



N°58

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

Cari amici,

il N° 58 di "The Heritage of Tibet news". esce in una delle più drammatiche stagioni della storia del nostro Paese. Stiamo, ovviamente, parlando dell'esplosione in Italia e in molte altre nazioni del mondo, dell'epidemia di "Covid-19" (altrimenti detto "corona virus"). Abbiamo tutti negli occhi le terribili immagini di morti, e malati intubati che le televisioni ci portano in casa. Nel momento in cui scriviamo queste righe, la vita di tutti noi è scandita da regole straordinarie che stanno stravolgendo il ritmo quotidiano delle nostre esistenze e limitano le nostre libertà personali ma grazie alle quali dovrebbe essere meno difficile impedire che il virus si diffonda a macchia d'olio mettendo così in grave pericolo sia il nostro sistema sanitario sia il nostro stesso impianto sociale. Niente mobilità, niente incontri, nessuna occasione di socializzazione. Una cura draconiana ma indispensabile. "Sic stantibus rebus", ci permettiamo di rivolgere a noi tutti un modesto consiglio. Regaliamo almeno una parte del maggior tempo libero di cui oggi disponiamo in abbondanza, alla conoscenza dell'universo tibetano. Ci sono tante interessanti pubblicazioni da leggere o da rileggere. Oltre che numerosi documenti visivi da vedere o rivedere. Per questo, sperando di farvi piacere, abbiamo aumentato lo spazio dedicato alle recensioni. Con particolare riguardo per quei testi disponibili anche in versione elettronica e quindi facilmente reperibili senza dover uscire di casa. E, per il medesimo motivo, vi segnaliamo anche degli audiolibri, settore che fino ad ora avevamo trascurato. Purtroppo in questa situazione dobbiamo anche difenderci dal virus della propaganda cinese che, cinicamente, tenta di stravolgere la verità presentandosi anziché come l'origine del problema come la sua soluzione. Quindi, oggi più che mai, è importante avere una approfondita conoscenza del Tibet, della sua storia, del suo orizzonte spirituale, della sua civiltà. Nel tempo del "Covid-19", sentiamo più che mai la necessità di non perderci di vista.

Piero Verni
Giampietro Mattolin

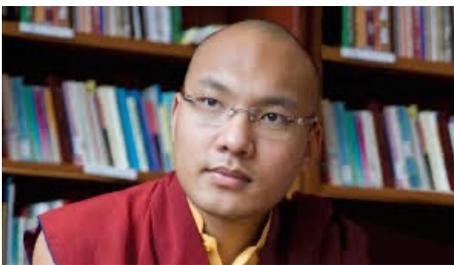
25° giorno del primo mese dell'Anno del Topo di Ferro (18 marzo 2020)





Lhasa, provincia di U-Tsang (oggi Regione Autonoma del Tibet occupato), Tibet (Cina), 14 febbraio 2020: il governo cinese ha approfittato della diffusione del virus "Covid-19" in Cina per limitare fortemente le celebrazioni per l'inizio del Nuovo Anno Tibetano (in accordo con il calendario lunare del Tibet: 2147, anno del Topo di Ferro). Secondo fonti attendibili il governo di Pechino sta approfittando dell'emergenza sanitaria

per condurre operazioni repressive nei confronti della popolazione. Ad esempio sette persone nella prefettura di Chamdo sono state arrestate con l'accusa di avere diffuso notizie allarmistiche sulla reale diffusione della malattia.



Bodh Gaya, Bihar, India, 14-19 febbraio 2020: in occasione del 37° Kagyu Monlan tenutosi a febbraio nella località di Bodh Gaya, dal 16 al 19 febbraio, il XVII Karmapa Ogyen Trinley Dorje ha dato ad una larga assemblea di monache convenute per l'occasione nel monastero di Tergar, una serie di insegnamenti tratti dal testo del Maestro Gampopa, "Il Prezioso Ornamento di Liberazione". Il Karmapa, non potendo presenziare

personalmente, ha trasmesso telematicamente i suoi discorsi dagli USA dove attualmente risiede.



Dehradun, Uttarakand, India, 17 febbraio 2020: il "Comitato per l'insediamento del 43° Sakya Trizin, ha annunciato oggi che la cerimonia per l'insediamento di Gyana Vajra Rinpoche come nuova principale autorità della scuola Sakya del Buddhismo tibetano, è stata posticipata a data da destinarsi a causa del diffondersi anche in India della pandemia collegata al "corona virus". L'insediamento si sarebbe dovuto tenere il 5°

giorno del secondo mese dell'anno del Topo di Ferro (29 marzo) nel monastero di Puruwala (Himachal Pradesh). La scuola Sakya, una delle cinque principali in cui si divide il Buddhismo vajrayana, è nota per avere un suo peculiare sistema di trasmissione del ruolo di Sakya Trizin, il detentore del lignaggio. Non si trasmette infatti attraverso il sistema di successive reincarnazioni (*tulku*) ma attraverso una successione ereditaria. I Sakya Trizin, infatti, non sono monaci bensì maestri laici con una loro famiglia e quindi non legati al voto di castità monacale. Fondata nel 1073 dal Khön Konchok Gyalpo, la scuola Sakya in Tibet aveva il suo monastero principale nella omonima cittadina situata nella regione centrale di U-Tsang. Il titolo di Sakya Trizin è sempre stato tramandato dai due rami della famiglia *Khön*, il *Dolma Phodrang* e il *Phuntsok Phodrang*. La modalità di successione era questa. Alla morte del Sakya Trizin esponente di una delle due famiglie, il titolo passava al primogenito del patriarca dell'altra famiglia e così di seguito. Quindi una sorta di trasmissione tra padre e nipote all'interno dei due

Phodrang. L'8 maggio 2014 le due famiglie decisero di comune accordo di cambiare questo tipo di successione dinastica, ritenendolo non più adatto ai tempi e scelsero di eleggere a turno, sulla base di particolari qualifiche spirituali, il Sakya Trizin tra tutti i figli dei due patriarchi e di farlo restare in carica per un numero di anni limitato a tre. Il 9 marzo 2017, a Puruwala, dove la famiglia *Dolma* ha ricostruito uno dei suoi principali monasteri, si è tenuta una sfarzosa cerimonia con la quale il 41° Sakya Trizin (*Nawang Kunga Thechen Palbar Trinley*) ha trasmesso il suo titolo al primogenito *Ratna Vajra Rinpoche* che è divenuto quindi il 42° Sakya Trizin.



