



# N°61

<http://www.heritageoftibet.com>

Cari Amici,

il prossimo 6 luglio, Sua Santità il XIV Dalai Lama del Tibet compirà 85 anni. Una data importante nella vita di ogni persona ma nella tradizione tibetana lo è particolarmente. Per questo, come modesto segno di omaggio, abbiamo deciso di dedicare il presente numero di "The Heritage of Tibet news" interamente alle parole dell'Oceano di Saggezza. Volentieri pubblichiamo brani tratti da due suoi libri e l'intervista che gentilmente ci concesse nel 2015 in occasione del suo ottantesimo compleanno. Oggi, in un mondo attraversato da tensioni e preoccupanti episodi di fanatismo, riteniamo che le parole del Dalai Lama, il suo richiamo ai valori della solidarietà, il suo ricordarci dell'importanza delle nostre radici individuali e collettive, il suo impegno a favore del popolo tibetano, siano fonte di speranza ed ispirazione. Buon 85° compleanno, Santità!

**Piero Verni**

**Giampietro Mattolin**

*1° giorno del quinto mese dell'Anno del Maiale di Terra (22 giugno 2020)*



## Il Dalai Lama ci parla

### *Aforismi*

Il mio messaggio è la pratica della compassione, dell'amore e della gentilezza. Queste cose sono molto utili nella vita quotidiana e per l'intera società. La loro pratica può essere molto importante. Ovunque io mi rechi, consiglio sempre di essere altruisti e gentili con il prossimo. E per quanto mi riguarda cerco di concentrare le mie energie, la mia meditazione e tutto il resto delle mie azioni per lo sviluppo della gentilezza. Questo è fondamentale, la vera essenza del Buddhaddharma.



La grande compassione è la radice di tutte le forme religiose. Si può credere o meno in una religione o nella reincarnazione, ma tutti apprezzano la compassione e la grazia. Sin dal momento della nostra nascita, i genitori si prendono cura di noi. E più avanti nel corso della vita, quando diventiamo vecchi e malati, di nuovo torniamo a dipendere dagli altri. Quindi all'inizio e alla fine della nostra esistenza abbiamo bisogno della gentilezza altrui. Come possiamo dunque dimenticare l'altruismo quando siamo nella parte centrale della vita?

Se sviluppiamo un'attitudine gentile, le nostre buone qualità aumenteranno. Invece se siamo troppo orgogliosi diventeremo gelosi e collerici nei confronti del prossimo che tratteremo male. E nel consesso civile porteremo solo infelicità.

\*\*\*

Uno dei punti fondamentali è la gentilezza. Grazie ad essa, all'amore e alla compassione, vale a dire tramite quel sentimento che costituisce l'essenza della fratellanza e della sorellanza, troveremo la pace interiore. Un sentimento compassionevole è la base della pace interiore.

A causa della rabbia e dell'odio è molto difficile trovare la pace interiore. E' su questo aspetto che le differenti fedi religiose pongono la medesima enfasi. Ogni grande religione mondiale conferisce grande importanza alla fratellanza umana.

Coloro che sono gentili e cooperativi con noi, sono come i nostri genitori. Possiamo incrementare il nostro amore considerandoci membri della medesima famiglia in un mondo interdipendente dove ci relazioniamo con gli altri per il nostro benessere. E ancora, se abbiamo un cuore gentile e amorevole troveremo sempre più amici e ci sentiremo meglio. Certo una motivazione del genere potrebbe apparire egoista. Però, se saremo saggiamente egoisti, arriveremo a comprendere il bisogno dell'amore altruistico per quanti ci sono vicini e per quelli che sono distanti. Perfino per i nostri nemici. Questo è un modo per generare amore.

\*\*\*

E' il nemico che ci può veramente insegnare la pratica della compassione e della tolleranza.

Le guerre nascono dall'incapacità di comprendere la natura umana del nostro prossimo. Invece di summit tra capi di stato perché non diamo vita a incontri tra famiglie e cerchiamo di conoscerci durante un pic-nic con i bambini che giocano insieme?

Nei tempi antichi le guerre erano dei confronti tra esseri umani. I vittoriosi in battaglia potevano vedere direttamente il sangue e la sofferenza del nemico sconfitto. Quello che accade oggi è più terribile poiché un singolo uomo in un ufficio può premere un bottone, uccidere milioni di esseri umani e non vedere mai la tragedia a cui ha dato luogo. La meccanizzazione della guerra e dei conflitti pone una minaccia ancora più grande alla pace.

Sappiamo tutti che in caso di conflitto nucleare non ci saranno vincitori perché non ci saranno superstiti. Non mette paura il pensiero di una distruzione così disumana e crudele? E non è invece logico cercare di rimuovere le cause della nostra distruzione quando le conosciamo bene e abbiamo il tempo per poterlo fare? In genere il motivo per cui non possiamo risolvere un problema risiede nel fatto che ne ignoriamo le cause o non abbiamo la possibilità di rimuoverle. Questo non è però il caso della minaccia nucleare.

In effetti il pericolo più grave che sovrasta il genere umano -o meglio tutti gli esseri viventi del nostro pianeta- è quello dell'olocausto nucleare. Non devo dilungarmi oltre su questo pericolo ma vorrei chiedere a tutti i leaders delle potenze nucleari, che letteralmente hanno nelle loro mani il futuro del mondo, agli scienziati e ai tecnici

che continuano a creare questi orribili ordigni di morte, e a tutte le persone che possono influenzare i loro dirigenti: mi appello a tutti costoro affinché esercitino la loro intelligenza e comincino a lavorare per lo smantellamento e la distruzione delle armi nucleari.



Nessuno è in grado di sapere cosa potrebbe avvenire tra qualche qualche decennio o tra qualche secolo, quali terribili effetti una massiccia deforestazione, ad esempio, potrebbe causare su clima, i suolo, pioggia.

Abbiamo tutti dei problemi perché la gente si interessa solo dei propri interessi egoistici ed economici e non pensa alla comunità come ad un insieme. Non considerano l'ambiente e gli effetti futuri della presenza dell'uomo al suo interno, come due facce della stessa medaglia. Ma se non ci pensiamo adesso, le nuove generazioni potranno non avere più nulla di cui occuparsi.

Sotto un sole radioso vivono persone di diversa cultura, lingua e persino fedi religiose. Comunque siamo tutti esseri umani e ognuno di noi ha la consapevolezza del suo "Io" e tutti vogliamo ugualmente evitare la sofferenza e raggiungere la felicità.

All'origine vi sono due differenti tipi di piacere e sofferenza. Vi sono piaceri fisici e mentali così come sofferenze fisiche e mentali. Il progresso materiale riguarda il conseguimento della felicità che si basa sul nostro corpo in modo che si eviti la sofferenza fisica. Ma non è difficile per noi liberarci dalle sofferenze solo tramite mezzi esteriori? E' importante comprendere la differenza tra la felicità che ci proviene dalle cose materiali e quella che ci deriva dal nostro equilibrio interiore. Sebbene la sofferenza sia fondamentalmente la stessa, ci può essere una gran differenza nel modo in cui la viviamo. Quindi, nella nostra vita, è molto importante l'attitudine mentale che sperimentiamo.

Una mente aperta, un buon cuore, un sentimento generoso, queste sono le cose veramente importanti. Se non avete una mente del genere le cose non funzioneranno. Non potrete essere felici e non saranno felici nemmeno i vostri parenti, amici e tutti i vostri vicini,

E questo ragionamento vale anche su scala mondiale, per quanto riguarda le nazioni e i continenti. Delle menti disturbate fanno perdere la felicità. Al contrario, un buon cuore, una mente aperta, un'attitudine positiva producono la felicità.

Dunque nella società degli esseri umani, amore, compassione e gentilezza sono estremamente importanti. Sono elementi preziosi e necessari nella nostra esistenza. Quindi varrà la pena sforzarci di sviluppare sentimenti del genere.

\*\*\*

La calma mentale, l'equilibrio meditativo e la saggezza dovrebbero essere le nostre armi. La saggezza è come una pallottola o un proiettile e la calma mentale è come il grilletto della pistola.

Come quando a livello fisico dobbiamo sperimentare un certo grado di sofferenza per sconfiggerne una più grande, lo stesso discorso vale per la sofferenza interiore. La religione dovrebbe essere considerata in questo modo.

Non c'è bisogno di ricordare la grande differenza che separa la soddisfazione di aver raggiunto la felicità individuale e la gioia che procura la felicità di tante persone.

Se perfino una sola persona non può evitare la sofferenza, c'è bisogno di far notare come non possano farlo tutti? Quindi è un errore usare gli altri per il nostro tornaconto, piuttosto dovremmo mettere noi stessi al servizio altrui. Dovremmo usare ogni nostra potenzialità per aiutare il prossimo. Questa è la cosa giusta da fare. E per questo dobbiamo generare una mente altruistica e la speranza che il nostro prossimo possa raggiungere la felicità e si possa liberare dal dolore.

E' in relazione a tutti gli esseri senzienti che possiamo generare questa aspirazione alla più elevata illuminazione ed è sempre in relazione con gli esseri senzienti che decidiamo di percorrere il sentiero che ci condurrà all'illuminazione ed è per salvare gli esseri senzienti che si raggiunge lo stato di Buddha. Quindi gli esseri senzienti sono l'oggetto delle nostre osservazioni, la base di ogni positivo sviluppo. Sono più importanti perfino della gemma che esaudisce ogni desiderio e dovrebbero essere trattati con gentilezza e rispetto.

