

# N°36

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

Cari amici,

gli insegnamenti trasmessi nel mese di gennaio a Bodhgaya da Sua Santità il Dalai Lama, la nomina di Geshe Dawa Dhargye quale 34° Menri Trizin (massima autorità spirituale della religione *Bön*) e la scelta di Gyurme Tenpa Gyaltzen come nuovo rappresentante della scuola *Nyingma*, sono i tre principali argomenti di cui ci occupiamo in questo numero. Oltre, ovviamente, alle consuete rubriche. Come omaggio al nuovo 34° Menri Trizin pubblichiamo una breve riflessione sulla tradizione *Bön*, che speriamo possa risultare di una qualche utilità ai nostri lettori che non fossero particolarmente ferrati in materia. Sul prossimo numero cercheremo di fare lo stesso per quanto riguarda la scuola *Nyingma*.

Sempre con l'auspicio di non perderci di vista, cogliamo l'occasione per augurarvi un felice *Losar* (capodanno tibetano) che cadrà il prossimo 16 febbraio.

10° giorno del dodicesimo mese dell'Anno dell'Uccello di Fuoco (26 gennaio 2018)

**Piero Verni**

**Giampietro Mattolin**





*Dolanji, Himachal Pradesh, India settentrionale, 01 gennaio 2018:* Dopo un lungo processo di selezione basato sui metodi tradizionali, la comunità *Bon* ha scelto la sua nuova massima autorità spirituale, il 34° Menri Trizin. Si tratta di Geshe Dawa Dhargye, che succede a Sua Santità Lungtok Tenpai Nyima, che ha lasciato il corpo il 14 settembre 2017 (cfr. “The Heritage of Tibet news” N° 32). Geshe Dawa Dhargye è nato in *Amdo* il 29 novembre 1972. All’età di 17 anni è entrato nel monastero di *Gamal (Amdo)* dove nel 1996 ottenne il diploma di *geshe*. Un anno dopo si trasferì nel monastero di *Menri (Dolanji, Himachal Pradesh)* dove poté studiare con *Lungtok Tenpai Nyima* e altri grandi maestri della tradizione *bon*. Presso la *Bön Dialectic*

*School*, nel 2012, ricevette un secondo diploma di *geshe*. Le cerimonie ufficiali dell’insediamento di *Geshe Dawa Dhargye* quale 34° *Metri Trizin* si terranno al monastero di *Menri* dal 16 al 21 febbraio 2018. Il governo e il parlamento tibetano in esilio hanno inviato lettere di felicitazioni a *Geshe Dawa Dhargye* per la sua nomina.



*Prefettura di Yushu, Qinghai, Cina, 05 gennaio 2018:* si è tenuto il 4 gennaio presso il tribunale della Prefettura di *Yushu* il processo all’attivista tibetano *Tashi Wangchuk*, strenuo difensore del diritto dei tibetani a studiare ed esprimersi nella loro lingua e per questo accusato di “incitamento al separatismo”. *Tashi* fu arrestato il 27 gennaio 2016, due mesi dopo la pubblicazione sul *New York Times* di un articolo e di un documentario in cui

l’attivista tibetano, denunciava le pressioni e lo stato di paura in cui versano i suoi connazionali ed esprimeva il timore dell’annientamento della cultura tibetana attuato dal governo cinese attraverso la progressiva riduzione e deterioramento della lingua scritta e parlata. Accusato di “incitamento al separatismo” nonostante abbia sempre dichiarato di non volere l’indipendenza del Tibet, *Tashi* è comparso davanti al Tribunale del Popolo della Prefettura di *Yushu*, nella regione tibetana del *Kham* (oggi incorporata nella regione del *Qinghai*), la mattina del 4 gennaio. *Liang Xiaojun*, il suo avvocato, ha fatto sapere che il processo è durato circa quattro ore e si è concluso senza una sentenza, rinviata a data da stabilirsi. Nel video, intitolato “Il viaggio di un tibetano verso la giustizia” e proiettato in aula come prova d’accusa, *Tashi Wangchuk* parla dei viaggi da lui effettuati a Pechino nel tentativo di sollecitare le autorità di governo della prefettura di *Yushu* a non impedire l’apprendimento e l’uso della lingua tibetana nelle scuole. Nei nove minuti della durata del filmato, *Tashi*, parlando in mandarino, ricorda che i 140 tibetani fino a quel momento immolatisi in Tibet dal 2009 hanno agito anche in segno di protesta per la scomparsa della loro cultura. Dichiarò inoltre di voler cercare una soluzione del problema attraverso la piena attuazione delle leggi sulle minoranze etniche previste dalla Costituzione della Repubblica Popolare Cinese auspicando l’introduzione nelle scuole di un autentico sistema di insegnamento bilingue che consenta ai bambini tibetani di parlare fluentemente la lingua madre. Afferma che l’assenza dell’adozione del bilinguismo sia nelle scuole sia negli uffici governativi viola la Costituzione cinese che garantisce l’autonomia culturale dei tibetani e di tutte le minoranze. Dal 2016, anno del suo arresto, numerosi gruppi

internazionali attivi nel campo dei diritti umani tra cui *Human Rights Watch*, *Amnesty International* e *International Campaign for Tibet* si sono interessati al caso di *Tashi Wangchuk* chiedendo alla Cina di lasciar cadere le accuse e la conseguente liberazione dell'attivista.



*Bodhgaya, Bihar, India nord-orientale, 05-06-07 gennaio 2018*: di fronte a una enorme folla di oltre cinquantamila persone provenienti da diverse nazioni, il Dalai Lama ha dato tre giorni di insegnamenti su alcuni dei principali aspetti della dottrina buddhista. Sembra che fossero presenti devoti provenienti da 69 differenti nazioni e il servizio di traduzione

simultanea contava traduzioni in ben 12 lingue. Erano presenti molti *lama* e *tulku* di alto rango tra cui l'attuale e il precedente *Ganden Tripa*, *Ling Rinpoche*, il 42° *Sakya Trizin*. Tra i devoti vi erano moltissimi indiani segno evidente di quanto ormai Sua Santità, oltre che il leader di sei milioni di tibetani, sia considerato anche una delle più importanti figure spirituali dell'India. Nel corso dei tre giorni di insegnamenti, il Dalai Lama ha fornito vaste e dettagliate spiegazioni sui principi alla base del sentiero buddhista ed ha narrato diversi episodi della vita dell'Illuminato. Ha più volte ricordato come il Buddhismo sia una religione nata in India, un luogo in cui sono fiorite alcune tra le principali religioni del mondo. Parlando dell'importanza dell'elemento religioso ha tra l'altro detto, "Dei 7 miliardi di esseri umani che oggi vivono su questo pianeta, 1 miliardo non ha alcun interesse per le pratiche religiose. Ma anche tra coloro che invece sostengono di professare una fede, vi sono alcuni che usano la religione come motivo di divisione. Far diventare la religione terreno di scontro è davvero molto triste. Noi esseri umani siamo animali sociali, dipendiamo gli uni dagli altri. Non siamo autosufficienti. Oggi, qui, siamo in pace, ma altrove abbondano i conflitti. Le persone si opprimono e si uccidono reciprocamente. Altre muoiono di fame e di stenti. Come possiamo sopportare tutto questo e al tempo stesso pregare perché tutti gli esseri siano liberi dalla sofferenza? Come seguaci del Buddha dovremmo chiederci ogni giorno come possiamo aiutare gli altri, poiché tutti noi vogliamo la felicità e non vogliamo soffrire. Poiché l'educazione moderna dedica pochissimo spazio ai valori umani, dobbiamo integrarla con l'insegnamento dell'amore e della compassione. Il buon senso ci dice, ad esempio, che una famiglia affettuosa e compassionevole è felice, mentre una famiglia dove regna la gelosia e la competitività non lo è". La mattina del terzo ed ultimo giorno degli insegnamenti, Nitish Kumar, Primo Ministro del Bihar è venuto a salutare Sua Santità ed è rimasto per la presentazione della pubblicazione in inglese del primo volume della serie "La scienza e la filosofia nei classici buddhisti indiani". Thupten Jinpa, direttore editoriale della serie, ha introdotto il primo volume, "Il Mondo Fisico" ricordando come, "Questa serie è stata concepita da Sua Santità il Dalai Lama in persona e compilata sotto la sua attenta supervisione da un team di studiosi, nel corso di molti anni. Presenta le indagini scientifiche e filosofiche buddhiste classiche sulla natura della realtà, in un quadro accessibile al lettore moderno. Dei quattro volumi della serie, il primo, dedicato alla scienza del mondo fisico, viene ufficialmente presentato oggi". Ha poi preso la parola Nitish Kumar che, rivolgendosi al pubblico in hindi, ha detto quanto fosse felice di partecipare a questa cerimonia alla presenza di Sua Santità. Ha ricordato inoltre di aver partecipato al Kalachakra che si è tenuto a Bodhgaya lo scorso anno. Ha anche aggiunto che riteneva davvero appropriato che il primo volume della serie venisse lanciato proprio

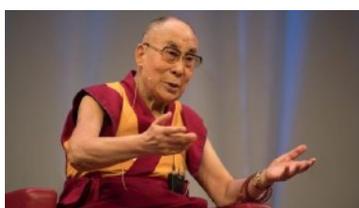
nello Stato in cui si trovano sia il luogo dell'illuminazione del Buddha sia le grandi università di *Nalanda*, *Vikramashila* e *Telhara*, recentemente scoperta. Ha infine ringraziato Sua Santità per averlo invitato a partecipare a questa occasione. Rispondendo alle parole del Primo Ministro, il Dalai Lama ha tra l'altro detto, " Il mio amico, il Primo Ministro, è un uomo sincero e la presentazione di questo libro, oggi, è un'occasione speciale per tutti noi. Il Primo Ministro ha già manifestato i suoi interessi spirituali con l'istituzione del *Buddha Memorial Park* a *Patna*. Forse io e lui abbiamo una connessione karmica che risale al tempo del Buddha. Quando siamo arrivati in esilio in India avevamo enormi problemi da affrontare. Tuttavia, a tempo debito, è diventato chiaro che la psicologia, la filosofia e la logica che abbiamo studiato in Tibet fin dall'infanzia avevano ancora una grandissima rilevanza anche nel mondo contemporaneo. Mi è sembrato che la scienza della mente, la filosofia e la logica della nostra letteratura potessero essere studiate anche in modo accademico, al di là del contesto religioso. Arrivare a capire meglio il funzionamento della mente ci permette di imparare ad affrontare le nostre emozioni distruttive e le affezioni mentali, cosa che certo non possiamo fare né con le armi né con il denaro. Se pensiamo alla nostra letteratura in termini di scienza, filosofia e religione, la parte religiosa è rilevante solo per i buddhisti, ma la scienza e la filosofia possono essere di interesse per chiunque. Credo che introdurre le idee e i valori racchiusi in questi scritti nel moderno sistema educativo possa essere di grande utilità. In un mondo in fermento a causa delle menti indisciplinate delle persone, quello che stiamo facendo non è proselitismo a favore del Buddhismo, ma dimostrare come noi buddhisti possiamo contribuire al benessere dell'umanità". Dopo aver ringraziato tutti coloro che hanno contribuito alla realizzazione del libro, Sua Santità ha donato al Primo Ministro una *tangka* del Buddha circondato dai 17 Maestri di *Nalanda* e insieme hanno lasciato il palco.



