

N° 115

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

Cari amici,

tra poco più di due mesi i tibetani, i loro amici e tutti coloro che guardano alla figura e al messaggio di Sua Santità il Dalai Lama festeggeranno il 90° compleanno dell'Oceano di Saggezza e inizierà l'Anno della Compassione che andrà dal 6 luglio 2025 al 6 luglio 2026. Indetto dalla Central Tibetan Administration, vedrà in tutto il mondo un fiorire di manifestazioni culturali, artistiche, musicali e anche politiche in onore di Kundun. Anche in Italia ci stiamo mobilitando per dar vita a eventi significativi a questo riguardo e ve ne daremo puntualmente notizia. In questo numero di "The Heritage of Tibet news", oltre alle tradizionali rubriche vi segnaliamo un illuminante contributo di Lama Zopa Rinpoche sull'attaccamento (per gentile concessione della Nalanda edizioni) e un profondo intervento su cosa sia in effetti il *karma* di Sua Santità il Dalai Lama.

Non perdiamoci di vista .

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

25° giorno, giorno delle Dakini, del 2° mese dell'Anno del Serpente di Legno (23 aprile 2025)





Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 24 marzo 2025: oggi i monaci del monastero di Nechung hanno offerto preghiere per la Lunga Vita di Sua Santità il Dalai Lama. La cerimonia, presieduta da Khochhen Rinpoche, direttore del monastero di Mindrolling, si è svolta in una delle sale dell'antica residenza di Sua Santità. Al suo arrivo nella sala, Khochhen

Rinpoche gli ha offerto una *kata* (sciarpina di seta), in segno di benvenuto. Le preghiere sono iniziate con un'invocazione a Guru Padmasambhava composta da Sua Santità e sono proseguite con la preghiera per la lunga vita del Dalai Lama scritta da Jamyang Khyentse Chökyi Lodrö. Sono stati offerti a Sua Santità un mandala insieme ai simboli del corpo, della parola e della mente dell'illuminazione. Il medium dell'oracolo di Nechung ha offerto a Kundun i simboli del corpo, della parola e della mente del Buddha. Poi è entrato in una trance spontanea. Indossando il copricapo di uno *yogi*, si è avvicinato a Sua Santità e gli ha chiesto di vivere a lungo per il bene del Dharma e il benessere degli esseri senzienti. Mentre una processione di persone portava una varietà di offerte attraverso la sala, Khochhen Rinpoche ha offerto al Dalai Lama gli otto simboli di buon auspicio e i sette emblemi della regalità, chiedendogli di vivere a lungo e di continuare a impartire insegnamenti. Il medium Nechung ha nuovamente fatto un'offerta a Sua Santità, questa volta delle otto sostanze di buon auspicio. Rivolgendosi, al termine della cerimonia, ai presenti il Dalai Lama ha detto, «Lavoro duramente per garantire il fiorire degli insegnamenti e il benessere di tutti gli esseri senzienti e prego di poter continuare a farlo. Ora ci sono persone in tutto il mondo che si interessano a ciò che il Buddha ha insegnato sul funzionamento della mente e delle emozioni. Continuerò a fare tutto il possibile per condividere questa conoscenza e garantire il benessere e la felicità degli esseri senzienti. Nel frattempo, vorrei ringraziare gli appartenenti al monastero di Nechung o sono ad esso associati, per aver reso possibile questa offerta di lunga vita».



Rimini, Italia, 29-30 marzo 2025: si tenuta a Rimini nei giorni 29 e 30 marzo l'Assemblea annuale dell'Associazione Italia-Tibet chiamata ad eleggere il nuovo Presidente e il nuovo Consiglio. Il direttivo uscente ha illustrato ai soci i numerosi eventi organizzati nell'ultimo triennio sottolineando con particolare enfasi la

continua e fattiva collaborazione con l'Intergruppo Parlamentare Italia Tibet. Guardando al presente, tra le molteplici iniziative che l'Associazione si prefigge la più immediata riguarda la celebrazione del 90° compleanno di Sua Santità il Dalai Lama. Su richiesta dell'Ufficio del Tibet di Ginevra l'Associazione è stata invitata a raccogliere le testimonianze e gli auguri di quanti in questi anni sono stati vicini al popolo tibetano e alla sua causa. Soci e consiglieri hanno generosamente offerto la loro disponibilità a collaborare nell'identificare e contattare il

maggior numero possibile di personalità che, operanti in vari settori, desiderino aderire all'invito in segno di stima e solidarietà.

Soci e membri del direttivo hanno quindi esposto le iniziative di cui saranno promotori a livello locale, un fittissimo calendario di eventi di carattere sia culturale sia politico. Particolarissima e unica nel suo genere la mostra che impreziosiva le pareti dell'ampia sala congressi dell'hotel Aria: 40 pannelli riproducenti oltre cento francobolli e "chiudilettera" emessi da più di trenta paesi in tutto il mondo raffiguranti Sua Santità il Dalai Lama, attentamente raccolti, nel corso degli anni, dal segretario Fausto Sparacino. Una collezione senza uguali che l'Associazione intende proporre agli altri Gruppi di Sostegno al Tibet e al Tibet Museum di Dharamsala. La seconda parte dell'Assemblea è stata dedicata alla presentazione delle candidature e alla successiva votazione per l'elezione del Presidente e del nuovo Consiglio direttivo in carica per i prossimi tre anni. Queste le nuove cariche sociali: Presidente, Claudio Cardelli; Vice-Presidente, Tseten Longhini; Consiglieri, Marilia Bellaterra, Giorgio Bolla, Günther Cologna, Elio Marini, Nicola Missiani, Pierfrancesco Quaglietti.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 31 marzo 2025: è stato consegnato oggi al Dalai Lama il Gold Mercury International Award for Peace come riconoscimento della sua intera vita "spesa per la promozione della pace, della compassione, dell'istruzione e dei diritti umani". Dopo avere ricevuto la statuetta dorata dalle mani di Nicolas De Santis, presidente e segretario generale del premio, Sua Santità ha accolto nella sua residenza una delegazione di esponenti del premio creato nel 1961 su iniziativa del "Centro Giornalistico Annali", un'associazione di giornalisti italiani, che ha acquisito negli anni una dimensione internazionale, ufficializzata nel 1975.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 02 aprile 2025: oggi, di fronte a oltre cinquemila persone, si è tenuta nel Tempio Tsuglagkhang una offerta di Lunga Vita in onore del Dalai Lama, offerta dalla scuola Drukpa-kagyü. La cerimonia era basata su un rituale Amitayus intitolato "Una vita, un vaso". Seduti al centro del tempio c'erano circa trecento praticanti