Se riusciamo a comprendere che tutti gli esseri umani sono nostri fratelli e sorelle potremmo anche apprezzare l'importanza dei differenti credi, religioni, sistemi filosofici che si adattano alle diverse disposizioni degli esseri umani. Per alcune persone in determinate circostanze andranno bene certe ideologie e tradizioni culturali. Ognuno ha il diritto di scegliere quello che va meglio per lui. Questo può avvenire solo sulla base di una profonda comprensione di come siamo tutti parte di una medesima famiglia.

Dobbiamo profondamente sentire un sentimento positivo gli uni per gli altri e riconoscere che dividiamo tutti la medesima condizione umana. Allo stesso tempo dobbiamo accettare le differenti ideologie e religioni e considerarle dei mezzi per risolvere i problemi dell'umanità. Un unico paese, una sola nazione, un solo sistema non può andar bene per tutti. Si deve invece avere una ampia varietà di approcci basati però sulla comprensione che in ultima analisi tutti gli esseri umani sono uguali tra loro. Dovremmo fare uno sforzo comune per risolvere i problemi dell'umanità. I problemi che la società si trova ad affrontare riguardo allo sviluppo economico, alla crisi energetica, alle tensioni tra paesi ricchi e quelli poveri e tutto quanto riguarda la

situazione geopolitica, si può risolvere grazie alla comprensione della nostra reciproca appartenenza alla medesima famiglia umana e sulla base di uno sforzo comune che poggi sul reciproco rispetto dei problemi degli altri e la comprensione dei punti di vista e delle sofferenze altrui.

Perfino se non possiamo risolvere determinati problemi, non dovremmo rammaricarci. Noi esseri umani affrontiamo la morte, la vecchiaia, le malattie e le calamità naturali come gli uragani che non possiamo controllare. Dobbiamo affrontare tutto questo, non c'è altra possibilità. Ma queste sofferenze sono sufficienti, non dovremmo procurarcene altre dovute ai differenti modi di pensare e alle diverse ideologie. E' proprio triste quando accadono cose del genere. Purtroppo tantissima gente soffre per questo. E' una situazione spiacevole che possiamo superare solo adottando una diversa attitudine mentale, imparando ad apprezzare quella fondamentale umanità che le ideologie dovrebbero servire.

\*\*\*

Secondo la psicologia buddhista molti dei nostri problemi sono conseguenza della passione e dell'attaccamento alle cose che noi riteniamo entità durevoli. La ricerca degli oggetti del nostro desiderio e l'attaccamento ad essi, comportano l'uso dell'aggressività e della competizione che sono ritenuti validi strumenti. E questi processi mentali facilmente si trasformano in azioni concrete che hanno come logica conseguenza la guerra. Questo modo di procedere accompagna la storia dell'umanità da un tempo immemorabile, ma oggi è divenuto ancora più pericoloso. Cosa possiamo fare per controllare e regolamentare questi "veleni", illusione, avidità, e aggressività? Perché sono proprio questi, i "veleni" che causano la maggior parte dei problemi nel mondo.

Rabbia, orgoglio e cose del genere sono gli ostacoli allo sviluppo di una attitudine altruistica. Ci fanno del male e ci danneggiano. Quindi non dovremmo consentire loro di manifestarsi ma, usando gli antidoti appropriati, dovremmo fermarli.

La rabbia, l'orgoglio, la competitività e così via sono i nostri veri nemici. Dal momento che tutti qualche volta ci arrabbiamo, possiamo però almeno comprendere, sulla base della nostra esperienza, che nessuno è felice quando è preda della rabbia.

Chi è quel dottore che consiglia la rabbia come cura per una malattia? Chi è quel dottore che suggerisce di arrabbiarsi per poter essere più felici?

Rabbia, odio, gelosia... non si può essere felici quando si è posseduti da queste emozioni. Attraverso l'amore e la compassione possiamo invece risolvere molti problemi e trovare la vera felicità e un'autentica pace.

Una delle cose più importanti è la compassione. Non possiamo comprarla in un negozio di New York. Non possiamo nemmeno fabbricarla con una macchina. Ma possiamo farla nascere dal nostro sviluppo interiore. E senza la pace interiore non potremmo mai avere una reale pace mondiale.

Adesso vorrei dire qualcosa su come sviluppare la compassione.

Per prima cosa è importante comprendere che tra voi e gli altri, questi ultimi sono più importanti, più numerosi.

Dovreste sempre usare al meglio la vostra immaginazione perché può servire a comprendere veramente bene una cosa. Quindi pensate che da una parte vi sia un gruppo composto da una infinità di esseri. E dall'altra vi siete solo voi.

Adesso state pensando a tutto ciò come foste un osservatore esterno. Da che parte vorreste stare. In quella di quell'unico, egotico individuo oppure in quella di tutti gli altri? Naturalmente vorreste scegliere quest'ultima.

Ma in entrambe vi sono gli stessi esseri umani che aspirano ugualmente a raggiungere la felicità. L'unica differenza risiede nel numero. E se un numero infinito di persone è molto più importante, voi vorrete naturalmente unirvi a quel gruppo.

In questo modo potete vedere che gli altri sono molto più importanti di voi e che potreste usare tutto il vostro potenziale per il beneficio del prossimo.

L'amore è una caratteristica umana estremamente potente. Quando nascono i problemi voi potrete provare odio, rabbia e per poter praticare la tolleranza, per prima cosa dovrete tenere la rabbia sotto controllo. Qualcuno però ritiene che sia meglio esprimere la rabbia piuttosto che reprimerla. Cerchiamo di comprendere che noi abbiamo due ordini di pensieri. Una categoria è composta da quelli che portano alla depressione e allo sconforto. E questi pensieri è meglio manifestarli. Però abbiamo anche una categoria completamente diversa di sentimenti, come la rabbia e l'amore, che se li lasciate esprimersi una volta poi non potete più reprimerli o controllarli. Basandoci sulla nostra esperienza, possiamo comprendere che quando si manifestano il desiderio o la collera li possiamo osservare e, grazie a determinate tecniche, moderarli. Attraverso la mia piccola esperienza posso dimostrarvelo. Se possiamo controllare almeno un po' della nostra rabbia allora possiamo cambiare noi stessi e, d'altra parte, possiamo pensare all'importanza del benessere altrui e comportarci di conseguenza. Ed in questo modo potremo raggiungere risultati positivi.

Alla fine sarà anche meglio per voi. E' un po' come essere "saggiamente egoisti", comportarci in questo modo ci assicura una vera calma e con essa quel senso di pace con cui si possono risolvere positivamente tutti i problemi.

Nella vita degli esseri umani la tolleranza occupa un posto fondamentale. Se siete tolleranti potete facilmente superare le difficoltà. Al contrario se avete poca tolleranza o ne mancate del tutto, anche il minimo ostacolo vi farà andare in bestia. Avrete la tendenza ad essere sempre eccessivi. Per quanto mi è dato da vedere, la tolleranza dovrebbe essere praticata ovunque, in qualsiasi società umana.

Ma chi vi insegna la tolleranza? In certi casi i vostri bambini vi insegneranno ad essere pazienti ma la tolleranza ve la insegnerà sempre il vostro nemico. Quindi, sotto questo aspetto, il vostro nemico è veramente il vostro maestro. Se proverete per lui rispetto anziché rabbia, potrete sviluppare la vostra compassione. E si tratterà di autentica compassione che si basa su di una vera consapevolezza.

In genere siamo gentili con i nostri famigliari. E questa gentilezza si basa sull'affetto e il desiderio. Però, quando l'oggetto della vostra compassione cambia anche i vostri sentimenti verso di esso mutano a loro volta. Non è questo il giusto tipo di compassione od amore. E' necessario dunque addestrare sin dall'inizio le nostre attitudini positive.



Da tutti i punti di vista ognuno di noi è uguale agli altri nel desiderare la felicità e nel cercare di evitare la sofferenza. Voi siete uno solo mentre gli altri sono innumerevoli. Così gli altri sono più importanti di voi.

Quando affermo che dovremmo essere pazienti e tolleranti, non voglio dire che dobbiamo arrenderci ed essere sconfitti. Il vero scopo di impegnarci nella pratica della pazienza è quello di rafforzare il nostro cuore e la nostra mente. Ed anche quello di cercare di mantenere la calma. In una atmosfera del genere si possono veramente usare gli esseri umani per apprendere la saggezza. Se invece perdetevi la pazienza, se il vostro cervello viene sconvolto dalle emozioni, allora perdetevi anche la capacità di analisi. Ma se siete pazienti sulla base di un vero altruismo, non perderete la forza mentale. Anzi la potrete perfino aumentare e usare le vostre facoltà analitiche per superare quelle forze negative che vi combattono.



Buone condizioni materiali sono necessarie ad una società e ad una nazione. Sono assolutamente necessarie. Allo stesso tempo però, il progresso materiale e la prosperità da soli non portano alla pace interiore perché questa può venire solo dall'interno dell'essere umano. Quindi tutto dipende dalla nostra attitudine nei confronti della vita, nei confronti degli altri e in particolare nei confronti dei problemi. Quando due persone si confrontano con il medesimo problema a causa delle diverse attitudini mentali per una delle due sarà più facile risolvere le avversità. E' proprio il punto di vista individuale a fare la differenza.