*Pune, Maharashtra, India centrale, 10 gennaio 2018*: arrivato in aereo in questa importante città dello stato del *Maharashtra* il Dalai Lama ha dapprima incontrato un folto gruppo di tibetani qui residenti e poi ha inaugurato il "Secondo Congresso Nazionale degli Insegnanti". Dopo una esibizione di danza tradizionale e la proiezione di un cortometraggio su ciò che era

stato realizzato durante la I Conferenza Nazionale degli Insegnanti, Sua Santità e altri ospiti sono stati invitati a suonare una campana prima di prendere posto sul palco. Dopo un breve discorso di benvenuto tenuto da *Mukta Tilak*, sindaco di *Pune*, *Rahul Karad*, presidente esecutivo della *MAEER MIT World Peace University* e principale organizzatore del Congresso, ha dato il benvenuto agli insegnanti provenienti da tutta l'India, e molti anche dall'estero. *Anil Kakodkar*, patrono fondatore del "Congresso Nazionale degli Insegnanti" ed eminente scienziato indiano ha fatto alcune osservazioni sull'educazione. Sua Santità ha iniziato il suo discorso sottolineando la necessità della compassione nel mondo contemporaneo, sempre più tormentato. "Molti dei problemi che ci troviamo ad affrontare sono causati dall'uomo", ha detto, "e sono dovuti a una crisi interiore che stiamo vivendo in tutto il mondo". Ha inoltre sottolineato che gli scienziati e i medici hanno constatato che la rabbia è chiaramente dannosa per la nostra salute e il nostro benessere. "Essere costantemente in preda alla rabbia consuma il nostro sistema immunitario. La compassione agisce invece come un antidoto positivo. Il buon senso ci dice che la

compassione è importante. Anche gli animali sanno manifestare affetto e compassione reciproca e sono in grado di reagire, se mostriamo loro un volto arrabbiato. Consideriamo con affetto e rispetto i nostri vicini quando sono onesti, compassionevoli e sinceri, anche se non sono ricchi. Dimostriamo gioia nell'incontrarli. Se i nostri vicini sono potenti e ricchi, ma non ci rivolgono mai un sorriso, forse preferiremmo non vederli. Questa è la natura umana". Al termine della cerimonia inaugurale, Sua Santità è stato invitato a consegnare i *Jeevan Gaurav Puraskar Awards* a quattro persone, per lo straordinario contributo dato all'educazione. Nel corso di un breve incontro con la stampa, riferendosi ad alcuni scontri avvenuti in città tra esponenti di differenti comunità, il Dalai Lama ha ricordato come l'adesione ad una determinata fede religiosa sia una scelta personale che in nessun modo dovrebbe essere causa di divisione tra le persone. Sua Santità è stato poi accompagnato all'aeroporto di Pune da dove ha raggiunto nuovamente Bodhgaya nel tardo pomeriggio.



*Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 10 gennaio 2018: il segretario privato del Dalai Lama, Tenzin Taklha, ha reso noto che Sua Santità ha cancellato la maggior parte dei viaggi all'estero previsti per il 2018. Anche se ufficialmente non è stata data nessuna spiegazione per questa decisione, appare probabile che il motivo alla base di questa decisione sia una*

generale stanchezza del Dalai Lama dovuta al grande numero di viaggi da lui effettuati negli ultimi anni e a una crescente difficoltà di recuperare il *jet leg* conseguenza dei lunghi trasferimenti intercontinentali.

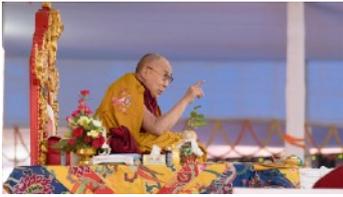


*Bodhgaya, Bihar, India nord-orientale, 13-16 gennaio 2018: tornato a Bodhgaya, Sua Santità ha ripreso la fitta serie di insegnamenti, iniziazioni e incontri prevista dal programma. La mattina del 13 si è recato a rendere omaggio all'albero sotto il quale il Buddha ottenne l'Illuminazione e al Mahabodi Stupa. Dopo aver completato le circoambulazioni, il Dalai Lama ha preso*

posto di fronte all'albero della *Bodhi* e sotto la guida del maestro dei canti si è unito alle preghiere in occasione del quindicesimo anniversario dalla morte di Khenpo Jigme Phuntsok, il celebre Lama *Nyingma* attorno al quale si era riunita in Tibet la fiorente comunità buddhista di *Larung Gar* oggi in gran parte distrutta per volontà del governo cinese. Nella stessa mattinata, Sua Santità si è recato nel tempio tibetano dove ha preso parte a un incontro con gli Abati e gli insegnanti di tradizione *Gelug*. La mattina del 14 il Dalai Lama ha dato insegnamenti sul "Commentario sulla Mente del Risveglio". Rivolgendosi a una folta rappresentanza di buddhisti mongoli, Sua Santità ha detto: "Anche in Mongolia il Buddhismo ha vissuto diverse fasi: è arrivato grazie alla Via della Seta e attraverso la Mongolia, è stato poi influenzato dai *Sakya* e infine dal Terzo Dalai Lama, chiamato dai mongoli *Dalai Bakshi*. Il Buddhismo dunque si è diffuso in Mongolia provenendo dal Tibet e quando ho visitato quel paese per la prima volta, nel 1979, vi incontrai vecchi monaci che in realtà non erano in grado di parlarmi, ma potevano comunicare con me attraverso il tibetano scritto. Erano autorizzati a praticare all'interno del monastero di *Ganden Thekchenling*, ma non al di fuori. Il loro canto era molto commovente. Mi ha fatto ripensare ai tempi di Sonam Gyatso, il Terzo Dalai Lama, a

*Yönten Gyatso*, il Quarto Dalai Lama che è nato lì, e al Quinto Dalai Lama con il quale avevano stretti rapporti. Oggi il Buddhismo sta vivendo una rinascita: abbiamo ancora accesso agli scritti di molti grandi maestri mongoli ed è stato uno dei miei assistenti al dibattito, *Ngödrup Tsognyi*, un mongolo, che ha stimolato il mio interesse per la scuola di pensiero *Madhyamika*. Diverse centinaia di monaci mongoli si trovano ora nei monasteri dell'India del Sud e ho ricordato loro quanto sia importante che continuino gli studi. Ci sono qui anche molte persone provenienti dalle regioni himalayane, compresi numerosi monaci e monache dei monasteri sorti presso quelle comunità; e poi persone provenienti da paesi che non sono storicamente buddhisti, ma di tradizione giudaico-cristiana. Grazie al progresso delle comunicazioni e della mobilità, un numero crescente di uomini e di donne si sono interessati alla religione e alla cultura tibetana, ci hanno offerto sostegno e sono state ispirate dagli insegnamenti del Buddha. Siete 'nuovi buddhisti' e noi, 'vecchi buddhisti' del Tibet e della regione himalayana, vi diamo il nostro benvenuto". Gli insegnamenti del 15 sono iniziati con Sua Santità che ha eseguito le pratiche preliminari per l'iniziazione di *Avalokiteshvara* che avrebbe conferito più tardi. Terminati i rituali, il Dalai Lama ha preso posto sul trono e un gruppo di monaci mongoli ha intonato un'emozionante recitazione del "Sutra del Cuore" nella propria lingua madre al termine della quale è seguita l'offerta a Sua Santità di scarpe di seta blu zaffiro, quelle tradizionalmente preferite dai mongoli. Poi è stata la volta di un gruppo di giapponesi che hanno recitato nuovamente il "Sutra del Cuore", con l'accompagnamento ritmico del *mokugyo* una campana di legno a forma di pesce. Infine i monaci anziani del monastero di Namgyal hanno offerto il mandala e le rappresentazioni del corpo, della parola e della mente del Buddha. Quindi il Dalai Lama ha iniziato a leggere il testo di *Togme Sangpo*, "Le Trentasette pratiche dei Bodhisattva" e nel corso della lettura ha raccontato aneddoti e spiegazioni di determinati aspetti della dottrina buddhista. Al termine degli insegnamenti relativi a "Le Trentasette pratiche dei Bodhisattva", il Dalai Lama, ha iniziato i preparativi per l'iniziazione di *Avalokitesvara* in programma per il giorno seguente. Il 16 mattina, mentre Sua Santità entrava e prendeva posto sul trono, un gruppo di coreani ha intonato il "Sutra del Cuore" al ritmo del *moktak*. Un gruppo di monaci e laici vietnamiti ha poi ripetuto nuovamente lo stesso *sutra* in vietnamita. Notando le differenze tra le varie versioni della recitazione, il Dalai Lama ha detto, "Negli ultimi tre giorni abbiamo ascoltato la recitazione del 'Sutra del Cuore' nelle lingue di diversi paesi, luoghi in cui la gente lo ha ripetuto per più di 1000 anni. Sono tutti buddhisti di vecchia data. Dopo la sua Illuminazione, il Buddha ha insegnato le 'Quattro Nobili Verità' e il suo insegnamento si è diffuso in tutta l'Asia. I tempi sono cambiati, ma le persone hanno mantenuto le loro tradizioni religiose". Ha poi trasmesso l'Iniziazione di *Avalokitesvara*. Infine si è tenuta una "Offerta di Lunga Vita" per il Dalai Lama al termine della quale si è esibito un gruppo di musicisti mongoli molto apprezzato dal pubblico.





