



N° 114

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

Cari amici,

questo N° 114 di "The Heritage of Tibet news" esce poco dopo la festività del Losar (che speriamo abbiate tutti trascorso serenamente) e la riuscita manifestazione europea per il Tibet tenutasi il 10 marzo a L'Aia che ha dimostrato come sia ancora forte la sensibilità verso il dramma tibetano. In questo numero di "The Heritage of Tibet news", oltre alle consuete rubriche segnaliamo due interventi sull'antica università indiana di Nalanda e una preziosa riflessione di Sua Santità il Dalai Lama su ricerca scientifica, coscienza e mente.

Non perdiamoci di vista .

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

25° giorno, giorno delle Dakini, del 1° mese dell'Anno del Serpente di Legno (24 marzo 2025)





Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 05 marzo 2025: oggi i monaci e gli ex monaci del monastero Namgyal e il personale del Gaden Phodrang, hanno offerto preghiere per la lunga vita di Sua Santità il Dalai Lama. La cerimonia si è svolta nelle sale del Palazzo Vecchio della residenza di Sua Santità. Quando il Dalai Lama è entrato nell'edificio, il Prof. Samdhong Rinpoché e l'Abate del Monastero di

Namgyal Thamthog Rinpoche, lo hanno accolto. La cerimonia odierna è basata sul rituale "Concessione dell'essenza dell'immortalità", composto dal Grande Quinto Dalai Lama in seguito a una visione del Guru Padmasambhava sotto forma di Amitayus. «Oggi, l'ufficio del Gaden Phodrang, così come i monaci e gli ex monaci del monastero di Namgyal», ha spiegato Sua Santità, «hanno offerto queste preghiere per la mia lunga vita. Lo avete fatto con fede incrollabile, riconoscendo il vostro legame spirituale con me. Come avete potuto constatare, sono stato in grado di aiutare diverse persone nel mondo. Inoltre, sento di essere riuscito ad aiutare i tibetani sia all'interno del Tibet sia in esilio con i consigli e le istruzioni che ho dato sinceramente. Finora ho aspirato con fervore a fare del mio meglio per aiutare. Ho tenuto discorsi sinceri con l'intenzione di essere utile alle persone, sia che si considerino religiose o meno. Ho parlato non tanto per elogiare la religione, ma per aiutare la gente a sentirsi in pace con se stessa e disposta ad aiutare gli altri e, in definitiva, a creare la pace nel mondo. Ho condiviso i miei pensieri sulla pace interiore in diversi Paesi, in particolare per quanto riguarda le nostre emozioni e il funzionamento della nostra mente, come descritto nella psicologia buddhista. Sulla base di quello che ho imparato sulla scienza buddhista della mente, ho avuto discussioni con scienziati moderni. Molti di loro sono interessati a saperne di più sulla mente e su come affrontare le emozioni negative per raggiungere la pace mentale in noi stessi. Le persone istruite hanno prestato attenzione a ciò che ho detto. Ho condiviso la mia comprensione del funzionamento della nostra mente e delle nostre emozioni in termini scientifici. Quando interagisco con gli scienziati, mi sento anch'io uno scienziato. Studiosi e scienziati hanno trovato utile ciò che ho detto. Ho fatto del mio meglio per aiutare il mondo attingendo alle profonde tradizioni che abbiamo conservato in Tibet. Si tratta di una tradizione non basata solo sulla fede, ma fondata sulla ragione e sulla logica. Ci permette di usare la nostra mente. Questa è una caratteristica speciale della nostra eredità tibetana: fare il miglior uso possibile dell'intelligenza. Questa nostra preziosa tradizione può essere di vero aiuto alle persone. Fin da bambino ho studiato la mente e la consapevolezza nel contesto della logica. Ho esplorato a fondo il "Tesoro della conoscenza superiore" (*Abhidharmakosha*), che descrive la cosmologia, la formazione del mondo e così via in termini che possono non essere conformi alle attuali opinioni empiriche. Queste descrizioni possono essere paragonate a leggende. Tuttavia, i libri sulla "Perfezione della Saggezza", sulla "Filosofia della Via di Mezzo" (*Madhyamika*), sulla logica e sull'epistemologia contengono solide conoscenze sul funzionamento della mente e delle emozioni. Possiamo dividerle con persone di tutto il mondo, senza dover parlare di religione, per incoraggiare il raggiungimento della pace mentale e superare le affezioni mentali. Questa tradizione spirituale che sosteniamo è incredibile. Oggi mi offrite queste preghiere per la mia lunga vita. Sento di avere ancora molti anni da vivere. Spero di poter continuare a essere d'aiuto alle persone del mondo, in particolare a quelle della Cina, dove l'interesse per l'insegnamento del Buddha è in crescita. Ho molti amici tra loro che apprezzano quanto dico e desidero aiutarli. Oggi vorrei ringraziare tutti voi per avermi offerto questa cerimonia di lunga vita».



Milano, Italia, 08 marzo 2025: questa mattina si è tenuta, presso la Sala Conferenze di Palazzo Reale del Comune di Milano, l'evento "Trovare pace" durante il quale è stato presentato il progetto relativo alla costruzione del primo monastero di tradizione tibetana che sarà costruito in Toscana. Hanno preso la parola, coordinati dal moderatore Manuela Ferro, Vicepresidente della Fondazione Sangha ETS, il ven. Massimo Stordi, Presidente dell'Associazione monastica Sangha Lhungtok

Choekhorling, l'architetto Gino Zanavella, responsabile del progetto architettonico, Enzo Bianchi, Fondatore della Comunità Bose, Ghesce Thubten Chonyi, Abate del Monastero di Kopan (Nepal) e di Lhungtok Choekhorling (Pomaia). Erano inoltre presenti Anna Scavuzzo, Vicesindaco del Comune di Milano, e Filippo Scianna, Presidente dell'Unione Buddhista Italiana. Infine, in occasione della Giornata Internazionale dei diritti delle Donne, la monaca Ani Ciampa Tashi ha guidato i presenti in una meditazione sulla Pace e Amore universale. Al termine sono stati distribuiti dalle monache i tradizionali cordoni di protezione rossi che l'abate Ghesce Thubten Chonyi, ha gentilmente portato dal Monastero di Kopan ed erano stati benedetti dal Ganden Tripa, massima autorità religiosa della scuola buddhista *Gelug*. Nel corso dell'incontro è stato inoltre proiettato un breve filmato relativo al progetto. L'evento "Trovare pace" era stato presentato il 7 marzo nel corso di una conferenza stampa tenutasi sempre a Milano e a cui avevano partecipato il giornalista Edoardo Caprino Massimo Stordi, Gino Zanavella, Filippo Scianna e Geshe Thubten Chonyi.



L'Aia, Paesi Bassi, 10 marzo 2025: si è tenuta oggi, nel principale centro amministrativo e politico olandese, la quinta edizione di "Europe Stands With Tibet Rally" per commemorare il 66° anniversario del "Tibetan National Uprising Day".

È stata una giornata molto intensa, durata dalla prima mattina fino a pomeriggio inoltrato. Organizzata dalla comunità tibetana dei Paesi Bassi con il supporto delle altre comunità tibetane in Europa, del *Tibet Support Group Netherlands*, *International Campaign for Tibet-Europe*, *Students for a Free Tibet*, *Voluntary Tibet Advocacy Group* e dei gruppi di sostegno al Tibet europei. L'affluenza è stata incredibilmente alta: quasi quattromila persone. Ed è un dato che stupisce positivamente vista la quasi totale assenza del dramma tibetano dal dibattito politico internazionale interamente occupato dalla guerra in Ucraina e dal conflitto israeliano-palestinese. Un lungo fiume di bandiere tibetane, cartelli a favore del Dalai Lama, della libertà del Tibet, contro il regime autoritario cinese, ha attraversato l'Aia lungo un percorso di oltre 6 km. Il corteo si è concluso nei pressi dell'ambasciata cinese. Al termine della manifestazione hanno preso la parola diversi oratori tra i quali segnaliamo: Kelsang Gyaltzen, ex inviato di Sua Santità il Dalai Lama e rappresentante speciale in Europa; Rigzin Genkhang Rappresentante dell'*Office of Tibet Brussels*, i membri del parlamento tibetano in esilio in rappresentanza dell'Europa, Ven. Thupten Wangchen e Thupten Gyatso, Tencho Gyatso Presidente dell'*International Campaign for Tibet (ICT)*, Wangpo Tethong Executive Director di *ICT Europe*, i membri del parlamento olandese Jan Paternotte e Isa Kahraman. Numerosi anche gli

ospiti internazionali tra i quali l'attore statunitense Richard Gere, l'ex giocatore di basket NBA Enes Kanter Freedom e l'attivista e musicista Loten Namling. Una manifestazione riuscita anche al di là delle più rosee previsioni che dimostra come la battaglia nonviolenta del Dalai Lama e del suo popolo è ben presente nella coscienza individuale e collettiva della "vecchia" Europa e delle sue genti.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 14 marzo 2025: il Dalai Lama ha reso pubblica una preghiera da lui scritta in favore della pace. «Oggi è il quindicesimo giorno del primo mese del calendario tibetano e il culmine dell'annuale Grande Festa della Preghiera (Monlam Chenmo), un festival di due settimane che inizia con il Capodanno tibetano. In accordo con la nostra tradizione di dedicare i meriti acquisiti con

queste preghiere al benessere di tutti gli esseri senzienti, anche quest'anno prego con fervore per una maggiore pace e comprensione nel nostro mondo. Mi rattrista vedere così tante persone che soffrono a causa dei conflitti, in Ucraina, a Gaza e in altre parti del mondo. A questo punto avremmo potuto sperare che gli esseri umani avessero imparato dalla nostra storia di violenza. In tutti questi conflitti, sono gli innocenti a portare il fardello più pesante, vivendo nella paura, affrontando la perdita di molte cose, persino delle nostre vite, e sopportando costantemente la sfida dell'incertezza. Resta una semplice verità: ogni essere umano, ognuno di noi, desidera non soffrire e vuole solo essere felice. Se riconosciamo la nostra comune umanità, ricordando che il benessere di uno dipende dal benessere di tutti, credo davvero che possiamo trovare una soluzione pacifica anche ai conflitti più intrattabili. Ma per farlo è necessaria la disponibilità al dialogo e al negoziato. Faccio quindi appello a sforzi concertati per creare un mondo più compassionevole, pacifico e libero dalla violenza. Con le mie preghiere e i miei auguri, il Dalai Lama».