Se cominciamo ad usare la nostra consapevolezza più sottile potremo usare la nostra mente per molte più cose. Infatti le potenzialità che si trovano nella mente possono essere amplificate all'infinito.

Quando siamo gentili per avere qualcosa in cambio, per farci una buona reputazione, per accattivarci qualcuno, in altri termini se la motivazione è egoistica, allora non sarà una vera azione da Bodhisattva. Quello che dobbiamo fare è donarci unicamente per aiutare il prossimo.



Compassione e amore sono sentimenti preziosi. Non sono complicati, sono semplici ma difficili da mettere in pratica.

Possiamo praticare la compassione solo se riconosciamo il fatto che tutti gli esseri umani fanno parte della stessa famiglia, indipendentemente dalle differenze di religione, razza, cultura o credo politico. Se guardiamo in profondità possiamo vedere che non c'è alcuna differenza.

\*\*\*

Poiché tutti apparteniamo a questo mondo dovremmo cercare di adottare un'attitudine positiva verso tutti i nostri fratelli e sorelle. Nel mio caso, noi tibetani stiamo portando avanti una lotta per i nostri diritti. Alcuni affermano che il problema tibetano è esclusivamente politico ma io sono di altro avviso. Noi tibetani abbiamo una peculiare e distinta eredità culturale così come i cinesi hanno la loro. Noi non odiamo i cinesi, al contrario rispettiamo profondamente la ricchezza della loro cultura che è antica di secoli. Però, anche se li rispettiamo e non abbiamo sentimenti anticinesi, noi sei milioni di tibetani abbiamo ugual diritto di mantenere la nostra particolare cultura in quanto non minacciamo nessuno. Dal punto di vista materiale siamo molto arretrati ma da quello spirituale -in termini di sviluppo mentale- siamo molto ricchi. Ci consideriamo buddhisti e il Buddhismo che pratichiamo è una forma molto complessa di questa religione e lo abbiamo preservato e mantenuto vivo.

Nel secolo scorso siamo stati una nazione pacifica con la sua propria cultura. Adesso, malauguratamente, questa nazione e questa cultura sono state deliberatamente distrutte. Noi amiamo la nostra cultura e la nostra terra ed abbiamo il diritto di difenderle.

Servo la nostra causa con la motivazione di servire l'intera umanità, non per motivi di odio o di avidità di potere. Non solo in quanto tibetano, ma come essere umano, ritengo che difendere la nostra civiltà voglia dire portare un contributo all'intera società mondiale. Questo è il motivo per cui insisto nella nostra lotta e anche se qualcuno pensa che sia solo una questione di politica io so che non è così.

Noi speriamo veramente che l'attitudine della Repubblica Popolare Cinese possa cambiare, ma siamo cauti a causa di quanto abbiamo subito in passato. Non lo dico tanto per la voglia di criticare ma è una cosa provata. Accurate indagini potranno verificare se sia un fatto oppure no, e il tempo lo dirà.

\*\*\*

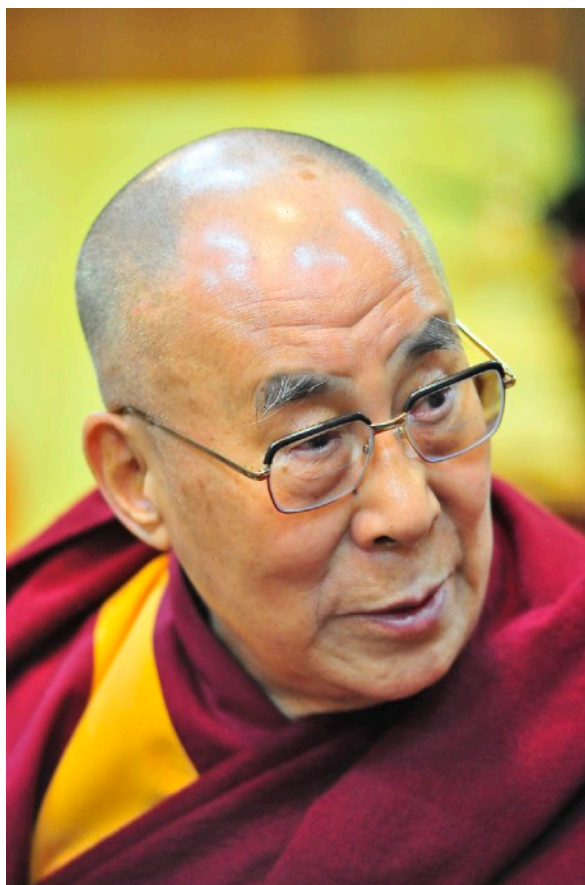
Noi esseri umani abbiamo un cervello molto sviluppato e un grande potenziale. Dal momento che perfino gli animali selvaggi possono, sia pure con molta pazienza, essere gradualmente addestrati, a maggior ragione può esserlo la mente umana. Se analizzate quanto vi sto dicendo vedrete, attraverso la vostra stessa esperienza, che corrisponde a verità. Se qualcuno che si arrabbia facilmente inizia a controllare la sua ira, con il passare del tempo smusserà le sue reazioni. Lo stesso si può dire di una persona egotica. Dapprima dovrà comprendere i limiti di una motivazione egoistica e i benefici che provengono dall'attenuarla. Dopo averlo capito, dovrà impegnarsi a controllare la parte negativa della sua personalità ed a sviluppare quella positiva. Con il tempo i cambiamenti arriveranno, non esiste alternativa.

Senza l'amore, la società si trova in una condizione davvero difficile. Senza l'amore dovremo in futuro affrontare problemi tremendi. L'amore è il centro della vita umana.

Affermo che tutte le grandi religioni del mondo -Buddhismo, Cristianesimo, Confucianesimo, Induismo, Islam, Jainismo, Giudaismo, Sikkismo, Taoismo e Zoroastrismo- condividono il medesimo ideale di amore, lo stesso fine di aiutare il prossimo attraverso la pratica spirituale e l'identica volontà di fare dei loro fedeli degli esseri umani migliori. Ogni religione insegna precetti morali per modificare positivamente le funzioni del corpo, della parola e della mente. Tutte insegnano di non rubare, mentire, uccidere e così via. Lo scopo comune di tutti gli insegnamenti dati dai grandi maestri dell'umanità, è il superamento dell'egoismo. I grandi maestri vogliono portare i loro discepoli fuori dal sentiero delle azioni negative causate dall'ignoranza e condurli su quello della bontà.

Grazie allo sviluppo della moderna tecnologia siamo ormai in grado di viaggiare nello spazio. Però vi sono ancora molte cose che si devono esaminare ed insegnare riguardo la natura della mente, la sua essenza ultima e così via. Ci sarebbero molte cose da dire in proposito ma l'essenza è quella dell'amore e della compassione. La dottrina buddhista possiede molte potenti tecniche in grado di migliorare la mente sotto il profilo della compassione e dell'amore.

Si dice che colui che ti è nemico in realtà sia il tuo miglior maestro. Quando siete con i maestri potete comprendere quanto sia importante esseri pazienti ma non avrete l'opportunità di esserlo nella pratica. Invece solo in seguito all'incontro con un nemico potrete riuscire a sviluppare la pazienza.



Grazie all'arte e alla cultura tibetane molta gente si reca negli insediamenti dei profughi tibetani in India e Nepal. Anche se magari noi tibetani non ce ne accorgiamo, questi stranieri notano alcune cose e ci chiedono, "Come mai riuscite a condurre una vita così onesta e felice nonostante tutto quello che avete dovuto subire. Qual'è il vostro segreto?".

Non esiste alcun segreto. E' solo che la nostra cultura si basa sulla compassione. Noi diciamo sempre, "Tutti gli esseri senzienti sono i nostri genitori". E questo lo pensano perfino ladri e furfanti. "Tutti gli esseri senzienti sono mia madre". Dal momento che io seguo questo modo di pensare ritengo che sia la vera causa della felicità.

Nel veicolo del Bodhisattva, tutte le pratiche comprendono la motivazione di cercare coscientemente la più elevata illuminazione del Buddha per la salvezza di tutti gli esseri viventi. Questa motivazione ci viene dall'amore e dalla compassione ed è stata ottenuta grazie alla pratica delle Sei Perfezioni.

Alcuni di voi potrebbero pensare che impedire alla mente di andare dove vuole e cercare di controllarla, sia una perdita della propria indipendenza. Ma non è così.

Se la vostra mente si muove nella giusta direzione, voi naturalmente avrete le giuste opinioni. Ma se la mente si incammina lungo un sentiero errato, allora sarà assolutamente necessario controllarla.

Potreste chiedere, "E' possibile liberarsi completamente dalle emozioni negative o è necessario sopprimerle non appena si manifestano?". Dal punto di vista del Buddhismo la vera natura della mente è sempre chiara luce. Quindi queste emozioni negative sono del tutto estranee alla natura della mente e possono essere completamente rimosse.

Quella oscurità interiore che chiamiamo ignoranza, è la radice del dolore. Più sorge la luce interiore più diminuisce l'oscurità. Questo è l'unico modo per ottenere la liberazione o *nirvana*.

Oggi il più grave problema sociale è rappresentato dai diritti umani. Attraverso le elaborate tecnologie possiamo risolvere molti problemi quali la povertà, le malattie, etc. ma allo stesso tempo, queste stesse tecnologie creano paura e desiderio. Ad esempio tutti noi temiamo l'esplosione di una centrale atomica perché questo genere di pericolo è divenuto estremamente reale.