*Bodhgaya, Bihar, India nord-orientale, 17-19 gennaio 2018:* la mattina del 17, Sua Santità si è recato nuovamente al *Mahabodi Stupa* dove è iniziato oggi il “Grande Festival della Preghiera” della scuola *Nyingma*. Terminata la circoambulazione dello *stupa*, il Dalai Lama si è seduto sul trono posto di fronte all’albero della *Bodhi* e, accompagnato da un gruppo di

importanti *lama*, ha iniziato la salmodia e la recitazione di preghiere, *mantra* e lodi. Al termine della cerimonia, Sua Santità ha incontrato un folto gruppo di pellegrini buddhisti provenienti dal Vietnam. Il 18 si sono svolti i preparativi e i riti preliminari relativi alla iniziazione di “*Vajrabhairava Tredici Divinità*” che è stata poi conferita il 19.



*Bodhgaya, Bihar, India nord-orientale, 21-23 gennaio 2018:* dopo essersi preso due giorni di riposo, Sua Santità è tornato ad insegnare la mattina del 21 conferendo l’iniziazione di “*Vajrabhairava Eroe Solitario*” che aveva ricevuto una prima volta da *Tagdrak Rinpoche* e successivamente da *Ling Rinpoche*.

La giornata del 22 è stata dedicata alle spiegazioni del “*Sutra del Diamante*”. “Oggi spiegherò il ‘*Sutra del Diamante*’ principalmente su richiesta degli studenti cinesi, come è già capitato in un’altra occasione” ha annunciato Sua Santità “e sto anche pensando di spiegare il ‘*Sutra del Cuore*’. Ogni anno trasmetto insegnamenti a buddhisti cinesi a Dharamsala, ma oggi ci troviamo qui insieme in questo luogo sacro. All’inizio di questa serie di insegnamenti ho insegnato a un gruppo di buddhisti indiani, ricordando che il Buddhismo ha avuto origine in India, prima di diffondersi in tutta l’Asia. La tradizione *Pali*, con le sue esperienze esemplari del *Vinaya*, si è diffusa in paesi come lo Sri Lanka, la Birmania e la Thailandia; la tradizione sanscrita, così come è stata formulata dall’Università di *Nalanda*, si è invece diffusa in Cina e da lì in Corea, in Giappone e Vietnam. In seguito è giunta anche in Tibet e in Mongolia. La Cina è stata quindi tra i primi paesi nei quali si è propagato il Buddhismo. Al giorno d’oggi, ovunque nel mondo ci siano dei cinesi, troviamo anche dei templi buddhisti, il che dimostra quanto il Buddhismo sia nel cuore di questo popolo: è la religione tradizionale della Cina. Nel 1954, ho visitato Pechino e altre regioni della Cina dove ho potuto visitare molti templi buddhisti. In particolare, ricordo uno *stupa* a Pechino che raffigurava il legame tra i Maestri buddhisti tibetani e gli imperatori cinesi e che conteneva una statua di *Vajrabhairava*. Successivamente, durante la Rivoluzione Culturale tutte le religioni sono state considerate nient’altro che fede cieca e si fece di tutto per distruggerle. Tuttavia, non fu possibile eliminare una fede radicata da così tanto tempo nel cuore delle persone e dopo *Deng Xiao Ping*, quando le restrizioni diminuirono, il Buddhismo ricominciò a fiorire. Un sondaggio condotto da un’università alcuni anni or sono, rivelava che in Cina ci sono 300 milioni di buddhisti, cifra che alcuni amici mi dicono essere oggi cresciuta a 400 milioni. Il presidente *Xi Jinping* ha dichiarato, a Parigi e a Delhi, che il Buddhismo ha un ruolo importante nella cultura cinese”. Ha poi trasmesso la prima parte della spiegazione del “*Sutra del Diamante*”. Nella giornata del 23 il Dalai Lama ha terminato la lettura e le spiegazioni del “*Sutra del Diamante*”. Il conferimento della iniziazione di *Sarasvati*, la divinità femminile associata alla saggezza, ha concluso questa lunga serie di insegnamenti.



*Bodhgaya, Bihar, India nord-orientale, 25 gennaio 2018: oltre 7.000 studenti del Bihar hanno accolto l'arrivo di Sua Santità il Dalai Lama con un incontenibile entusiasmo. L'incontro è stato organizzato dalla ONG italiana "Progetto Alice" attiva nel settore educativo e fondata da Valentino Giacomini. Dopo le offerte di*

benvenuto, Sua Santità è stato invitato a presentare l'ultimo libro di Valentino Giacomini, insegnante trevigiano e fondatore dell'organizzazione, intitolato "Etica Universale". Giacomini ha poi tenuto un breve discorso in cui ha ricordato il suo primo incontro con Sua Santità a *Dharamsala*, più di 30 anni fa, e come all'epoca il Dalai Lama gli disse che sarebbe stato eccellente se avesse voluto continuare a lavorare nell'ambito educativo anche in India. Così è nato, il "Progetto Alice", incentrato su un'educazione sostenibile e su una cultura della pace, in una scuola interculturale e inter religiosa inaugurata a *Sarnath* nel 1994 e, successivamente, anche a *Bodhgaya* e in *Arunachal Pradesh*. "Buongiorno a tutti, avete dormito bene questa notte?", ha chiesto Sua Santità dal podio agli studenti, "spero che la mente di voi tutti sia fresca e vigile. Il tempo è sempre in movimento, non si ferma mai. Il passato è andato, ne rimane solo il ricordo, e il futuro non è ancora arrivato, il che ci dà l'opportunità di creare un mondo migliore. Voi giovani rappresentate il futuro, che sta nelle vostre mani e sulle vostre spalle". Dopo aver ricordato che tutti gli esseri senzienti cercano la felicità, il Dalai Lama ha aggiunto, "In questa ricerca, l'istruzione riveste un ruolo chiave perché migliora la nostra capacità di pensare e analizzare il modo in cui le cose avvengono. Anche se nessuno di noi vuole problemi, ce ne troviamo di fronte una moltitudine e maggior parte è di nostra creazione. L'istruzione moderna è inadeguata a garantire la felicità degli individui, delle famiglie e delle comunità. Dobbiamo riflettere seriamente su questo fatto. Una delle ragioni di questa inadeguatezza è che i sistemi educativi attuali tendono ad avere obiettivi materialistici, mentre la felicità dell'essere umano dipende dalla pace della mente. Dobbiamo riflettere seriamente su come integrare i valori interiori nella nostra educazione, in modo laico e secolare". Sua Santità ha lasciato infine il palco tra gli applausi scroscianti degli studenti ed ha raggiunto il vicino tempio *Wat Pa Buddhagaya Vanaram* della *Thai Bharat Society*, nei pressi del quartiere del *Mahabodhi Stupa*. Qui il Dalai Lama è stato ricevuto dai dirigenti dell'organizzazione e si è soffermato ad ammirare l'esibizione di alcune danzatrici thailandesi. Dopo il discorso di benvenuto del dottor *Ratneswar Chakma*, ha parlato il Dalai Lama che tra le altre cose ha detto, "Ho grande rispetto per tutte le trasmissioni del Dharma, così come rispetto sia le tradizioni religiose teistiche che quelle non teistiche, perché da ciascuna l'umanità può trarne beneficio. Oggi, anche gli scienziati stanno dimostrando un notevole interesse per ciò che il Buddhismo ha da dire sulla mente e sulle emozioni. La conoscenza che abbiamo mantenuto in vita per secoli è sempre attuale e rilevante perché può contribuire a ridurre le nostre emozioni negative e il potere che esercitano su di noi". Al termine si è tenuto un pranzo in onore del Dalai Lama, al termine del quale Sua Santità ha fatto ritorno al tempio *Ganden Phelgyeling* che lo ha ospitato durante questa lunga permanenza a *Bodhgaya*.





*Bodhgaya, Bihar, India nord-orientale, 25 gennaio 2018: il IV Kathok Getse Rinpoche, Gyurme Tenpa Gyaltzen, detentore del lignaggio Kathok è stato scelto da una assemblea di Maestri Nyingma quale capo supremo della scuola. Il suo mandato durerà tre anni. La nomina di Gyurme Tenpa Gyaltzen è stata resa pubblica nel corso della celebrazione del 29° Nyingma Monlam che si è tenuto a*

*Bodhgaya in gennaio. Il monastero di Kathok, il più antico tra quelli nyingma-pa, venne fondato nel Kham (Tibet orientale) da Kathok Dampa Deshek nel 1159. Dopo che la costruzione originaria era andata in rovina, un nuovo monastero venne fondato da Terton Rigzdin Düddul Dorje (1615-1672) nel medesimo luogo. Tradizionalmente erano sei i monasteri considerati i principali della scuola Nyingma. Oltre a Kathok, gli altri erano Mindroling, costruito da Terchen Gyurmed Dorje nel 1676. Dorje Drag, costruito da Rigdzin Ngagi Wangpo nel 1659. Palyul, nel Kham, costruito da Rigdzin Kunsag Sherab nel 1665. Dzogchen, edificato nel 1685 da Padma Rigdzin. Sechen, costruito nel 1735 dal II Rabjam Gyurmed Kunzang Namgyal. Tutti questi monasteri in Tibet hanno subito le devastazioni seguite dalla occupazione cinese e distrutti in parte o in toto durante il decennio della Rivoluzione Culturale (1966-1976). Oggi sono stati restaurati e riaperti. Ed hanno ripreso la loro attività sia pure nelle difficili condizioni dovute al ferreo controllo che Pechino esercita sui luoghi di culto tibetani. Fortunatamente tutti e sei i monasteri sono stati ricostruiti in esilio (in India o in Nepal) e la trasmissione dei loro lignaggi è stata preservata interamente. In Tibet la scuola Nyingma non aveva una autorità che la rappresentasse ufficialmente anche se, tradizionalmente, i lama di Mindroling (i Minling Rinpoche, godevano di un prestigio particolare). Nelle difficili condizioni dell'esilio però, su richiesta del Dalai Lama, anche la scuola Nyingma si è data una autorità che la rappresenta nella sua interezza. Autorità scelta dall'assemblea dei principali lama, tulku, e yogi nyingma-pa. Il primo ad essere nominato fu Dudjom Rinpoche e fino ad ora la carica veniva tenuta vita natural durante. L'assemblea che ha eletto Gyurme Tenpa Gyaltzen, ha anche stabilito che d'ora in poi il mandato durerà tre anni e verrà conferito a rotazione ai capi dei sei principali monasteri. Gyurme Tenpa Gyaltzen è la 7° massima autorità della scuola Nyingma e succede a Kyabje Taklung Tsetrul Rinpoche scomparso nel 2015. Il Governo Tibetano in Esilio, tramite il "Dipartimento per gli Affari Religiosi e Culturali", si è congratulato con Gyurme Tenpa Gyaltzen per la sua nomina.*