Clement Town, Uttarakhand, India, 23 febbraio 2020: come è tradizione, i monaci del monastero di Mindroling hanno festeggiato la fine dell'anno lunare tibetano celebrando la fastosa cerimonia del *Yamantaka Torduk Drubchoe*, che consiste in una lunga serie di danze rituali e puja. Il rituale si basa sulle indicazioni contenute in un *terma*

scoperto dal grande yogin *Terdag Lingpa* in cui sono contenute le istruzioni per celebrare i riti appropriati per rimuovere gli ostacoli e le influenze negative. Le cerimonie iniziano il 23° giorno del dodicesimo mese del calendario tibetano e si concludono il 30°. Il 28° e il 29° giorno vengono rappresentati i *cham* le spettacolari danze rituali dei religiosi tibetani. Erano presenti a questa celebrazione i principali esponenti del lignaggio di *Mindroling*, numerosi tibetani della locale comunità dei profughi e diversi praticanti buddhisti non tibetani.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 04 marzo 2020: oggi l'Ufficio Privato del Dalai Lama ha comunicato che, a causa della rapida diffusione della pandemia da virus Covid 19, tutti gli impegni pubblici, gli spostamenti e le udienze di Sua Santità sono cancellate e rimandate a data da stabilirsi. Questa cancellazione include, ovviamente, anche gli

insegnamenti previsti per i prossimi mesi.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 26 marzo 2020: Sua Santità il Dalai Lama ha scritto oggi al primo ministro dello stato dell'Himachal Pradesh Sri Ram Thakur, per esprimere tutta la sua solidarietà per gli sforzi che sta facendo nel tentativo di controllare il diffondersi della pandemia causata dal virus Covid 19.

“Poiché da circa 60 anni”, afferma il Dalai Lama, “l'Himachal Pradesh è la mia casa, sono molto vicino al

suo popolo per cui provo rispetto e simpatia. Per questo sono felice di fare, attraverso il “Gaden Phodrang Trust of the Dalai Lama” una donazione che possa contribuire ad aiutare i poveri e i più bisognosi almeno per quanto riguarda i bisogni essenziali come cibo e medicine”. Sua Santità ha poi concluso lodando gli sforzi delle autorità indiane, sia

a livello locale sia nazionale e dicendosi sicuro che l'India ce la farà a vincere la sua battaglia contro il virus.



L'angolo del libro, del documentario e del film



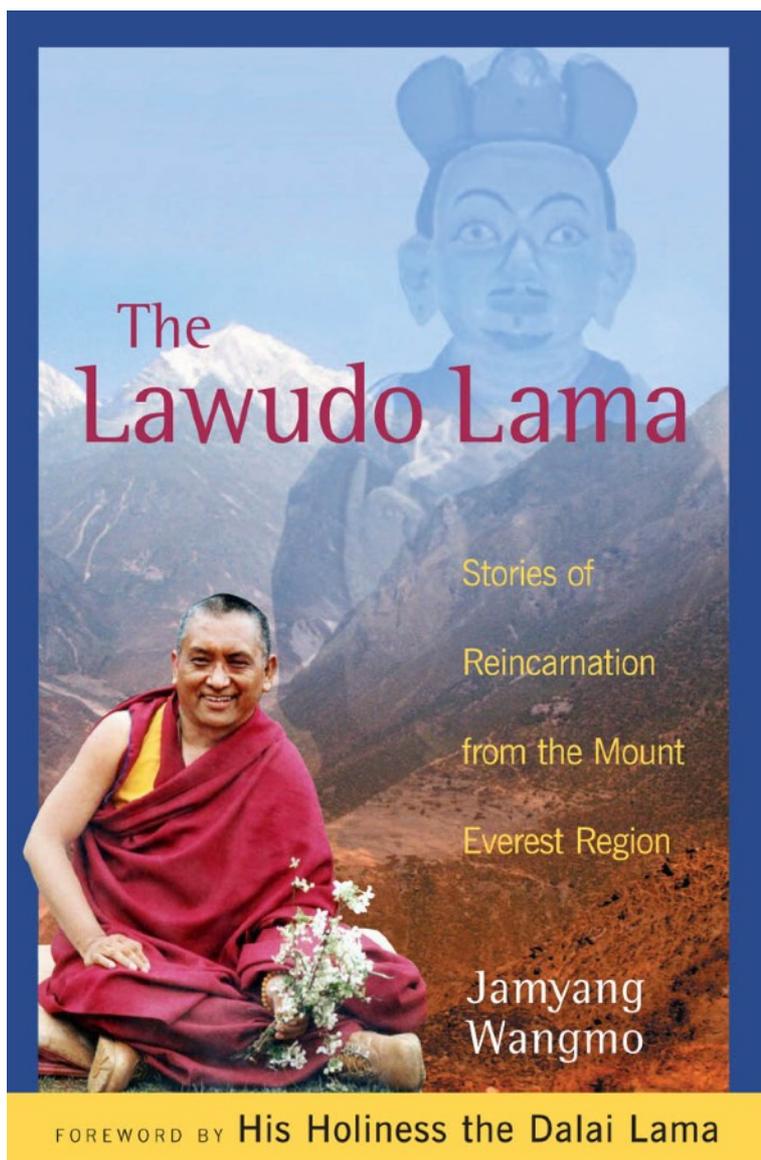
Lama Yeshe, *Ego, attaccamento e liberazione*, Italia 2019: un libro prezioso. Una introduzione esemplare al pensiero buddhista e alle sue applicazioni nella vita quotidiana. Contiene il cuore degli insegnamenti e delle meditazioni che Lama Yeshe diede durante un ritiro di cinque giorni tenutosi in Australia nel 1975. Erano i "favolosi" anni '70 dello scorso secolo. Prima migliaia, poi decine di migliaia e infine centinaia di migliaia di giovani occidentali stavano compiendo un vero e proprio pellegrinaggio laico in Oriente. Una sorta di tribù policromatica di ragazzi e ragazze male in arnese e con un bagaglio ridotto all'essenziale, si metteva in marcia verso Oriente. Un Oriente "psichedelico" fatto di asceti itineranti, di scuole di yoga, di caos cittadino brulicante di vita, di droghe leggere ampiamente tollerate e di quelle pesanti comunque reperibili, di spiagge sterminate dove aggirarsi vestiti di

