

N°69

<http://www.heritageoftibet.com>

Cari amici,

intanto l'augurio che la primavera appena iniziata possa condurci fuori dal tunnel pandemico che da troppo tempo ci ferisce e ci umilia. Speriamo che dai prossimi mesi si possa tutti tornare a una vita normale e serena. In questo numero di "The Heritage of Tibet news" troviamo, oltre alle solite rubriche (a proposito, torna "Riceviamo e volentieri pubblichiamo"), un interessante profilo di una giovane artista tibetana, un ricordo della campagna contro le Olimpiadi di Pechino 2008 e la seconda parte dell'insegnamento di Sua Santità il Dalai Lama sulla *Saggezza di Rigpa*.

Non perdiamoci di vista!

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

10° giorno del secondo mese dell'Anno del Bue di Ferro (23 marzo 2021)





Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 05 marzo 2021: questa mattina si è aperta una conferenza internazionale virtuale su "I Tre Addestramenti" nelle tradizioni pali e sanscrite del Buddhismo. Sua Santità il Dalai Lama è stato invitato a tenere il discorso inaugurale dalla sua residenza di Dharamsala. Dopo aver recitato un breve verso di omaggio, il Dalai Lama ha così iniziato, "Persone di diverse comunità

buddhiste si sono riunite in questa occasione. I detentori del Vinaya, di cui io faccio parte, sono stati invitati. Spero che i nostri scambi siano segnati dall'apertura reciproca", ed ha poi continuato dicendo, "L'insegnamento di Buddha Shakyamuni è fiorito per più di 2500 anni rendendolo una delle principali tradizioni religiose del mondo. Tuttavia, ultimamente ha attirato anche l'interesse scientifico. Anche se abbiamo i termini Hinayana e Mahayana, preferisco parlare delle tradizioni Pali e Sanscrito. Il Vinaya, la disciplina monastica e i tre addestramenti in etica, concentrazione e saggezza, l'essenza dell'insegnamento del Buddha, sono sostenuti in entrambe. Il Buddha era un monaco e la pratica del Vinaya è il fondamento sia della Tradizione Pali sia di quella sanscrita. Come essere umano, considero una delle mie principali responsabilità quella di aumentare la consapevolezza dell'amore e della compassione nel mondo, indipendentemente dal fatto che altre persone credano o meno nella rinascita o nella legge del karma. Questo è il mio primo impegno. Come praticante religioso apprezzo che tutte le tradizioni religiose parlano della necessità di sviluppare la compassione. Possiamo adottare posizioni filosofiche diverse, ma abbiamo tutti una considerazione comune per la compassione. Una categoria di tradizioni religiose è teista e sottolinea il ruolo di Dio, non solo come creatore, ma anche come personificazione della compassione, la qualità a cui aspirare. Il Buddhismo è una tradizione non teista. Il suo fondamento, conservato in particolare nella Tradizione Pali, è il mantenimento del Vinaya, la disciplina monastica, il cui fulcro è il mantenimento dei voti di emancipazione individuale. In Tibet abbiamo seguito il lignaggio Mulasarvastivadin, in Cina hanno la tradizione Dharmagupta e i seguaci del Pali sostengono la tradizione Theravada. La tradizione che Shantarakshita introdusse in Tibet era una presentazione completa degli insegnamenti del Buddha. Si basava sull'esercizio della ragione e della logica e incoraggiava l'analisi di ciò che era scritto nelle scritture. Il lavoro di Nagarjuna dipendeva dalla logica e dalla ragione. Dignaga e Dharmakirti si concentrarono sulla logica e l'epistemologia". Sua Santità ha poi ricordato l'importanza del ragionamento e della logica ed ha condiviso alcune riflessioni sullo studio della epistemologia e della scienza della mente nella tradizione buddhista tibetana, parlando dell'insegnamento di Je Tsongkhapa. Ha poi così concluso, "Come buddhisti dobbiamo coltivare buone relazioni tra di noi. Dobbiamo anche sostenere i Tre insegnamenti, ma oggi credo che l'etica, la concentrazione e la saggezza possano essere utili anche per coloro che non seguono alcuna tradizione religiosa".