(si ringraziano: <http://it.dalailama.com> ; <http://tibet.net> ; <http://www.ligmincha.org/index.php/en/> ; <http://www.italiatibet.org> )



## Il Bön, l'antica religione

Con il termine *Bön* (a volte traslitterato *Pön*) ci si riferisce a quel complesso universo spirituale preesistente all'arrivo in Tibet del Buddhismo. Sfortunatamente ancora oggi non si hanno elementi assolutamente certi per poter conoscere con esattezza quali fossero gli effettivi elementi culturali e spirituali dell'antica religione tibetana. Si possono solo avanzare delle ipotesi più o meno fondate e che, in linea di massima, concordano nel parlare di una religione della natura, una sorta di animismo magico incentrato sulla figura di un sacerdote psicopompo il cui compito principale era quello di eseguire rituali e pratiche divinatorie. Questi sacerdoti, i più importanti dei quali ricoprivano anche cariche politiche, erano considerati in grado di dominare le misteriose energie del mondo naturale e di penetrarne i segreti attraverso poteri che venivano loro da profonde conoscenze esoteriche. I sacerdoti *bön-po* avevano inoltre il compito di proteggere il monarca e l'intera comunità dei fedeli dall'azione di quelle forze negative che si riteneva fossero la causa prima di malattie, calamità naturali, morte, etc. Uno dei poteri che la gente attribuiva ai *bön-po* era quello di volare nel cielo a cavallo del loro tamburo rituale e questo aspetto ha indotto qualche studioso a considerare il *Bön* una delle tante ramificazioni dello sciamanesimo asiatico mentre altri ritengono che i sacerdoti *bön-po* fossero più dei sacrificatori ed esorcisti che non degli sciamani. E infatti l'attività principale dei sacerdoti dell'antica religione tibetana era proprio quella di celebrare un notevole numero di sacrifici animali (c'è chi afferma che in epoca remota fossero previsti in casi eccezionali anche sacrifici umani) che servivano a placare la collera delle numerose divinità, ognuna delle quali presiedeva a un settore del mondo naturale. Dal momento che con le loro quotidiane attività lavorative gli uomini provocavano la collera di questi dei, questa poteva essere placata ricorrendo appunto a dei sacrifici, a delle pratiche magiche e a degli esorcismi in cui sembra i sacerdoti *bön-po* fossero particolarmente esperti.

\*\*\*

Il luogo di origine del *Bön* è ancora oggi oscuro. Alcuni tibetologi considerano la regione di *Shang Shung* come il luogo da cui arrivò in Tibet il *Bön* antico. Gli studi più recenti tendono a localizzare l'area di *Shang Shung* lungo l'arco di un ampio territorio compreso tra la zona di Gilgit a occidente, il lago di Namtso a oriente, il Kotan a nord e il Mustang a sud. Ricordi di questo passato remoto del *Bön* sono presenti in alcuni testi scritti in una lingua, quella di *Shang-Shung* appunto, che probabilmente può essere considerata facente parte del gruppo tibeto-burmese. Anche se non esistono prove certe riguardo all'esistenza effettiva di questo regno le notizie tramandate dai racconti tradizionali sono piuttosto precise.

*Tonpa Shenrab* (chiamato anche *Shenrab Mibo*), è considerato il fondatore del *Bön*. E' una figura della quale fino ad oggi non è stata accertata con sicurezza l'esistenza storica ma la cui vita è narrata in importanti biografie: *Dodu* ("L'epitome del Aforisma"), *Zermik* ("L'occhio penetrante"), *Zhiji* ("Il Glorioso"). Secondo queste fonti *Tonpa* nacque da una famiglia reale nel palazzo di *Barpo Sogyé*. Si sposò in giovane età ed ebbe dei bambini. Poco più che trentenne abbandonò la famiglia per dedicarsi al cammino spirituale e trascorse la rimanente parte della sua esistenza (morì a 82 anni) a diffondere il *Bön*. Compì un solo viaggio in Tibet e, pur trovando il paese del tutto impreparato ad accogliere la sua dottrina, vi trasmise numerosi e importanti insegnamenti spirituali. L'ostacolo principale alla diffusione del *Bön* era rappresentato da demoni, spiriti della terra e geni delle acque che si opponevano fermamente alla predicazione di *Shenrab Mibo*. Questi però riuscì a domarli grazie alla forza dei suoi poteri magici e, prima di lasciare il Tibet, il maestro profetizzò che la sua religione sarebbe un giorno fiorita sul Tetto del Mondo. Ed infatti così avvenne e quando nel VIII secolo l'erudito *Santarakshita* e lo *yogin* tantrico *Padmasambhava* iniziarono a diffondere il Buddhismo nel Paese delle Nevi, trovarono un mondo e una società ampiamente influenzate dal *Bön*.

L'arrivo e la diffusione, soprattutto negli ambienti di corte (ricordiamo che all'epoca regnava la dinastia di *Yarlung*) crearono non poche frizioni tra i devoti dell'antica religione e i discepoli della dottrina del Buddha. Frizioni che sfociarono, nel X secolo durante il regno del re *Langdarma*, in una cruenta repressione del Buddhismo e delle sue istituzioni che portò alla totale scomparsa della religione venuta dall'India in tutti i territori del Tibet centrale dove solo da alcuni *yogin*, nell'isolamento dei loro eremi sperduti, riuscirono a salvare alcuni testi e le relative pratiche spirituali. Per quanto riguarda invece la tradizione monastica che era stata fondata da *Santarakshita*, fu preservata da tre monaci che fuggirono dal Tibet centrale per trovare rifugio nelle regioni orientali. Curiosamente però, la repressione del Buddhismo voluta da *Langdarma* (sembra su istigazione di alcuni importanti sacerdoti *bön-po*) non coincise con il ritorno in auge del *Bön* che invece entrò in un lungo periodo di decadenza che lo portò sull'orlo dell'estinzione.

\*\*\*

Non si conosce bene cosa sia accaduto al *Bön* nel periodo compreso tra il IX e l'XI secolo. Sappiamo solo che la sua rinascita inizia nel 1017 quando un certo numero di importanti testi religiosi vengono scoperti da un maestro chiamato *Shenchen Luga*. Grazie all'opera di questo lama, la tradizione *Bön* riemerge nella forma di quella religione organizzata che è giunta in pratica sino ai giorni nostri. Si tratta del cosiddetto *Bön* riformato che ha preservato alcuni elementi dell'antica religione e nello stesso tempo ha assorbito diversi aspetti del Buddhismo. L'influenza buddhista sembra essere stata così forte che secondo alcuni studiosi il *Bön* riformato potrebbe considerarsi quasi una sorta di scuola eterodossa del Buddhismo. Infatti dalla scelta terminologica agli abiti dei monaci, dall'architettura dei monasteri ai canoni generali dell'arte sacra (per un profano è quasi impossibile capire se si stia visitando un *gompa* buddhista o *bön-po* tanto sono simili gli altari, le *tanka*, i troni degli abati etc.), dalle tecniche meditative ai rituali, le similitudini sono così numerose e profonde che solo una conoscenza approfondita può comprendere le differenze e le diversità che pure esistono. Ad esempio la vita di *Tonpa Shenrab* sembra essere una sorta di sintesi tra quella del Buddha e quella di *Padmasambhava*. Dunque, nel 1017 inizia la nuova diffusione del *Bön* in Tibet con *Shenchen Luga* che ebbe un gran numero di

discepoli. Il suo lavoro diede molti e buoni frutti consentendo così al *Bön* di riprendere a fiorire un po' in tutto il Tibet ma con particolare vigore nelle regioni del *Kham* e di *Amdo*. Certo, questa tradizione rimase ampiamente minoritaria in un paese ormai quasi del tutto convertito al Buddhismo, ma i suoi insegnamenti non erano scomparsi e potevano liberamente convivere con quelli del Buddha. I tre allievi principali di *Shenchen Luga* diedero vita ad altrettanti lignaggi che sono continuati fino ad oggi. *Druchen Namkha Yungdrung*, il primo di questi allievi, si dedicò soprattutto agli studi metafisici e cosmologici e un suo studente fondò il monastero di *Yeru Bensakha* che fino al 1386, quando fu spazzato via da una alluvione, era il principale centro di studi *bön*. Il secondo allievo, *Zhuye Legpo*, ricevette da *Shenchen Luga* l'incarico di trasmettere gli insegnamenti più complessi della dottrina e fondò il monastero di *Kyikhar Rizhing* che in breve divenne famoso per la preparazione dei suoi monaci. La trasmissione degli aspetti tantrici del *Bön* venne invece affidata al terzo allievo, *Paton Palchog*, che li diffuse dapprima nel Tibet centrale e in seguito nel *Kham*. Parlando della rinascita *Bön* non deve essere dimenticata un'altra grande figura di questa tradizione, *Meukhepa Palchen* che edificò il monastero di *Zangri* rinomato per la qualità dei suoi studi filosofici.

All'inizio del quindicesimo secolo un forte impulso allo studio e alla pratica delle dottrine *bön-po* venne dato dalla fondazione, ad opera del maestro *Nyamed Sherab Gyaltshan* (1356-1415), del monastero di *Menri* che rimase, insieme a *Zangri* e *Kyikhar Rizhing*, il maggior centro *bön-po* fino al 1959. Nel 1834, non lontano da *Menri*, vennero costruiti il *gompa* di *Yundrung Ling* e poco dopo, sempre nella stessa zona, quello di *Kharna*. Il diciannovesimo secolo e i primi decenni del ventesimo videro un ulteriore incremento del *Bön*. Praticamente in tutto il Tibet erano attivi e operanti monasteri di questa religione. E al momento dell'invasione cinese sul *Tetto del Mondo* si contavano più di trecentotrenta *gompa* appartenenti all'antica tradizione pre-buddhista.

\*\*\*

Nel *Bön*, come del resto anche in alcune correnti del Buddhismo *vajrayana*, l'elemento filosofico e speculativo si intreccia con una visione magica della vita e con arcaici rituali legati al dominio delle forze della natura. La consapevolezza dell'impermanenza delle cose terrene, il raggiungimento della condizione di Buddha come meta ultima dell'avventura umana, la pratica della meditazione e dell'introspezione (punti di vista molto vicini a quelli buddhisti) coesistono nel medesimo universo spirituale con suggestivi rituali ed esorcismi tramite i quali si evocano le *energie sottili*, si operano rotture dei livelli di esistenza convenzionali, si costruiscono potenti *barriere* con cui difendersi dalle energie negative che vogliono distruggere gli uomini.