vento come se si fosse nei giorni in cui il mondo ebbe inizio... un Oriente dove si riusciva a vivere con meno di cinque dollari al giorno ed in cui era ancora possibile (o almeno così credevano) perdere la deprecata identità d'origine in cambio di una autentica occasione di vita. Partivano con ogni mezzo. In treno, bus, pulmino, autostop, seguendo le poche scarse notizie che filtravano qua e là sulle onde di un improbabile tam-tam attraverso cui questa imprecisata internazionale riusciva a comunicare. Molti dei protagonisti di quel "Grande Viaggio" che arrivarono a Kathmandu (che era normalmente considerata la tappa di arrivo) intorno al 1970, incontrarono un lama tibetano che abitava insieme al suo giovane discepolo in una sorta di piccolo villaggio tibetano male in arnese situato sulla collina di Kopan, a un pugno di chilometri dalla capitale nepalese. Quel lama era Lama Yeshe e il suo giovane discepolo Lama Zopa Rinpoche. Non ci volle molto perché il carisma spirituale, la personalità, il magnetismo, il linguaggio accattivante, l'umanità "catturasse" una buona parte di quei "viandanti". A volte si trattò di un click immediato. Altre di un avvicinamento più graduale ma nel pugno di pochi anni si accese una scintilla che segnò profondamente la vita sia dei giovani discepoli sia dei due maestri venuti dal Tibet. Poco a poco l'insegnamento di Lama Yeshe prese una dimensione sempre più

organica e internazionale. In un notevole numero di nazioni nacquero centri della *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT), l'organizzazione creata dai due lama i quali, su invito dei loro studenti sparsi per il mondo, iniziarono a compiere numerosi viaggi fuori dall'Asia. Come, ad esempio, quello del 1975 i cui insegnamenti sono contenuti nel presente libro edito da *Nalanda*, la piccola (ma con grandi ambizioni) casa editrice della FPMT italiana. Dicevamo un libro prezioso. Un testo dove, con un linguaggio chiaro ed accessibile, Lama Yeshe conduce il lettore lungo gli aspetti principali del sentiero buddhista. Pagine importanti che trasmettono con chiarezza la forza spirituale, l'energia, l'umanità di questo eccezionale Maestro di vita e di conoscenza. Chi scrive ha avuto il privilegio di conoscere personalmente Lama Yeshe e di poter prendere da lui il "Rifugio" buddhista. Lo incontrai la prima volta nel corso di un fantastico viaggio, organizzato dal mio amico Piero Cerri (uno degli artefici principali della diffusione del Buddhismo di tradizione tibetana in Italia), in Nepal e in India. E anche per me, come per tanti altri, fu una scintilla immediata. Una rivelazione. Un sentire di avere ritrovato un amico spirituale, una guida, una casa che forse in qualche altra esistenza avevo già incontrato. Lama Yeshe ha lasciato un segno profondo nel mio mondo esteriore ed interiore. Questo libro, ottimamente tradotto da Massimo Corona uno dei primi discepoli italiani di Lama Yeshe, spero potrà fare altrettanto con i suoi lettori.