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 14 marzo 2025: oggi, secondo il calendario tibetano, è stato il "Giorno dei Miracoli". Si ricordano i miracoli compiuti dal Buddha a Shravasti in risposta alla sfida di sei maestri spirituali rivali. L'evento odierno faceva parte della "Grande Festa della Preghiera" (Mönlam Chenmo) istituita da Jé Tsongkhapa al Jokhang di Lhasa nel 1409. Dopo qualche tempo, la celebrazione

decadde, ma fu ripresa all'epoca di Gendun Gyatso, il secondo Dalai Lama, e ha continuato a essere osservata fino a oggi. Ogni giorno della festa era diviso in quattro sessioni: una preghiera mattutina, una sessione di insegnamento, una preghiera a mezzogiorno e una preghiera pomeridiana. Per tutta la durata delle celebrazioni, la sessione di insegnamento era dedicata alla lettura della "Ghirlanda di storie di nascita" (*Jatakamala*) di Aryashura. Oggi lo Tsuglagkhang, il principale tempio di Dharamsala, e il suo cortile erano gremiti di circa 6.000 persone. Sua Santità il Dalai Lama è uscito dal cancello della sua residenza e ha preso posto sul trono nella veranda sotto il tempio. Il maestro di canto ha guidato una recitazione del "Sutra del Cuore", seguita dalla preghiera di Trulshik Rinpoche che racconta le incarnazioni di Avalokiteshvara in India e in Tibet. Sono stati distribuiti tè e riso dolce e sono stati recitati versi di offerta per benedirli. Sikyong Penpa

Tsering ha offerto a Sua Santità rappresentazioni del corpo, della parola e della mente del Buddha, seguite da un mandala. Tra i vari eminenti lama seduti vicino al trono vi erano Thamthog Rinpoché, abate del monastero di Namgyal e Kundeling Tatsak Rinpoché. «Oggi siamo riuniti per l'ultimo giorno della "Grande Festa della Preghiera"», ha detto Sua Santità rivolgendosi al pubblico. «In Tibet questo era il momento in cui si sostenevano gli esami finali per ottenere il titolo di Geshe Lharampa. Studenti capaci provenienti dai tre grandi centri di apprendimento, i monasteri di Drepung, Sera e Ganden, sfidavano in un dibattito i grandi eruditi buddhisti. Forse non ho studiato quanto loro, ma ho sostenuto gli esami a Lhasa. In quel periodo ho fatto strani sogni. In un'occasione ho visto il Buddha al centro dello spazio davanti a me. Mi fece un cenno e mi avvicinai a lui. Sembrava molto contento di me, ma ero consapevole di non avere nulla da dargli, se non un piccolo dolce al cioccolato, che gli ho offerto. Ritengo che sognare il Buddha in questo modo dimostri che sono un suo discepolo sincero. Potrei anche spingermi a dire che sono una persona che ha preso di proposito la rinascita come seguace del Buddha. Abbiamo perso il nostro Paese e siamo venuti a vivere in esilio qui in India e altrove. Ovunque abbiamo riscontrato un crescente interesse per l'insegnamento del Buddha. Ho discusso degli insegnamenti del Buddha con degli scienziati e quando parlo con loro, mi sento anch'io uno scienziato. Ma quando parlo con i monaci, sono consapevole di essere anche un monaco. Avalokiteshvara è descritto come se avesse 1000 occhi, cosa che io non ho, ma ho servito il Dharma al meglio delle mie capacità. Sono nato in Tibet e mi è stato dato il nome di Lhamo Dondup. In seguito, sono stato insediato come Dalai Lama. Ho sostenuto gli esami per diventare Geshe Lharampa. In esilio ho servito il Buddhaddharma e gli esseri al meglio delle mie capacità e nei miei sogni ci sono indicazioni che potrei vivere fino a 110 anni o più. Negli anni che mi rimangono sono determinato a continuare a servire il Dharma e gli esseri nel miglior modo possibile». Dopo aver concluso il suo discorso, Sua Santità ha letto uno dei racconti (*Jataka*) che narrano le storie delle vite precedenti del Buddha. Al termine della lettura il Dalai Lama ha osservato, «Sono venuto dalla regione tibetana dell'Amdo, ho studiato e ho sostenuto gli esami. Nella nostra nuova situazione in esilio, ho avuto l'opportunità di incontrare persone, in particolare scienziati, che sono interessati a conoscere ciò che il Buddha aveva da dire sul funzionamento della mente e delle emozioni, soprattutto su come affrontare le affezioni mentali. Credo che le nostre discussioni siano state reciprocamente vantaggiose. La chiave da notare è che se coltiviamo un cuore caldo, saremo in grado di condurre una vita significativa. Appena mi sveglio al mattino, genero la mente di risveglio di *bodhichitta*, l'aspirazione a raggiungere l'illuminazione per aiutare gli altri esseri senzienti, e la visione che le cose non esistono come appaiono. È così che inizio ogni giorno della mia vita. Coltivare la mente del risveglio ci aiuta a superare la disperazione. Ci aiuta a sentirci sicuri di poter lavorare per gli esseri senzienti fino alla fine dello spazio. Ma per coltivare la mente del risveglio abbiamo bisogno della visione pura che ci consente di comprendere come le cose non esistono nel modo in cui appaiono. Combinare la *bodhichitta* con la visione della vacuità è molto potente. Alcune persone mi hanno chiesto di condurre la cerimonia per coltivare la mente di risveglio di *bodhichitta*. Ci sono molti modi diversi per farlo. In questa occasione vi chiederò di ripetere i versi del capitolo terzo della "Via del Bodhisattva" di Shantideva». Al termine della recitazione, Sua Santità ha dichiarato chiuso l'incontro e, dopo aver salutato e ringraziato i presenti, è tornato nei suoi alloggi.

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

L'Università di Nalanda

«Come monaco buddhista tibetano, mi considero un erede della tradizione di Nalanda. Il modo in cui il Buddhismo veniva insegnato e studiato all'Università di Nalanda rappresenta l'apice del suo sviluppo in India. Se vogliamo essere buddhisti del XXI secolo, è importante che ci impegniamo nello studio e nell'analisi degli insegnamenti del Buddha, come fecero molti di loro, invece di affidarci semplicemente alla fede». (Messaggio di Sua Santità il Dalai Lama in occasione del Buddha Purnima, Vesak, 2024).

L'Università di Nalanda, secondo il Dalai Lama: l'apice dello sviluppo del Buddhismo in India. Un luogo in cui hanno studiato e insegnato i principali maestri buddhisti indiani. Asanga, Dharmakirti, Nagarjuna, Vasubhandu e molti altri ancora (vedi nella pagina seguente l'elenco dei 17 pandit di Nalanda). Un centro intellettuale dove studenti e insegnanti lavoravano insieme per indagare sul grande mistero della mente, del suo funzionamento, della sua autentica natura. Un centro di cultura, di ricerca, di conoscenza che era rinomato in tutta l'Asia e attraeva studenti e studiosi da Cina, Giappone, Tibet. Nel VII secolo, lo studioso tibetano Thonmi Sambota, a cui il sovrano Songtsen Gampo aveva dato l'incarico di creare una scrittura tibetana, visitò Nalanda e vi rimase per diverso tempo. Nel periodo del suo maggior splendore (IV-VIII secolo) sembra contasse circa novemila studenti e oltre mille professori. Era divisa in otto distretti e al suo interno sorgevano templi, aule, dormitori e una immensa biblioteca che ospitava migliaia di testi. È stata una delle prime università, se non addirittura la prima, del mondo. Si trovava nella regione del Magadha (odierno Bihar, India orientale) vicino a luoghi più volte visitati dal Buddha storico nel corso della sua predicazione. Nel V secolo a. C. vennero qui edificati due *stupa* a ricordo dei due principali discepoli dell'Illuminato: Sariputra e Maudgalyayana. Nel II secolo a.C. l'imperatore Aśoka, della dinastia dei Maurya, vi costruì un tempio e nel II secolo d.C. vi furono eretti un monastero e altri otto templi dai monaci di tradizione mahayana. Come si è detto, quasi tutti i grandi maestri buddhisti insegnarono a Nalanda. Però, sebbene fosse un'istituzione buddhista, i suoi insegnamenti andavano oltre la filosofia buddhista. Anche materie come i Veda, la grammatica, la logica, la matematica e la medicina facevano parte del ciclo di studio. L'università abbracciava diverse scuole di pensiero, tra cui tutte le principali scuole del Buddhismo, e persino tradizioni brahmaniche. Questa apertura a idee e discipline diverse fece di Nalanda un'istituzione davvero inclusiva. Attirò studiosi provenienti da diversi contesti culturali e religiosi, creando una comunità intellettuale unica nel suo genere.

La dinastia indù Gupta (IV-VI secolo) ebbe gran cura di Nālandā e il sovrano Kumara (regno: 413-455) fece costruire il grande tempio centrale (427 circa). Gli imperatori Pala (750-1161) continuarono a sostenere generosamente l'istituzione che seguì a crescere e svilupparsi. Da tenere presente che a Nalanda si sviluppò la dottrina *Madhyamaka* ("La Via di Mezzo") basata sulle fondamentali intuizioni e gli insegnamenti di Nagarjuna e Asvagosha. Ed è la scuola del Buddhismo indiano che i maestri Santarakshita e Kamalasila portarono in Tibet nel VIII secolo. Quando intorno all'anno Mille l'influenza del Buddhismo in India cominciò a declinare, anche l'Università di Nalanda seguì la

medesima china. Poi, tra il 1197 e il 1206, penetrò nel territorio di Nalanda l'esercito musulmano di *Muhammad Khilji*, generale agli ordini di *Qutb-ud-din Aibak* che in seguito diventerà il primo Sultano di Delhi. Nalanda fu presa d'assalto, conquistata e distrutta. L'immensa biblioteca data alle fiamme. Professori, studenti, monaci massacrati. In pochi riuscirono a fuggire. La maggior parte degli scampati all'eccidio si rifugiarono in Nepal e Tibet.

Tuttavia la memoria, gli insegnamenti, l'esempio e il ricordo di Nalanda sono ancora oggi vivi e presenti. In modo particolare nel pensiero di Sua Santità il Dalai Lama che ricorda sempre quel prezioso patrimonio culturale e religioso. Un inestimabile contributo dell'India alla conoscenza, all'istruzione, alla filosofia, alla crescita interiore dell'essere umano.