Drukpa, tra monaci, monache e *tokden* (yogi). Erano presenti, oltre a numerosi esponenti dell'Amministrazione tibetana, anche importanti lama quali Thuksey Rinpoche (detentore di uno dei principali lignaggi della scuola Drukpa), Trulshik Rinpoche, Gyutö Khensur, Segyu Khenpo, il Tashi Lhunpo Khenpo e il Drepung Loseling Khensur. Ad un certo punto del rituale cinque monaci vestiti da *dakini* sono entrati nel tempio indossando elaborate vesti rituali e hanno eseguito un *cham* (danza sacra). Quindi Thuksey Rinpoche, Tulku Sangye Dorje e Gyarawa Rinpoche hanno offerto a Sua Santità un grande mandala, seguito da offerte rappresentative del corpo, della parola e della mente del Buddha, un

vajra, una campana, un damaru, un phurba e altri simboli. Al termine della cerimonia, Thuksey Rinpoche ha presentato a Sua Santità le Otto Sostanze Auspiciose, seguite da pillole di lunga vita e dal nettare della longevità. Infine ha preso la parola il Dalai Lama che, tra l'altro, ha detto, «Oggi, i membri della scuola *Drukpa-kagyü* hanno celebrato questa offerta di lunga vita. Mentre venivo qui, mi sentivo felice ed euforico all'idea di partecipare a questa cerimonia. Avete servito bene il Buddhaddharma, quindi sono contento di essere qui oggi con voi. Quando preghiamo per il fiorire del Dharma, non si tratta solo di costruire monasteri e templi, ma della nostra pratica, dell'acquisire fiducia nella nostra pratica. Ho studiato, mi sono impegnato nel dibattito e ho impiegato la logica. Ho studiato la "Perfezione della Saggezza", la "Visione di Mezzo" e così via, sotto la guida dei miei maestri. Anche voi potete studiare il Dharma e sentirvi pervasi dall'insegnamento. Vi farà stare bene. È così che ho vissuto la mia vita. Anche voi potete impegnarvi nella pratica dei "Tre Addestramenti" e, se riuscite anche a riflettere sul significato della vacuità fino a quando non ne avrete una qualche percezione, conseguirete la pace mentale. Quando gli scienziati moderni si interessano al funzionamento della mente e delle emozioni, si rivolgono a noi per conoscere il nostro pensiero su questi argomenti e lo apprezzano. Non sono interessati all'aspetto religioso degli insegnamenti del Buddha, ma al modo in cui la scienza buddhista spiega il funzionamento della mente e delle emozioni. Abbiamo discussioni significative e importanti. Quindi, come seguaci del Buddha, anche noi dovremmo imparare a conoscere la mente e le emozioni. Quando il Buddha era in vita, c'era un Sangha quadruplice. L'intera comunità era pervasa da calma e pace. Se riusciamo a emularlo, ne trarremo beneficio e sarà un bene per il Dharma nel suo insieme. Ispirerà anche gli altri a essere pacifici. Ringrazio quindi la scuola *Drukpa-kagyü* per aver offerto queste preghiere per la mia lunga vita. Faccio del mio meglio con cuore sincero per beneficiare gli altri. Naturalmente, quando facciamo preghiere con cuore sincero e dedizione al benessere degli altri, queste daranno i loro frutti».



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 03 aprile 2025: la morte di un influente leader buddhista tibetano, Tulku Hungkar Dorje di 56 anni, è stata oggi confermata in una dichiarazione del suo monastero (Lung Ngon, scuola Nyingma, stabilito nel 1958 dal X Panchen Lama nella regione tibetana di Golog -oggi Qinghai). Questo lama, importante figura di filantropo,

*educatore e maestro spirituale, è morto il 29 marzo 2025 a Ho Chi Minh City, in Vietnam. Tulku Hungkar Dorje era in pratica scomparso dal Tibet dopo aver tenuto un insegnamento pubblico il 21 luglio 2024. I timori per la sorte di Tulku Hungkar Dorje si erano accentuati nel dicembre 2024, quando una fonte attendibile aveva riferito a *Radio Free Asia* che le autorità cinesi stavano arrestando noti lama buddhisti in tutto il Tibet per interrogarli e che si temeva fosse morto mentre era in custodia delle autorità cinesi. Altre fonti hanno poi riferito nei giorni scorsi, sempre alla medesima emittente, che mercoledì 2 aprile dei funzionari cinesi hanno convocato sette monaci del monastero di Lung Ngon e li*

hanno informati della morte di Tulku Hungkar Dorje. I funzionari non hanno fornito alcuna informazione su quando o dove fosse morto, né dove fosse stato durante i mesi in cui era scomparso, né sulla causa della sua morte. Hanno però reso nota la proibizione di parlare della morte del religioso. Inoltre i monaci sono stati costretti a firmare un documento ufficiale del governo che confermava il decesso del lama. Tulku Hungkar Dorje aveva istituito diverse scuole e centri di formazione professionale, tra cui la "Hungkar Dorje Ethnic Vocational High School" e il "Mayul Center of Studies", per fornire istruzione gratuita ai bambini tibetani delle famiglie nomadi locali. Sembra che la maggior parte di queste scuole sono state chiuse poco dopo la sua scomparsa, anche se si ritiene che una sia stata chiusa nel 2021. Questi istituti insegnavano ai bambini la storia e la lingua tibetana, il cinese e l'inglese, la matematica e l'educazione morale. Offrivano anche corsi di formazione professionale in pittura Thangka, medicina tibetana, sartoria e tessitura di tappeti.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 10 aprile 2025: questa mattina si è tenuta una cerimonia di Lunga Vita per il Dalai Lama offerta dalla popolazione della regione himalayana dello Spiti (Himachal Pradesh). Serkhong Rinpoche, nativo di quella zona abitata da popolazioni tibetane, ha offerto un mandala