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 11 marzo 2021: oggi Sua Santità ha tenuto per un folto gruppo di discepoli mongoli, in collegamento video da Ulan Bator, un insegnamento tra i rapporti tra Buddismo e Scienza. Dopo aver sottolineato la particolare connessione che lega mongoli e tibetani, ha ricordato che il suo stesso nome "Dalai" è un termine mongolo che venne dato in segno di rispetto

da Altan Khan al Maestro Sonam Gyatso il cui lignaggio divenne così quello dei "Dalai Lama". Ha poi parlato dei suoi diversi viaggi in Mongolia il primo dei quali avvenuto quando il Paese era ancora governato da una dittatura che in passato era stata responsabile di una persecuzione del Buddismo che aveva ucciso oltre 100.000 monaci. In quell'occasione Sua Santità poté notare che la fede del popolo e dei pochi monaci a cui era permesso praticare, era ancora sincera e profonda. Quindi è entrato nel vivo dell'argomento in questione. Ha fatto notare come la diversità delle religioni nasce dalle differenti predisposizioni degli individui. Aggiungendo che anche lo stesso Buddha Sakyamuni insegnò tenendo presente il grado di comprensione di quanti lo ascoltavano. Di grande importanza, per il Dalai Lama, è comprendere come il Buddismo metta in guardia contro i pericoli di una fede cieca privilegiando invece un cammino spirituale basato sulla ragione, la logica e il ragionamento. Vale a dire, facendo ricorso a una attitudine mentale analitica e non fideistica. Dopo un breve excursus su come il Buddismo si diffuse in Tibet è arrivato a parlare di Scienza e Buddismo. Ha messo in evidenza come la prima sia di grande utilità per quanto riguarda le condizioni materiali dell'esistenza e il secondo di particolare aiuto nell'ambito della conoscenza mentale, di quella che Sua Santità ha definito "Scienza della Mente". Ha parlato dell'approccio razionale alla conoscenza come veniva praticato nell'importante università indiana di Nalanda. Mettendo in evidenza le similitudini che esistono tra il modo di condurre la ricerca tra l'epistemologia buddhista e il percorso scientifico, ha parlato della particolare sintonia esistente tra il Buddismo e la fisica quantistica. Ha anche parlato delle differenze esistenti tra il Buddismo cinese e quello tibetano. Il primo concentrato principalmente sulla meditazione e le pratiche religiose, il secondo che a questi aspetti unisce una rigorosa analisi logica e il ragionamento. Rispondendo alle numerose domande del pubblico, Sua Santità è tornato sui temi dell'importanza della logica, dello studio dei testi e di un approccio razionale nel percorso di crescita interiore. Ha messo in risalto come alcune spiegazioni del mondo contenute in alcuni antichi testi buddhisti siano state confutate dal progresso scientifico ma, nello stesso tempo, la Scienza della Mente contenuta nell'insegnamento buddhista si è rivelata come la più profonda ed efficace spiegazione dei fenomeni psichici. Parlando più in generale ha suggerito ai religiosi mongoli di inserire, come si sta facendo in India, anche materie scientifiche nel programma di studio dei monasteri e, per quanto riguarda invece le scuole laiche, anche lì aprire delle finestre alla realtà del mondo contemporaneo pur nel rispetto della preservazione della cultura mongola. Rispondendo alla domanda di una ragazza relativa a cosa fosse la superstizione, il Dalai Lama ha fatto notare come anche questa si possa combattere ricorrendo alla logica e al pensiero critico. Ricordando le irrazionali paure che lo prendevano da bambino mentre si aggirava da solo nelle innumerevoli e deserte stanze del Potala dove sentiva

muoversi presenze soprannaturali, ha detto di aver fatto ricorso proprio al ragionamento per superarle. Infine, richiesto di spiegare se fosse necessario essere buddhisti per praticare gli insegnamenti relativi alla conoscenza della mente, ha risposto che non è necessario. Poiché la Scienza della Mente non è qualcosa che riguarda esclusivamente i buddhisti ma ogni essere senziente.



Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 13 marzo 2021: dopo la recita del Sutra del Cuore e l'offerta del Mandala, Sua Santità ha iniziato il suo insegnamento sul testo, "I Tre Principali Aspetti del Sentiero", richiesto dalla comunità di praticanti mongola. "Oggi, il nostro incontro sul Web è dedicato principalmente a quelli di voi che vengono dalla grande nazione della Mongolia. Il testo che sto per

*trasmettervi fa parte degli scritti di Je Tsongkhapa e fu scritto per rispondere alla richiesta di uno dei suoi più vicini discepoli, Tsakho Önpö Ngawang Drakpa che veniva dal Tibet orientale. Je Rinpoche gli aveva promesso che se avesse seguito correttamente le istruzioni, quando (Tsongkhapa) sarebbe divenuto un Buddha avrebbe condiviso il nettare degli insegnamenti con lui (Tsakho Önpö Ngawang Drakpa)". Io sono nato nella stessa regione di Je Rinpoche e mi sento vicino a lui non solo per questa comune origine ma soprattutto dal punto di vista spirituale. Noi tutti dobbiamo praticare seguendo questo consiglio. I Buddha non lavano via le nostri azioni negative con l'acqua, così come non placano le sofferenze della gente con le mani né trasferiscono le loro realizzazioni su altri. È insegnando la verità della autentica essenza delle cose che liberano gli esseri". Sua Santità ha poi esposto una approfondita analisi del pensiero di Je Tsongkhapa e dei Maestri a cui era ispirato (Nagarjuna, Chandrakirti, Shantideva, etc.). Ha parlato della *bodhicitta*, della Via di Mezzo, della realizzazione interiore e del modo di raggiungerla. "Le mie riflessioni sull'Via di Mezzo e sulla *bodhicitta* non sono esercizi intellettuali ma portano pace alla mia mente. Mi sento di mettere in pratica l'esortazione di Je Rinpoche a praticare con sincerità. È poi entrato nel dettaglio del testo toccando i principali aspetti del Buddhismo e della sua autentica realizzazione. Di grande efficacia le sue spiegazioni del concetto di vacuità e della origine interdipendente dei fenomeni. Al termine, Sua Santità ha recitato tre volte i seguenti versi: "Cerco rifugio nei Tre Gioielli/Confesso ogni mio peccato/Mi rallegro delle virtù di tutti gli esseri/Prendo a cuore lo stato di Buddhità/Prendo rifugio, fino a quando non avrò raggiunto l'Illuminazione,/Nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha/Per realizzare i miei e altrui obiettivi/Sviluppo la Mente del Risveglio./Dopo aver sviluppato l'aspirazione alla più alta illuminazione,/Invito tutti gli esseri senzienti come miei ospiti,/Metterò in atto le supreme pratiche di Illuminazione./Possa io divenire un Buddha per essere di beneficio a tutti gli esseri senzienti".*

(si ringraziano: <https://www.dalailama.com> e Fabrizio Pallotti per le sue traduzioni in simultanea degli insegnamenti di Sua Santità trasmessi via web)

Dedron: un'artista tibetana contemporanea

"...My hometown is my rock. No place compares. My art is rooted here. My life is rooted here. If I leave this place, I will lose all meaning." [Il mio Paese è la mia roccia. Non è paragonabile a nessun altro luogo. La mia arte affonda le proprie radici qui. La mia vita affonda le proprie radici qui. Se io abbandono questo luogo, sarei completamente smarrita]

Nata a Lhasa nel 1976, Dedron fu tra i tibetani che vissero la loro prima infanzia durante i famosi anni Ottanta, in cui il presidente Deng Xiao Ping attenuò le politiche restrittive e di censura nei confronti dei locali autoctoni residenti nella Regione autonoma del Tibet. A 8 anni si trasferì con la famiglia a Lhasa e, in seguito, frequentò la Tibet University e nel 1999 si laureò presso il Dipartimento dell'Arte. L'arte è presente anche nella sua vita privata, in quanto il marito, Tsering Namgyal, è egli stesso un artista affermato nel panorama tibetano contemporaneo. I due coniugi hanno spesso collaborato per dare vita a delle opere d'arte uniche nel loro genere, che incorporano la forma espressiva di entrambi.

Dedron è tutt'ora membro di due collettivi d'artisti: la China Minority Art Association e la Gendün Chöphel Artists' Guild. Quest'ultima, in particolare, è fondamentale per la storia dell'arte contemporanea tibetana. Venne fondata nel 2003 in onore del monaco, intellettuale anticonformista e artista che per primo si interessò all'arte europea e da cui prese il nome, Gendün Chöphel (1903-1951). Tra i membri dell'associazione figurano anche i nomi di Tserang Dhundrup (1964-), Tsering Dorje (1958-), Gadé (1971-), Nyandak (1974-). Lo scopo era quello di dare l'opportunità agli artisti tibetani contemporanei di esporre le proprie opere, ora strumenti dell'espressione individuale e non più mezzi di rappresentazione dell'identità tibetana, cara, invece alla Sweet Tea House Artists Association, istituita negli anni Ottanta. I giovani membri di quest'ultima credevano che l'arte tibetana dovesse essere praticata da artisti tibetani, con un contenuto tibetano e per un pubblico di tibetani. Lo scopo di questo gruppo era quello di contrapporsi all'immagine esotica e turistica associata al Tibet.