Piero Verni

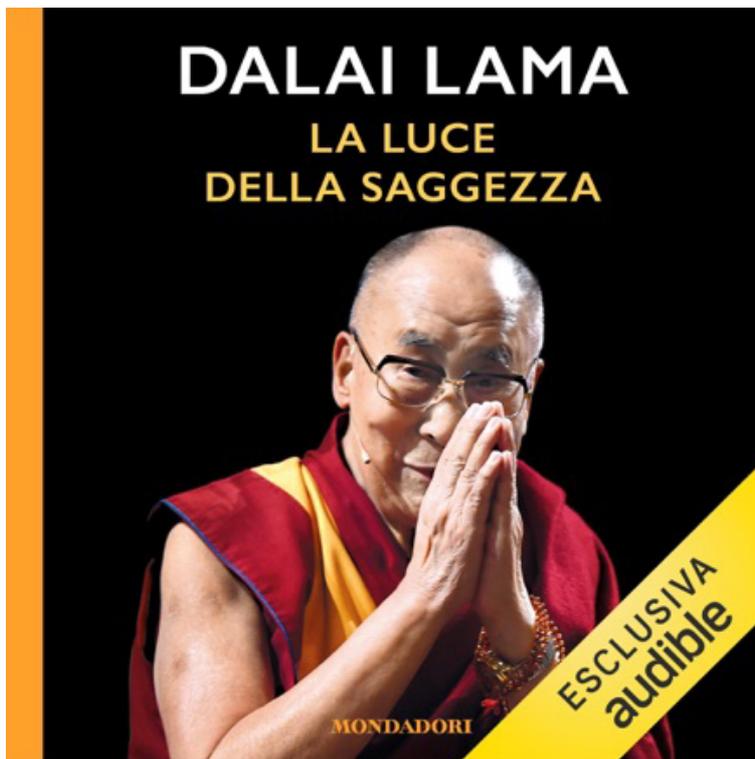




Jamyang Wangmo, *The Lawudo Lama: stories of reincarnation from the Mount Everest Region*, USA 2013: un libro che a buon diritto possiamo far rientrare nella categoria dei *namtar*, vale a dire le biografie dei grandi Maestri spirituali. Biografie che sono al tempo stesso una fonte di ispirazione e conoscenza per quanti le leggono. Come scrive il Dalai Lama nella prefazione, “Questo libro narra la vita di due persone, il primo Lawdo Lama Kunzang Yeshe e del suo successore, Thubten Zopa Rinpoche. Ma in una qualche misura è anche la storia della comunità Sherpa che vive nella regione di confine tra Nepal e Tibet, un luogo in cui perfino le normali condizioni di vita sono molto dure”. Quindi, potremmo dire che si tratta di tre libri in uno legati tra loro da un filo costituito dalla spiritualità buddhista. Se la vita di Lama Zopa, oggi Guida spirituale della *Foundation for the Preservation of the Mahayana Tradition* (FPMT) è abbastanza conosciuta, quella di Kunzang Yeshe (1864-1946) è ignota

anche a numerosi praticanti e discepoli dello stesso Lama Zopa. *Yogi* della tradizione *Nyingma*, Kunzang Yeshe trascorse la sua esistenza principalmente meditando in una grotta vicino al villaggio di Lawdo (Regione del Monte Everest) ed era profondamente venerato dalla locale popolazione *Sherpa*. Jamyang Wangmo ricostruisce con grande precisione, basandosi sia su materiali orali sia scritti, la vita di Kunzang Yeshe fornendo nel medesimo tempo un interessante affresco della cultura delle popolazioni sherpa e della civiltà buddhista tibeto-himalayana. Da segnalare un capitolo interamente dedicato alla tradizione dei *tulku*. Altrettanto accurata è la biografia di Lama Zopa, che in realtà è una *auto-biografia* essendo narrata in prima persona da Lama Zopa medesimo. Particolarmente toccante è il capitolo in cui parla del suo incontro con Lama Yeshe, che diverrà il suo tutore e il suo guru.

(versione elettronica, *ibooks e kindle*)



Dalai Lama, *La Luce della Sapienza*: una profonda riflessione sulla saggezza e il sentiero buddhista resa attraverso il commento di uno dei testi più sacri della tradizione Mahayana, la *Guida allo stile di vita del bodhisattva* scritto nell'VIII secolo dal saggio indiano Shantideva e venerato da tutte le scuole del Buddhismo del Tibet.

Audiolibro

Lingua: italiano

Narratore: Roberto Pompili

Pubblicato: 16 ottobre 2019

Durata: 03h e 20 min

Dimensione: 161 MB

Dalai Lama
**La via della
liberazione**



Dalai Lama, *La Via della Liberazione*: una chiara, semplice e profonda introduzione agli elementi fondamentali del Buddhismo *vajrayana* attraverso le parole del Dalai Lama. L'audiolibro si compone di tre parti, *La Via della Liberazione, La Mente e il Cuore, La gioia di vivere e morire in pace*, e affronta sia la parte filosofica dell'insegnamento del Buddha sia quella pratica relativa ai metodi di meditazione e visualizzazione.

Audiolibro

Lingua: italiano

Narratore: Enrico Cimmino

Pubblicato: 25 giugno 2019

Durata: 20 h e 26 min min

Dimensione: 935 MB

Il Dalai Lama ci parla

La Via del Bodhisattva

La *Guida allo stile di vita del Bodhisattva*, composta nell'ottavo secolo dal maestro indiano Shantideva, è la fonte primaria della letteratura buddhista sull'attitudine altruista di considerare il prossimo più importante di noi stessi. Ho ricevuto la trasmissione orale di questo testo dal precedente Khunu Rinpoche, un venerato maestro nativo del Kinnaur, una provincia dell'India settentrionale. Cerco di applicare meglio che posso questi insegnamenti e anche, quando me ne capita l'opportunità, di spiegarli agli altri. Vorrei, usando il testo di Shantideva come guida, cercare di esplorare alcuni degli aspetti principali della pratica della compassione.

RICONOSCERE IL NEMICO INTERNO

Se vogliamo mettere l'aiuto per il prossimo in cima ai nostri pensieri, si deve innanzitutto riconoscere cosa ci fa indulgere in un'attitudine egoistica. Nel quarto capitolo del suo libro, Shantideva spiega che i nostri veri nemici sono le emozioni quali odio, rabbia, attaccamento e gelosia che vivono nella nostra mente. Come sottolinea nei due versi che seguono, questi nemici non hanno corpi fisici con braccia e gambe e non impugnano armi ma risiedono nelle nostre menti e ci danneggiano dall'interno. Ci controllano e ci trattano come fossimo loro schiavi. Normalmente però, non identifichiamo queste illusioni come nemici e dunque non possiamo sfidarli e combatterli. Poiché non li sfidiamo continuano tranquillamente a dimorare nella nostra mente e a danneggiarci.

I nemici come odio e rabbia
Non hanno braccia né gambe,
E non sono coraggiosi o saggi;
Come mai quindi mi usano come uno schiavo?

Fino a quando dimoreranno nella mia mente
Mi danneggeranno a loro piacimento;
Io pazientemente resisterò loro senza provare rabbia.
Ma questo è un tempo inappropriato e vergognoso per la
pazienza.

I pensieri e le emozioni negative sono spesso ingannevoli. Gli piace prenderci in giro. Il desiderio, ad esempio, ci appare nelle vesti di un amico, qualcosa di meraviglioso e appagante. Nello stesso modo la rabbia e l'odio si mascherano da protettori o affidabili guardie del corpo. A volte, quando qualcuno ci minaccia, la rabbia si manifesta come fosse un protettore e ci infonde un certo tipo di forza. Anche se siete più deboli del vostro assalitore la rabbia vi fa sentire forti. Vi infonde un falso senso di potenza ed energia e il risultato sarà che verrete picchiati. Dal momento che la rabbia e le altre emozioni distruttive ci appaiono in questi modi illusori, raramente li sfidiamo. Ci sono molte altre vie in cui i pensieri negativi e le emozioni ci ingannano. Per poter comprendere la loro

perfidia dobbiamo prima raggiungere una qualche forma di equilibrio mentale. Solo allora potremo cominciare a intravedere la loro ingannevole natura.