e delle rappresentazioni del corpo, della parola e della mente del Buddha a Sua Santità al cui fianco era seduta la nuova reincarnazione dell'abate dell'importante monastero di Tabo. Un gruppo in rappresentanza del popolo dello Spiti ha portato una serie di offerte davanti al trono. Tutti i presenti hanno recitato la preghiera per la lunga vita di Sua Santità composta dai suoi due tutori, Ling Rinpoche e Trijang Rinpoche. Infine, il Dalai Lama si è rivolto all'assemblea dei devoti dicendo, tra l'altro: «Il mio nome è Dalai Lama, che di per sé non significa molto, ma da quando sono stato riconosciuto bambino ho studiato "Consapevolezza e Conoscenza" (*lo rig*) e "Segni e Ragionamento" (*ta rig*). Poi la "Perfezione della Saggezza" e la filosofia della "Via di Mezzo". Quindi è stata la volta della "Conoscenza Superiore" (*Abhidharma*), che ho trovato difficile perché gran parte di ciò che contiene non può essere verificato. Successivamente ho studiato il *Vinaya* e poi il *Tantra*. Ho scoperto che il Buddhismo ha molto da offrire in termini di comprensione del funzionamento della mente e di come affrontare le nostre emozioni. La mia fede nel Buddha si basa sulla comprensione di ciò che ha insegnato. Per questo motivo, ogni mattina, appena mi sveglio, medito sulla mente risvegliata della *bodhichitta* e sulla visione della vacuità. Inoltre, ogni volta che posso, consiglio alle persone di essere gentili e spiego loro come le cose siano prive di esistenza intrinseca. Chi di voi è interessato agli insegnamenti del Buddha forse sa che non si tratta tanto di preghiere e recitazioni. Ciò che dobbiamo fare è studiare. Poi, quando comprendiamo come funzionano gli insegnamenti, abbiamo una fede basata sulla conoscenza. Oggi voi, gente dello Spiti, e in particolare della regione intorno a Tabo, avete offerto preghiere per la mia lunga vita. Credo che quanto rende efficaci tali preghiere, non dipenda dal fatto di recitarle per una settimana, ma dal fatto che le recitate dal profondo del cuore. Io abito qui e voi siete venuti a trovarmi con l'esplicito scopo di pregare affinché io viva a lungo. Lo avete fatto con un forte senso di affetto e rispetto e di questo vi ringrazio».



Bologna, Italia, 12 aprile 2025: organizzato dal Jamtse Ling Centro Rimé e dall'Associazione Italia-Tibet si è tenuto nel bellissimo Salone del Camino di Palazzo Fava Marescotti un interessante simposio per ricordare la laurea Honoris Causa conferita al Dalai Lama dall'Università di Bologna il 30 maggio 1990 e preparare i festeggiamenti per il suo 90° compleanno (6

luglio 2025). Il convegno è stato aperto da un intervento di Thinlay Chukky, rappresentante del Dalai Lama a Ginevra, il Prof. Antonello De Oto, Paolo Roberti di Sarsina (Presidente del Jamtse Ling Centro Rimé), Claudio Cardelli (Presidente dell'Associazione Italia-Tibet), Lucia Landi (Presidente dell'Istituto Lama Tzong Khapa), Günther Cologna (consigliere dell'Associazione Italia-Tibet), Piero Verni (Presidente dell'Associazione The Heritage of Tibet). Al termine degli interventi è stato proiettato il documentario "Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet" di Piero Verni.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 21 aprile 2025: Sua Santità il Dalai Lama ha scritto a Sua Eccellenza Leopoldo Girelli, Nunzio Apostolico in India, per esprimere il proprio cordoglio per la scomparsa di Sua Santità Papa Francesco. Ha scritto di aver offerto preghiere e

condoglianze ai suoi fratelli e sorelle spirituali e ai suoi seguaci in tutto il mondo. «Sua Santità Papa Francesco si è dedicato al servizio degli altri», ha aggiunto, «rivelando costantemente con le sue azioni come vivere una vita semplice ma significativa. Il miglior tributo che possiamo rendergli è quello di essere persone di cuore, al servizio degli altri ovunque e in qualunque modo possibile».



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 21 aprile 2025: il Dalai Lama gode di ottima salute, secondo il rinomato chirurgo indiano Dr. Pradeep Chowbey, che oggi ha fatto visita a Tenzin Gyatso nella sua residenza. «Sua Santità, che compirà novant'anni a luglio, è mentalmente lucido e in buona salute», ha affermato il Dr. Chowbey. «Sta benissimo. È mentalmente

lucidissimo e fisicamente in forma. Invecchia molto lentamente, il che gli garantirà una vita molto lunga. Dal punto di vista medico, penso che goda di una salute eccellente: è una persona assolutamente sana». Il dottor Chowbey ha un legame speciale con Kundun, avendo eseguito un intervento chirurgico alla cistifellea nel 2008. Il chirurgo ha espresso profonda gratitudine per questo rapporto, sottolineando come l'incontro abbia trasformato

la sua visione della vita. «Da quando l'abbiamo incontrato, la nostra vita è cambiata in termini di spiritualità e compassione. È cambiata tutta la nostra mentalità, quella della nostra famiglia e della nostra istituzione, il "Max Institute" di Nuova Delhi, ha rivelato il dottor Chowbey. Questa valutazione positiva dello stato di salute fa seguito a un intervento di sostituzione del ginocchio presso lo "Hospital for Special Surgery" (HSS) di New York nel giugno 2024, seguito da sei settimane di convalescenza presso la Nappi Farmhouse a Syracuse, New York. Nel dicembre dello scorso anno, anche il dottor Zorba Paster, medico statunitense e membro di lunga data dell'équipe medica del Dalai Lama, ha confermato la buona salute di Sua Santità. Scrivendo sul Wisconsin State Journal, il dottor Paster ha osservato, «A novant'anni, non è più fisicamente robusto come un tempo, ma la sua mente è lucida».