Al contrario, la Guild non era formata da un gruppo omogeneo o di un vero e proprio movimento artistico o propagandistico. Ogni artista manteneva la propria individualità, eventualmente condividendo alcuni tratti comuni date le esperienze di vita simili, dovute alle proprie origini, alla cultura e alla religione del proprio popolo. Tuttavia, i giovani artisti si sentivano liberi di interpretare, ognuno a modo suo, questa identità comune. Insieme ad alcuni elementi religiosi canonici cominciarono ad intrecciarsi nuove forme e nuovi stili, dando espressione al confronto tra tradizione e contesto globalizzato di cui avevano avuto esperienza gli stessi artisti viaggiando fuori dai confini tibetani.

Dedron, nello specifico, è conosciuta per la sua abilità nel riprodurre la bellezza dei paesaggi dell'Altopiano Tibetano. Fortemente influenzata dall'arte tradizionale, l'artista ha incorporato le tecniche della pittura sacra al proprio linguaggio artistico, mostrando gli effetti della modernizzazione e della globalizzazione nel suo Paese, soprattutto i cambiamenti che sono avvenuti nell'ambiente e nelle tradizioni.

La sua pittura presenta elementi di più correnti artistiche - dal Modernismo al Cubismo e forti influenze dal Surrealismo - ed è nota per la sua attenzione per i dettagli e per l'uso vigoroso del colore.

(*cm*)

Bibliografia e sitografia:

Bellini, Chiara, "Tradizione o innovazione? 'Orientarsi' nell'arte tibetana tradizionale e moderna", *Passato e presente della pittura tibetana*, Milano, Renzo Freschi Oriental Art, Catalogo 25, 2010.

Harris, Clare, *In the Image of Tibet: Tibetan Painting after 1959*, Londra, Reaktion Books, 1999.

Harris, Clare, "The Buddha goes Global: Thoughts towards a Transnational Art History", *Art History*, Vol. 29, No. 4, 2006, p. 698-720.

Salviati, Filippo, "Tibetan Art between Past and Present. Dialogue with the Past: an Overview of Contemporary Tibetan Artists", *Rivista degli Studi Orientali*, Vol. 84, No. 1, 2012, pp. 157-168.

<https://theartling.com/en/artists/dedron/>

<https://highpeakspureearth.com/profile-of-tibetan-artist-couple-langdun-dedron-and-tsering-namgyal/>

<https://theculturetrip.com/asia/articles/10-contemporary-tibetan-artists-and-where-to-find-them/>

<https://www.semanticscholar.org/paper/THE-TRANSFORMATION-OF-TIBETAN-ARTISTS'-IDENTITIES-Meno/379e9eb22cf5df2b65df81bdda9d2e4361a950bd>



Paris brûle-t-il?

La storia si ripete. Il Comitato Olimpico ha nuovamente assegnato alla Cina la celebrazione di un'Olimpiade. Dopo quelle del 2008, dal 4 al 20 febbraio dell'anno prossimo si terranno a Pechino e in altre località della Repubblica Popolare Cinese le Olimpiadi Invernali 2022. Così Pechino sarà la prima città al mondo ad avere ospitato sia i Giochi estivi sia quelli invernali. Complimenti alla sensibilità e lungimiranza del buon vecchio, caro Comitato Olimpico. Come nel 2008, tutta una serie di organizzazioni impegnate nel campo dei diritti umani si stanno mobilitando per stigmatizzare questa scelta e chiedere ai propri Governi di non partecipare a causa della drammatica situazione sociale e politica in cui versano decine di milioni di persone in Cina. In attesa di potervi informare sulle nuove mobilitazioni dei prossimi mesi, ho deciso di ripubblicare su "The Heritage of Tibet news" una mia corrispondenza che inviai da Parigi a un settimanale italiano in occasione della riuscita contestazione al carrozzone propagandistico che Pechino aveva pensato di mostrare a Parigi l'8 aprile 2008. (pv)