Quindi se abbiamo paure del genere -ad esempio dello scoppio di una bomba atomica- soffriremo moltissimo se non siamo in possesso di una effettiva pace interiore. E queste paure, queste minacce, producono un'enorme sofferenza negli esseri umani. Per questo, oggi più che mai, sono necessarie parole di pace e un sentimento di fratellanza umana.

Per poter vivere insieme su questo pianeta abbiamo bisogno di gentilezza e di un'atmosfera positiva piuttosto che di una ostile. Per risolvere i problemi è necessaria un'atmosfera amichevole.

Nonostante alcune differenze sociali e dottrinali, tutte le religioni hanno il medesimo fine, creare la pace interiore.

Si deve riconoscere con chiarezza che lo scopo principale di tutte le religioni è il medesimo. Tutte cercano di domare la mente per renderci persone migliori. E' veramente un peccato usare pratiche e dottrine che sono nate per migliorare l'umanità, come fonti di discordia. E' fondamentale avere un'attitudine mentale non

settaria. In quanto buddhisti dobbiamo rispettare i cristiani, gli ebrei, gli hindù e così via. E anche all'interno del Buddhismo non si devono fare discriminazioni tra quanti sono theravada, mahayana, etc. , abbiamo tutti il medesimo maestro. Se non seguiamo questa via non ci sarà più fine ai conflitti dovuti all'ignoranza. Invece si deve sempre riconoscere che tutte le dottrine spirituali vogliono domare la mente per il beneficio degli esseri senzienti e usarle per questo nobile scopo.

\*\*\*

I principi che si trovano nelle scritture Theravada sono incentrati sulla saggezza, l'assenza del sé e la pratica della meditazione che include lo sviluppo delle trentasette armonie dell'Illuminazione. Queste verità si fondano sull'attitudine positiva di non danneggiare gli altri, quindi sulla compassione.

Per incrementare il senso di simpatia nei confronti degli altri è importante riflettere su come sia sbagliato pensare solo a se stessi e come invece sia positivo pensare agli altri. Se ci prendiamo cura del prossimo saremo tutti felici, sia a livello superficiale sia in profondità. Dalla prospettiva della propria famiglia, come da quella più ampia dell'intero mondo -la grande famiglia delle nazioni-, se faremo della solidarietà per gli altri la base del nostro comportamento, saremo in grado di aver successo nei nostri sforzi. Molti degli effetti benefici che avvengono nel mondo si basano sull'attitudine di prendersi cura degli altri.

Bisogna dire che è vero anche l'opposto. Quando siamo attenti solo ai nostri bisogni diamo luogo a diversi tipi di sofferenza, sia per noi stessi sia per quanti ci sono vicini. Quindi dobbiamo lavorare positivamente con le radici di questa bontà, vale a dire con il buon cuore, il cuore accogliente.

Adesso, se vogliamo incrementare queste buone attitudini di base, dobbiamo considerare che la cerchia dei nostri amici più cari è molto limitata e non può estendersi all'infinito. Dovremmo noi cambiarla, aumentarla, ampliarla. Noi, i nostri amici, tutti gli esseri viventi vogliamo la felicità e non vogliamo soffrire. Da questo punto di vista siamo proprio uguali. E sia voi sia gli altri, avete il diritto di evitare la sofferenza ed ottenere la felicità. Quindi dovrete prendere atto che voi siete solo un singolo individuo mentre gli altri sono un'infinità di persone.

Tutte le scritture che racchiudono gli insegnamenti del Buddha sono divise in tre principali raccolte. Perché? Poiché il Buddha insegnò tre tipi di addestramento inclusi nelle tre raccolte ed ognuno di essi si rivolge a un determinato genere di persone. Quali sono questi addestramenti? C'è quello relativo all'etica che include il modo di comportarsi. Poi abbiamo l'addestramento alla calma mentale che spiega come meditare. Il Dharma è considerato la via della pratica del corpo, della parola e della mente ma principalmente è la via della mente. Dobbiamo domare la mente perché abbiamo bisogno di una mente forte e concentrata. Dunque dobbiamo sviluppare la calma interiore. Nello sforzo di raggiungere la saggezza non vogliamo soffrire e per evitare la sofferenza abbiamo bisogno dell'intelligenza che sappia discriminare tra il buono e il cattivo e così via. In altre parole, abbiamo bisogno della saggezza.

Le scritture che considerano questi tre addestramenti il principale oggetto dell'insegnamento, sono le raccolte relative alla disciplina, ai discorsi e alla

conoscenza. L'addestramento dell'etica è legato al comportamento, quello meditativo alla pratica della meditazione e quello della saggezza è connesso con la visione. Questa è la triade: visione, azione e meditazione. Gli insegnamenti contenuti nelle scritture consentono ad ognuno di questi tre aspetti, visione, azione e meditazione, di non cadere in nessuno dei due estremi.

Le scritture relative alla disciplina spiegano il comportamento che devono tenere i praticanti laici e quello dei monaci e delle monache. La disciplina proibisce di eccedere nei lussi, nel cibo, e così via. Ma il Buddha ha proibito anche l'estremo ascetismo che non è appropriato essendo quasi una forma di autolesionismo. Quindi la giusta azione vuol dire non cadere in nessuno dei due comportamenti estremi. Come afferma Shantideva nel suo testo, *Impegnarsi nelle pratiche del Bodhisattva*, "La cosa principale è considerare bene la situazione e scegliere sulla base di quello che è necessario."

Quando si mettono in pratica questi precetti, si deve capire bene cosa deve essere fatto e per quale scopo. Ad esempio ai monaci ed alle monache non è consentito mangiare dopo le due pomeridiane. Ci possono essere però delle eccezioni, come nel caso di una persona malata che deve seguire delle determinate regole alimentari. Oppure parliamo per un attimo delle bugie. Non si devono dire, però prendiamo il caso di un praticante che ha fatto voto di dire sempre la verità e, mentre cammina in un bosco, vede passare un animale. Poi arriva un cacciatore e si informa sulla direzione presa dalla sua preda. C'è quella proibizione di dire bugie ma in questo caso una potrebbe salvare la vita dell'animale. Quindi colui che ha preso i voti di astenersi dal dire bugie potrà rispondere, "Veramente, non ho visto nulla" oppure "Sì, ho visto qualcosa aggirarsi tra quegli alberi". Si deve sempre considerare a cosa può portare un'azione di solito proibita e fare quello che sarà di maggior beneficio.

Ad esempio, riguardo la meditazione, se la mente cade sotto l'influenza di fattori estremi quali l'eccitamento o la pigrizia è male. Lo scopo di superare queste due opposte negatività è quello di rendere la mente capace di meditare stabilmente sulla vera realtà dei fenomeni ed essere quindi in grado di coltivare la visione. Ma se un praticante, pur riuscendo a mantenersi in equilibrio tra i due poli estremi dell'eccitamento e della pigrizia si limita a coltivare unicamente uno stato psicologico non concettuale, continuerà a rimanere all'interno del ciclo delle esistenze anche se rinascerà in un reame più elevato.

Quindi, in poche parole, questa è la via per evitare i due estremi attraverso gli effetti della meditazione.

Quando si spiega invece la visione, si deve parlare delle due verità. A volte si usano i termini apparenza e vacuità. Tutti i sistemi, buddhisti e non, presentano la loro visione come un equilibrio tra i due estremi della permanenza dei fenomeni e del nichilismo. Così fanno i seguaci del Santya e del Vedanta o, all'interno del Buddhismo, gli adepti delle scuole Vaibhasika, Sautantrika, Chittamantri e Madhyamika.

Per esempio, ognuno dei differenti sistemi buddhisti ha un suo proprio punto di vista su come evitare di cadere nei due estremi. Se poi si analizzano in profondità le loro scritture si troverà che le scuole superiori accusano le altre di essere cadute nei

due estremi di una concezione delle cose permanente o del nichilismo. E come può accadere che le scuole superiori rifiutino le altre se tutte si basano sugli insegnamenti buddhisti?

Nel sistema buddhista, il Buddha ha sottolineato più volte che non devi fidarti di una persona ma della dottrina. Non puoi dire che una dottrina sia valida solo perché ti piace colui che la insegna. Al contrario sarà bene considerare più o meno valido il maestro sulla base di quanto insegna.

Inoltre, riguardo alla dottrina, non si deve fare caso alla bellezza delle parole ma considerare la profondità del loro significato. E ancora, riguardo all'insegnamento non si dovrebbe considerare il significato che può essere interpretato ma solo quello definitivo. E rispetto al significato non si dovrebbe considerare la coscienza che può essere illusa dalla percezione dualistica ma si dovrebbe entrare in rapporto con la coscienza saggezza che è libera dalle apparenze dualistiche.

Lo stesso Buddha disse, "O monaci e monache, non dovrete accettare il mio insegnamento solo per il rispetto che mi portate ma dovrete analizzarlo con la stessa attenzione con cui un orafo analizza l'oro che gli vendete". Quindi, sebbene il Buddha abbia fornito diversi mezzi per considerare le sue scritture e comprendere quali siano definitive e quali interpretabili, è grazie al ragionamento che noi possiamo farlo.