Nonostante sia un monaco e un praticante della *Guida allo stile di vita del Bodhisattva* anche a me capita a volte di irritarmi e arrabbiarmi e usare parole poco gentili con gli altri. Poi, un attimo dopo appena la rabbia è scemata mi sento imbarazzato. Le espressioni scortesie sono state pronunciate e non c'è più niente da fare ma nonostante sia tutto finito il loro impatto persiste ancora. Quindi, l'unica cosa che mi rimane da fare è scusarmi con le persone con le quali sono stato villano. Però continuo a sentirmi a disagio e in imbarazzo. Questo dimostra come anche un solo istante di rabbia e irritazione possa creare un notevole fastidio a chi si è arrabbiato. Per non parlare del danno causato alla persona oggetto di tale rabbia. Questi negativi stati mentali oscurano la nostra intelligenza e il nostro discernimento e quindi ci causano molti danni.

Una delle migliori qualità umane è l'intelligenza che ci consente di comprendere cosa ci fa bene e cosa ci danneggia, quello che ci avvantaggia e quello che ci rovina. I pensieri negativi come la rabbia e l'attaccamento esasperato distruggono questa importante qualità ed è veramente un peccato. Quando la mente è dominata dalla rabbia e dall'attaccamento una persona diviene come folle ed io sono certo che nessuno desidera impazzire. In preda a rabbia e attaccamento commettiamo ogni genere di azioni spregevoli che spesso sono gravide di terribili conseguenze. Una persona del genere è come un cieco che non riesce a vedere dove stia andando. Però non affrontiamo questi pensieri ed emozioni negative che rischiano di farci ammalare. Al contrario spesso le nutriamo e rinforziamo! E facendolo ci consegnamo sempre di più al loro distruttivo potere. Se si riflette su queste parole si potrà comprendere che il nostro vero nemico non è fuori di noi.

Voglio farvi un altro esempio. Quando la vostra mente è disciplinata, perfino se siete circondati da forze ostili difficilmente la vostra pace interiore sarà turbata. Invece, una mente non addestrata perderà subito l'equilibrio e la calma in preda ai pensieri e alle emozioni negative. Lo ripeto, il vero nemico è dentro, non fuori di noi. In genere definiamo un nemico come una persona esterna che pensiamo voglia far del male a noi o a qualcuno che ci è caro. Ma un tale nemico dipende da determinate condizioni ed è impermanente. In una determinata occasione quella persona può comportarsi da nemico e in un'altra essere invece il vostro migliore amico. Si tratta di una realtà che sperimentiamo spesso nel corso delle nostre esistenze. I pensieri e le emozioni negative, il vostro nemico interno, rimarranno sempre un nemico. Lo erano in passato, lo sono oggi e lo saranno in futuro. Almeno fino a quando rimarranno nella vostra mente.

Questo nemico interno è veramente pericoloso. La capacità distruttiva di un nemico esterno è niente in confronto a quella del nemico interno. A volte è possibile difenderci dalle aggressioni esterne. In passato la gente, anche quanti avevano pochi mezzi a disposizione, costruivano fortezze e castelli circondati da alte mura. Ovviamente oggi, con il potenziale offensivo delle armi moderne, quelle difese ci sembrano ben poca cosa. Oggi quando ogni nazione può essere il bersaglio di un attacco nucleare la gente continua a erigere sistemi difensivi sempre più sofisticati. Il sistema missilistico proposto dagli Stati Uniti ne è un tipico esempio. Ma al di là dei cambiamenti tecnologici rimane sempre la vecchia idea che possiamo creare un sistema che costituirà la nostra "ultima" protezione. Non so se sarà mai possibile creare qualcosa del genere effettivamente in grado di proteggerci dai nemici esterni. Una cosa però è sicura, fino a quando lasceremo vivere

indisturbato il nostro nemico interno la minaccia di un collasso psichico incomberà sempre su di noi. In ultima analisi possiamo affermare che il potere del nemico esterno si basa sull'azione di quello interno che gli spiana la strada. Shantideva ci avverte che fino a quando i nemici interni rimarranno al sicuro dentro di noi saremo sempre in pericolo. Shantideva prosegue dicendo che anche se tutto il mondo vi fosse avverso, fintanto la vostra mente saprà rimanere calma e disciplinata, la vostra pace non ne sarà turbata. Mentre anche un solo attimo di confusione mentale ha il potere di disturbare quella pace e quell'equilibrio.

Anche se tutti gli dei e i semidei
Diverranno miei nemici,
Non potranno gettarmi
Nei fuochi ribollenti dell'inferno più profondo.
Ma il potente avversario, le concezioni errate,
In un solo attimo possono farmi precipitare in quelle fiamme,
Che bruceranno così potentemente che del
re delle montagne non rimarranno nemmeno le ceneri.

Shantideva sottolinea anche che una fondamentale differenza tra il nemico ordinario e le illusioni consiste nel fatto che se voi vi comportate in modo amichevole nei confronti del primo, può essere che questi cambi atteggiamento e vi diventi amico ma non vi potrete certo comportare allo stesso modo con le illusioni. Più cercate di farvele amiche più diventano distruttive.

Se onoro e affido me stesso agli altri,
Riceverò benefici e felicità;
Ma se affido me stesso a queste concezioni negative
Esse mi causeranno solo dolori e pene.