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



Abbandonare l'attaccamento, non l'oggetto

di Lama Zopa Rinpoche

Molte persone pensano che gli insegnamenti buddhisti sulla rinuncia impongano di abbandonare tutto ciò che ci piace; che il buddhismo ci vieti di divertirci e quindi pensano che i praticanti di Dharma siano persone infelici, che reprimono per sempre il piacere. Per un praticante, invece, chi è di questo avviso ha una mentalità ristretta ed è solo oggetto di scherno, perché l'esperienza della rinuncia non è affatto così, perché la loro è un'opinione completamente errata, totalmente contraddittoria rispetto all'esperienza logica acquisita con la pratica. Anziché portare infelicità, la rinuncia all'attaccamento ai piaceri mondani è causa di grande felicità in questa e nelle vite future.

Rinuncia non significa privarsi di tutto ciò che è materiale e fuggire dalla vita stessa: non mangiare, non bere, non indossare abiti, non vivere in casa nostra, abbandonare il nostro corpo... naturalmente non vuol dire queste cose perché, se così fosse, come potremmo sopravvivere? Come potremmo praticare il Dharma? Sarebbe impossibile! Come è possibile praticare senza rispondere ai bisogni fondamentali? Forse è possibile se stiamo praticando il Dharma in sogno; forse, mentre dormiamo, sarebbe più facile rinunciare alle otto preoccupazioni mondane.

Avere soldi non è un problema, lo è l'attaccamento ai soldi. Avere amici non è un problema, ma lo è l'attaccamento nei loro confronti. Ogni volta che ci aggrappiamo a qualcosa, la mente del desiderio diventa molto pericolosa. L'oggetto in sé non è pericoloso ma, come una malattia contagiosa, lo è la mente del desiderio.

Senza preoccupazioni mondane, possedere i quattro oggetti desiderabili non è un problema. Non ricevere regali diventa un problema quando c'è il desiderio di riceverli. Il disagio diventa un problema quando si vuol stare bene a tutti i costi. Il problema non è avere un amico, ma avere bisogno dell'amicizia.

Forse per molti anni abbiamo avuto un'amica e creduto che ci amasse. Improvvisamente scopriamo che non è così. Quando eravamo certi della sua amicizia eravamo felici ma ora, d'un tratto, tutto è cambiato e siamo disperati. Eppure l'oggetto non è cambiato — l'amore della nostra amica non c'è mai stato — è cambiata la mente che percepisce l'oggetto. L'amore (o la mancanza di amore) del nostro amico non è il problema. Quando la nostra mente interpreta una situazione come "negativa", allora iniziano i problemi e da quel momento, nella nostra vita, c'è solo infelicità. E non solo perché abbiamo scoperto di non essere amati, ma perché etichettiamo quella scoperta come "negativa". Ci sentiamo come se una freccia avesse trafitto il nostro cuore.

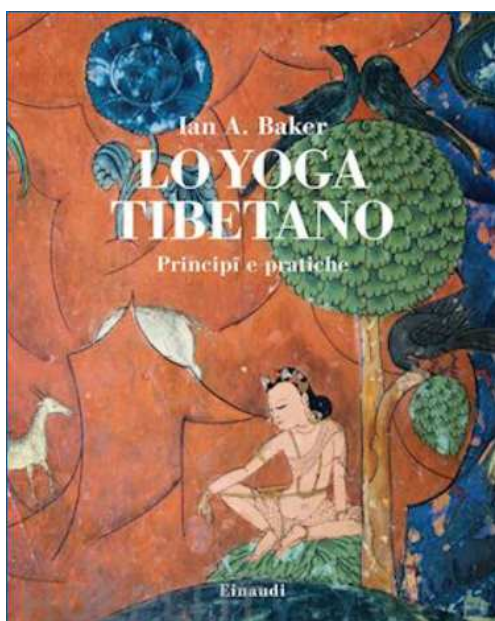
Questo dimostra chiaramente che la sofferenza non è causata dall'oggetto esterno, l'amico, ma dalla nostra mente. Non praticando il Dharma ma seguendo un pensiero egocentrico interpretiamo la situazione come negativa e la nostra mente fa dell'oggetto esterno la condizione su cui basare la propria sofferenza. Potrebbe invece essere una condizione per la felicità, ma la nostra mente la rende l'opposto.

"Rinuncia" significa rinunciare alla causa della sofferenza: buttare dalla finestra la nostra mente insoddisfatta. Qualunque sia il nostro aspetto esteriore, vestiti in modo elegante o privi di tutto, se abbiamo rinunciato all'attaccamento proviamo la grande felicità che deriva dalla pratica del Dharma.

Rinunciare all'attaccamento per una persona significa che non abbiamo più il desiderio di quella persona. Non significa che rinunciamo a quella persona come oggetto di compassione. Sono due cose completamente diverse. È un'esperienza comune: possiamo provare compassione e gentilezza amorevole per qualcuno senza averne il desiderio.

(si ringrazia: <https://www.nalandaedizioni.it/2025/04/15/abbandonare-lattaccamento-non-loggetto/>)

L'angolo del libro, del documentario e del film



Ian A. Baker, *Lo Yoga Tibetano, Principi e Pratiche*, Italia, 2019; Ian A. Baker, antropologo ed esploratore, autore di varie opere sulla cultura tibetana e curatore della mostra londinese (2015-16) intitolata *'Tibet's Secret Temple: Body, Mind and Meditation in Tantric Buddhism'*, con questa sua pubblicazione - un'opera pressoché pionieristica - introduce il lettore gradualmente ai principi fondamentali e alle pratiche essenziali dello yoga tibetano. I testi, evidenziando l'approccio dell'autore sul connubio contemporaneo dello yoga indo-tibetano con l'arte e la scienza, sono impreziositi da 396 splendide illustrazioni parzialmente inedite. Lo yoga tibetano viene considerato un tesoro nascosto della tradizione del Buddhismo tantrico ovvero una pratica spirituale e