Così attraverso ragionamenti sempre più sottili, si può vedere che due dei sistemi inferiori cadono preda dei due estremi. Come può invece, il sistema Madhyamika, non farlo? Evitando l'estremo della permanenza avendo ben chiaro che i fenomeni non esistono di per se stessi. Ed evitando anche l'estremo del nichilismo grazie alla conoscenza di come si devono considerare tutte le azioni, gli oggetti dell'esistenza ciclica, il *nirvana*, tutti i fenomeni, all'interno del loro contesto di non esistenza inerente ma convenzionalmente valida.

E' quindi la mente che vede l'autentico modo in cui esistono i fenomeni. Ed è sempre la mente che agisce da antidoto a quel tipo di coscienza che misinterpreta la natura dei fenomeni. Ed è attraverso la rimozione di quell'ignoranza, che si possono rimuovere il desiderio e l'odio che essa causa. Quando si può fermare quel processo allora si è in grado di fermare l'accumulazione di azioni contaminate, il *karma*. E così si può mettere anche fine al ciclo delle nascite e delle rinascite. E quindi porre termine alla sofferenza. Una tale saggezza può essere ottenuta solo grazie alla mente e quindi dobbiamo rendere la nostra mente recettiva. E' per questo che mi sembra necessario, prima di cercare di raggiungere la saggezza, addestrarsi per avere una mente stabile.

Detto questo, ritengo che l'essenza di tutta la via spirituale sia la vostra attitudine a servire gli altri. Una volta che avrete ottenuto una pura e sincera motivazione, il resto seguirà. Potrete sviluppare questa corretta attitudine verso il prossimo sulla base della gentilezza, del rispetto e della chiara consapevolezza dell'unità fondamentale di tutti gli esseri umani. Questo è veramente importante perché gli altri possono trarre beneficio da questa motivazione come niente altro può fare. Quando si possiede un buon cuore si può fare ogni genere di lavoro -il contadino, l'ingegnere, il dottore, l'avvocato, l'insegnante- e la vostra professione diverrà un vero strumento per aiutare l'intera comunità.



Una cosa è spiegare il Dharma a parole, un'altra è metterlo in pratica. Ma se non lo fate, non ne potrete cogliere i frutti. Se la causa fosse qualcosa trasmissibile solo verbalmente, lo sarebbe anche l'effetto e questo non vi aiuterebbe molto, non credete? Quando abbiamo fame necessitiamo di vero cibo, non ci serve qualcuno che ci dica, "Sì, la cucina francese è molto buona ed anche quella italiana". Col tempo vi stancherete di una persona del genere e correrete il rischio di morire di fame. Quando vi mostro il sentiero che conduce alla liberazione, avete bisogno di metterlo in pratica. Shantideva dice, "Come con la medicina, non basta toccarla, si deve anche prenderla".

Per generare il pensiero di uscire dal ciclo dell'esistenze, è necessario essere consapevoli delle qualità della liberazione e dei limiti dell'esistenza ciclica da cui si vuole uscire. Ma cos'è veramente questa esistenza ciclica? Come afferma Dharmakirti, possiamo considerarla il peso degli aggregati fisici e mentali che provengono dalle azioni contaminate. Quindi l'esistenza ciclica non ha nulla a che vedere con un territorio o un paese. Quando la osservate, vi appare come il fardello di quegli aggregati fisici e mentali che avete causato con le vostre azioni contaminate e con le vostre emozioni negative.

Una volta che abbiamo creato questi aggregati contaminati, essi funzionano come basi della sofferenza presente. Poiché sono posti sotto l'influenza delle precedenti azioni contaminate e delle emozioni negative, non abbiano alcun potere su di essi.

E questo vuol dire che perfino se desideriamo raggiungere la felicità ed evitare la sofferenza non lo possiamo fare. Non solo, ma gli aggregati contaminati mentali e fisici saranno la causa anche delle future sofferenze.

Tutte le principali religioni del mondo condividono i medesimi ideali di amore, lo stesso fine di aiutare l'umanità tramite la pratica spirituale e rendere migliori i loro seguaci. Lo scopo comune di tutti i precetti morali insegnati dai grandi maestri dell'umanità, è l'abbandono dell'ego. Ogni religione concorda sulla necessità di controllare la mente indisciplinata, che è la fonte dell'egoismo e delle altre cause dei problemi. Ed ognuna a modo suo, insegna un sentiero che conduce ad uno stato spirituale pacifico, disciplinato, etico e saggio in grado di aiutare tutti gli esseri viventi ad evitare il dolore e raggiungere la felicità. Questi sono i motivi per cui ritengo che fondamentalmente tutte le religioni siano portatrici del medesimo messaggio. Quindi c'è un gran bisogno di promuovere una migliore comprensione interreligiosa che porti allo sviluppo di un reciproco rispetto. Inoltre, per ovvie ragioni, ritengo che la religione abbia molto da offrire per il raggiungimento della pace.

Si parla molto di pace, ma la pace ha una opportunità di esistere solo quando si crea un'atmosfera favorevole. E noi dobbiamo crearla adottando la corretta attitudine. In ultima analisi la pace deve prima scaturire dal nostro interno. E perché dovremmo impegnarci per la pace? Per il semplice motivo che nel lungo periodo ci sarà di beneficio. E' per questo che la desideriamo.

(Dalai Lama, *Oceano di Saggezza*, Italia, 2002)

## Il Dalai Lama ci parla

### *L'antica tradizione dei Nyingmapa*

L'INTERO ARCO degli insegnamenti buddhisti, Piccolo Veicolo, Mahayana e Vajrayana, era presente in Tibet. Nel corso del tempo, sulla base di avvenimenti storici e specifiche collocazioni geografiche, cominciarono a formarsi differenti tradizioni i cui maestri trasmisero il completo insegnamento del Buddha. Ma con il passare degli anni si manifestarono alcune leggere differenze tra queste tradizioni. Sulla base delle epoche in cui nacquero, noi parliamo di antica (*nyingma*) tradizione e nuove (*sarma*). Queste ultime includono diverse scuole: Kadampa, Sakyapa, Kagyüpa, Jonangpa e la Nuova Kadampa più conosciuta con il nome di Gelugpa. Ognuna di esse possiede il corpo completo degli insegnamenti del Piccolo Veicolo, del Mahayana e del Vajrayana. Tutte si basano sull'approccio dei sutra e dei tantra e seguono la corrente filosofica della Via di Mezzo o Madhyamaka.

Il testo che stiamo per affrontare appartiene alla tradizione della scuola Nyingma. Inizialmente non intendevo basare il mio insegnamento su di un testo specifico, pensando che fosse meglio parlare più in generale dello Dzogchen e di Mahamudra. Ma dopo averci pensato, sono giunto alla conclusione che, in ultima analisi, sarebbe stato meglio se avessi insegnato basandomi su di un testo. Quello che ho scelto fu scritto dall'onnisciente Longchen Rapjam, un prolifico autore le cui opere, come ad esempio *I Sette Tesori*, variano da molto complesse e dettagliate a succinte. *Trovare Conforto e Riposo nella Meditazione*, che appartiene alla *Trilogia del Trovare Conforto e Riposo*, è uno dei suoi lavori più concisi. Il mio proposito è di ricevere questo inverno la trasmissione completa di tutti i *Sette Tesori* da Kyapjé Trulshik Rinpoche, ma al momento sto ricevendo la trasmissione del *Trovare Conforto e Riposo nella Meditazione*, e ho pensato che sarebbe stato appropriato condividere con voi la spiegazione di questo libro.

Come ho detto prima, dal momento che l'erudizione non garantisce la santità e questa non garantisce l'erudizione, in tutte le tradizioni tibetane -Sakya, Geluk, Kagyü e Nyingma- un santo dovrebbe incarnare le tre qualità dell'apprendere, della disciplina e della gentilezza. E così è stato, nel corso della storia tibetana, nel caso dei più rinomati maestri, santi e studiosi di tutte le scuole che diedero un eccezionale contributo agli insegnamenti buddhisti. Se prendiamo in esame la scuola Nyingma, un esempio di quanto ho appena detto, è rappresentato da Rongzom Chöky Zangpo, un maestro incredibilmente erudito. Era uno studioso straordinario che visse negli anni in cui Atisha arrivò in Tibet. Io ricevetti la trasmissione del suo commentario al *Tantra dell'Essenza Segreta*, chiamato il *Commentario Gioiello*. Scrisse anche il famoso testo: *Entrando nella Via del Mahayana*. Rongzom Chöky Zangpo, uno dei maggiori studiosi tibetani, fu allo stesso tempo un grande erudito ed un essere realizzato.

Anche l'onnisciente Longchen Rapjam, che visse prima di Tsongkhapa e nel medesimo periodo di Butön Rinchen Drup, era un maestro di infinita conoscenza, come si capisce

leggendo la sua opera *Sette Tesori*, in cui si spazia dal sutrayana e dai livelli minori di consapevolezza fino ai tantra più elevati. Dopo qualche secolo, visse l'onnisciente Jikmé Lingpa, che sembra non avesse avuto una grande cultura formale ma possedeva naturalmente molte nobili qualità e attraverso la sua pratica riuscì a tirare fuori la sua innata saggezza e intelligenza. Compose *Il Tesoro delle Preziose Qualità* e i due auto commentari conosciuti come "i due carri", *Il Carro dell'Onniscienza* e *Il Carro delle Due Verità*, che includono numerosi riferimenti alle scritture tradizionali.