Piero Verni



I diciassette pandita del Nalanda

Ogni volta che dà insegnamenti Sua Santità il Dalai Lama ricorda sempre che il Buddhismo tibetano non è altro che il Buddhismo dell'India nella tradizione del Nalanda, la grande università monastica (in realtà, una vera e propria città universitaria) fondata durante il regno di Kamaragupta I, nel 427 d.C, nell'attuale Bihar, in India.

Molti dei più grandi maestri e studiosi del Buddhismo indiano risiedettero – e spesso presiedettero – in questo centro monastico di studio e pratica, che nel suo periodo di massimo splendore ospitava migliaia di monaci, dozzine di templi e un'enorme biblioteca. Sebbene non sappiamo con certezza se tutti i diciassette maestri elencati di seguito abbiano soggiornato fisicamente a Nalanda, non c'è dubbio che i loro insegnamenti e il loro impatto siano stati pienamente integrati negli insegnamenti e nelle presentazioni del pensiero buddhista elaborato in quel luogo straordinario.

Tradizionalmente, i tibetani facevano riferimento ai *Sei Ornamenti dell'India* (Nagarjuna, Aryadeva, Asanga, Vasubandhu, Dignaga e Dharmakirti) e ai *Due Supremi* (Gunaprabha e Shakyaprabha). Successivamente, però, Sua Santità il XIV Dalai Lama ha ampliato l'elenco ad altri otto grandi maestri.

Questi diciassette maestri sono di vitale importanza perché i loro scritti sono tutti basati su una reale e personale esperienza meditativa. La loro eredità di commentari e trattati costituisce la spina dorsale della comprensione, la base su cui i praticanti possono coltivare la visione corretta e progredire – fino a completare – il sentiero verso l'illuminazione.

L'ordine che proponiamo è stato modificato rispetto a come presentato abitualmente adottando un ordine cronologico che rivela, cosa interessante, come queste grandi menti fossero spesso contemporanee e si concentrassero anche su aree di pensiero molto diverse nella filosofia buddhista.

1. **Nagarjuna** è considerato il primo dei diciassette pandita di Nalanda. Mentre gli studiosi occidentali generalmente presumono che ci fossero due Nagarjuna separati da diversi secoli, la tradizione lo considera un maestro particolarmente longevo che è stato fondamentale nel rivelare gli insegnamenti e i sutra Mahayana, nel chiarire il significato della vacuità e la visione Madhyamaka in particolare, e nell'essere un grande maestro di tantra. Le sue opere sono tipicamente divise in tre gruppi: le sue lodi, i suoi discorsi e le opere sul ragionamento. Il suo testo più famoso appartiene a quest'ultima categoria ed è intitolato *Trattato sulla Via di Mezzo*.
2. **Aryadeva** (III secolo) fu allievo di Nagarjuna e, mentre molti studiosi occidentali identificano ancora una volta due figure, la tradizione tibetana lo considera un singolo maestro, attivo nel III secolo d.C. A Nalanda, era famoso per aver convertito molti seguaci del bramanesimo alla visione buddhista. Si dice anche che sia identico a uno degli 84 mahasiddha, Karnari. È famoso soprattutto per le sue *Quattrocento Stanze sulla Via di Mezzo*, un commentario al *Trattato* di Nagarjuna che spiega i sentieri associati alle verità convenzionali.
3. **Asanga** (320-390), nato nell'attuale Peshawar, in Pakistan, e fratello maggiore di Vasubandhu, è spesso considerato il padre dello Yogācāra, sebbene i suoi testi non possano essere classificati in modo così preciso. Mentre inizialmente studiava nella tradizione Sarvastivadin, adottò la visione e la pratica del Mahayana. Trascorse 12 anni in una grotta, dopo i quali ebbe visioni di Maitreya che lo portarono al cielo di Tushita e gli diedero gli

insegnamenti che formano i cinque testi di Maitreya. Altre opere famose includono il suo commento all'Abhidharma dal punto di vista Mahayana, così come i suoi *Sentieri e Bhumi del Bodhisattva* e il *Compendio del Mahayana*.

4. **Vasubandhu** (IV secolo, forse fino al V), fratello di Asanga, è famoso soprattutto per il suo *Abhidharmakośa* (Tesoro dell'Abhidharma) e il suo commentario, la *Triṃśikā* e la *Viṃśatikā*, e alcuni testi religiosi Yogācāra. Successivamente, sotto l'influenza e la guida di Asanga, adottò la visione e la pratica del Mahayana.
5. **Buddhapālita** (470-540) è noto come uno dei primi sistematizzatori di ciò che gli eruditi successivi definirono Prasāṅgika Madhyamaka, una scuola filosofica buddhista che utilizza una tecnica di descrizione delle conseguenze assurde del sostenere qualsiasi visione nel tentativo di descrivere la realtà. È stato un commentatore delle opere di Nagarjuna e Aryadeva. Il suo *Mūlamadhyamakavṛtti* è un influente commentario al *Mūlamadhyamakakarikā*. L'approccio di Buddhapālita fu criticato dal suo contemporaneo Bhāviveka, e poi difeso dal successivo Candrakīrti. La successiva scolastica tibetana (dall'XI secolo in poi) avrebbe caratterizzato i due approcci come le scuole prasāṅgika (Buddhapālita-Candrakīrti) e svatantrika (di Bhāviveka) della filosofia Madhyamaka.
6. **Dignaga** (480-540) fu un monaco e fu uno dei primi a formulare la logica buddhista, utilizzando il sillogismo come metodo per arrivare a quelli che considerava i due tipi di cognizione valida, cioè la percezione diretta e l'inferenza. La sua opera più famosa è il *Compendio della Cognizione Validata*.
7. **Bhavaviveka** (500-570 d.C.) è considerato il padre della corrente filosofica che gli eruditi successivi definiscono Svatantrika Madhyamaka, in contrasto con la Prasāṅgika di cui era critico. Bhāviveka scrisse un'opera indipendente sul Madhyamaka intitolata *Madhyamakahrdayakārikā* e il suo commentario *Tarkajvālā* che forniscono un resoconto unico e autorevole delle differenze intellettuali che animavano la comunità buddhista dell'epoca. Il testo sopravvive in un manoscritto sanscrito incompleto e in una traduzione tibetana di Atiśa e del Lotsawa Jayaśīla (che ha permesso una ricostruzione del sanscrito completo).
8. **Arya Vimuktisena** (VI secolo), basandosi sul lavoro di Dignaga e dei successivi maestri Madhyamaka, scrisse il primo – e molto importante – commentario all'*Ornamento delle Chiare Realizzazioni* (uno dei Cinque Testi di Maitreya) che collegava esplicitamente questo ai sutra della *Perfezione della Saggezza*.
9. **Chandrakīrti** (600-650) si basò sulle opere di Nagarjuna e Buddhapālita, argomentandole ulteriormente nella sua "Introduction to the Middle Way". Il suo lavoro è la base del punto di vista Prasāṅgika. Tra le sue opere: il Commentario alle chiare parole sulle stanze fondamentali della Via di Mezzo, conosciuto semplicemente come *Prasannapadā* (Parole Chiare), un commentario al *Mūlamadhyamakakārikā* di Nagarjuna; il *Madhyamakāvātāra* (Introduzione al Madhyamaka), insieme a un auto-commentario, adottato come principale libro di testo dalla maggior parte dei collegi monastici tibetani nei loro studi del Madhyamaka.
10. **Dharmakīrti** (600-670) si basò sul lavoro di Dignaga e fu una figura seminale nell'articolazione di ciò che costituisce la cognizione valida. È stato un filosofo indiano di logica pramāṇa della scuola buddhista di Yogacara. Sosteneva che il miglioramento delle qualità spirituali non era limitato dalla o alla natura umana.
11. **Shantideva** (VIII secolo) è meglio conosciuto come l'autore del *Bodhisattvacaryāvatāra*, L'ingresso nelle attività dei bodhisattva, un ispirato poema sulla bodhicitta e il suo progressivo sviluppo nella pratica del bodhisattva. L'edizione maggiore è composta di mille quartine suddivise in dieci capitoli. Conserviamo una versione sanscrita e due versioni, in cinese e tibetano, trasmesse nei rispettivi Canoni buddhisti.

12. **Shantarakshita** (725-788) nacque nella casa reale di Zahor in Bengala e divenne un grande studioso del Nalanda e successivamente fu determinante nello stabilire il Buddhismo in Tibet. Il suo "Adornment of the Middle Way" è una delle sue opere più famose. Quest'opera, successivamente classificata come Yogachara Svatantrika Madhyamaka, si basa sul lavoro dei suoi predecessori e presenta quello che molti considerano uno dei testi più importanti da studiare per ricevere una comprensione completa ed equilibrata di come le varie correnti filosofiche all'interno del Buddhismo Mahayana coesistano.
13. **Kamalashila** (740-795), allievo di Shantarakshita, andò in Tibet e partecipò al grande dibattito a Samye con Moheyan, un maestro Chan, in cui si dice che Kamalashila lo abbia sconfitto. Le sue opere più famose sono i tre testi "Gli stadi della meditazione".
14. **Haribhadra** (IX secolo), contemporaneo di Kamalashila e forse allievo di Shantarakshita, è meglio conosciuto per i suoi commentari sulla *Perfezione della Saggezza* (il suo è ancora il commentario più utilizzato per questo argomento nella tradizione tibetana) e l'*Ornamento della Chiara Realizzazione*.
15. **Gunaprabha** (VII secolo) è famoso soprattutto per il suo lavoro sul vinaya, in cui riassume gli enormi testi vinaya dei Mulasarvastivadin in un testo, Vinayasutra, che rimane l'opera più importante sulla disciplina nelle tradizioni monastiche tibetane.
16. **Shakyaprabha** è un altro maestro venerato per il suo lavoro sul vinaya. Lui e Gunaprabha sono conosciuti in Tibet come i "Due Supremi".
17. **Atisha** (982-1054) fu il grande maestro bengalese che, dopo aver risieduto a Vikramashila e Nalanda, in seguito andò a studiare con Serlingpa in quella che si presume essere l'Indonesia prima di trasferirsi in Tibet per rinvigorire il Buddhismo dopo il cosiddetto periodo oscuro. Grande maestro tantrico, Atisha è famoso soprattutto per aver fondato il lignaggio Kadam in Tibet, enfatizzando tecniche innovative di pratica Mahayana come il lojong, o addestramento mentale, e il lamrim o stadi gradualisti del sentiero come esposto nel suo classico *La lampada sul sentiero per l'illuminazione*.