Fino a quando rimarrete sotto il controllo delle illusioni e dell'ignoranza, non avrete alcuna possibilità di raggiungere una genuina e duratura felicità. Mi sembra che si tratti di un fatto evidente e naturale. Se questa verità vi disturba dovrete rispondere cercando di raggiungere uno stato che vi liberi da tutto questo e quello stato è il nirvana. Coloro che diventano monaci e monache fanno del raggiungimento del nirvana, o vera liberazione, lo scopo della loro vita. Se vi volete dedicare interamente alla pratica del Dharma nel corso della vostra esistenza, dovrete raffinare i metodi spirituali che conducono a questo stato di totale liberazione. Se, come nel mio caso, non avete abbastanza tempo diventa un po' difficile, non è vero? Io sono consapevole che uno dei fattori che mi impedisce di dedicarmi completamente a questo genere di vita è la mia pigrizia. Io sono un Dalai Lama piuttosto pigro, il pigro Tenzin Gyatso! Ma anche se non potete dedicarvi totalmente alla pratica del Dharma, comunque è di grande beneficio riflettere il più possibile su questi insegnamenti e sforzarsi di riconoscere la natura transitoria delle situazioni avverse. Come cerchi nell'acqua si formano e poi spariscono.

Fino a quando le nostre vite saranno condizionate dall'ignoranza delle azioni passate, saranno anche afflitte da interminabili problemi che sorgeranno e poi se ne andranno. Un

problema arriva, se ne va e ben presto ne giunge uno nuovo. Vanno e vengono in un continuum senza fine. Comunque il continuum di ogni coscienza, per esempio quella di Tenzin Gyatso, è senza inizio. Sebbene sempre in uno stato di flusso costante, un mutevole processo dinamico, la natura fondamentale della coscienza non cambia mai. Questa è la natura della nostra esistenza condizionata e la comprensione di questa verità mi rende più facile relazionarmi con la realtà e mi aiuta a mantenere la pace e la calma interiori. Questo è il pensiero del monaco Tenzin Gyatso. Attraverso la mia personale esperienza ho appreso che la mente può essere addestrata e grazie a questo addestramento possiamo ottenere profondi cambiamenti interiori. Di questo sono proprio certo.

Nonostante il suo potenziale negativo e la sua penetrante influenza, c'è un modo per rendere il nemico interno più debole di quello esterno. Nel suo testo *Shantideva* spiega che per sconfiggere i nemici ordinari avete bisogno di forza e di armi. Oggi dovete anche avere a disposizione miliardi di dollari da spendere in armamenti. Ma per combattere il nemico interno, le vostre concezioni errate, dovete solo sviluppare i fattori che fanno sorgere la saggezza che comprende la vera natura dei fenomeni. Non servono armi o forza fisica. Ed è vero.

Errate concezioni negative! Quando sarete scacciate dall'occhio della saggezza

E una volta espulse dalla mia mente, dove andrete?

Dove potrete dimorare per essere in grado di ferirmi nuovamente?

Ma la mia debole mente mi ha ridotto a non fare alcuno sforzo.

In effetti, mentre stavo ricevendo la trasmissione orale di questo testo dal precedente Khunu Rinpoche, feci notare che la *Guida allo stile di vita del Bodhisattva* afferma che le illusioni sono deboli mentre non è vero. Ma il mio maestro mi rispose immediatamente che non si deve possedere una bomba atomica per distruggere l'illusione! Questo è quello che Shantideva vuol dire in questi versi. Non avete bisogno di costosi e sofisticati armamenti per distruggere il nemico interno. Dovete semplicemente sviluppare una ferma volontà di sconfiggerlo tramite la generazione della saggezza: la comprensione della vera natura della mente. Dovete anche comprendere sia la natura relativa dei pensieri e delle emozioni negative sia l'ultima natura dei fenomeni. Nella terminologia buddhista questa visione interiore è conosciuta come *l'autentica visione della natura della vacuità*. Shantideva parla anche di un'altra prospettiva da cui si può vedere la debolezza del nemico interno. Al contrario di quello esterno, il nemico che portiamo dentro di noi non può ritirarsi e lanciare una controffensiva dopo che è stato definitivamente sconfitto a livello interiore.

SUPERARE RABBIA E ODIO

Abbiamo parlato dell'ingannevole e distruttiva natura delle illusioni. Rabbia e odio sono gli ostacoli maggiori che si trova di fronte un praticante di bodhicitta, la via altruistica all'Illuminazione. I Bodhisattva non dovrebbero mai generare odio, al contrario dovrebbero neutralizzarlo. A questo riguardo è fondamentale la pratica della pazienza, o

tolleranza. Nel suo testo Shantideva inizia il sesto capitolo, intitolato "Pazienza", spiegando la gravità dei danni e delle ferite provocate dalla rabbia e dall'odio che ci danneggiano oggi e in futuro distruggendo inoltre il nostro patrimonio dei meriti accumulati in passato. Poiché il praticante della pazienza deve neutralizzare e superare la rabbia, Shantideva sottolinea quanto sia importante identificare da subito i fattori che provocano queste emozioni negative. Le cause principali sono l'insoddisfazione e l'infelicità. Quando siamo insoddisfatti o infelici diventiamo facilmente frustrati e così siamo facili prede dell'odio e della rabbia.

Shantideva spiega che è molto importante per quanti si stanno addestrando alla pratica della pazienza, prevenire il sorgere dell'infelicità che si sperimenta quando sentite che qualcuno minaccia voi o i vostri cari, o quando la sfortuna si accanisce contro di voi o altri vi impediscono di raggiungere i vostri scopi. In queste occasioni i vostri sentimenti di infelicità e insoddisfazione sono il combustibile che alimenta la rabbia e l'odio. Dunque è importante fin dall'inizio non permettere a tali circostanze di turbare la vostra pace mentale.

Shantideva mette in risalto che dovremmo impiegare tutti i mezzi a nostra disposizione per contrastare ed eliminare l'insorgenza dell'odio poiché serve solo a danneggiare noi stessi e gli altri. Si tratta di un consiglio molto profondo.

Avendo trovato il suo combustibile nell'insoddisfazione
Nel proibirmi di fare quello che desidero
E nel farmi fare quello che non voglio,
L'odio aumenta e poi mi distrugge.