fisica alla ricerca di un'ampliata esperienza del corpo umano insieme al suo potenziale energetico e cognitivo. Oltre alle meditazioni, visualizzazioni e pratiche respiratorie e fisiche, Baker include degli elementi meno conosciuti ai praticanti occidentali come lo yoga sessuale e lo yoga del sogno o del sogno lucido. Spiega che questa pratica antica va oltre allo yoga fisico e al *chi-gong*, siccome il prana, cioè la energia vitale, è indirizzato verso gli stati cognitivi e le abilità umane latenti, nonostante comprendesse tuttavia degli aspetti appunto sia dello *hatha* yoga indiano che del metodo taoista. Questa escursione nell'universo misterioso dello yoga tibetano offre una vasta e meravigliosa gamma di illustrazioni quali le foto di praticanti tibetani di yoga, di rara arte himalayana, di affreschi nella sala di meditazione del Dalai Lama a Lhasa, nonché immagini della pratica yogica provenienti da manuali storici. Baker rivela numerosi dettagli dello yoga in un viaggio attraverso la storia dagli albori fino ai nostri tempi per aiutare il lettore a trascendere l'auto-preoccupazione e di agire con gioia. Il corso indaga sulle varie influenze culturali e religiose decisive per lo sviluppo dello yoga tibetano, in particolar modo della pratica di *trulkhor* ovvero i movimenti in sequenza che allenano il corpo, il respiro e la mente per raggiungere la *bodhi*. Interessantissima è l'indagine sulle ricerche scientifiche relative all'effetto delle pratiche dello yoga tibetano sul sistema nervoso. L'autore regala una visione preziosa di un argomento della tradizione tantrica del Buddhismo tibetano, di solito tenuto segreto, approfondendola di illustrazioni e foto affascinanti che conferiscono al libro un enorme valore anche per i lettori inesperti di pratiche yogiche. Impossibile compendiare un tale libro che presenta l'enorme gamma dei metodi e tecniche dello yoga tibetano, trasmessi oralmente e basati su pratiche codificate in testi buddhisti provenienti dal 6° secolo. Ian A. Baker in questa notevole panoramica introduce il lettore gradualmente ai principi-chiave nonché alle pratiche dello yoga tibetano sintetizzati nella saggezza del Buddha: "Se non è dominato il corpo, la mente non sarà dominata. Se è dominato il corpo, la mente è dominata".

(kd)

Appuntamenti

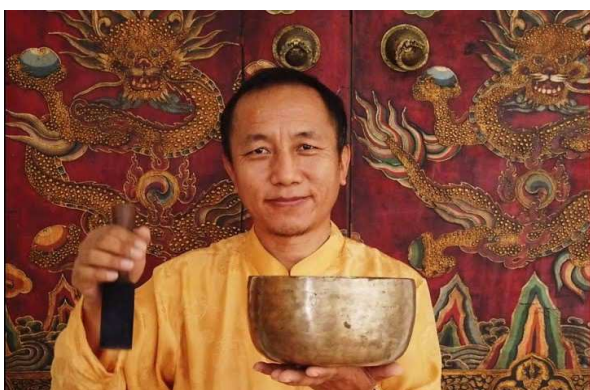
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com



Centro Mandala:

08/05/2025 – 19:00-20:00

MEDITAZIONE E MANTRA PER LA PACE – CAMPANE TIBETANE

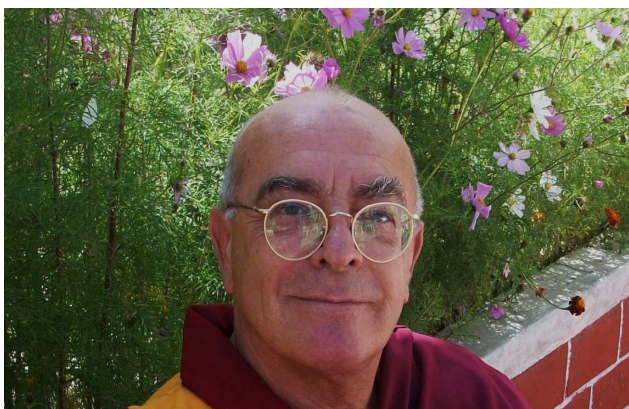
Una serata di rilassamento sonoro al dolce suono delle campane tibetane, strumenti rituali forgiati in una lega di 7 metalli che corrispondono ai 7 pianeti del sistema solare.

La sessione meditativa sarà dedicata al raggiungimento della **PACE** per tutti gli esseri che

soffrono, a qualsiasi latitudine, sul Pianeta Terra.

*La serata è condotta dal Maestro **Thonla Sonam**, nato a Dakshu, in Tibet, esperto conoscitore delle ciotole e del loro uso all'interno di momenti collettivi di autentica pace.*

L'incontro è aperto a tutti e a offerta libera.



Centro Mandala – Corso online:

12/05/2025 – 19:00-20:30

LAMA PALJIN TULKU RINPOCHE – CON LA GUIDA DEL MAESTRO

Per iniziare un percorso di crescita interiore

Corso online – riservato ai soci

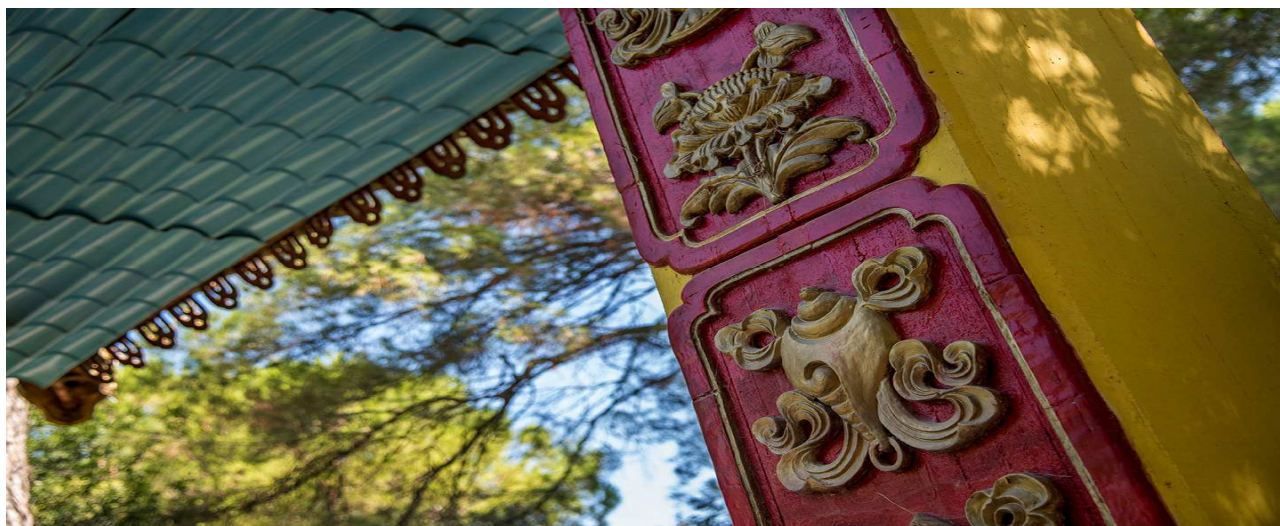
Teoria e pratica dei preliminari comuni o esterni e dei preliminari straordinari o interni, spiegati da chi li ha studiati ed eseguiti con dedizione e scrupolo.