La tradizione Nyingma è ricca di molti eruditi maestri e in epoca moderna, particolarmente nel Tibet orientale, ve ne furono alcuni proprio straordinari. Mipham Choklé Namgyal è in genere piuttosto conosciuto ma quello che tengo in maggior considerazione è Dodrup Jikmé Tenpé Nyima. Credo che i suoi lavori siano semplicemente eccezionali, incredibili. Non sono molti ma tutti di altissimo livello. Secondo me sono ancora più grandi di quelli dell'onnisciente Mipham per il modo in cui spiegano gli aspetti più sottili dell'insegnamento e rendono comprensibili anche i punti più difficili. Sì, Dodrup Jikmé Tenpé Nyima è proprio un maestro affascinante! Tra i suoi studenti ci fu un grande lama chiamato Tulku Tsullo o Tsultrim Zangpo, un monaco pienamente ordinato e un importante studioso. Scrisse un ampio commentario sul lavoro di Ngari Panchen Pema Wangyal, *Accertamento dei Tre Voti*, un lavoro fantastico così come i manuali di istruzioni sullo Dzogchen e il commentario su *La Preghiera di Aspirazione di Kuntunzangpo*. Sembra che molti dei suoi scritti furono completati nel periodo in cui in Tibet cominciarono anni turbolenti e sebbene fossero stati preparati, i blocchi per la stampa andarono perduti. Di recente però, ho ricevuto una copia completa di tutti i suoi scritti. Insomma vorrei farvi sapere che nella antica scuola tibetana dei Nyingmapa, ci sono stati numerosi praticanti straordinariamente eruditi.

#### ARMONIZZARE STUDIO E PRATICA

A volte si tende a ritenere che i praticanti Kagyü della Mahamudra o quelli Nyingma dello Dzogpachenpo, non abbiano bisogno di studiare i testi classici. C'è la sensazione che questo abbia più a che fare con gli aderenti alle scuole Sakya e Geluk. La gente tende a credere che la pratica principale per la Mahamudra e per lo Dzogchen sia starsene seduti in meditazione come, per dirla con le parole del Quinto Dalai Lama, statue senza vita. Ma si tratta di un'idea errata proprio come sarebbe errato ritenere che gli aderenti alle scuole Sakya e Geluk debbano solo studiare. Altrimenti, lo dico spesso scherzando, sarebbe vera la figura di quel geshe della famosa storiella che eccelleva nell'arte del dibattito ma a cui gli insegnamenti non avevano modificato la mente. Dopo la morte rinacque come un fantasma dalla testa d'asino! E' un famoso apologo tibetano che vuol mettere in evidenza come un approccio esclusivamente accademico non sia sufficiente; dobbiamo riuscire a mettere in pratica il senso di tutto quello che abbiamo appreso.

Così disse Gungthang Tsang:

*Erudito per aver studiato molti insegnamenti e averli analizzati in dettaglio,  
Venerabile, per aver applicato il senso di quanto appreso al proprio flusso mentale,  
Dall'animo gentile, per aver dedicato tutti i meriti affinché siano di beneficio agli insegnamenti e a tutti gli esseri.*

Queste parole sottolineano l'importanza di amalgamare queste tre qualità: l'apprendimento, la disciplina e la gentilezza d'animo. Tsongkhapa scrive:

*Privo del Dharma, sebbene tu abbia udito molti insegnamenti.  
Questo è l'errore di non aver messo in pratica gli insegnamenti nella tua personale esperienza.*

Vale a dire che abbiamo bisogno di mettere diligentemente in pratica gli insegnamenti piuttosto che rimanere al livello di conoscenza teorica. Naturalmente la storia ci racconta di grandi praticanti della Mahamudra e dello Dzogchen che non studiarono per niente i testi classici eppure, attraverso un profondo impegno nella meditazione e "alzando lo stendardo della pratica spirituale", raggiunsero i più elevati livelli della realizzazione. Praticanti di questo tipo sono esistiti veramente, erano maestri quali il grande signore degli yogi Milarepa. Ma si trattava di persone già addestrate nelle esistenze precedenti e, grazie alle predisposizioni karmiche, divennero degli illuminati. Non erano come noi che fino ad oggi non abbiamo fatto un bel nulla! Penso che per noi sarebbe molto difficile raggiungere le medesime realizzazioni spirituali di quei maestri senza, per dirla con le loro parole, "accendere la lampada dello studio".

#### APPROCCI GENERALI E INDIVIDUALI

Alcuni studiosi hanno tracciato una distinzione tra l'approccio più generale che affronta gli insegnamenti come un tutto e quello più specifico di determinati individui. Da un punto di vista generale, è di importanza vitale raggiungere una certa comprensione degli insegnamenti come un tutto studiando opere quali i "Sei Ornamenti" e i "Due Supremi". Come esempio di insegnamenti adatti a specifiche persone possiamo prendere Milarepa e il modo in cui insegnava ai suoi discepoli, che avevano a loro volta raggiunto un alto grado di realizzazione, grazie a brevi istruzioni che servivano a risvegliare il loro potenziale. Per un maestro come Milarepa, in grado di leggere nelle menti altrui, non c'è alcun bisogno di presentare le cose da un punto di vista generale. Va direttamente al cuore del problema con istruzioni tagliate su misura per un determinato individuo. Molti dei canti di Milarepa sono così: racchiudono in poche parole un'istruzione e sono in grado di trasmettere l'esperienza direttamente, senza bisogno di elaborate spiegazioni. Quando un tale asciutto e diretto consiglio viene dato in accordo con i peculiari bisogni dello studente, può facilmente trasmettere alla sua mente una genuina esperienza e realizzazione. Saraha e altri grandi siddha indiani insegnavano proprio in questo modo, tramite canti di realizzazione (*doha*). Questi canti rientrano più nella categoria degli insegnamenti per individui specifici mentre i lavori di Nagarjuna, Aryadeva, Asanga, Vasubandhu, Shantideva, Dignaga, Dharmakirti e altri, rappresentano invece delle presentazioni degli insegnamenti più generali, in grado di trasmettere una comprensione meno specifica e più universale.

Lo stesso discorso vale per le quattro scuole del Buddhismo tibetano. Ognuna ha un suo metodo generale che presenta gli insegnamenti come un tutto e uno più individuale. Ad esempio, se guardiamo la scuola Kadam, vediamo che ha tre tradizioni: quella scritturale, il sentiero graduale e l'istruzione-essenza. Ritengo che si possa dire che quest'ultima sia la

più connessa ad un approccio individuale mentre la scritturale, che si basa su istruzioni contenute nei principali testi classici, riguarda maggiormente l'approccio generale agli insegnamenti.

Quello di cui vi ho appena parlato, è un punto importante da comprendere. Altrimenti potreste dire cose come, "Sono un praticante Kagyü, sono un praticante Nyingma e non ho bisogno di studiare; basta che mi concentri sulla pratica e quindi raggiungerò i siddhi". Certo, è possibile che qualcuno possa ottenere dei risultati in questo modo ma dovrete fare molta attenzione. Potreste correre il rischio di non comprendere bene cosa vi stia accadendo. D'altra parte, potremmo studiare i testi classici e perderci completamente nelle loro parole e non ottenere alcun beneficio da queste letture e anzi, divenire più orgogliosi e competitivi. Ma quando non comprendiamo molto di noi stessi, è difficile entrare in competizione con gli altri o darsi troppa importanza. E' solo quando sappiamo qualcosa di sicuro che possiamo sentirci orgogliosi di noi stessi! Altrimenti non c'è motivo di essere vanitosi. Quindi può succedere che quando una persona pensa di sapere qualcosa può divenire piena di sé. Questo atteggiamento è chiamato "portare gli dei al livello dei demoni" o tramutare la medicina in veleno. Ma tornando a quello di cui stavo parlando, l'apprendere non è garanzia di santità proprio come la santità non è garanzia di erudizione e quindi ci dovremmo sforzare di amalgamare l'apprendimento, la disciplina e la gentilezza d'animo.

(Dalai Lama, *La Mente Illuminata*, Italia 2007)



## Intervista con S.S. Tenzin Gyatso il XIV Dalai Lama del Tibet

(Dharamsala, 30 Marzo 2015)

*Santità, alla vigilia della fausta ricorrenza del Vostro 80esimo compleanno, oltre 50 anni dopo il Vostro arrivo in India e 65 anni dopo l'invasione del Tibet da parte della Cina, quale è la condizione della Civiltà tibetana?*

Nonostante una difficile situazione politica credo che fundamentalmente noi tibetani, particolarmente quelli che vivono in Tibet, abbiamo mantenuto molto bene le nostre tradizioni sebbene le condizioni di studio, per esempio nella zona di Lhasa, siano state gravemente compromesse, come nel monastero di Drepung dove sostenni alcuni esami nel 1958 e quelli finali nel 1959. Nel 1958 feci degli esami nei tre grandi monasteri di Drepung, Sera e Ganden. A quel tempo la popolazione monastica di Drepung era di circa 8000 monaci ma adesso ce ne sono solo poche centinaia, quindi può vedere bene che c'è stata una grave degenerazione, un grave danno. In altre aree, come il Kham e l'Amdo, sembra che la situazione sia leggermente migliore e troviamo la presenza di veri maestri. Ma nonostante la mancanza di appropriate possibilità di studio, ritengo che in generale la gente abbia mantenuto una forte identità tibetana, incluso l'interesse per il Buddhismo.