Quella che nelle intenzioni di Pechino doveva essere una giornata gloriosa per il regime, una vetrina dei suoi successi commerciali e politici, un evento propagandistico senza precedenti (in barba a tutti quelli che ci propinano in continuazione la lezione retorica dello sport che non deve essere politicizzato), si è trasformata qui a Parigi nella più nera delle *débâcles*. La torcia olimpica, costretta a sfilare tra due ali di furgoni di poliziotti in una Parigi in stato d'assedio, due volte spenta e fatta salire su un pullman per proteggerla dalla collera dei manifestanti pro Tibet e dei militanti di *Reporter Sans Frontières* (RSF). Quello che era stato previsto come il momento principale della giornata, la cerimonia all'Hôtel de Ville alla presenza dell'ambasciatore cinese, del sindaco di Parigi e di vari notabili del carrozzone olimpico, annullato perché i consiglieri comunali ecologisti avevano esposto alle finestre del Municipio una bandiera tibetana e il drappo nero con le cinque manette al posto dei cerchi olimpici di RSF. La torcia, definitivamente spenta fatta arrivare sul pullman alla sede del *Comité National Olympique et Sportif Français* (CNOSF), nei pressi dello stadio di Charléty per un'ultima, frettolosa cerimonia di commiato. Come scrive questa mattina (8 aprile 2008) il quotidiano *Liberation*, "La tappa parigina della torcia olimpica è stata un vero fiasco (per gli organizzatori) e una grande vittoria per tutti gli oppositori del regime di Pechino". Ma vediamo come è andata la giornata di ieri momento per momento.

ore 07,30: Parigi è bianca sotto un velo di neve caduta nella notte ma si è alzato un vento gelido e in cielo le nuvole già cominciano a scompattarsi facendo apparire larghe chiazze di blu che lasciano ben sperare nella clemenza del tempo.

ore 08,30: Lascio il mio albergo per andare a fare colazione alla *Coupoles* e vedo che tutti i chioschi dei giornali di Boulevard Montparnasse hanno esposto il numero odierno di *Liberation* che ha l'intera prima pagina occupata dal disegno delle cinque "manette olimpiche" e una grande scritta, "Libérez les JO" (Liberate i giochi olimpici). Mi sembra un buon segno. In Francia la cultura di sinistra, anche di quella più radicale, si è spesa molto nella polemica contro Pechino, soprattutto dopo le manifestazioni in Tibet dei giorni scorsi a cui, proprio *Liberation* ha dedicato ampio spazio.

ore 10,30: Prendo un taxi per andare alla Esplanade du Trocadéro dove è previsto il principale concentrazione della manifestazione contro la torcia olimpica. Chiedo alla tassista di passare il più possibile vicino alla Torre Eiffel perché voglio dare un'occhiata al luogo da dove avrà inizio il percorso della fiaccola. Ci siamo da poco lasciati alle spalle il quartiere di Montparnasse e già alla fine di Boulevard Raspail si iniziano a vedere colonne di cellulari di CRS e centinaia di poliziotti in tenuta anti-sommossa. Man mano che il taxi si avvicina allo Champ-de-Mars (il grande Parco situato tra la Torre Eiffel e l'*Ecole Militaire*), Parigi assume sempre più l'aspetto di una città in stato d'assedio. All'altezza della Avenue Anatole France tutte le strade sono bloccate e transennate. Nessuno può avvicinarsi se non facendo un tortuoso percorso obbligato. Faccio fermare il taxi e scendo per andare a vedere cosa succede, tanto il Trocadéro è dall'altra parte della Senna e basta attraversare un ponte per raggiungerlo. Mi incammino seguendo le indicazioni dei gendarmi e comincio a vedere gruppi di cinesi, per lo più giovani, che stanno arrivando. Molti portano la bandiera rossa della Repubblica Popolare e qualcuno l'ha anche pitturata sul volto. Danno l'impressione di essere distratti e annoiati. Sembrano più "cammellati" dalla loro ambasciata che venuti per intima convinzione. Con le dovute eccezioni, ovviamente. Sotto la Torre Eiffel sventolano altre bandiere rosse e un gruppo folclorico percuote tamburi al cui suono danzano un paio di dragoni dal manto giallo. Al limitare meridionale del grande giardino, un gruppetto di militanti pro Tibet viene spintonato e bruscamente allontanato da una decina di CRS manganello alla mano.