Se mantenere uno stato mentale equilibrato e felice perfino di fronte alle avversità è la chiave per impedire all'odio di manifestarsi, dobbiamo però comprendere come farlo. Shantideva dice che quando incontrate delle circostanze avverse sentirsi infelici non aiuta a superarle. Non solo, ma aggravando la vostra ansia, determinerà uno stato mentale ancor più insoddisfatto e irritato. Perderete del tutto la calma e la felicità. Pian piano l'ansia si impadronirà di voi e ne risentirà il vostro sonno, il vostro appetito e la vostra stessa salute. Quindi il nemico che vi ha inferto il danno iniziale sarà felice di sapere che avete perduto anche il vostro equilibrio interiore. Dunque non ha senso sentirsi infelici o insoddisfatti di fronte alle avversità.

In genere ci sono due tipi di odio e rabbia che sono il frutto dell'infelicità e dell'insoddisfazione. Il primo lo si sperimenta quando si è feriti da qualcuno e si reagisce con rabbia. Il secondo lo si prova quando, sebbene nessuno stia direttamente facendovi del male, siete però invidiosi del successo del vostro nemico e per questo vi sentite infelici e pieni di rancore.

E ci sono anche due tipi di danno che gli altri vi causano. Il primo è quello di natura fisica che sperimentate direttamente sulla vostra pelle. L'altro è quello inflitto ai vostri beni materiali, alla vostra reputazione, ai vostri amici e così via. Anche se non agiscono direttamente sul vostro corpo, anche queste azioni sono delle ferite. Se qualcuno vi percuote con un bastone, sentite dolore e vi arrabbiate. Ma non indirizzate la vostra ira

contro il bastone. Qual'è esattamente l'oggetto della rabbia? Se volete proprio prendervela con qualcuno, non dovrete odiare la persona che vi sta facendo del male ma le emozioni negative che la portano a farlo. In genere però non facciamo questa distinzione. Al contrario consideriamo la persona -l'intermediario tra le emozioni negative e l'atto- come l'unico responsabile e ci arrabbiamo con lui, o lei, e non con il bastone, vale a dire l'illusione.

Dobbiamo anche essere consapevoli che dal momento che possediamo un corpo fisico sensibile al dolore, è l'intero nostro organismo che contribuisce alla nostra esperienza del dolore. A causa del nostro corpo e della sua natura, a volte proviamo dolore fisico anche in assenza di una causa esterna. E' chiaro dunque, come l'esperienza del dolore e della sofferenza sia il risultato di un'interazione tra il nostro corpo e diversi fattori esterni.

Potreste anche riflettere su come, se la natura della persona che vi sta facendo del male è quella di ferire gli altri, non esiste motivo di arrabbiarsi poiché non c'è niente che si possa fare per cambiare quella natura. Se la natura di un individuo è veramente quella di far del male, lui o lei non potrà comportarsi altrimenti. Come dice Shantideva:

Perfino se la natura dei bambini fosse quella
Di far del male agli altri esseri,
Sarebbe sciocco prendersela con loro.
Sarebbe come invidiare il fuoco
Perché brucia.

D'altra parte, se il far del male non è la vera natura di quella persona ma il suo carattere apparentemente aggressivo è del tutto incidentale e dovuto alle circostanze, allora non ci dovrebbe essere motivo di odiarlo poiché il problema è interamente dovuto a determinati fattori contingenti. Per esempio, potrebbe aver perso la pazienza e fatto qualcosa di male anche se non era sua intenzione farlo. Potremmo seguire questo tipo di ragionamento.

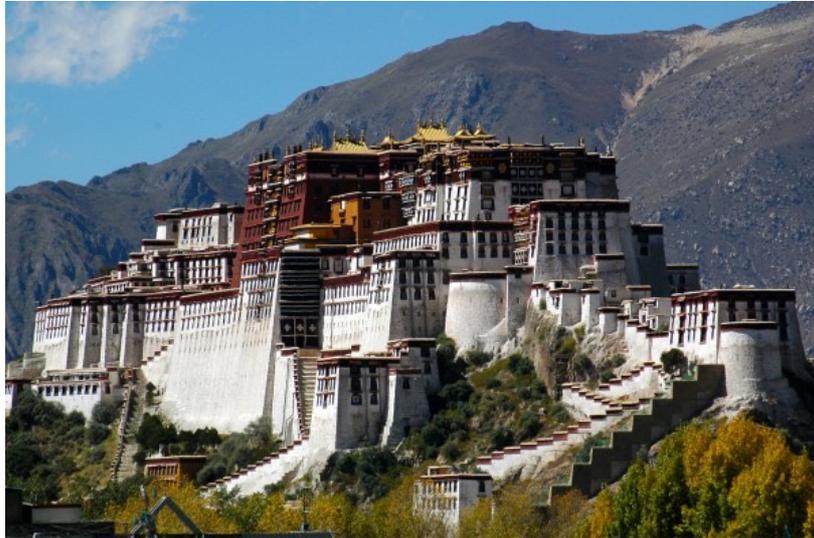
Quando provate rabbia verso qualcuno che non vi ferisce direttamente ma di cui temete il successo dovrete pensare in questo modo: perché queste cose dovrebbero irritarmi? Analizzate la natura di quello che non riuscite ad ottenere -la fama, il potere, etc.- e prendete accuratamente in esame i benefici che vi potrebbero arrecare. Sono veramente importanti? Scoprirete che non lo sono. E se le cose stanno così perché essere arrabbiati con quella persona? Questo modo di pensare è molto utile.

Quando la vostra contrarietà è la conseguenza del successo dei vostri nemici dovrete sempre ricordarvi che il vostro odio non riuscirà a privarli di quanto hanno ottenuto. Dunque, anche sotto questo punto di vista, non c'è ragione di arrabbiarsi.