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 una offerta.



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



Vajrasattva e il cammino del bodhisattva:

Iniziazione, Pratiche e Voti.

Le 37 pratiche dei bodhisattva, commentario ai voti radice del bodhisattva e jenang di Vajrasattva

Solo in presenza

Inizio: 23 Aprile | 17:30

Fine: 27 Aprile | 12:00

Dal 23 al 27 Aprile 2025, il ven. **Ghesce Jampa Gelek** offrirà insegnamenti che avranno come soggetto le 37 pratiche del bodhisattva, il commentario ai voti radice del bodhisattva ed il conferimento del jenang di Vajrasattva.

Le **37 Pratiche del Bodhisattva** è un testo composto dal maestro tibetano **Ngulchu Thogme Zangpo** (XIV secolo), che fornisce una guida pratica per chi desidera seguire il sentiero del **bodhisattva**, ovvero colui che aspira all'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Geshe Gelek darà anche un commentario sui **voti radice del Bodhisattva**, che sono impegni fondamentali da osservare da chi segue il sentiero del Bodhisattva per non compromettere il proprio progresso spirituale. Sono associati alla pratica della **bodhicitta**, l'intenzione altruistica di raggiungere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

In questa occasione verrà conferito anche il jenang di Vajrasattva.

La pratica di Vajrasattva è particolarmente potente per **purificare** le negatività della mente e le azioni negative di corpo e parola che ne derivano. In questo modo si possono rimuovere gli ostacoli e la sofferenza che sorgono dalle nostre abitudini negative. Questo Jenang (permesso a praticare) appartiene alla classe del Kriya Tantra, sarà quindi necessario osservarne tutte le eventuali pratiche ed impegni.

Questo jenang (permesso a praticare) appartiene alla classe del Kriya Tantra: è dunque importante non assumere cibi "neri" (carne, pesce, alcolici, uova, aglio, cipolle, ravanelli).

Può partecipare al jenang solo chi ha già preso rifugio nei tre gioielli.

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/attivita/vajrasattva-e-il-cammino-del-bodhisattva-iniziazione-pratiche-e-voti/>

Il Dalai Lama ci parla

Karma

In quanto praticanti buddhisti, il nostro scopo finale è quello di ottenere la completa e totale illuminazione. Quello che ci serve per raggiungerla è un corpo umano e una mente equilibrata. Molti di noi danno per scontato essere vivi e in buona salute. Invece nei testi buddhisti ci si riferisce alla condizione umana come a una preziosa e straordinaria occasione risultato di un continuo accumulo di meriti avvenuto attraverso innumerevoli esistenze. Ogni essere umano si è impegnato allo spasimo per ottenere questo stato fisico. Perché è così prezioso? Perché ci offre la più grande opportunità di crescita spirituale: la ricerca della nostra e dell'altrui felicità. Gli animali non possono farlo poiché sono vittime dell'ignoranza. Quindi dovremmo apprezzare il valore di questo veicolo umano e fare del nostro meglio per rinascere nella prossima vita come esseri umani. Sebbene aspiriamo ad ottenere la piena illuminazione, dobbiamo riconoscere che il sentiero verso lo stato di Buddha è lungo e difficile per cui dobbiamo anche darci degli obiettivi intermedi. Come abbiamo visto per poter rinascere come esseri umani e avere dunque il completo potenziale per poter praticare il sentiero spirituale, si deve dapprima seguire un sentiero etico che, secondo il Buddhismo, vuol dire astenersi dalle dieci azioni non virtuose. La sofferenza indotta da ognuna di queste dieci azioni ha molti livelli. Per comprendere le ragioni per le quali dobbiamo resistere ad esse dovremmo comprendere come lavora la legge di causa ed effetto conosciuta con il nome di karma.

Karma, che letteralmente significa "azione", si riferisce sia all'azione che compiamo sia alle sue conseguenze. Quando si parla del karma dell'uccidere si intende l'azione con cui si toglie la vita a un altro essere. Le implicazioni più ampie di un atto del genere, sono le sofferenze che esso causa alla vittima così come a tutti coloro che amano e sono in rapporto con l'ucciso. Il karma di quest'azione implica anche alcuni effetti per l'assassino che non sono limitati a questa esistenza. In realtà le conseguenze di un'azione non virtuosa aumentano con il tempo e uno spietato omicida che non prova rimorso per i suoi crimini, ha cominciato in una vita passata come una persona che semplicemente non teneva in alcun conto la sofferenza di animali o insetti. E' improbabile che un assassino rinasca immediatamente come essere umano. Le circostanze in cui ha commesso il suo peccato determineranno la severità delle conseguenze. Un brutale omicida che ha ucciso con piacere probabilmente rinascerà in un reame di esistenza che possiamo chiamare inferno. In un caso meno grave, ad esempio un assassinio compiuto per autodifesa, si rinascerà in un luogo dove la sofferenza sarà un po' meno pesante, per esempio come animale, uno stato in cui non si ha la possibilità di migliorare spiritualmente o psicologicamente. Quando però si rinasce come essere umano il peso delle passate azioni non virtuose determina le circostanze della nuova esistenza. L'uccisione di un essere umano comporta una vita breve e difficile dal punto di vista della salute. Comporta anche l'attitudine ad uccidere e quindi ulteriori problemi nelle future reincarnazioni. L'essere stato un ladro presuppone la povertà, il venire derubati e la tendenza a rubare. Una condotta sessuale scorretta, ad esempio l'adulterio, vi farà subire nelle vite future l'infedeltà e il tradimento. Questi sono tre degli effetti che comportano le azioni non virtuose commesse a livello fisico.