Gli insegnamenti che diede *Shenrab Mibo* furono raccolti e trasmessi fino ai giorni nostri in due distinte classificazioni chiamate *Gozhi Dzonga* ("I quattro Portali e il Tesoro come quinto") e *Thegpa Rimgu'i Bön* ("Le nove vie del Bön"). La prima è suddivisa in cinque parti: *Chabkar*, "Le Acque Bianche", che illustra le pratiche dell'esoterismo tantrico; *Chabnag*, "Le Acque Nere", comprende rituali magici e ordinari relativi alla morte, alle malattie e ai funerali; *Phanyul*, "La terra di Phan", che spiega le regole monastiche ed espone le concezioni filosofiche del *Bön*; *Ponse*, "La Guida Divina" che contiene le pratiche più elevate appartenenti all'ultimo livello chiamato della "Grande Perfezione" (*Dzog-chen*); *Thothog*, "Il Tesoro", che raccoglie gli aspetti essenziali di tutti i quattro stadi precedenti.

La seconda classificazione, forse la più nota, si divide invece nei due momenti della *Causa* (i primi quattro livelli) e del *Risultato* (i secondi quattro) mentre l'ultimo stadio, quello finale, è detto della *Grande Perfezione* (*Dzog-chen*). Vediamo di esaminare succintamente le nove vie della seconda classificazione. "La Via dello Shen della Predizione", descrive quattro differenti metodi di predizione: il sortilegio (*Mo*), l'astrologia (*Tsi*), il rituale (*To*) e l'esame delle cause (*Phyad*). "La Via dello Shen del Mondo Visivo", spiega l'origine e la natura degli dei e dei demoni che vivono in questo mondo e i diversi metodi di esorcismo. "La Via dello Shen dell'Illusione", espone i rituali per eliminare i poteri avversi. "La Via dello Shen dell'Esistenza", è connessa con lo stato che segue la morte (*Bardo*) e i metodi per guidare il principio cosciente dell'essere verso la liberazione finale o una migliore rinascita. "La Via dei Seguaci Virtuosi", è una guida alle prescrizioni etiche del *Bön* riformato. "La Via Monastica", descrive le norme e le regole della disciplina che i monaci debbono seguire. "La Via del Puro Suono", contiene un'esposizione delle pratiche tantriche più elevate, la teoria della realizzazione interiore tramite il mandala e i numerosi rituali collegati a questi aspetti. "La Via dello Shen Primordiale", spiega come riconoscere un maestro competente e il luogo adatto per la celebrazione delle cerimonie; fornisce inoltre le istruzioni su come preparare il *mandala* e meditare sulle sue divinità. "La Via Suprema", contiene gli insegnamenti più elevati inerenti allo stato della *Grande Perfezione*, quello che consente al praticante di dimorare nella Visione e raggiungere la condizione di Buddha.

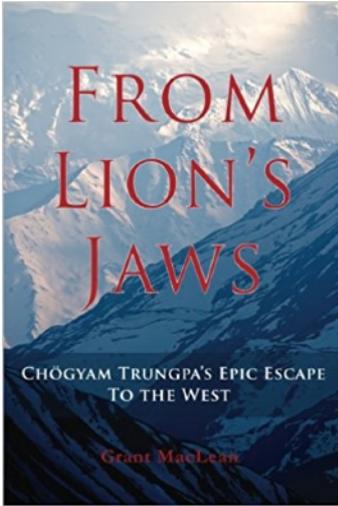
Come quelle buddhiste anche le scritture canoniche del *Bön* sono divise in due grandi raccolte, il *Kanjur* e il *Katen*. La prima raccolta, che contiene gli insegnamenti di *Shenrab Mibo*, si compone di centotredici volumi divisi in quattro sezioni ognuna delle quali è dedicata a uno o più soggetti specifici che vanno dalla cosmogonia alle formule rituali, dalle pratiche tantriche a quelle dello *Dzog-chen*. I duecentotrentanove volumi del *Katen* ospitano invece i commenti degli insegnamenti esposti nel *Tanjur*.

La spiritualità *bön-po* si fonda su una precisa visione cosmologica del reale. Nove divinità hanno creato il mondo, *questo mondo*, in cui nascita, malattia, matrimonio, morte hanno un loro posto ben definito. Un mondo in cui l'essere umano, attraverso determinati rituali ben eseguiti e appropriatamente eseguiti, può entrare in contatto con gli dei, i principi e le energie che essi rappresentano.

Le figure di maggior spicco dell'universo mitologico e simbolico del *Bön* sono le seguenti: *Kuntu Zangpo*, che abita i reami della "Perfetta Sfera", *Shenla Okar*, che risiede nella "Sfera del Godimento" e *Shenrab Mibo* che viene considerato il Buddha dell'epoca attuale. Il principio femminile è rappresentato da *Satri Ersang*, la "Madre di Tutti gli Esseri", anche nota come *Chamma*, "La Madre Onorevole". Ci sono inoltre molteplici Buddha e i "Buddha dei Tre Tempi", passato, presente e futuro. Un altro gruppo di divinità importanti è costituito dai "Protettori della Parola", una sorta di *guardiani* della religione di cui i principali sono, *Machog Sridpe Gyalmo*, *Midud Champa Trago*, *Tsangod Murpa*.

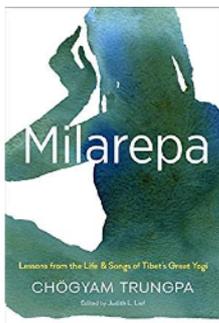


## *L'angolo del libro, del documentario e del film*



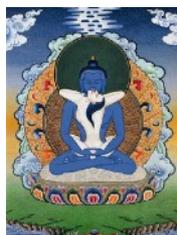
Grant MacLean, *From Lion's Jaws*, USA 2016: molti (quasi tutti) tra coloro che sono interessati al Tibet e alla sua civiltà conoscono il libro di Chögyam Trungpa *Born in Tibet* (ultima ed. italiana, *Nato in Tibet*, Milano 1999) che si conclude con la toccante narrazione del drammatico viaggio del lama e del gruppo di tibetani da lui guidato, verso l'India e la libertà dalla repressione cinese. In un certo senso questo *From Lion's Jaws* riprende ed amplia la narrazione dell'ultima parte di *Born in Tibet*. Infatti quella epica fuga attraverso altopiani sterminati, montagne inaccessibili, luoghi inospitali, viene narrata con dovizia di particolari grazie a una puntigliosa ricostruzione giornalistica e alle testimonianze dei protagonisti di quell'impresa ancora in vita. E attraverso la cronaca di quella drammatica esperienza, l'Autore ci offre anche un quadro efficace di quel grande maestro che era Chögyam Trungpa (all'epoca un giovane *tulku* non ancora ventenne), del mondo da cui proveniva e dell'immane tragedia che aveva iniziato a sconvolgere il Tibet e la sua civiltà. Si sottolinea spesso, e giustamente a mio avviso, l'importanza di tenere viva la memoria dei grandi drammi della storia. Per quanto concerne il popolo tibetano questo libro assolve egregiamente a questo compito.

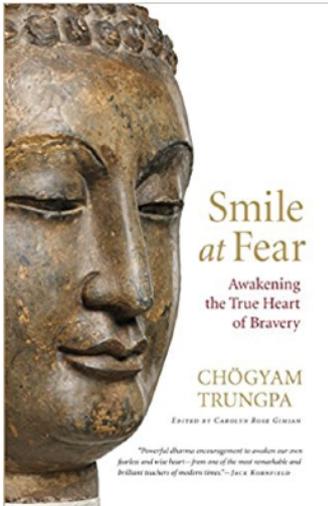
(edizione elettronica Kindle)



Chögyam Trungpa, *Milarepa: lessons from the Life & Songs of Tibet's Great Yogi*, USA 2017: una importante serie di insegnamenti che l'Autore ha dato sul grande mistico e poeta Milarepa (1052-1135). L'avventura umana di questo grande yogin, offre lo spunto a Chögyam Trungpa per affrontare alcuni punti fondamentali della tradizione della scuola *Kagyü* a cui apparteneva l'Autore e di cui Milarepa è uno dei principali Maestri. Estremamente interessanti (oltre che estremamente attuali) le riflessioni che, parlando del complesso rapporto che univa Milarepa al suo *guru Marpa*, Trungpa svolge relativamente al legame che uno studente deve provare nei confronti del suo *lama* e viceversa. Vanno inoltre ricordate le chiare spiegazioni relative alla *Mahamudra*, la più elevata via di realizzazione interiore della scuola *Kagyü*.

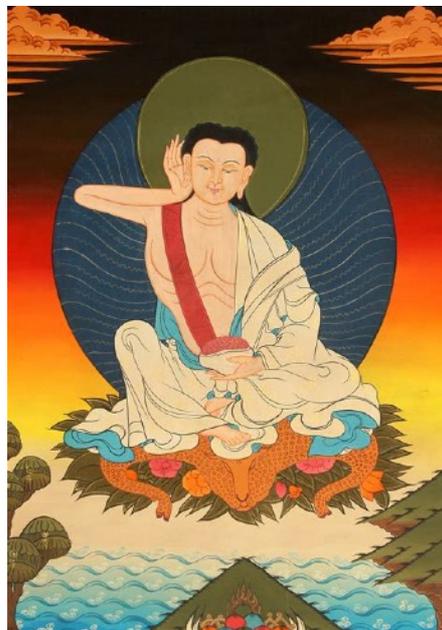
(edizione elettronica iBooks e Kindle)





Chögyam Trungpa, *Smile at Fear*, USA 2010: come recita il titolo, un testo che insegna a superare l'ansia e la paura grazie alla pratica spirituale. Un insegnamento al medesimo tempo semplice e profondo che mostra come possiamo scoprire la nostra innata forza interiore. Il nostro potenziale umano che può consentirci, una volta riconosciuto ed "attivato", di affrontare positivamente anche le prove più difficili che incontriamo nell'arco della nostra esistenza. Come scrive la monaca Pema Chödrön, "Un libro consigliato a tutti coloro che cercano il risveglio e la libertà".

*(edizione elettronica iBooks e Kindle)*



## *Appuntamenti*

*Riceviamo e volentieri pubblichiamo:*



### **INSEGNAMENTI E RITIRO SUL LAM RIM CHENMO**

L'Istituto Lama Tzong Khapa è felice di annunciare che nel periodo dal **10 al 17 maggio 2018**, H.E. il 7° Kyabje Yongzin Ling Rinpoche sarà a Pomaia per dare insegnamenti sul Lam Rim Chenmo. Ling Rinpoche sarà accompagnato dal Suo maestro Ghesce Thubten Rabgyé.