1. Aryadeva | 2. Nāgārjuna | 3. Gunaprabha | 4. Dignaga | 5. Bhavaviveka |
6. Buddhapalita | 7. Chandrakirti | 8. Shantideva | 9. Jowo Jé Palden Atisha |
10. Asanga | 11. Vasubandhu | 12. Shakyaprabha | 13. Dharmakirti |
14. Haribhadra | 15. Arya Vimuktisena | 16. Kamalashila | 17. Shantarakshita |
18. Buddha Shakyamuni

(<https://www.nalandaedizioni.it/2025/02/27/i-17-pandita-del-nalanda-prima-parte/>)



L'angolo del libro, del documentario e del film



Sua Santità il Dalai Lama, *Una voce per chi non ha voce*, Italia 2025: per la prima volta, raccolte in un unico libro, troviamo le varie fasi dell'impegno politico di Sua Santità il Dalai Lama. Impegno politico con il quale, nel corso di oltre 70 anni, il leader tibetano ha cercato di risolvere il dramma del suo Paese e difendere il suo popolo. Dal racconto dell'invasione cinese del 1950 ai suoi incontri a Pechino con Mao, Zhou Enlai e altri importanti dirigenti comunisti... dalle iniziali speranze in una convivenza con l'occupante alla drammatica presa d'atto che questa convivenza non era possibile... dal dramma dell'esilio alla fiducia in un dialogo fruttuoso per entrambe le parti... Questo testo è un chiaro, e per certi versi dettagliato, resoconto delle vicende politiche che hanno visto il Dalai Lama protagonista da quando era poco più che un ragazzo ad oggi che sta per tagliare il ragguardevole traguardo dei 90 anni. La narrazione dell'Oceano di Saggezza è lucida e disincantata. Non nasconde la sua

delusione per non essere riuscito a trovare un accordo con le varie dirigenze cinesi con le quali si è confrontato nel corso di questi lunghi decenni senza però perdere l'ottimismo. Condivide le sue riflessioni sulla situazione geopolitica della regione e racconta come è riuscito a preservare la propria umanità nonostante le profonde perdite subite e le minacce che tuttora gravano sul popolo tibetano. Questo libro è dunque anche una sorta di straordinario viaggio che conduce il lettore nel cuore delle vicende che hanno segnato così profondamente la storia recente del Tibet, del suo popolo e del suo più autorevole leader. Negli ultimi due capitoli del testo il Dalai Lama parla anche del futuro (purtroppo con meno dovizia di particolari di quanto avessi sperato). Della continuazione del lignaggio dei Dalai Lama, di come potrà continuare la lotta nonviolenta dei tibetani e di come lo stesso popolo cinese potrà essere d'aiuto alla loro causa. *Una voce per chi non ha voce* è quindi un testo indispensabile per quanti vogliono realmente comprendere gli estremi della complessa situazione del Tibet. Ma, soprattutto, è una grande lezione etica. Le parole e i comportamenti del Dalai Lama ricordano a tutti noi come si possa non piegare la schiena di fronte a un aggressore potente e brutale senza però venir meno ai principi irrinunciabili della tolleranza, del dialogo, della comprensione. Una volta, nel corso di una delle mie conversazioni con il Dalai Lama, gli chiesi cosa pensasse della famosa frase di Nietzsche, "Chi combatte con i mostri deve fare attenzione a non divenire egli stesso un mostro". Sua Santità, sorridendo, ammise di non conoscere quella frase ma che la condivideva totalmente. Anzi, che l'avrebbe potuta dire lui stesso.

(pv)

Appuntamenti
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com

LAMA PALJIN TULKU RINPOCE
UNA GIORNATA CON IL LAMA
MEDITAZIONE E INSEGNAMENTI
05 APRILE 2025



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI



UNA GIORNATA CON IL LAMA

incontri *in presenza* al Centro Mandala

05 aprile 2025 dalle ore 11.00 alle ore 16.30

La mattina, dalle 11.00 alle 12.30, sarà dedicata alla Meditazione. Il pomeriggio, dalle 14.30 alle 16.30, agli insegnamenti.

Trascorrere una giornata con il **Maestro** è 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.

Ricordiamo che tutte le nostre attività sono riservate ai Soci, ed è prevista un'offerta.



CENTRO MANDALA MILANO - VIA P. MARTINETTI, 7 - 20147 MILANO (MI)

<https://www.centromandala.it/eventi/una-giornata-con-il-lama-meditazione-e-insegnamenti/>



ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA - segreteria@iltk.it | www.iltk.org | 050 685654

Bodhisattvacharyavatara – Impegnarsi nella condotta dei bodhisattva **Insegnamenti sul celeberrimo testo di Shantideva**

In presenza e online per i soci

Inizio: 28 Marzo | 17:30

Fine: 30 Marzo | 12:00



In questo tanto atteso e speciale corso modulare, il ven. Ghesce Jampa Gelek offre insegnamenti che hanno come soggetto il *Bodhisattvacharyavatara*, composto nell’VIII sec. d.C. dall’acharya indiano Shantideva – uno dei grandi pandita dell’antica Università monastica del Nalanda.

Si tratta di un testo di importanza primaria che, combinando raffinatezza dialettica a bellezza poetica, espone le pratiche fondamentali del Buddhismo Mahayana e la visione filosofica Madhyamaka-Prasangika. I suoi contenuti si rivelano sempre attuali per quanti desiderano effettivamente incamminarsi lungo questo supremo sentiero spirituale, ma anche per tutti coloro che, se dotati di capacità analitica ed elaborativa, possono comunque trarne ispirazione per arricchire validamente il proprio mondo interiore.

Nel *Bodhisattvacharyavatara* viene delineato un progetto esistenziale e un percorso per il viaggio più significativo che si possa desiderare intraprendere, le cui tappe sono l’acquisizione delle perfette qualità di moralità, generosità, pazienza, perseveranza entusiastica, concentrazione e saggezza. Il testo, in cui sono spiegate tutte le sei *paramita*, è quindi un vero e proprio manuale per chi aspira a ottenere lo stato di un risvegliato, grazie al quale si è in grado di pacificare definitivamente la propria mente e operare con efficacia per beneficio di ogni essere.

Con le sue spiegazioni, Ghesce Gelek sarà l’eccellente guida per farci accostare in modo efficace alle parole di Shantideva, le quali ci portano a contattare valori riconoscibili come patrimonio di ogni essere umano, ed espongono riflessioni e metodi effettivi da utilizzare per progredire gradualmente verso l’eliminazione di ogni nostro limite ed afflizione (cause di sofferenza) e la piena maturazione di ogni nostra qualità positiva (cause di felicità), fino al raggiungimento dello stato del perfetto risveglio proprio degli esseri illuminati.

Ciascuno dei singoli Moduli tratterà contenuti fruibili di volta in volta, pur rappresentando una precisa tappa dell'intero Percorso.

Il tema specifico di questo Modulo illustra gli straordinari speciali vantaggi derivanti dalla generazione della mente della grande compassione, riferendosi al 1° capitolo del Bodhisattvacharyavatara. D'altra parte, se si è completamente schiavi delle negatività tale generazione risulta difficile, quindi è necessaria la purificazione del karma negativo e dei difetti mentali, e il 2° capitolo tratta infatti di questo. Vi è anche spiegato come accumulare nello stesso tempo meriti, attraverso la generosità e altri rami di pratiche virtuose.

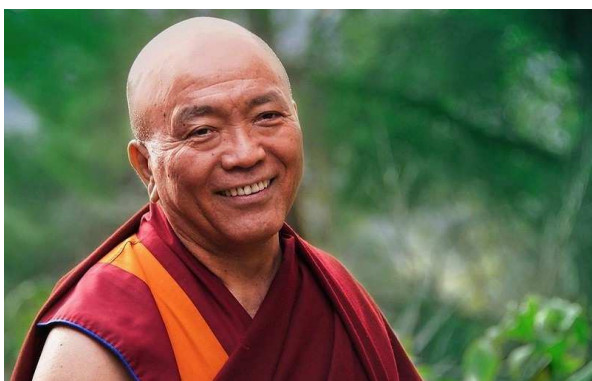
Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/attivita/bodhisattvacharyavatara-impegnarsi-nella-condotta-dei-bodhisattva-2/>

La ruota delle armi taglienti – L'addestramento mentale Mahayana

In presenza e streaming per i soci

Inizio: 11 Aprile | 17:30

Fine: 13 Aprile | 12:30



In questa serie di incontri insieme al ven. Ghesce Tenphel rifletteremo sul testo di Dharmarakshita, *La Ruota delle Armi Taglienti*.

Il sentiero Mahayana è caratterizzato dall'aspirazione del Bodhisattva a diventare un Buddha per il beneficio di tutti gli esseri. I mezzi per sviluppare ed accrescere tale straordinaria attitudine sono svelati in un tipo di insegnamenti, al contempo pratici e radicali, conosciuti come 'addestramento mentale' o 'trasformazione del pensiero' (Lo-Jong). La Ruota delle Armi Taglienti di Dharmarakshita è uno dei più stimati insegnamenti di addestramento mentale, ed una potente arma per recidere i nostri veri nemici – l'afferrarsi a un sé e l'egoismo che sono il contrario dell'intento altruistico e prevengono la felicità e la pace duratura.

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/attivita/la-ruota-delle-armi-taglienti-laddestramento-mentale-mahayana-9/>



Il Dalai Lama ci parla

Mente, coscienza, psicologia e ricerca scientifica

Per quanto riguarda la nuova ricerca scientifica della coscienza e sulla mente e le sue modalità, il Buddhismo e la scienza cognitiva hanno approcci diversi. La scienza cognitiva si muove soprattutto sulla base delle strutture neurobiologiche e delle funzioni biochimiche del cervello. Il Buddhismo invece parte sempre da quello che abbiamo chiamato il metodo "in prima persona". Ritengo che un dialogo tra questi due differenti modi di procedere potrebbe aprire nuove strade alla ricerca sulla coscienza. Il cuore della psicologia buddhista comprende sia la contemplazione meditativa (che potremmo descrivere come una ricerca fenomenologica, l'osservazione empirica della motivazione come questa si manifesta attraverso emozioni, pensieri e comportamenti) e l'analisi critica filosofica.