Per quanto riguarda le condizioni fuori dal Tibet... beh, appena arrivammo in India rivolgemmo grande attenzione alla preservazione della cultura e dell'identità tibetana. Penso che oggi, dopo 56 anni, abbiamo raggiunto risultati alquanto soddisfacenti in merito alla preservazione degli studi tibetani, della conoscenza e della pratica buddhista. In differenti centri, principalmente nell'India meridionale, ritengo ci siano oltre diecimila monaci impegnati negli studi. Poi abbiamo una novità importante. In passato nei monasteri femminili non c'erano molte opportunità di studiare, nessuna tradizione di un corso di studi realmente serio. In India, da oltre 40 anni, abbiamo chiesto a tutti i monasteri femminili di iniziare programmi di studio rigorosi come quelli dei grandi monasteri e adesso anche tra le monache si trovano elevati livelli di conoscenza e alcune di loro hanno ottenuto il diploma di Geshe.

E oggi sempre più cinesi sono interessati al Buddhismo. Trovano che il Buddhismo di tradizione tibetana rappresenti la autentica tradizione di Nalanda.

Inoltre nel mondo esterno, compresa l'India, particolarmente in quell'area che va dal Ladakh all'Arunachal Pradesh, credo ci siano almeno 5 o 6 mila tra monaci e monache che sono entrati nei nostri monasteri e sono impegnati nello studio del Buddhismo. Un buon numero di loro ha già raggiunto un alto livello, un diploma di Geshe o qualcosa del genere. E anche tra la gente comune in India, particolarmente tra i giovani... ad esempio sempre più studenti universitari si mostrano interessati all'antica conoscenza indiana che noi tibetani abbiamo preservato.

Infine l'occidente, includendo in esso anche l'Australia... naturalmente si tratta di nazioni non buddhiste, in genere con una tradizione giudaico-cristiana (e a volte islamica) sia in Europa sia in America, troviamo un crescente interesse. Soprattutto riguardo alla scienza e alla filosofia buddhiste e per determinate teorie del Buddhismo... adesso ci sono scienziati, soprattutto europei e statunitensi, realmente interessati. Negli ultimi 30 anni abbiamo avuto discussioni molto serie con gli scienziati contemporanei.



Tutto questo dimostra che persone che provengono da tradizioni non buddhiste e perfino alcuni che non sono nemmeno credenti, mostrano un genuino interesse [verso le tradizioni tibetane]. Quindi credo che dopo il nostro arrivo in India come rifugiati, in Tibet il popolo ha dato prova di una grande determinazione, nonostante le difficili circostanze... hanno preservato la loro antica conoscenza e mantenuto il loro spirito. E qui fuori dal Tibet, in un Paese libero, reputo che noi abbiamo fatto un utile lavoro per preservare l'identità culturale tibetana.

*Santità, uno degli aspetti della cultura tibetana che ha più colpito il mondo è la tradizione dei tulku. Secondo il suo pensiero, nel mondo contemporaneo e con il tradizionale stile di vita tibetano minacciato dalla occupazione cinese del Tibet, la tradizione dei tulku deve continuare come sempre o necessita di alcuni cambiamenti?*

Credo che su questo argomento dovremmo riflettere molto seriamente (ride). Dapprima in India, ovviamente nell'antica India, avevamo il concetto delle successive rinascite e c'erano storie di alcuni grandi maestri che si erano reincarnati. Esisteva una chiara testimonianza ma non si usava il termine *tulku* e non c'era un riconoscimento formale. Poi in Tibet... non sono un esperto ma per quanto ne so fu il Karmapa Rinpoche, penso circa 800 anni or sono, il primo Karmapa Dusum Kyenpa, che predisse la propria rinascita dicendo dove e quando sarebbe tornato, con il nome dei genitori e il luogo... tutto ben specificato in modo molto convincente. E' in quel momento che la reincarnazione con il nome di *tulku* ebbe inizio. Poi altri lama, tra cui il Dalai Lama e molti altri si reincarnarono nello stesso modo.

Poi gradualmente accadde che i seguaci di un particolare lama volessero ad ogni costo trovare un bambino o una bambina per insediare sul trono del lama scomparso. Ritengo che in alcuni casi fossero spinti da un genuino interesse spirituale ma in altri da ragioni economiche (ride). Perché, parlando francamente, in Tibet a volte essere un *tulku* era divenuto una sorta di status sociale. Da molti anni sottolineo pubblicamente che ci sono casi in cui una persona è un lama ma non è un *tulku*, nel senso che attraverso lo studio e la pratica è divenuto realmente un grande maestro e ha trasmesso gli insegnamenti a moltissima gente. Quindi si tratta di lama che però non sono *tulku*. Poi ci sono casi di *tulku* reincarnati che cedono a comportamenti inappropriati e, se da un lato continuano a fregiarsi del nome di *tulku* dall'altro però non possiamo più considerarli dei *lama* (ride). Quindi penso che dobbiamo riflettere su questo aspetto molto seriamente. Fino ad ora nelle aree di cultura tibetana i *tulku* sono stati estremamente importanti per conservare la tradizione. Ed è possibile che i *tulku* rappresentino un utilissimo elemento per mantenere l'unità dei praticanti. Dobbiamo però portare avanti delle accurate ricerche e poi discutere la situazione in un convegno. Non ho molta autorità in proposito, ma ogni tanto vi sono degli incontri tra tutti i capi dei differenti lignaggi buddhisti tibetani, Nyingma, Sakya, Kagyu, Gelug, Jonang oltre ai Bön e [vi partecipano] anche eminenti studiosi e rispettati maestri spirituali. Credo che forse in futuro ci potrebbe essere un'occasione in cui affrontare in profondità questa materia e svolgere accurate ricerche.

In ogni modo, le persone che sono scelte per preservare il loro lignaggio dovrebbero porre estrema attenzione allo studio e alla pratica. Nel mio caso, ad esempio, porto il sacro nome del Dalai Lama ma quando stavo ancora studiando il mio tutore aveva un frustino giallo. Lui era un uomo molto concreto, non pensava che per un lama importante non fosse

necessario studiare, quindi impugnava quel frustino. Io ero uno studente svogliato, non molto interessato alle materie di studio ma a causa della paura del frustino mi davo da fare ! (ride). Da quando avevo sette otto anni fino ai quindici non mi piaceva studiare. Poi, intorno ai quattordici/quindici, la situazione cambiò, sviluppai un forte interesse e da allora cominciai a studiare e praticare insieme.

A volte si dice, e potrebbe essere vero, che le persone sono troppo devote ai loro lama e quando i nuovi tornano a nascere, pensano che siano in grado di sapere tutto essendo le reincarnazioni del precedente, meraviglioso lama. Quindi questi *tulku* conferiscono perfino alcune iniziazioni o *wang*, che chiamano “*wang* delle offerte”. Io credo che nel corso di 2600 anni [di tradizione tantrica] non sia mai stata fatta una cosa del genere. In alcuni casi, i discepoli del precedente lama sono così devoti che la nuova reincarnazione è posta su un trono più alto mentre il lama che in effetti esegue [il *wang*] siede su uno più basso e così loro chiamano questa cerimonia “*abisheka* delle offerte”. Ma nessun insegnamento tantrico parla di una cosa del genere! Almeno questo è il mio punto di vista.

Naturalmente ci sono molti casi di *tulku* che realmente proseguono il lavoro della loro precedente esistenza e [portano a termine] quello che ancora non era stato terminato. Il I Dalai Lama fondò il monastero di Tashilhunpo, poi il II trovò inopportuno rimanere là e si trasferì a Lhasa dove in seguito divenne l'abate del monastero di Drepung e quindi fondò nuovi monasteri nel Tibet meridionale e in quello sud occidentale come Tabo. Poi il III Dalai Lama [fondò monasteri] nella zona del Kham e in Mongolia. Quindi il lavoro fatto dal I Dalai Lama costituì la base per gli sviluppi futuri. Credo che tutti avessero qualità e conoscenze meravigliose. Inoltre al III Dalai Lama si deve una eccezionale fioritura del Buddhadharma in Mongolia. Dunque questi Dalai Lama furono eccezionali ma il VI fu un po' birichino e il IX morì giovane e X, XI e XII vissero troppo poco per dare degli effettivi contributi. Poi arrivò il XIII Dalai Lama... ecco cosa penso.

*Con la diffusione del Buddhismo tibetano al di fuori del Paese delle Nevi, abbiamo visto alcuni bambini, più raramente degli adulti, occidentali venire riconosciuti come tulku. Quale è, Santità, la vostra opinione in proposito?*

In genere la religione, tutte le religioni, non ha nulla a che vedere con la razza. A volte i nostri fratelli e sorelle ebrei sono chiamati il “Popolo Eletto” e noi tibetani abbiamo di noi stessi un concetto simile di popolo eletto... eletto da Avalokitesvara! (ride). Ma in concreto non facciamo alcuna discriminazione su base razziale contro popoli o culture diverse dalla nostra. In passato tra gli studiosi e i praticanti spirituali della tradizione tibetana c'erano molti mongoli, cinesi o indiani quindi si può vedere che non esisteva alcuna discriminazione. Oggi in India ci sono alcuni *tulku* cinesi, molti mongoli e qualcuno anche americano ed europeo. E' così, non esistono distinzioni... possono essere riconosciuti come la rinascita di un determinato tipo di persona. Sembra che alcuni casi non abbiano dato risultati soddisfacenti e credo la causa sia stato il diverso ambiente culturale, che fa una bella differenza. Quindi, come ho detto prima, se queste giovani incarnazioni sono seguite correttamente, ricevendo l'assistenza e le cure appropriate, in seguito attraverso la loro conoscenza e una profonda esperienza interiore, potranno essere di grande utilità. Ma non dovremmo accontentarci solamente del nome *tulku* o reincarnato, altrimenti [l'istituzione dei *tulku*] facilmente potrà decadere.