Oltre alla pratica della pazienza coloro per i quali il testo di Shantideva è fonte di ispirazione devono anche cercare di sviluppare bodhicitta -la volontà di raggiungere l'Illuminazione per il benefico di tutti gli esseri senzienti- così come la compassione e l'addestramento mentale. Se, nonostante la loro pratica, continuano a sentirsi irritati dai successi dei loro nemici, dovrebbero non dimenticare mai che questa è un'attitudine errata specialmente per un praticante della compassione. E se persiste, allora vorrà dire che il pensiero "Sono un praticante della compassione, che vive secondo i precetti

dell'addestramento mentale" non saranno altro che parole prive di significato. Un vero praticante della bodhicitta dovrebbe gioire dei successi degli altri.

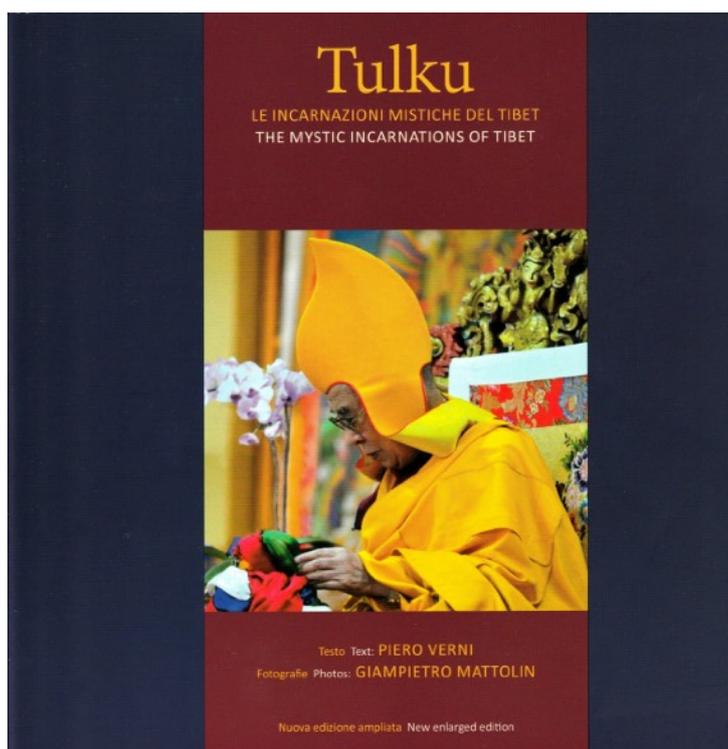
(Dalai Lama, *L'Arte della Compassione*, Italia 2003)



Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018, pag. 192, € 30
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)



Dalai Lama

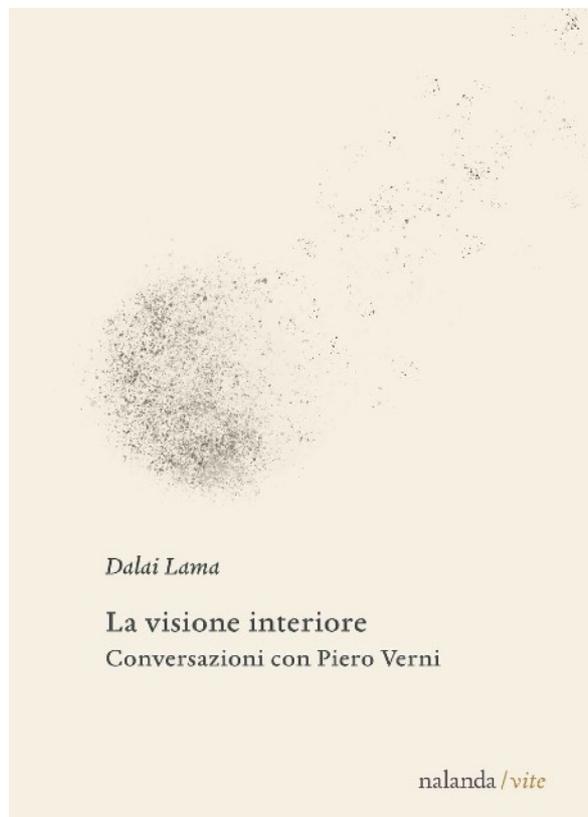
La Visione interiore, conversazioni con Piero Verni

Nalanda Edizioni (per ordini: <https://nalandaedizioni.it>)

Il giornalista Piero Verni, nella sua veste di biografo autorizzato del Dalai Lama, ha avuto la possibilità nel corso di oltre 30 anni, di incontrare e intervistare numerose volte la massima autorità del Buddhismo tibetano. Il primo ciclo di queste interviste si è tenuto nell'arco di tre settimane a Dharamsala nell'ottobre-novembre 1985. Il secondo ciclo, sempre nel medesimo arco di tempo, si è tenuto ancora a Dharamsala nel febbraio-marzo 1986. Alle due prime sessioni, sono poi seguite altre decine di incontri e interviste continuate fino ad oggi.

In questo, *La Visione interiore, conversazioni con Piero Verni*, il Dalai Lama affronta praticamente tutti i temi (etici, religiosi, culturali) che ha sviluppato nel corso della sua esistenza. Dalle Quattro Nobili Verità all'incontro tra Oriente e Occidente. Dall'iniziazione di Kalachakra al tema della reincarnazione. Dal Tibet al rapporto del Buddhismo con la ricerca scientifica. Dalla Politica della Gentilezza e della Responsabilità universale alla necessità di un proficuo dialogo tra le differenti fedi religiose. E altri temi ancora.

Il libro è quindi nel medesimo tempo sia un'agile ed esauriente introduzione alle fondamenta religiose, etiche e psicologiche del Buddhismo tibetano sia una esposizione dei punti centrali del pensiero del Dalai Lama. Un Premio Nobel per la Pace. Una figura divenuta negli ultimi decenni un indispensabile punto di riferimento per decine di milioni di persone. In Asia e fuori dall'Asia.



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)

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 l'intensità, lo spessore, la profondità di questa vera e propria magia che danza.



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

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