Tra le quattro azioni verbali non virtuose, il mentire avrà come conseguenza una vita in cui gli altri parleranno male di voi, la tendenza a continuare a mentire, non essere creduti anche quando direte la verità e venire a vostra volta imbrogliati. Le conseguenze di un atteggiamento verbale aggressivo comportano la solitudine e la tendenza a prendersi gioco delle vite altrui. Un linguaggio rude genera il disprezzo degli altri e comporta un'attitudine famelica. La pratica del pettegolezzo spinge a parlare in continuazione e induce gli altri a non ascoltarvi. Infine quali sono le conseguenze karmiche delle tre azioni non virtuose della mente? Queste sono le più familiari tra le tendenze non virtuose. La cupidigia ci lascia perennemente insoddisfatti. La malizia ci rende paurosi e sempre pronti a danneggiare gli altri. Le visioni errate comportano idee che contraddicono la verità e ci impediscono di riconoscerla quando la incontriamo. Questi sono giusto pochi esempi delle conseguenze di un comportamento non virtuoso. La nostra vita attuale è una conseguenza del nostro karma e delle nostre azioni. La nostra futura esistenza, le condizioni in cui rinasciamo, le opportunità che avremo o non avremo di migliorare la nostra condizione, dipenderanno dal nostro karma presente e dalle nostre azioni in questa vita. Sebbene la condizione attuale sia stata determinata dai nostri comportamenti passati, siamo però responsabili delle nostre azioni. Abbiamo la responsabilità e la possibilità di indirizzare il nostro comportamento verso un sentiero virtuoso.

Quando prendiamo in esame una determinata azione per vedere se sia spirituale o morale, dovremmo valutarla dal punto di vista della motivazione. Quando una persona decide di non rubare, se lo fa spinto unicamente dalla paura di essere punito dalla legge, è dubbio se la sua determinazione sia di tipo morale, dal momento che la scelta non si basa su considerazioni morali. In un altro caso la decisione di astenersi dal rubare potrebbe essere dettata dalla paura del giudizio della gente: "Cosa diranno i miei amici e i miei vicini? Tutti mi vorranno evitare e diventerò un paria". Sebbene la scelta di non rubare sia positiva, è dubbio che si basi su considerazioni morali. Ora, la stessa decisione potrebbe essere presa sulla base di una riflessione come questa, "Se rubo vado contro la legge divina". E qualcun altro potrebbe anche pensare, "Rubare è un'azione non virtuosa e danneggia gli altri". Quando la scelta poggia su queste considerazioni, possiamo definirla morale, etica e anche spirituale. Il Buddhismo considera morale la vostra decisione di non compiere un'azione non virtuosa se è basata sulla consapevolezza che vi allontanerà dalla meta costituita dall'Illuminazione.

Si dice che solo una mente illuminata possa conoscere tutti i dettagli del lavoro del karma. Per noi vivere in accordo con quanto ha detto Buddha Sakyamuni riguardo al karma, richiede una profonda fiducia nei suoi insegnamenti. Quando afferma che l'omicidio comporta una vita breve, il furto la povertà e così via non abbiamo modo di provare la bontà delle sue affermazioni. Comunque anche queste non dovrebbero essere accolte con fede cieca. Dobbiamo prima stabilire la validità dell'oggetto su cui riponiamo la nostra fiducia, il Buddha e la sua dottrina, il Dharma. Poi dobbiamo esaminare con cura i suoi insegnamenti e quelle parti che possono essere analizzate logicamente come le considerazioni sulla vacuità e l'impermanenza. Una volta che avremo compreso quanto siano giusti questi insegnamenti, potremo aver fiducia anche in quelli di cui non possiamo

avere un riscontro concreto come la legge del karma. Quando abbiamo bisogno di un consiglio ci rivolgiamo a qualcuno che gode della nostra fiducia. Più lo stimiamo più prenderemo sul serio la sua opinione. E in modo analogo dovremmo riporre nei consigli di Buddha quella che io chiamo la “fede saggia”. Ritengo che per sviluppare un’autentica e profonda fiducia, siano necessarie una certa esperienza e pratica. Sembra che ci siano due differenti tipi di esperienza. Quelli degli esseri altamente realizzati che possiedono altissime qualità e le esperienze che possiamo raggiungere grazie alla nostra pratica quotidiana. Possiamo ad esempio sviluppare qualche consapevolezza dell’impermanenza, la natura transitoria della vita. Possiamo arrivare a comprendere la natura distruttiva delle emozioni dolorose e avere anche un forte senso di compassione per gli altri o maggiore pazienza quando facciamo la fila.

Queste esperienze tangibili ci danno un senso di pienezza e di gioia e fanno aumentare la nostra fede nella via da cui provengono. E si intensifica anche la fiducia nel nostro maestro, la persona che ci guida, e nella dottrina che egli segue. Da queste esperienze concrete possiamo intuire che una pratica continuativa ci potrebbe condurre a successi ancora più straordinari, come quelli raggiunti dai saggi del passato. Una fede basata sul ragionamento, arricchita da qualche elemento di pratica spirituale, ci aiuterà a rafforzare la nostra fiducia in quello che afferma Buddha riguardo alla legge del karma e questo, a sua volta, ci darà la necessaria determinazione a desistere dall’intraprendere quelle azioni non virtuose responsabili della nostra sofferenza. Sarà quindi di aiuto per la nostra meditazione, anche se abbiamo ottenuto solo una modesta comprensione del soggetto che abbiamo studiato, riconoscere che esiste questa comprensione e pensare da dove ci è venuta. Riflessioni del genere dovrebbero far parte della nostra meditazione. Ci aiuteranno a rafforzare le fondamenta della nostra fede nei Tre Gioielli del Rifugio -il Buddha, il Dharma e il Sangha- e a progredire nella pratica. Ci daranno inoltre la forza per continuare.