Il principale scopo della psicologia buddhista non consiste tanto nel catalogare la mente e nemmeno nel descrivere il suo funzionamento quanto nello scoprire come poter superare la sofferenza, in modo particolare quella psicologica ed emozionale, e far sparire definitivamente le sue cause. Nei testi classici del Buddhismo troviamo tre discipline distinte per lo studio della coscienza. L'Abhidharma prende in esame i processi causali di centinaia di stati mentali ed emozionali, la nostra soggettiva esperienza di essi e gli effetti sui nostri pensieri e comportamenti. E' collegato a quella che potremmo chiamare psicologia (includendo anche la terapia cognitiva) e fenomenologia. L'epistemologia buddhista invece analizza la natura e le caratteristiche della percezione, della conoscenza e il rapporto che lega linguaggio e pensiero per poter giungere a conoscere i vari aspetti della coscienza, pensieri, emozioni e così via. Infine il Vajrayana, usa visualizzazioni, immagini, emozioni, varie tecniche fisiche (come gli esercizi yoga) tutti inseriti all'interno di un intenso sforzo meditativo volto a trasmutare le negatività della mente. Non si tratta di scoprire una entità permanente e indipendente chiamata "la mente" ma piuttosto di comprenderne la natura e trasformare la mente in modo che non sia più oscurata e contaminata dalle negatività.

L'approccio buddhista allo studio della coscienza si basa sulla comprensione delle funzioni e delle modalità della mente e prende anche in esame le loro dinamiche causali. Quest'ultima è sicuramente un'area in cui le conoscenze del Buddhismo possono ben interagire con l'approccio scientifico perché, proprio come quella della scienza, anche l'analisi buddhista della coscienza è assolutamente empirica.

Iniziai a conoscere i diversi aspetti della mente, come parte del mio studio del lo rig, un termine tibetano usualmente tradotto come "consapevolezza e intelligenza". Questo soggetto è stato pensato per addestrare i monaci (normalmente in età compresa tra i nove e i dieci anni, dopo che a otto hanno preso l'ordinazione). I miei tutori, in modo particolare Ling Rinpoche, mi fecero memorizzare la definizione della natura degli eventi mentali e delle principali categorie degli stati cognitivi ed emozionali. Sebbene in quel momento non avessi un'idea molto chiara di cosa realmente significasse, sapevo però che la tradizionale definizione buddhista del mentale, opposto al fisico, si basa sulla soggettività. Gli oggetti materiali hanno una loro dimensione visibile e si può facilmente vedere come

interagiscono con altri oggetti materiali. Al contrario, i fenomeni mentali devono essere considerati in termini temporali e relativi alla esperienza soggettiva che ne facciamo.

Ho trascorso molto tempo a studiare la distinzione esistente tra esperienze sensoriali ed esperienze mentali. Una caratteristica delle prime è il fatto di essere legate a uno specifico organo del corpo. Gli occhi, le orecchie, il naso e così via. Abbiamo una percezione diretta e chiara di come ogni organo sensoriale sia distinto dagli altri e abbia un suo esclusivo campo d'azione. Un occhio non può ascoltare, le orecchie non possono assaporare, e così via. Come notarono i primi filosofi buddhisti quali Vasubandhu e Dharmakirti, vi è una significativa differenza nei processi spazio temporali coinvolti nell'apprendimento degli oggetti dei diversi campi d'azione delle attività dei sensi. La percezione visiva di un oggetto può avvenire anche a grandi distanze mentre per ascoltare un suono si deve essere abbastanza vicini alla sua fonte. E percepire un odore, necessita una distanza veramente minima. Infine gli altri due sensi, l'esperienza del gusto e quella tattile, hanno addirittura bisogno del contatto diretto. Potrei pensare che in un linguaggio scientifico queste differenze sarebbero spiegate in termini di entità fisiche come fotoni e onde sonore emesse da oggetti che stimolano gli organi sensoriali.

L'esperienza mentale è invece caratterizzata dalla mancanza di un organo fisico. Riguardo all'esperienza mentale, che in effetti potremmo chiamare come una sorta di sesta facoltà umana in aggiunta ai cinque sensi, la teoria buddhista della mente non vede nulla di esoterico o misterioso. Piuttosto, se si osserva un bel fiore, la sua percezione immediata (la ricchezza di colori, la forma, e così via) appartiene all'esperienza visiva. Se continuiamo a guardarlo continueremo ad avere le medesime percezioni visive. Però, nel momento in cui osserviamo quel fiore, per esempio quando ci soffermiamo su di un suo aspetto particolare (la intensità del colore o il profilo di un petalo) sperimentiamo anche uno stato di coscienza mentale che include l'intera gamma di quello che siamo soliti chiamare processo del pensiero che ingloba memoria, discriminazione, volontà, pensieri astratti e concettuali, sogni.

L'esperienza sensoriale è immediata e diretta. Annusiamo una rosa, ne vediamo il colore, ci pungiamo con le sue spine, senza che nessun pensiero conscio entri nella nostra esperienza. Al contrario il pensiero opera in maniera selettiva, a volte perfino arbitraria. Mentre stiamo studiando la rosa, dei pensieri non voluti potrebbero entrare nella nostra mente. Il profumo è vagamente amaro e rinfrescante, il colore è di un rosa pallido, le spine sono aguzze e così via. Inoltre la comprensione concettuale si relaziona a un determinato oggetto tramite un media come il linguaggio o i concetti. Quando vediamo un fiore dai colori meravigliosi, come quelli del rododendro rosso che ricopre le colline intorno a Daharamsala e che fiorisce in primavera, proviamo una sensazione ricca ma indifferenziata. Però, quando sorgono pensieri riguardo le caratteristiche di quel fiore tipo, "come è profumato" o "che petali grandi che ha", all'ora l'esperienza diventa molto più focalizzata.

A questo proposito, un'eccellente analogia (spesso insegnata agli studenti più giovani), è quella di tenere in mano una tazza di tè. L'esperienza sensoriale è quella del toccare la tazza con una mano nuda mentre quella del pensiero è come toccare la tazza con una mano avvolta da un panno. La differenza qualitativa tra queste due sensazioni è notevole.

Il panno è una metafora per i concetti e il linguaggio che si frappongono tra l'osservatore e l'oggetto, una volta entrato in azione il pensiero.

Nell'epistemologia buddhista troviamo una approfondita analisi filosofica del ruolo del linguaggio in rapporto al pensiero. Questa analisi è situata all'interno del più ampio contesto delle discussioni filosofiche tra le scuole buddhiste e non buddhiste nell'antica India. Due delle più importanti figure del Buddhismo indiano furono i logici Dignaga e Dharmakirti vissuti rispettivamente nel quinto e settimo secolo. Durante il mio addestramento nella logica e nell'epistemologia, doveti memorizzare le principali sezioni del famoso testo di Dharmakirti, L'Esposizione della Valida Cognizione (Pramanavartika), un trattato filosofico in versi conosciuto per il suo intenso stile letterario. Mi sembra che la filosofia occidentale abbia analizzato a fondo i rapporti tra linguaggio e pensiero e in modo particolare si sia interrogata su quanto il pensiero venga condizionato dal linguaggio. I filosofi buddhisti, mentre riconoscono la stretta connessione esistente negli esseri umani tra i due momenti, in linea di principio accettano la possibilità di un pensiero svincolato dal linguaggio. Ad esempio si ritiene che i pensieri degli animali siano mediati dai concetti (per quanto rudimentali) ma non dal linguaggio, almeno nel senso in cui noi lo intendiamo.

Rimasi colpito dall'apprendere che nella moderna psicologia occidentale non vi è alcuna nozione di una facoltà mentale non sensoriale. Credo che per molta gente l'espressione "sesto senso" si riferisca a qualche tipo di potere psichico paranormale. Per i buddhisti invece, essa si riferisce ai reami mentali che includono pensieri, emozioni, intenzioni e concezioni. Nella cultura occidentale vi sono concetti come l'anima dei teisti o l'Io della psicoanalisi, che riempiono una parte dello iato ma comunque sembra non esserci alcun riconoscimento di una specifica facoltà che apprende i fenomeni mentali. Tali fenomeni includono una vasta gamma di esperienze cognitive come la memoria e il ricordo che sono, dal punto di vista del Buddhismo, qualitativamente diverse dall'esperienza sensoriale.

Appurato che il modello neurobiologico della percezione e della cognizione considera questi fenomeni in termini di processi chimici e biologici del cervello, posso capire perché, dal punto di vista scientifico, non occorre fare alcuna distinzione qualitativa tra processi sensoriali e concettuali. La parte del cervello più associata alle percezioni visive è anche quella più attiva nella visualizzazione creativa. Per quanto il cervello sia coinvolto, sembra che non esistano differenze se uno sta guardando qualcosa con gli occhi fisici o con quelli della mente. Dal punto di vista del Buddhismo, il problema è che questa descrizione neurologica tralascia l'ingrediente più significativo di questi eventi mentali, l'esperienza soggettiva.

Il classico modello epistemologico buddhista non conferisce al cervello alcuna particolare importanza nelle attività cognitive quali la percezione. Dal momento che la filosofia buddhista ha posto sempre molta enfasi sull'empirismo e che l'antica scienza medica dell'India possedeva una dettagliata conoscenza dell'anatomia umana, sorprende che non ci fosse alcun chiaro riconoscimento del ruolo del cervello come struttura organizzativa all'interno dell'organismo, specialmente in rapporto alla percezione e alla cognizione. Però il Buddhismo vajrayana parla di una sorta di "fontanella" posta al centro della testa quale sede primaria dell'energia e che regola l'esperienza soggettiva.

Nello studio della percezione e della cognizione, posso immaginare una fruttuosa collaborazione tra il Buddhismo e la neuroscienza moderna. Il Buddhismo ha molto da imparare riguardo ai meccanismi cerebrali correlati agli eventi mentali, ai processi neurologici e chimici, alla formazione di connessioni sinaptiche, alla correlazione tra specifici stati cognitivi e specifiche aree cerebrali. Inoltre la conoscenza medica e farmacologica è proprio di grande importanza, specialmente per quanto riguarda le modalità di funzionamento del cervello quando alcune sue parti vengono danneggiate e per comprendere come determinate sostanze inducano particolari stati mentali.