È una preziosa opportunità da non perdere, per tutti coloro che non lo hanno mai incontrato direttamente.

*Le iscrizioni saranno aperte da lunedì 29 gennaio 2018 contattando la Segreteria allo 050 685654 oppure scrivendo a: [segreteria@iltk.it](mailto:segreteria@iltk.it)*

#### **Biografia di H.E. il 7° Kyabje Yongzin Ling Rinpoche**

H.E. il 7° Kyabje Yongzin Ling Rinpoche è nato a McLeod Ganj, Dharamsala, Himachal Pradesh, India, il 18 novembre 1985.

Nel 1987 Sua Santità il XIV Dalai Lama lo riconobbe come la reincarnazione del 6° Kyabje Yongzin Ling Rinpoche (1903 – 1983), che era stato il suo tutor più anziano. Il Dalai Lama si riferisce a lui definendolo "il mio Guru radice".

Recentemente, a novembre 2016, ha conseguito il titolo di Ghesce presso L'Università Monastica Drepung Loseling, nell'India meridionale. Il Venerabile Ling Rinpoche sta completando il tradizionale anno di ulteriori studi presso il Collegio Tantrico del Ghyuto di Dharamsala. Continua ad essere consigliato e guidato da Sua Santità il XIV Dalai Lama e sarà il principale detentore della tradizione di Lama Tzong Khapa.

#### **Istituto Lama Tzong Khapa**

**Via Poggiberna, 15**

**56040 - Pomaia (Pisa)**

<https://www.iltk.org>

#### **SOSTIENI L'EVENTO CON CARTA DI CREDITO ATTRAVERSO PAYPAL O CON BONIFICO BANCARIO**

Beneficiario: ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA

CARIFI

IBAN:IT28R0616025100000000565C00

BIC:CRFIT3FXXX

Causale: Donazione Evento Ling Rinpoche 2018



**ISTITUTO SAMANTABHADRA**  
CENTRO STUDI DI BUDDHISMO TIBETANO ལྷོ། ཀུན་དུ་བཟང་པོ་རྒྱུ་བྱེད་མཁོ་སྤྲོད་ལྷོ། FONDATO  
NEL 1981

(<http://www.samantabhadra.org>)

### **Guru Puja con offerta dello Tsog**

- Data: 15 febbraio 2018 19:00 – 20:30
- Luogo: *Istituto Samantabhadra*
- Categorie: **Dharma**

Il 49° giorno dal trapasso del Ven. Ghesce Thubten Dargye sarà il 15 febbraio e i monaci del casato Tsawa di Gaden Jangtse condurranno la Guru Puja con offerta dello Tsog. Come offerte si possono portare cibo, fiori, lumini, incenso, etc.



### **Alla scoperta della Mente**

con il *Venerabile Monaco Raffaele Longo*

Ritiro di meditazione, consapevolezza e tecniche di rilassamento per principianti e avanzati, condotto dal venerabile Monaco Raffaello Longo, discepolo del Maestro fondatore dell'Istituto Samantabhadra Geshe Jampel Senghe.

La felicità e le emozioni soddisfacenti sono il successo di una adeguata ricerca e scoperta del Sé. Un viaggio nel proprio universo interiore, guidato dalla millenaria tecnica della meditazione è ciò che serve per conoscere, accettare e apprezzare noi stessi, rendendo la nostra vita profonda, significativa e utile per noi e per gli altri.

*Programma:*

*sabato 24 dicembre dalle ore 9.30 alle 19.30 con pausa pranzo*

*domenica 25 dicembre dalle ore 9.30 alle 17.00 con pausa pranzo*

Il ritiro è aperto a tutti, principianti e avanzati.

Offerta consigliata per i 2 giorni inclusi i 2 pranzi: € 40,00

Per domande ed iscrizioni al corso:

3400759464 | [samantabhadra@samantabhadra.org](mailto:samantabhadra@samantabhadra.org)



## 28 febbraio

### **Come prepararsi al risveglio della mente altruistica: i “quattro argomenti di riflessione”**

I “Quattro argomenti di riflessione” sono ritenuti una pratica preliminare per il risveglio di *bodhicitta* (la mente altruistica). La consapevolezza delle circostanze favorevoli in cui siamo nati e cresciuti (la cosiddetta “preziosa rinascita umana”), la contemplazione dell'impermanenza e della morte, e più in generale della sofferenza che pervade tutti gli stati dell'esistenza, insieme a una profonda comprensione della legge di causa e di effetto, aiutano a sviluppare la motivazione e l'entusiasmo necessari per praticare il dharma.

*Relatrice: Simona Bodo*, saggista, ricercatrice accademica nel settore museale e insegnante di yoga.

Ingresso a offerta libera

## Febbraio

*giovedì 15 e giovedì 22 ore 18.30-20.00*

Insegnamenti condotti dal VEN.THUBTEN THARPA (tradizione *Gelug*)

### **LAM RIM – IL SENTIERO GRADUALE VERSO L'ILLUMINAZIONE**

Ciclo di insegnamenti e meditazione, tenuti dal ven. Osvaldo Thupten Tharpa, che ha ricevuto l'ordinazione dal ven. Dagri Rinpoce nel 2008 dopo anni vissuti a stretto contatto con lo studio e la pratica del Dharma. Il suo avvicinamento al Buddhismo tibetano risale agli anni '90 periodo in cui l'incontro con il ven. *Ghesce Ciampa Ghiatso* gli ha fornito la preziosa occasione di diventarne discepolo. Durante il suo percorso di crescita interiore e di conoscenza della filosofia buddhista, ha seguito insegnamenti e preso iniziazioni tantriche da numerosi maestri qualificati.

## MANDALA - CENTRO STUDI TIBETANI

Associato all'Unione Buddhista Italiana e all'Unione Buddhista Europea  
Membro del Forum delle religioni di Milano

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano  
Tel: 340/08.52.285 - centromandalamilano@gmail.com



(<http://tarabianca.org>)

## **Le Scuole Filosofiche**

*Venerabile Losang Tharcin (Lorenzo Rossello)*

### ***I Sistemi Filosofici e Dottrinali presenti in India e Tibet***

Le principali scuole di pensiero filosofico presenti nella Terra degli Arya (India) ai tempi dei grandi Rishi Indiani e, successivamente, con l'avvento di Buddha Shakyamuni, sorsero soprattutto per venire incontro alle diverse predisposizioni e attitudini mentali dei ricercatori di verità e praticanti del sentiero interiore contemporanei di quel fertile periodo storico. *Ghesce Ciampa Ghiatso*, quale premessa al primo *Master Program*, disse: "Lo scopo principale dello studio delle Scritture Buddhiste è quello di poter coltivare nel nostro continuum mentale delle buone qualità, come l'amore, la compassione e la visione corretta della realtà, e poter eliminare le emozioni disturbanti, come i tre veleni psichici – l'attaccamento, l'odio e l'ignoranza – tramite la comprensione e l'applicazione degli appropriati antidoti. In breve, lo scopo dello studio è quello di disciplinare la nostra mente, e il risultato dovrebbe essere che la mente diventa più felice, più rilassata e più soddisfatta. Lo studio conduce alla conoscenza; senza studio c'è ignoranza. Perciò, per prima cosa dobbiamo studiare e ottenere una buona conoscenza degli argomenti inclusi nei testi, per poter essere in grado di integrare questa conoscenza nella nostra meditazione e nella pratica, quale metodo utile a disciplinare la nostra mente. In questo modo possiamo ottenere l'illuminazione, possiamo diventare degli esseri santi come i *bodhisattva*, possiamo diventare degli esseri umani migliori, sviluppare un buon cuore e prenderci cura degli altri, aiutandoli a loro volta a sviluppare le loro menti".

*(Il corso è disponibile anche online)*

## **I costi**

Il corso in sede ha un costo complessivo di € 180 e di €50 per supporto materiale.

Il corso on line ha un costo di € 120 e € 50 supporto materiale.

*(Si prega dare adesione inviando una mail a [segreteria@tarabianca.org](mailto:segreteria@tarabianca.org) . Risponderemo dando istruzioni sulle modalità di pagamento e registrazione utente).*

DATE: 10 febbraio - 15:00 ~ 11 febbraio - 15:00

ORARI: 15:00 - 15:00

LUOGO: Centro Tara Bianca

INDIRIZZO: Via Fegino, 3

ORGANIZZATORE: Centro Tara Bianca

TEL: 327 956 9380

EMAIL: [segreteria@tarabianca.org](mailto:segreteria@tarabianca.org)

SITO WEB: <http://tarabianca.org>



Istituto Kalachakra  
Via dei Somazzi 17  
6932 Lugano-Breganzona  
+41 79 651 23 53  
info@kalachakralugano.org

### **Corsi con il Maestro Geshe Lobsang Sherab**

**2-3 e 23-24 febbraio 2018**

(I corsi di Geshe Lobsang Sherab del venerdì si terranno dalle 18.30 alle 20.00, quelli del sabato dalle 09.30 alle 12.00).

Tema generale del corso del venerdì sera quest'anno sarà il controllo della mente, commentando il capitolo V del trattato di *Shantideva*: "Una guida allo stile di vita del Bodhisattva", incentrato su "L'attenzione discriminante". Nel suo prezioso commentario al testo, **Geshe Yeshe Tobden** afferma: *"La mente non controllata è come un elefante pazzo e selvaggio, ma i danni che esso può arrecare sono senz'altro minori di quelli che può causare la nostra mente. Comunque, se lo legheremo, questo elefante non sarà più in grado di nuocere e allo stesso modo la mente non sarà più in grado di creare problemi se la legheremo con la corda della consapevolezza. Questa deve essere presente in ogni nostra azione, momento dopo momento e, come l'elefante legato, così la mente controllata con la consapevolezza non ci potrà far paura e non accumulerà che virtù."*

Durante il corso del *sabato mattina* verranno discussi gli ultimi capitoli del percorso graduale verso l'illuminazione trattato nel *Lam Rim* e dedicato alle pratiche legate allo scopo superiore, ossia l'ottenimento dell'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. In particolare verranno trattate le sei perfezioni (generosità, etica, pazienza, perseveranza, calma mentale e saggezza) con speciale attenzione verso la comprensione della vacuità e la profonda visione interiore. Oggetto fondamentale di questo insegnamento è l'apprendimento della generazione di *bodhicitta*, ossia dello spirito dell'illuminazione, l'adozione di atteggiamenti generali di corpo, parola e mente atti ad accrescere il benessere di tutti gli esseri senzienti in quello che viene definito il percorso del *Bodhisattva*.