*Con rispetto, Santità, lei rappresenta il più importante lignaggio di reincarnazioni all'interno della tradizione tibetana. Recentemente diverse persone, sia straniere sia tibetane, si interrogano su quale sarà il futuro di questo lignaggio il giorno, speriamo lontano, quando lei lascerà il presente corpo. Durante una delle prime interviste che mi rilasciò, nel 1985, ad una mia domanda su questo medesimo argomento lei rispose che la decisione sarebbe stata presa dal popolo tibetano. E' sempre della stessa opinione?*

Sì. Già nel 1969, in una delle mie dichiarazioni ufficiali, dissi che se l'istituzione del Dalai Lama doveva o meno continuare sarebbe dipeso dal popolo tibetano. Dal 1969 ho stabilito numerosi contatti con diverse popolazioni della catena himalayana ed anche con i mongoli (inclusi quelli che vivono in Russia) che storicamente hanno avuto stretti legami con l'istituzione del Dalai Lama. Quindi voglio chiarire che quelle popolazioni, insieme ai tibetani, dovranno essere consultate [nel prendere la decisione]. Così, dopo la mia morte, dovrebbero decidere i popoli interessati. Come ho già detto, periodicamente mi incontro con i leader dei differenti lignaggi del Buddhismo tibetano -*Sakya, Nyingma, Kagyu, Gelug, Jonang*- ed anche con i *Bön-po*. Qualche anno fa, nel 2011, abbiamo tenuto uno di questi incontri nel corso del quale abbiamo seriamente preso in esame il futuro del Dalai Lama. Alla fine abbiamo prodotto un documento secondo il quale, quando raggiungerò l'età di 90 anni, convocheremo un'altra riunione per discutere il futuro del Dalai Lama. Ci possono essere diverse soluzioni. Intanto la domanda numero uno a cui rispondere è se questa istituzione dovrà continuare. E in caso di risposta affermativa, come scegliere il mio successore? Da un punto di vista teorico si potrebbe fare come nel caso dell'elezione del Papa che è scelto dal conclave dei cardinali tramite votazione... è una possibilità e sembra saggia. Nella tradizione tibetana, ed anche in India, in alcuni casi un maestro spirituale sceglieva la sua nuova incarnazione prima di morire. E' quello che noi tibetani chiamiamo "Ma-dey tulku"; *ma-dey* significa letteralmente 'scelto prima della morte'. Teoricamente è possibile: la manifestazione o reincarnazione non di una singola mente, la continuazione di una determinata coscienza, ma una molteplicità. Se la persona che deve reincarnarsi ha determinati poteri spirituali senza dubbio può farlo. A volte accettiamo la rinascita ma nel medesimo tempo riteniamo che rinasce una singola mente senza il potere di moltiplicarsi (ride) ma si tratta di una contraddizione!

La mia personale opinione è che in passato a volte c'erano grandi Maestri tibetani che, quando qualcuno chiedeva loro della reincarnazione di un certo lama, normalmente consideravano se c'era un bambino che realmente poteva dare significativi contributi al Buddhaddharma. Ed erano concentrati su questo aspetto della questione molto più che a stabilire se il bambino fosse [la reincarnazione] del precedente... se il nuovo bambino poteva dare un contributo significativo al Buddhaddharma, in particolare nella zona in cui era nato, allora lo sceglievano come la reincarnazione del precedente maestro. Questo è possibile.

C'è una storia di due lama tibetani che erano amici fraterni e molto avanzati spiritualmente. Prima di morire uno dei due disse all'altro che voleva rinascere nella famiglia imperiale cinese perché voleva divenire l'Imperatore della Cina. Quando tutti e due morirono entrambi si reincarnarono in Tibet e le giovani reincarnazioni si riconobbero grazie al potere delle loro esperienze spirituali. Quindi uno dei due canzonò l'altro chiedendogli: "Perché non ti sei reincarnato nella famiglia imperiale?" e questo rispose, "C'erano troppe persone in competizione tra loro, non era una situazione semplice!".

Vedete, questa storia dimostra che esistono determinati poteri e meriti karmici. Anche l'imperatore cinese, a quel tempo, era piuttosto influente nell'ambito del Buddha Dharma e quindi esistevano differenti persone meritevoli di portare avanti quel genere di lavoro.

A volte ripenso ai 13 Dalai Lama. Il I Dalai Lama era senza dubbio una manifestazione di Avalokitesvara e così il II, il III, e il IV. Ma vedete il V Dalai Lama era una manifestazione di Manjushri [non di Avalokitesvara], quindi c'era già allora una fonte diversa, anche se si potrebbe dire che ha poi operato nello stesso ambito. Poi uno dei grandi maestri della tradizione tibetana, Drukpa Kunley, dichiarò di essere la reincarnazione della sua esistenza precedente e così io posso affermare di essere la reincarnazione della mia esistenza precedente ma "chi è chi" non lo so! (ride).

*Santità, lei ha riconosciuto ufficialmente la scuola Jonang come una tradizione distinta all'interno del novero delle scuole del Buddhismo tibetano. Ce ne può parlare?*

Come ho detto prima, quando parlo dei differenti lignaggi includo sempre la tradizione *Jonang*. Credo che non abbia molti seguaci nel Tibet centrale ma nella regione dell'Amdo ci sono numerosi importanti monasteri [*Jonang*] e discepoli. In particolare, tra tutte le tradizioni del Buddhismo tibetano, la scuola *Jonang* porta avanti la profonda pratica di Kalachakra. Quindi in Amdo, nell'area di Zamthang, i monasteri *Jonang* ancora mantengono quella pratica molto seriamente, inclusa la meditazione in una camera buia. E vicino Shimla [in India] anche il locale monastero *Jonang*, che ho visitato alcune volte, mantiene quelle pratiche. Quindi quella tradizione continua e quanti sono interessati al Kalachakra tantra dovrebbero anche interessarsi alla tradizione *Jonang*.

*Con rispetto Santità, che regalo sarebbe felice di ricevere in occasione del suo 80° compleanno?*

Un regalo... vede, per un monaco oro o diamanti non hanno alcun valore. Il miglior regalo sarebbe gente in grado di avere delle responsabilità mentali in modo da contribuire, in qualsivoglia maniera, a un mondo più felice, più pacifico... questo sarebbe il miglior regalo che mi si potrebbe fare. Tramite differenti professioni -insegnanti, dottori, tecnici, scienziati, politici- in ogni campo attraverso le proprie competenze si può dare un contributo. Non si dovrebbe mai pensare che il proprio contributo non abbia valore. Sette miliardi di persone, tolti i bambini circa sei miliardi, hanno la possibilità di dare un contributo significativo. Innanzitutto all'interno della propria famiglia, poi nell'area in cui vivono, quindi in quelle vicine e in questo modo si può avere un certo impatto sui sette miliardi di persone che compongono l'umanità. E per riuscire a farlo, ogni individuo dovrebbe sviluppare un certo grado di energia interiore, di pace interiore... questo è quello che conta, indipendentemente dal fatto di essere o meno credenti.

In genere descrivo la cultura tibetana come una cultura di pace, di non violenza e di compassione. E questo è di beneficio non solo per i sei milioni di tibetani ma anche, penso, per i sette miliardi di esseri umani... tutti noi abbiamo bisogno di una cultura di pace, non violenza e compassione... è indispensabile. In Italia credo che voi italiani, nella vita di ogni giorno, ne abbiate bisogno quanto del vino (ride)! Una cultura della pace, della compassione è molto importante e utile. Non è vero? Penso sia molto meglio bere del vino quando si è completamente rilassati, privi di rabbia... allora potete bere a volontà e diventare anche ubriachi!

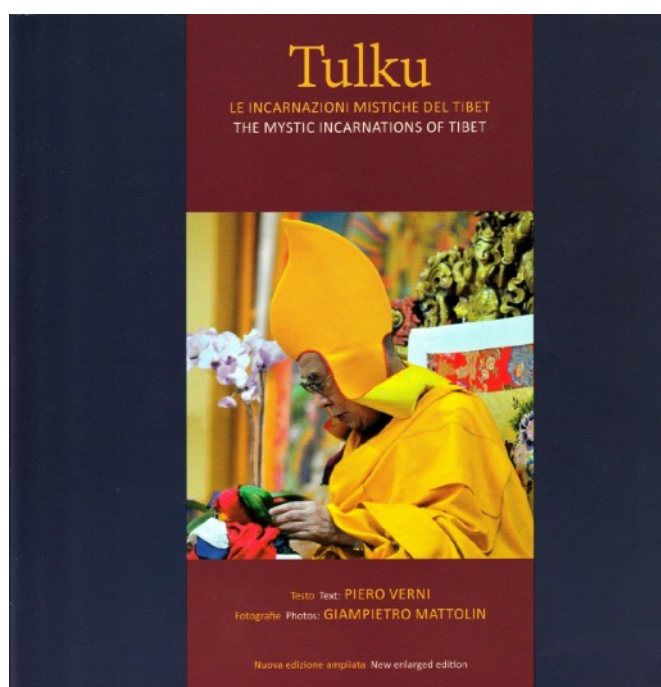
Grazie.

## *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](mailto: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.





*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.




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.

**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