Ad una delle conferenze *Mente e Vita*, Francisco Varela mi mostrò una serie di immagini MRI di un cervello con le differenti aree colorate ognuna in un modo diverso, che indicavano le relative attività neurali e chimiche associate alle varie esperienze sensoriali. Quelle immagini erano il risultato di esperimenti in cui il soggetto era esposto a differenti stimoli sensoriali (come musiche od oggetti) e poi registrate in differenti risposte (ad occhi aperti, ad occhi chiusi e così via). E' stato molto istruttivo vedere la stretta correlazione tra i quantificabili cambiamenti nel cervello e il verificarsi di specifiche percezioni sensoriali. Sono queste possibilità tecnologiche che ci fanno intuire il meraviglioso potenziale del lavoro scientifico. Possiamo sperare che unendo la ricerca "in terza persona" con quella "in prima persona" potremo avere un metodo di studio della coscienza ancora più completo.

Secondo l'epistemologia buddhista, vi è una sorta di auto limitazione nella capacità della mente umana di cogliere i suoi oggetti. Questa limitazione riguarda la mente ordinaria, non addestrata nella meditazione che può cogliere solo un evento che è durato per un certo periodo di tempo, tradizionalmente non più di un batter d'occhio o uno schioccar di dita. Eventi più brevi di questi possono essere percepiti ma non completamente registrati così da poter essere ricordati. Un'ulteriore caratteristica della percezione umana è che possiamo relazionarci a cose ed eventi unicamente grazie alla loro natura composita. Ad esempio, se osservo un vaso vedo una forma arrotondata con una base piatta e delle decorazioni. Non vedo di certo gli atomi e le molecole (tanto meno lo spazio che li separa) che rendono possibile il fenomeno composito che sto osservando. Così, quando arriva una percezione non si tratta semplicemente di uno specchiarsi nella mente di quello che sta fuori ma piuttosto di un articolato processo che dà vita a quello che altrimenti sarebbe solo un infinito numero di informazioni.

Questo processo di costruzione creativa opera anche a livello temporale. Perfino uno di brevissima durata è composto da una miriade di sequenze temporali, e quando noi lo percepiamo mettiamo insieme tutti i suoi "momenti" in un continuum unico. A questo proposito vorrei ricordare una buona analogia usata da Dharmakirti e studiata dagli studenti dei collegi monastici del Tibet. Quando di notte fate girare una torcia, un osservatore vedrà un cerchio di fuoco. Ma se osserverà con più attenzione quel "cerchio", comprenderà che è composto da una serie di momenti luminosi. O, con un esempio più moderno che mi rimanda alla mia infanzia quando ero tutto preso dai meccanismi dei proiettori, potremmo far notare che le immagini in movimento che vediamo sullo schermo quando andiamo al cinema, in effetti sono composte da una serie di immagini fisse. Però percepiamo il film come un unico fluido susseguirsi.

La questione su come sorgano le percezioni e, in particolare, quale sia la relazione tra un fatto percettibile e i suoi contenuti oggettivi ha sempre fatto parte delle più rilevanti aree di interesse dei filosofi indiani e tibetani. Vi fu un ampio dibattito all'interno del pensiero epistemologico buddhista su come nasca la percezione di un dato oggetto. Emersero tre punti principali. Una scuola di pensiero sosteneva che proprio come esiste una molteplicità di colori in un oggetto multicolore, così vi è una molteplicità di percezioni nell'esperienza del guardare. Una seconda posizione sosteneva che la percezione si può meglio comparare al dividersi di un uovo sodo. Quando un uovo si divide in due, forma due pezzi identici. Allo stesso modo, quando i sensi entrano in contatto con gli oggetti, la percezione si scinde in due, quella oggettiva e quella soggettiva. La terza posizione, tradizionalmente la preferita dai tibetani, sostiene che, indipendentemente dalla molteplicità delle sfaccettature dell'oggetto percepito, la reale esperienza percettiva è un evento singolo e unitario.

Un'importante area di discussione nella epistemologia buddhista, era anche l'analisi delle vere e delle false percezioni. Per il Buddhismo è la conoscenza (o corretta visione) che libera la mente dalle errate concezioni quindi si è dato particolare rilievo a comprendere cosa costituisca la conoscenza. La distinzione tra vera e falsa comprensione assume quindi un'importanza ancora maggiore e nei testi buddhisti troviamo un'ampia analisi di tutti i tipi di esperienze percettive e ogni genere di cause degli errori percettivi. Se stiamo sul ponte di una barca che risale un fiume, ci potrà sembrare che gli alberi della riva si muovano ma, ovviamente, è la barca ad andare, quindi il motivo dell'illusione ottica risiede in una condizione esterna. Ma un malato di itterizia potrà vedere un oggetto bianco, ad esempio una conchiglia, giallo. In questo caso il motivo che determina l'illusione è interno. Infine se all'imbrunire, in un luogo noto per essere infestato da serpenti, si vede una corda arrotolata si potrà pensare di aver visto un serpente. Qui le cause dell'illusione saranno sia interne (la paura di essere morso da un serpente velenoso), sia esterne (la configurazione della corda e la scarsa visibilità).

Sono tutti casi in cui l'illusione è condizionata da circostanze immediate. Ma vi è una categoria di situazioni molto più complesse che inducono a false conclusioni come il credere in un Sé indipendente o che i fenomeni siano permanenti. Mentre stiamo vivendo un'esperienza, non c'è modo di distinguere tra una percezione giusta e una sbagliata. E' solo col senno di poi che possiamo farlo e le esperienze derivate da quelle cognizioni ci aiutano a comprendere se fossero giuste o sbagliate. Sarebbe interessante conoscere se la neuroscienza sarà mai in grado di comprendere l'esattezza o meno delle percezioni al livello dell'attività cerebrale.

In diverse occasioni, ho posto questa domanda a degli neuroscienziati. Per quanto ne so, fino ad ora non è stato condotto nessun esperimento del genere. A livello fenomenologico, possiamo comprendere il processo grazie al quale la nostra mente può passare attraverso stati differenti (e in alcuni casi diametralmente opposti). Per esempio, chiediamoci se Neil Armstrong pose piede nel 1969 sulla Luna o su Marte. Una persona potrebbe credere che si trattasse di Marte. Però, dopo aver sentito parlare dell'ultima sonda inviata su Marte, rimarrebbe interdotta. Dopo aver capito che nessuna missione umana è ancora atterrata su Marte, inizierebbe a supporre che Neil Armstrong arrivò sul suolo lunare. Infine, come risultato delle conversazioni avute con altre persone e della lettura dei resoconti della

missione Apollo, sarebbe in grado di dare la corretta risposta alla domanda iniziale. In un caso come questo, possiamo vedere con chiarezza il percorso della mente che, partita da uno stato di totale errore, sia passata attraverso uno stato di indecisione e finalmente giunta alla corretta comprensione.

In genere, la tradizione epistemologica tibetana parla di una settuplice tipologia di stati mentali: la percezione diretta, la cognizione deduttiva, la cognizione successiva, la corretta presupposizione, la percezione disattenta, il dubbio e la cognizione distorta. I giovani monaci devono imparare le definizioni di questi sette stati mentali e le loro complesse interrelazioni. Un simile studio è di beneficio poiché conoscendo questi stati mentali una persona può divenire molto più sensibile alle varie sfaccettature della propria esperienza. Entrare in contatto con questi stati, rende lo studio della coscienza più semplice.

Procedendo nei miei studi, cominciai ad affrontare la psicologia buddhista così come era stata sistematizzata dai grandi filosofi indiani Asanga e Vasubandhu. Oggi molte delle opere di questi autori sono state perdute nelle loro versioni originali in lingua sanscrita ma, grazie agli sforzi di generazioni di traduttori tibetani (e dei loro collaboratori indiani), sono ancora accessibili in tibetano. Secondo alcuni miei amici studiosi di sanscrito, le traduzioni tibetane di questi classici indiani sono così accurate che si potrebbe addirittura risalire all'originale sanscrito. Il testo di Asanga, Il Compendio della Conoscenza più Elevata e il suo fratello minore, Il Tesoro della Conoscenza più Elevata (quest'ultimo esiste ancora nella versione sanscrita mentre del primo rimangono solo frammenti del testo originale), divennero in Tibet i libri principali sulla psicologia buddhista fin dai primissimi tempi della diffusione del Buddhismo nel mio Paese. Sono riconosciuti come i testi radice di quello che la tradizione tibetana definisce "L'Abhidharma maggiore" per quanto riguarda la scuola di Asanga e "L'Abhidharma minore" per la scuola di Vasubandhu. La mia conoscenza della natura, della classificazione e delle funzioni dei processi mentali si basa principalmente questi testi.

Né il sanscrito né il tibetano classico hanno una parola per "emozione", almeno come questa è usata nel contesto delle lingue e delle culture moderne. Non voglio certo dire che l'idea dell'emozione non esista tra indiani e tibetani, tanto meno che non sperimentino delle emozioni. Indiani e tibetani, proprio come gli occidentali, sono felici di ricevere buone notizie, tristi quando qualche grave perdita li colpisce e spaventati davanti al pericolo. Forse la ragione per la mancanza di un tale termine riguarda la storia del pensiero filosofico e dell'analisi psicologica in India e in Tibet. La psicologia buddhista non discrimina tra stati emozionali e cognitivi nello stesso modo in cui il pensiero occidentale divide la passione dalla ragione. Dalla prospettiva buddhista la distinzione tra stati mentali negativi e non, è di gran lunga più importante che quella tra cognizione ed emozione. Un'acuta intelligenza, strettamente associata alla ragione, può essere negativa (per esempio nella pianificazione di un omicidio), mentre uno stato mentale intenso, come una forte compassione, può essere un positivo e non doloroso. Dunque le emozioni, sia gioiose sia tristi, possono essere dolorose, distruttive o benefiche; dipende sempre dal contesto in cui sorgono.

La psicologia buddhista traccia un'importante distinzione tra la coscienza e le varie modalità attraverso le quali si manifesta, modalità che il Buddhismo chiama "fattori mentali". Per esempio, quando guardo un amico da una certa distanza, questo costituisce

un episodio mentale che può apparire come un singolo evento ma in effetti si tratta di un processo altamente articolato. Vi sono cinque fattori peculiari a tutti gli eventi mentali -il sentire, il riconoscere, l'impegno, l'attenzione e il contatto con l'oggetto. Nell'esempio citato vi possono essere dei fattori aggiunti come l'attaccamento o l'eccitazione, dipendenti dallo stato mentale dell'osservatore e il particolare oggetto dell'attenzione. I fattori mentali dovrebbero essere visti non come entità separate ma piuttosto come aspetti differenti (o processi) dello stesso episodio mentale, distinti per quanto riguarda le loro funzioni. Le emozioni appartengono alla categoria dei fattori mentali, opposti alla categoria della coscienza.