ore 11,00: Mi incammino alla volta dell' Esplanade du Trocadéro e la cosa si rivela complicatissima. Tutti i ponti che portano sulla riva destra della Senna sono sbarrati e presidiati da CRS. In realtà l'intero lungosenna è una interminabile fila di poliziotti. Finalmente, trovo un ponte percorribile e attraverso il fiume. Ma anche dall'altra parte la situazione non cambia molto. Ovunque divieti e CRS che impediscono l'accesso. La scalinata che porta al Trocadéro è completamente chiusa e presidiata da decine di reparti di polizia già con gli scudi ai piedi e il casco alla cintura. Altro percorso tortuoso ed obbligato (in salita per di più) e finalmente riesco a mettere piede sulla sospirata Esplanade.

ore 12,00: Sudato (quando il sole si fa largo tra le nuvole e il vento scema, la temperatura sale bruscamente), arrivo finalmente a destinazione. Il colpo d'occhio, come si suol dire, è notevole. Un mare di bandiere (moltissime tibetane ma anche quelle celesti con la mezzaluna bianca del Turkestan orientale e qualcuna perfino del Vietnam del sud dal momento che la comunità dei profughi vietnamiti ha aderito alla manifestazione), striscioni (tra i quali spicca quello blu con ideogrammi oro del Partito Democratico Cinese) e tanta gente. Tremila, forse quattromila persone. Numerosi i tibetani ma quello che mi colpisce sono i giovani parigini. Veramente tanti, per lo più liceali. Decisi, entusiasti a gridare a muso duro, *Libérez le Tibet* e *Sarkò boycott*. Sarà il quarantennale del '68, qui ricordato da tutti i giornali e da un'alluvione di libri, ma sembrano scene da "maggio francese pro Tibet".

ore 12,30: Dal limitare dell'Esplanade, oltre non possiamo andare nemmeno noi giornalisti bloccati dal muro di poliziotti, riusciamo a intravedere un movimento sotto la Torre Eiffel

che ci indica che la torcia è partita. Arriva subito una telefonata per dirci che un piccolo gruppo di tibetani che tentava di avvicinarsi alla fiaccola è stato caricato dalla polizia. Qui al Trocadéro iniziano i discorsi di vari esponenti politici e dei rappresentanti delle comunità (tibetana, uigura, vietnamita e taiwanese) che hanno indetto la manifestazione.

ore 12,45: Giungono notizie che lungo il percorso sono cominciati gli attacchi di piccoli “commando” di manifestanti anti Pechino. Un gruppo più consistente è riuscito ad avvicinarsi ed è stato caricato dai CRS. Militanti di RSF, che distribuivano bandierine con le “cinque manette olimpiche”, sono fermati dalla polizia.

ore 13,00: Lungo il percorso della torcia inizia il caos. Nonostante l’ingente spiegamento (si parla di quasi quattromila poliziotti), le forze dell’ordine non riescono a garantire un ordinato procedere del simbolo di Olimpia. E’ un continuo succedersi di assalti, cariche, arresti. Fermata e interrogata anche Mireille Ferri, vicepresidente Verde del Consiglio Regionale dell’Ile de France. Si stava dirigendo verso la torcia munita di un estintore! Alla fine della giornata si conteranno una trentina di fermi.

ore 13,10: Qui al Trocadéro arriva la notizia che in seguito ai numerosi incidenti, la fiaccola è stata spenta dagli organizzatori e fatta salire su un pullman insieme ai tedorfi. Il percorso a piedi, interrotto. L’entusiasmo è ovviamente alle stelle. Le grida e gli slogan ritmati (soprattutto *Libérez le Tibet*) impediscono di sentire la voce degli oratori che continuano ad alternarsi sul palco.

ore 13,30: il tedorfo tennista Arnaud di Pasquale attende invano il passaggio della torcia rimasta blindata dentro il pullman che prosegue circondato da centinaia di CRS a piedi e sui mezzi.

ore 13,40: Un enorme drappo nero con le ormai famosissime “manette olimpiche” viene esposto al primo piano della Torre Eiffel da militanti di RSF. Approfittando di un attimo di distrazione dei gendarmi di guardia, tre uomini hanno scalato l’edificio ed esposto il drappo. Poi si sono incatenati per rendere più difficile la rimozione del drappo da parte dei pompieri.

