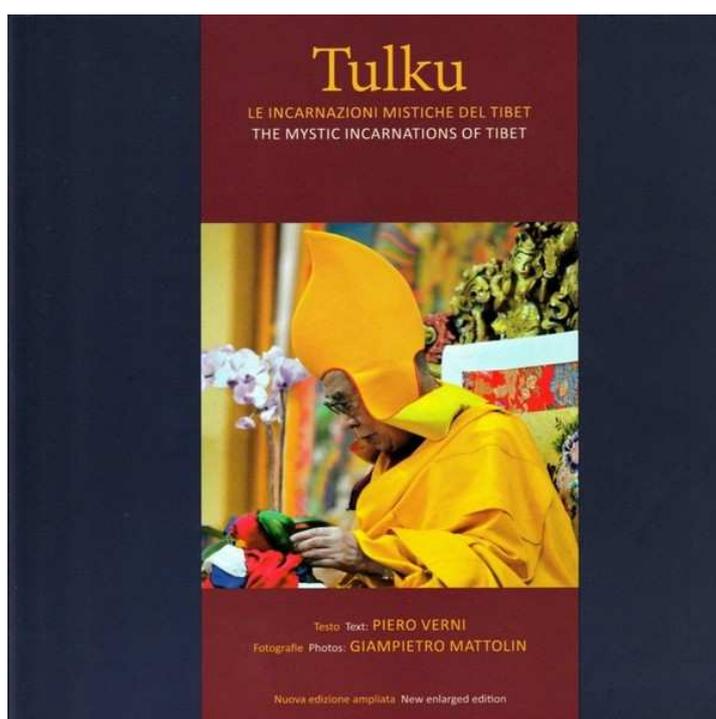
*Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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

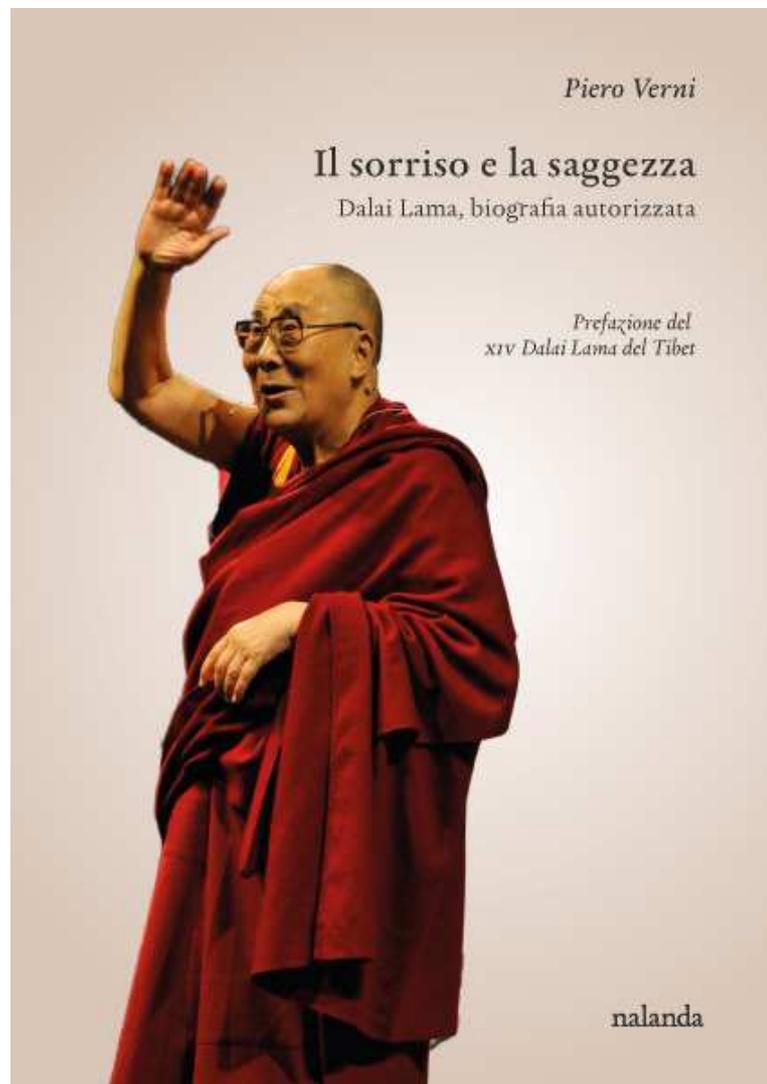


# Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata\*

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.

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 Soggezza - 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), Arktet, 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 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!