Sebbene ci siano molti sistemi di numerazione, il preferito dai tibetani, quello formulato da Asanga, contiene cinquantun fattori mentali primari. In aggiunta ai cinque universali (il sentire, il riconoscere, l'impegno, l'attenzione e il contatto con l'oggetto), cinque fattori del discernimento (aspirazione, attrazione, presenza mentale, concentrazione e visione profonda) sono presenti quando la mente accerta la presenza di un oggetto. Inoltre ci sono undici fattori mentali quando la mente si trova in uno stato sano (fede o fiducia, senso della vergogna, considerazione, non attaccamento, gentilezza amorevole, saggezza, vigore, flessibilità, attenzione, equanimità, compassione). All'interno di questa lista troviamo numerosi stati che corrispondono a emozioni positive, in modo particolare la gentilezza amorevole e la compassione. Senso della vergogna e considerazione sono piuttosto interessanti perché il primo riguarda la capacità di sentirsi a disagio a causa dei propri pensieri e azioni errate mentre in questo contesto, la considerazione indica la qualità che consente a una persona di trattenersi dal compiere atti o pensieri che possono danneggiare gli altri. Tutte e due, ovviamente, possiedono un elemento emozionale.

Quando prendiamo in esame i processi mentali afflittivi la lista è più ampia, poiché si tratta di stati che devono essere purificati da colui o colei che aspira all'illuminazione. Ci sono cinque affezioni mentali radice: attaccamento, rabbia (che include anche l'odio), orgoglio, ignoranza, dubbio e visioni errate. Di queste, le prime tre hanno una forte componente emozionale. Poi ci sono venti affezioni derivate: collera, risentimento, rancore, invidia (o gelosia), crudeltà che derivano dalla rabbia; avarizia, vanità, eccitamento (incluso lo stupore), auto indulgenza, pigrizia mentale, che derivano dall'attaccamento, mancanza di fiducia, accidia, dimenticanza e carenza di attenzione, che derivano dall'ignoranza; protervia, disonestà, assenza di vergogna, mancanza di considerazione per gli altri, negligenza, distrazione, che derivano dalla combinazione di ignoranza e attaccamento. Evidentemente molti dei fattori elencati possono identificarsi con le emozioni. Infine, nella lista dei cinquantuno, vi è un gruppo di quattro fattori mentali definiti "variabili". Si tratta di sonno, rimpianto, indagine e analisi accurata. Vengono definiti "variabili" poiché, a seconda dello stato mentale, possono essere sani, malsani o neutri.

E' importante essere sensibili ai differenti contesti in cui Buddismo e psicologia occidentale si occupano delle emozioni. Non dobbiamo confondere la distinzione che opera il Buddismo tra emozioni sane e malsane con quella che fa la psicologia occidentale tra emozioni positive e negative. Nel pensiero occidentale positivo e negativo riguardano il sentimento che si prova quando si è soggetti a una determinata emozione. Per esempio, la paura è negativa perché comporta uno spiacevole senso di disagio.

La differenziazione buddhista tra fattori mentali sani e malsani si basa sui ruoli che questi fattori giocano in relazione agli atti che comportano. In altri termini, si tratta del comportamento etico. L'attaccamento può anche essere gradevole ma viene considerato malsano poiché si fonda su di un cieco "avvinghiarsi" basato sull'egotismo, che può portare ad azioni dannose. La paura invece è neutra, e ovviamente variabile, dal momento che può sfociare in un comportamento sano o malsano a seconda delle circostanze. Il ruolo di queste emozioni in quanto fattori determinanti delle azioni umane, è estremamente complesso ed è stato affrontato in modo ampio e preciso nei testi buddhisti. Il termine originario tibetano per afflizione, *nyönmong*, e il suo equivalente sanscrito *klesha*, esprime un sentimento che proviene dall'interno. Una caratteristica primaria di questi stati mentali è il loro effetto di creare disturbi e perdita di auto controllo. Quando sorgono, tendiamo a perdere la nostra libertà di agire in accordo con le nostre aspirazioni e siamo presi in una sorta di circolo vizioso mentale. Dal momento che si basano su un modo di relazionarsi con gli altri (e più in generale con il mondo intero) profondamente egotico, quando queste affezioni sorgono le nostre prospettive tendono a restringersi notevolmente. I testi indiani e tibetani di psicologia buddhista contengono un'ampia analisi della natura, trasformazioni, suddivisioni, interconnessioni e dinamiche causali dei fattori mentali. L'elenco di Asanga, che stiamo usando nel presente contesto, non può essere considerato esaustivo; ad esempio, non comprende paura e ansietà sebbene in altre liste figurino. Nonostante le differenze nei sistemi di enumerazione, l'organizzazione degli elenchi dei fattori mentali ha lo scopo di identificare e rimuovere le emozioni negative e coltivare invece gli stati mentali positivi.

Mi sono chiesto molte volte come si possa relazionare il quadro psicologico buddhista dei processi mentali sani e malsani con la comprensione delle emozioni sviluppata dalla scienza occidentale. La decima conferenza *Mente e Vita* tenutasi nel marzo del 2000, mi diede l'opportunità di riflettere profondamente su questo aspetto, dal momento che il tema della conferenza era quello delle emozioni distruttive. E infatti in quell'occasione giunsero a Dharamsala molti esperti di emozioni appartenenti alla comunità scientifica occidentale [il resoconto completo di quell'incontro è contenuto nel libro, "Emozioni Distruttive", di Dalai Lama e Daniel Goleman, Milano 2003, N.d.T.]. I lavori furono coordinati da David Goleman che conosco da molto tempo e che per primo mi presentò numerosi studi scientifici che suggeriscono una stretta relazione tra il complessivo stato della mente di un individuo e la sua salute fisica. In quell'occasione incontrai Paul Ekman, un antropologo e psicologo che aveva trascorso diverse decine di anni studiando le emozioni. Provai nei suoi confronti un'immediata affinità e sentii che il suo lavoro era animato da una genuina motivazione etica dal momento che, se comprendiamo meglio la natura delle nostre emozioni e la loro universalità, possiamo essere in grado di sviluppare un maggior senso di affinità nei confronti del genere umano. Inoltre Paul parlò in un modo così chiaro che potei seguire il suo discorso in inglese senza alcuna difficoltà.

Ho appreso molto da Paul riguardo alle ultime scoperte scientifiche sull'emozione. Ho capito che la moderna scienza cognitiva traccia una distinzione tra due principali categorie di emozioni, quelle basilari e quelle che alcuni definiscono "elevate emozioni cognitive". Con "emozioni basilari" gli scienziati intendono quelle che sono ritenute innate e universali. Come nell'elenco buddhista, la enumerazione differisce da ricercatore a

ricercatore ma Ekman parla di dieci: rabbia, paura, tristezza, disgusto, disprezzo, sorpresa, gioia, imbarazzo, senso di colpa e vergogna. Analogamente ai fattori mentali del Buddhismo, anche qui ognuna di queste “emozioni basilari” rappresenta una famiglia di sentimenti. Per “elevate emozioni cognitive”, gli scienziati intendono una serie di emozioni che sono anch’esse universali ma soggette a notevoli variazioni culturali. Includono l’amore, l’orgoglio e la gelosia. I ricercatori hanno osservato che mentre le “emozioni basilari” sembrano appartenere alle strutture subcorticali del cervello, quelle “elevate” sono più associate con la corteccia cerebrale, la parte del cervello che si è sviluppata di più nel corso dell’evoluzione umana ed è maggiormente attiva nel complesso delle attività cognitive come il ragionamento. Mi sembra che tutto questo rappresenti la fase preliminare di una disciplina che si sta rapidamente evolvendo e che richiederà un “cambio di paradigma” prima di riscuotere il necessario consenso.

Il Buddhismo postula la presenza di afflizioni mentali in tutti gli esseri senzienti. Le principali afflizioni sono viste come espressione dell’attaccamento, della rabbia e dell’illusione. Gli esseri umani manifestano queste afflizioni in un modo più complesso degli animali che le esprimono invece in maniera rudimentale e innocentemente aggressiva. Maggiore è la semplicità di questi processi, più vengono considerati istintivi e meno dipendenti dal pensiero consapevole. Al contrario, l’espressione più complessa delle emozioni è considerata maggiormente condizionata da fattori esterni come, ad esempio, il linguaggio e la cultura. Quindi, la possibilità che le “emozioni basilari” di cui parla la scienza moderna siano associate alle parti del cervello più antiche (dal punto di vista dell’evoluzione) e condivise con quelle degli animali, rappresenta un potenziale parallelo con il modo di vedere del Buddhismo.

Da un punto di vista empirico, una differenza tra le emozioni afflittive come l’odio e gli stati sani come la compassione, è che le afflizioni tendono a fissare la mente su di un determinato obiettivo, una persona a cui ci siamo legati, un odore o un suono che ci disturba. Le emozioni sane invece, possono essere più espansive e non focalizzate su di una persona o un oggetto. Troviamo così nella psicologia buddhista, l’idea che gli stati mentali più sani possiedono una superiore componente cognitiva delle afflizioni negative. Nuovamente questo potrebbe rappresentare un’interessante area di confronto e ricerca tra Buddhismo e scienza occidentale.

Dal momento che la scienza moderna delle emozioni è relegata alla neurobiologia, la prospettiva evolutiva è destinata a rimanere il sovrastante telaio concettuale. Questo significa che, in aggiunta all’esplorazione delle basi neurologiche delle emozioni individuali, saranno fatti tentativi di comprendere l’emergere di emozioni specifiche in termini del loro ruolo nella selezione naturale. Ho saputo che esiste una vera e propria disciplina chiamata “psicologia evolutiva”. Posso capire, fino a un certo punto, come le teorie evolutive possano attribuire nessi come l’ira e la paura a episodi di emozioni fondamentali. Comunque, come nel progetto neurobiologico che cerca di legare determinate emozioni a specifiche aree del cervello, non riesco a vedere come l’approccio evolutivo possa rendere giustizia alla ricchezza del mondo delle emozioni e alla qualità soggettiva dell’esperienza. Un altro punto molto interessante emerso nelle mie conversazioni con Paul Ekman, è la distinzione tra emozioni da una parte e stati d’animo e caratteristiche individuali dall’altra. Le emozioni sono istantanee mentre gli stati d’animo

tendono a durare più a lungo, perfino per un giorno intero e le caratteristiche individuali sono ancora più durevoli, a volte rimangono per tutta la vita. Gioia e tristezza, ad esempio, potrebbero essere delle emozioni che spesso sono prodotte da stimoli particolari mentre la felicità e l'infelicità potrebbero essere degli stati d'animo le cui cause possono non essere facilmente individuate. Allo stesso modo, la paura è un'emozione ma l'ansia è il suo stato d'animo corrispondente quindi un individuo può avere una forte propensione all'ansia, che potrebbe rappresentare un tratto distintivo del suo carattere. Sebbene la psicologia buddhista non faccia alcuna distinzione formale tra stati d'animo ed emozioni, riconosce però le differenze esistenti tra stati mentali, sia quelli passeggeri sia quelli durevoli e le conseguenti propensioni verso di essi.