(Dalai Lama, *Parole dal Cuore*, Milano 2001)



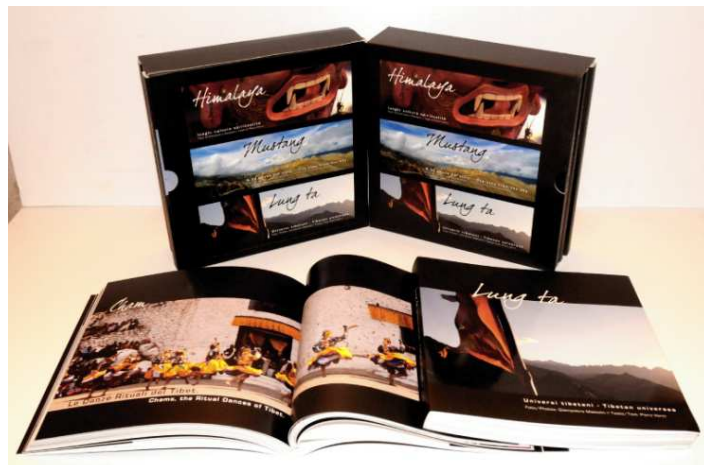
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

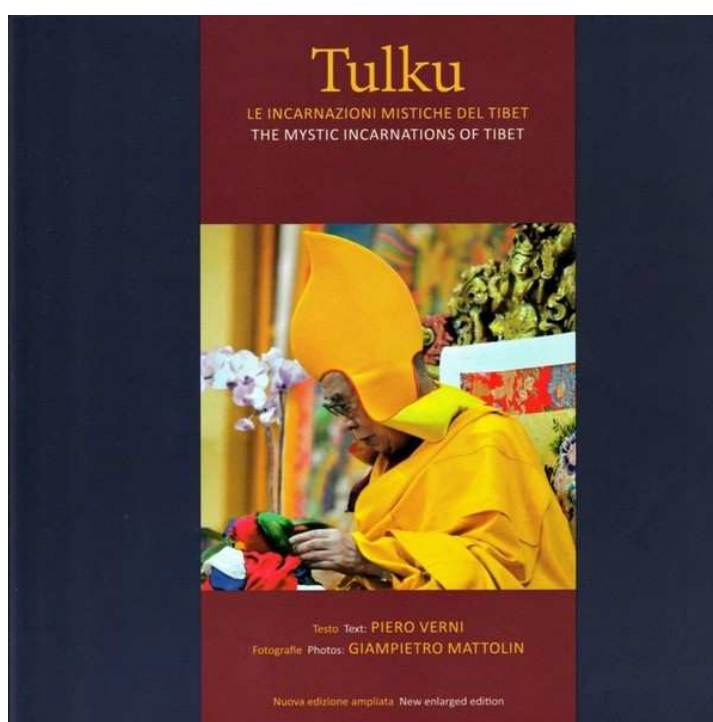
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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

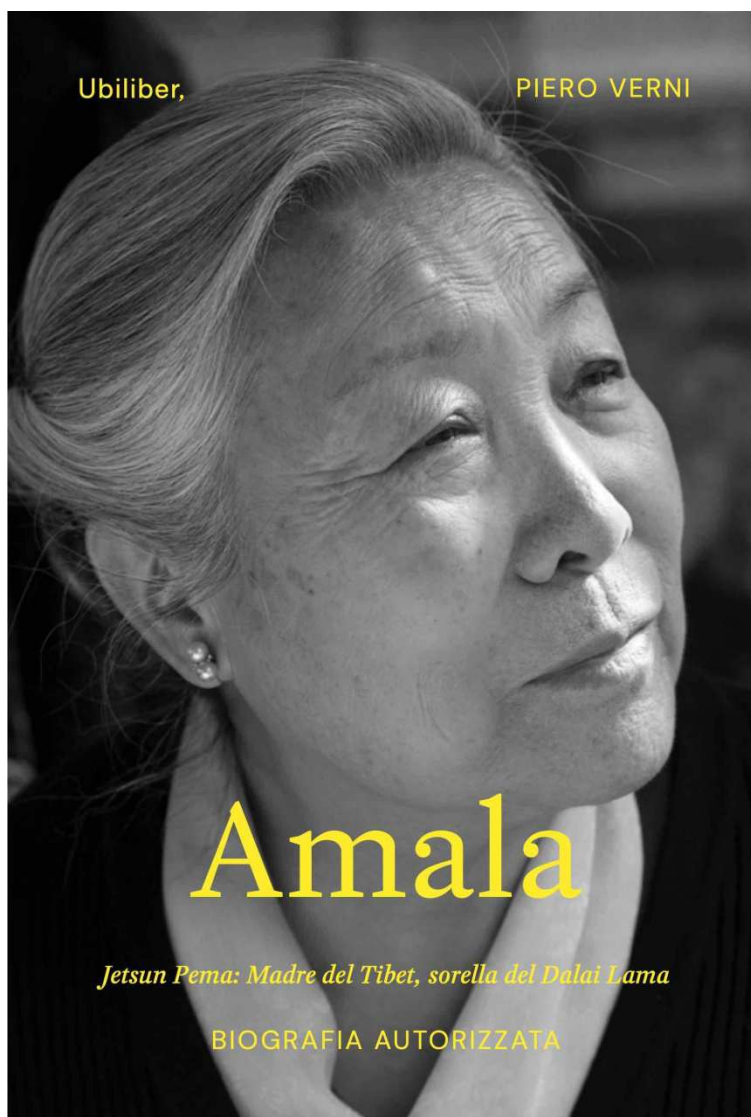


Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet,
di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018, pag. 240, € 25
seconda edizione ampliata

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 Ubiliber, *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/ubiliber/>)

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 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), Arketi, Padova 2006; *Lung to - Universi tibetani* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Grafiche Leone, Venezia 2012; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), seconda edizione ampliata, Venezia 2018.

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

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

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

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

Cham, le danze rituali del Tibet

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

Cham

le danze rituali del Tibet



un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

www.heritageoftibet.com

L'Associazione Heritage Oltre i Confini
presenta

un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

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

www.heritageoftibet.com

All'interno del 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.

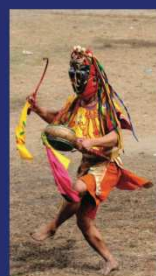


La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente 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!