# THUPTEN CHANGCHUP LING

Centro Buddhista Tibetano di tradizione Sakya



## Prossimo seminario con ven. Khenpo Tashi Sangpo Amipa



**16 - 18 FEB. 2018: BUDDHA AYUTTARA - INSEGNAMENTI E INIZIAZIONE, LOSAR**  
Buddha Ayuttara è un Buddha di lunga vita e la pratica a lui legata è connessa con gli elementi, i quali possono essere purificati, equilibrati ed utilizzati grazie alla forza di Ayuttara. Gli insegnamenti e l'iniziazione che riceveremo provengono da Thangtong Gyalpo, un emanazione di Avalokiteshvara, il quale ha ricevuto tale trasmissione direttamente da Guru Padmasambhava nella sua terra pura. SIETE GENTILMENTE PREGATI DI ASSISTERE ALL'INTERA SESSIONE.  
*Orario: venerdì 20:30 – 21:30, sabato e domenica 10:00 – 12:00 e 14:00 – 16:00*

Durante il seminario di febbraio festeggeremo LOSAR, l'anno nuovo tibetano.  
Per tale occasione il centro offrirà il pranzo sabato 17.2. Potete invitare anche i vostri famigliari.  
È necessario iscriversi per tale pranzo entro il 14.2., cliccando **QUI**.  
Sabato 17.2. Festa per Losar:  
12.00 pranzo offerto dal centro  
14.00 - 16.00 rituale 16 Arhat, video, tè e dolci per festeggiare insieme

THUPTEN CHANGCHUP LING  
Centro Buddhista della Tradizione Sakya  
CH-6939 Arosio / Alto Malcantone  
Svizzera  
Tel: 0041 / 91 / 600 32 15

E-mail: [tcling@ticino.com](mailto:tcling@ticino.com)  
Website: [www.buddhismo-sakya.com](http://www.buddhismo-sakya.com)

## Le Parole del Dalai Lama

Tutti gli esseri viventi possiedono un innato senso del "Io" basato sugli aggregati del corpo e della mente, un Io che naturalmente desidera la felicità e vuole evitare la sofferenza. Questo istinto naturale non conosce confini e pervade tutte le forme della vita in questo universo, indipendentemente dalle differenze esteriori delle apparenze fisiche delle forme. E' per questo che ci consideriamo così importanti e preziosi. E questo istinto conferisce all'individuo anche il diritto di lavorare per ottenere la felicità ed evitare la sofferenza.

Come si afferma nel *Uttaratantra* ("L'insuperabile Continuum"), tutti gli esseri possiedono anche il potenziale per liberarsi dalle dolorose catene del dolore e dell'ansia. La presenza di questo potenziale dimostra ampiamente che la presenza della natura Buddha, vale a dire il seme della completa illuminazione, è connaturato a tutti gli esseri.

Il fattore che distingue l'uomo dalle altre specie viventi è l'abilità ad utilizzare l'intelligenza per indirizzare le qualità dell'amore, della gentilezza, e dell'onestà verso i suoi simili. E' di estrema importanza per coloro che sono in grado di apprezzare le più profonde dimensioni della natura umana, non cadere prigionieri del materialismo. E' possibile lavorare per il proprio beneficio senza per questo dover rinunciare ad essere sinceri e onesti. Ironicamente, il motivo principale per cui si cercano le soddisfazioni materiali, è il raggiungimento della tranquillità e della felicità ma se lasciamo che la nostra vita sia totalmente presa dal materialismo e non diamo alcun spazio alla dimensione spirituale, è molto probabile che non raggiungeremo mai i nostri scopi.

E' ovvio che le esperienze mentali sono molto più forti ed acute di quelle fisiche. Quindi, se la continuità della mente rimane perfino dopo la morte, diventa per noi fondamentale prendere in considerazione quello che sarà il nostro destino post-mortem. E' importante, sulla base della presente consapevolezza, appurare se per un individuo sia possibile raggiungere uno stato permanente di pace e felicità. In caso affermativo, dovremmo fare tutto quanto è in nostro potere per ottenere una simile condizione.

Quando parliamo in modo superficiale di consapevolezza, sembra quasi che si stia parlando di un'entità singola. Ma se andassimo più in profondità, scopriremmo che esistono diversi livelli di consapevolezza. Alcuni sono tutt'altro che desiderabili perché fonte di tormento per la mente, altri portano invece la calma e la pace interiore. Quindi il nostro obiettivo deve essere quello di discriminare tra queste due categorie della consapevolezza. Generalmente parlando, la natura della consapevolezza è quella della chiarezza e della conoscenza ed è suscettibile di cambiamenti e trasformazioni. Però la specifica, peculiare, natura della consapevolezza è pura e chiara e le illusioni che turbano la mente non possono penetrare nella sua natura. Tutti i problemi mentali, come l'ignoranza e le altre illusioni che ci tormentano, sono occasionali e quindi non sono aspetti indivisibili delle nostre menti. A causa delle illusioni, le concezioni dualistiche sono instabili e risiedono nella nostra consapevolezza solo per determinati periodi. Possono quindi essere alleviati, e in seguito estirpati, se si usano gli appropriati antidoti. Questo processo conduce al raggiungimento di una pace e di una felicità permanenti.

Come faccio spesso notare, al mondo esistono differenti categorie di persone. Ci sono quelle che seguono un determinato sentiero spirituale, coloro che invece sono assolutamente contrari alla religione ed anche chi è assolutamente indifferente al senso

religioso. Quando la gente incontra situazioni che sono difficili da inserire in un contesto razionale, reagisce in modi differenti. Quanti sono privi di senso religioso, nel momento in cui hanno a che fare con situazioni che riescono a comprendere, le affrontano tranquillamente. Ma tutto quello che si pone oltre la loro capacità di razionalizzazione rappresenta una sorta di shock che produce ansia e frustrazione. Un praticante del *dharma* ha una migliore comprensione della vita e quindi non perderà il coraggio e la speranza, vale a dire due fattori di importanza capitale nell'affrontare le esperienze esistenziali. Quindi è abbastanza ovvio la validità dello sviluppo spirituale e, da questo punto di vista, ritengo che il Buddhismo abbia molto da offrire.

Ci sono molti modi per praticare il *dharma* e variano da individuo a individuo. Alcuni possono rinunciare completamente al mondo e dedicarsi ad una vita ascetica immergendosi completamente nella meditazione. Altri invece, porteranno avanti la loro pratica continuando ad avere un'esistenza normale. Non si dovrebbe pensare, erroneamente, che la pratica del *dharma* cominci e finisca solo durante le specifiche sessioni, al contrario è qualcosa che deve integrarsi nella vita quotidiana. L'importante è vivere seguendo i nobili principi del *dharma* e dare un ben preciso indirizzo alla propria esistenza. In questo modo il *dharma* non sarà solo di beneficio a coloro che lo praticano ma anche all'intera comunità.

In linea di massima l'altruismo è la genuina fonte di benessere e di felicità in questo mondo. Quindi se nasciamo in un reame di esistenza in cui non è possibile sviluppare l'altruismo, la situazione è piuttosto scoraggiante ma per fortuna non è il nostro caso. In quanto esseri umani possiamo tutti sviluppare le nostre potenzialità spirituali e, prima tra tutte, il cervello. E' di cardinale importanza non sprecare la grande opportunità presente nella condizione umana poiché il tempo è un fenomeno transeunte e non ci aspetta. Fa parte della natura delle cose il continuo processo di cambiamento e mutazione. Quindi dobbiamo approfittare dell'occasione che ci si presenta in quanto esseri umani.

Come ho già detto, se ognuno di noi ha il diritto di lavorare per la propria felicità, un identico diritto lo possiedono anche tutti gli altri esseri senzienti. Quindi, quale è la differenza tra noi e il resto del mondo? L'unica differenza risiede nel fatto che quando parliamo dei nostri affari personali, non importa quanto possano essere importanti, stiamo parlando di qualcosa che riguarda una singola persona mentre gli affari degli altri riguardano il benessere di un incalcolabile numero di esseri viventi. Quindi la differenza si poggia sulla quantità.

Inoltre, se un individuo fosse del tutto indipendente dagli altri, si potrebbe anche comprendere la sua indifferenza ai problemi altrui ma, ancora una volta, non è questo il caso. Tutti gli esseri viventi sono in un reciproco rapporto di dipendenza ed anche le sofferenze o le felicità individuali interagiscono con quelle degli altri. E questa dimensione di interdipendenza non riguarda solo l'aspetto materiale ma anche quello spirituale. Infatti possiamo coltivare le fondamentali qualità umane dell'amore, della compassione, della tolleranza, della generosità solo in rapporto al nostro prossimo. Perfino le nobili attività del Buddha erano in relazione al mondo esterno. Se si comprende tutto questo si capirà anche che interessarsi solo dei propri interessi non conduce all'autentica felicità. Se confrontiamo il nostro personale benessere con quello di tutti coloro che ci circondano, potremo facilmente comprendere che quest'ultimo è di gran lunga più importante del nostro. E quindi, pensare agli altri prima che a noi stessi, è uno stile di vita nobile e corretto. Al contrario sacrificare il benessere degli altri a favore del nostro non solo è un'azione sbagliata ma anche folle.

Nel momento in cui possediamo l'intelligenza per discernere tra giusto e sbagliato e possiamo anche prendere esempio dai grandi bodhisattva del passato, dovremmo sforzarci in ogni modo di cambiare il nostro comportamento egoistico. Dovremmo sempre comportarci in modo da non essere egoisti e non aver nemmeno il minimo senso di attaccamento verso quanto ci appartiene. E adesso, in questa vita, abbiamo l'opportunità di farlo.

Dovremmo essere felici di potere, in quanto esseri umani, praticare l'altruismo, pratica che personalmente ritengo essere il punto più elevato dei valori umani. Mi sento molto fortunato a parlare dell'importanza e dei meriti di un buon cuore e dell'altruismo. Insistere in un comportamento egoistico vuol dire sprecare una grande opportunità. Non dovremmo causare problemi all'interno della nostra comunità umana, al contrario è fondamentale comprendere quanto l'occasione che ci si presenta sia importante e risultato di una complessa serie di fattori.

Da parte nostra, in quanto praticanti del *dharma*, è importante applicare i nobili principi della dottrina buddhista nella vita quotidiana e sperimentare gli autentici frutti del *dharma*. I praticanti dovrebbero rappresentare degli esempi e dimostrare con i fatti il vero valore del *dharma*. Altrimenti le nostre idee rimarranno solo a livello concettuale e la nostra pratica non darà alcun frutto.