L'idea che particolari emozioni possano sorgere da una naturale propensione, che determinate emozioni possano dare vita a certi tipi di comportamento e in particolare che le emozioni positive siano più riconducibili ai processi mentali, sono fondamentali per la pratica meditativa buddhista. Le pratiche principali, come la coltivazione della compassione e della gentilezza amorevole, o il superamento delle emozioni distruttive quali rabbia e odio, si fondano proprio sulla visione psicologica. Un aspetto cruciale di esse è un'accurata analisi delle dinamiche causali degli specifici processi mentali (le loro condizioni esterne, che precedono e seguono gli stati mentali interiori e le rapportano ad altri eventi cognitivi ed emozionali). In diverse occasioni ho potuto discutere con psicologi e psicoanalisti di un ampio ventaglio di discipline terapeutiche e ho avuto modo di notare che avevamo lo stesso interesse alla causalità delle emozioni. Dal momento che queste discipline di psicologia applicata sono collegate alla riduzione del dolore, ritengo che condividano con il Buddhismo uno scopo estremamente importante.

Infatti il primario proposito della pratica contemplativa buddhista è quello di alleviare la sofferenza. Come abbiamo visto, la scienza ha contribuito enormemente alla riduzione della sofferenza, in particolare per quanto riguarda l'elemento fisico. Si tratta di un impegno meraviglioso di cui spero tutti noi potremo continuare a trarre beneficio. Ma, con il progredire della scienza, mi sembra che in gioco ci sia ancora di più. E' cresciuto notevolmente il potere della scienza di condizionare l'ambiente e di cambiare perfino il corso dell'umanità. E così, per la prima volta nella storia, la nostra stessa sopravvivenza richiede che cominciamo ad interessarci delle responsabilità etiche, non solo per quanto riguarda le applicazioni pratiche della scienza ma anche la ricerca, le nuove scoperte e la tecnologia. Una cosa è usare lo studio della neurobiologia, della psicologia e perfino della teoria buddhista della mente, per cercare di creare maggiore felicità, per cambiare noi stessi attraverso una consapevole coltivazione degli stati mentali positivi. Ma quando iniziamo a manipolare i codici genetici, sia degli esseri umani sia del mondo naturale in cui viviamo, non ci stiamo spingendo un po' troppo oltre? E' un argomento di cui si dovrebbero interessare sia gli scienziati sia la gente comune.

(Dalai Lama, *L'abbraccio del Mondo*, Italia 2005)

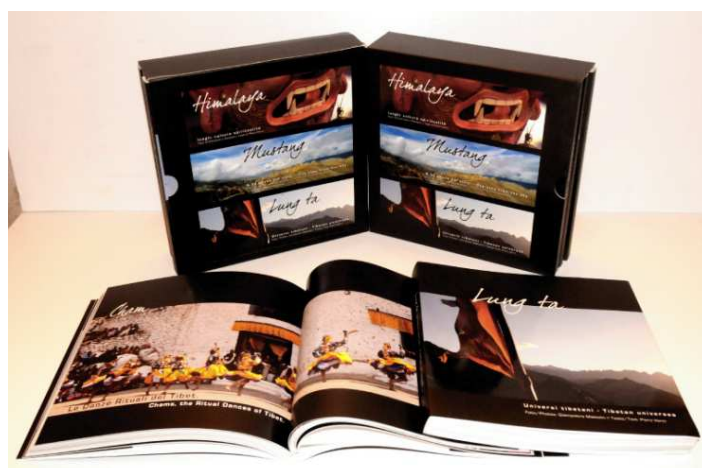
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

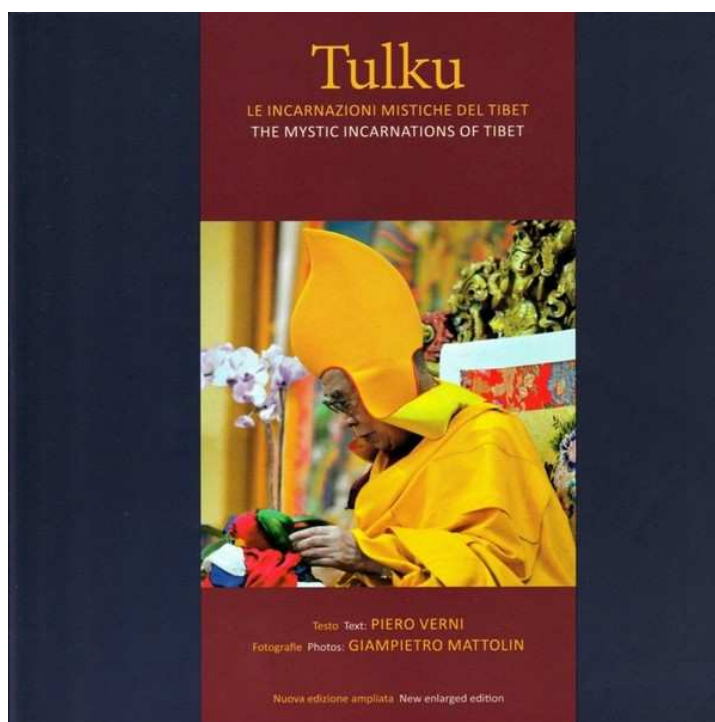
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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

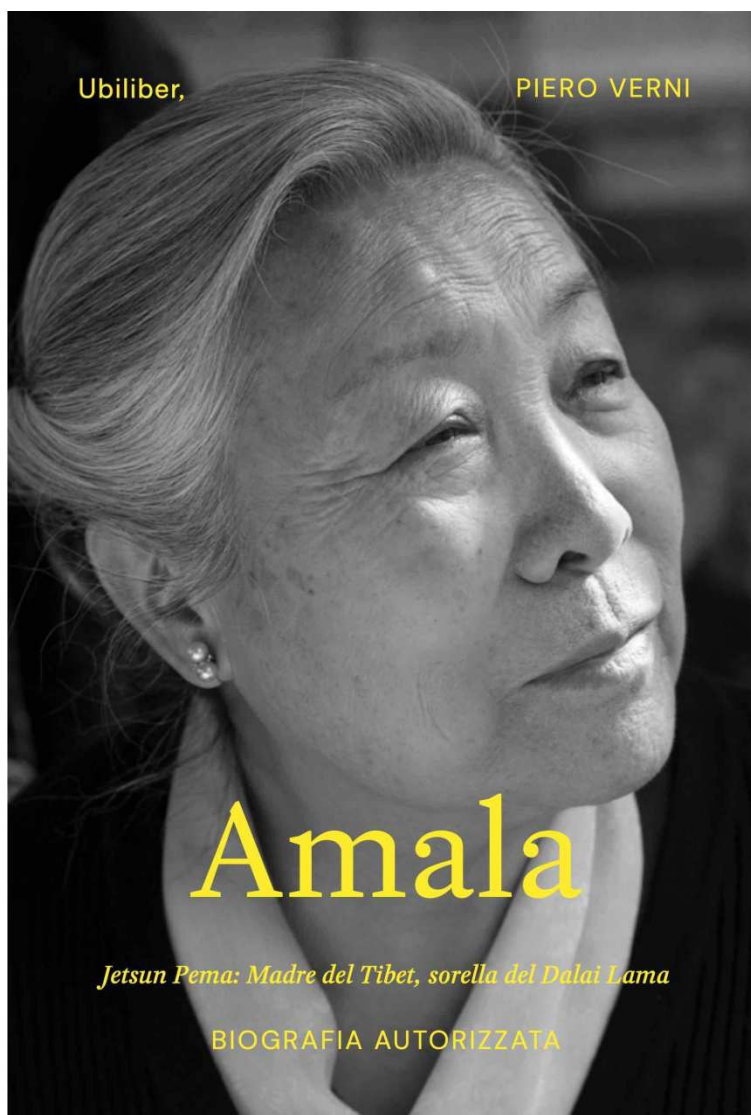


Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet,
di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018, pag. 240, € 25
seconda edizione ampliata

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).



È uscito, per le edizioni Ubuliber, *Amala-Jetsun Pema: Madre del Tibet, sorella del Dalai Lama*, disponibile sia in versione cartacea sia elettronica.



In questa biografia, che ha tutto il sapore di un reportage giornalistico d'altri tempi, Piero Verni ha raccolto i ricordi personali di Jetsun Pema in una forma che consente al lettore sia di conoscere il percorso biografico di una delle più importanti voci femminili dell'Asia contemporanea sia di rileggere gli ultimi terribili settant'anni di storia del Tibet, rimasti per troppo tempo nell'ombra.

Amala, così la chiamano affettuosamente gli studenti e le studentesse che l'hanno conosciuta, significa "Madre del Tibet" ed è anche il titolo di questo ritratto biografico, che racconta la forza dirompente dell'amore attraverso la responsabilità civile e i gesti di una persona che ha fatto della compassione il suo stile di vita.

(<https://gategate.it/ubuliber/>)

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.

Tulku
LE INCARNAZIONI MISTICHE DEL TIBET

Documentario di
Piero Verni

www.heritageoftibet.com

Heritage of Tibet

Tulku
Le incarnazioni mistiche del Tibet

Documentario di
Piero Verni

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

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

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

Tra i suoi libri: *Il Sorriso e la Saggiozza - Dalai Lama*, biografia autorizzata, Italia 2022; *L'Ultimo Tibet* viaggio nel Mustang, seconda edizione aggiornata, T.E.A., Milano 1998; *Il Tibet nel cuore*, Sperling&Kupfer, Milano 1999; *Le Terre del Buddha*, Touring Club, Milano 2001; *Tibet, White Star*, edizioni, seconda edizione, Venezia 2007; *Himalaya* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Arketis, 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 1996; *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 Buddismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.



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



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

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



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

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

L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" ha creato la propria pagina Facebook (<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!