L'essenza del *dharma* è quella di disciplinare la mente, renderla libera dalla rabbia, dalla lussuria e dall'aggressività. Quindi l'intero messaggio buddhista potrebbe essere riassunto in questi due unici precetti, "Aiuta gli altri" e "Se non puoi aiutarli almeno astieniti dal far loro del male". E' un grave errore ritenere che, oltre alla disciplina delle facoltà mentali e psichiche, vi sia qualcosa d'altro chiamato "pratica del *dharma*". Vari, e in alcuni casi divergenti, metodi per raggiungere questa disciplina interiore sono stati insegnati dal Buddha.

Dall'esterno può sembrare molto difficile il compito di darsi una disciplina interiore ma se ci impegniamo realmente potremo constatare che non è poi così complicato. Noi siamo catturati da ogni genere di confusione del mondo materiale ma una volta che saremo in grado di trovare la giusta chiave grazie alla pratica del *dharma*, potremo sciogliere il nodo della confusione.

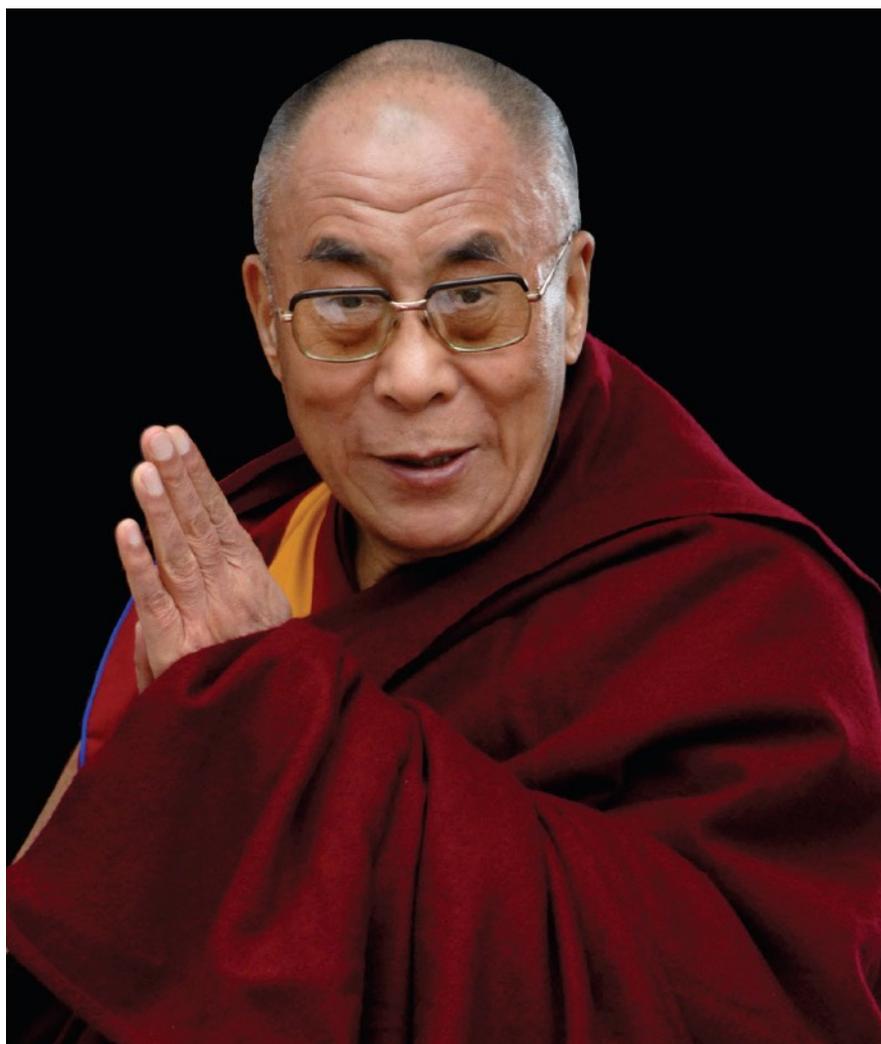
I praticanti del *dharma* non solo dovrebbero cercare di ottenere la piena illuminazione ma anche divenire degli individui gentili e giusti. Una persona che ha un carattere poco paziente potrà cambiare a forza di ascoltare gli insegnamenti e di metterli in pratica. E questo cambiamento sarà il segno di aver ottenuto degli effettivi benefici dal *dharma*. E' difficile rispondere a domande cruciali come quelle relative all'esistenza o meno del ciclo delle rinascite o alla possibilità di ottenere la piena illuminazione. Ma è invece molto più evidente che uno stato mentale positivo e delle azioni altrettanto positive portano felicità e pace mentre il contrario produce delle conseguenze spiacevoli. Quindi, se come risultato della nostra pratica del *dharma*, siamo in grado di alleviare le nostre sofferenze e di sperimentare una maggiore felicità da questo potremmo essere incoraggiati a proseguire lungo il sentiero spirituale.

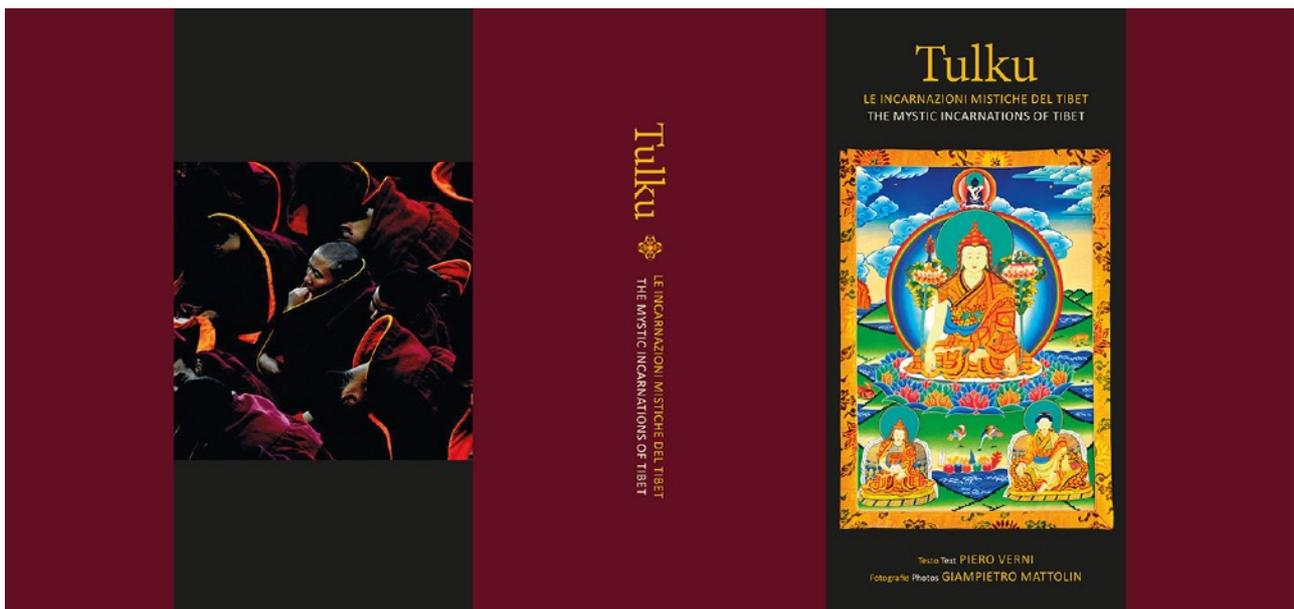
Anche se non riusciamo ad ottenere in questa vita delle realizzazioni spirituali molto elevate, se però riusciremo a sviluppare la mente altruistica di *bodhicitta* -anche solo a un minimo livello- saremo in grado di sentire tutti gli esseri viventi come nostri cari amici. Invece, se rimarremo attaccati ad una concezione egoistica della vita, anche se saremo circondati da una moltitudine di persone che ci vogliono bene, non potremo sperimentare alcuna forma di felicità o di pace mentale. Possiamo constatare quanto tutto quello di cui stiamo parlando sia vero osservando la vita di ogni giorno. Più sviluppiamo l'altruismo più ci sentiamo in pace con noi stessi. Viceversa, più rimaniamo intrappolati dall'egoismo

più ci sentiamo frustrati e pieni di problemi. Queste considerazioni ci portano a concludere che un buon cuore e una motivazione altruistica sono le vere fonti della felicità e rappresentano la genuina gemma che esaudisce tutti i desideri.

Oggi ci stiamo avvicinando a grandi passi al termine del XX secolo, un periodo segnato da molteplici rivoluzioni in diversi campi della conoscenza. Durante il XVIII e XIX secolo, quando ebbero inizio alcune delle principali scoperte scientifiche, religione e scienza cominciarono a separarsi sempre di più. Molte persone sentirono che si trattava di ambiti inconciliabili. Ma oggi, quando l'intelligenza umana è stata tanto arricchita dai progressi della scienza, sta fortunatamente emergendo una nuova tendenza. Diversi scienziati cominciano a mostrare un rinnovato interesse verso la dimensione morale e religiosa e a considerare importante lo sviluppo spirituale per ottenere una più completa visione della vita e del mondo. In particolare, all'interno della comunità scientifica, c'è un crescente interesse nei confronti della filosofia buddhista. Penso che i prossimi decenni saranno testimoni di un grande cambiamento, sia dal punto di vista scientifico sia da quello spirituale.

(da: Dalai Lama, *Felicità & Meditazione*, Milano 2005)





**Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet**, di *Piero Verni* e *Giampietro Mattolin*;  
Venezia 2015, pag. 192, € 30

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.

E' di nuovo disponibile il documentario:

## *Cham, le danze rituali del Tibet*

di:

*Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro*

Italiano; 4:3; 21 min; colore; Italia 2014

(€ 13,50 + spese di spedizione; per ordini: [heritageoftibet@gmail.com](mailto:heritageoftibet@gmail.com))

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

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

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



## Cham

### le danze rituali del Tibet



un film di

Piero Verni  
Karma Chukey  
Mario Cuccodoro

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

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

L'Associazione Heritage Oltre i Confini  
presenta

un film di

Piero Verni  
Karma Chukey  
Mario Cuccodoro

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

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

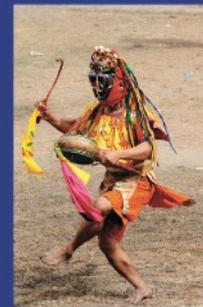


La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente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



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

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



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