ore 14,00: La torcia viene riaccesa e si tenta di riprendere il percorso a piedi ma la situazione è tesissima e gli organizzatori temono altri attacchi da parte dei manifestanti.

ore 14,15: Durissima dichiarazione sull’operato della polizia e sulla “blindatura” (*bunkérisée* il termine usato) di Parigi, rilasciata dal deputato (UMP) e presidente del gruppo Tibet al parlamento francese, Lionnel Luca.

ore 14,20: Altro tentativo di assalto alla torcia da parte di una decina di persone nei pressi di Quai Saint-Exupéry nel 16° arrondissement.

ore 15,40: La torcia arriva in Place de la Concorde dopo aver sfilato sugli Champs Elysées in mezzo a continue contestazioni dei manifestanti pro Tibet.

ore 16,00: Nuovamente spenta la torcia e fatta salire sul solito pullman nei pressi del Jardin des Tuileries.

ore 16,15: Mi dirigo alla volta del Municipio di Parigi dove dovrebbe tenersi la più importante cerimonia di oggi, l'entrata della torcia nell'Hotel de Ville e un incontro con il sindaco Delanoel (che ha comunque da giorni fatto appendere sulla facciata esterna del municipio un grande drappo con la scritta "Parigi appoggia i diritti dell'uomo in ogni parte del mondo"). Per tutta la strada la presenza delle forze di polizia è massiccia. Mai visto una cosa simile a Parigi. Mi fermo, alla fine di Quai de la Mégisserie per vedere il passaggio della torcia prima che arrivi in Municipio. E' uno spettacolo impressionante. Preceduto, appaiato e seguito da decine e decine di cellulari e gipponi dei CRS, e circondato da poliziotti su pattini, il pullman in cui si trova la torcia ormai definitivamente spenta, procede lungo i viali di Parigi. E' un'immagine surreale, da fantascienza. La gente osserva attonita e in molti non comprendono bene cosa stia succedendo. Il perché di un tale spiegamento di forze dell'ordine.

ore 16,30: Mentre la torcia e l'apparato poliziesco proseguono lentamente, corro per arrivare prima di loro all'Hotel de Ville. La grande piazza antistante è anch'essa blindata. Su di un lato, un pugno di drappi rossi e stendardi celesti dello sponsor Lenovo sventolati da una cinquantina di cinesi. Tutt'intorno decine e decine di bandiere tibetane. Nell'aria ritmato e ossessivo il grido *Libérez le Tibet* scandito da centinaia di persone. Il controllo poliziesco è paranoico. Vicino a me dei CRS tentano di sequestrare ad un ragazzo un manifesto che tiene arrotolato. Al suo rifiuto cercano di fermarlo. Comincio a filmare la scena e immediatamente arrivano due altri giornalisti e diverse persone con macchine fotografiche e telecamere. Un poliziotto mi intima di allontanarmi con la mia telecamera invadente e al mio rifiuto minaccia di arrestarmi. A quel punto gli mostro il mio tesserino dell'Ordine dei giornalisti e torna ad occuparsi del malcapitato possessore di manifesto che ostinatamente continua a protestare. Finalmente arriva un'avvocatessa che, dopo essersi qualificata, inizia a contestare l'operato dei gendarmi che adesso sono piuttosto imbarazzati e intimoriti. Alla fine lasciano andare il giovane con il suo manifesto. Tornato sulla piazza del Municipio vedo pendere dalla facciata il drappo nero di RSF e una bandiera tibetana. Sono stati esposti dai consiglieri comunali verdi.

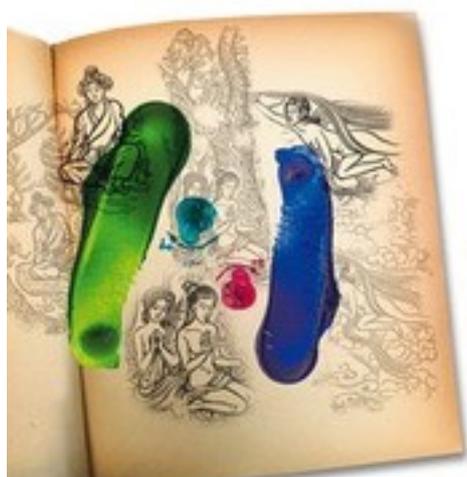
ore 16,45: Dalle urla di giubilo e dallo sventolio di bandiere tibetane capisco che è successa una cosa incredibile. I cinesi, furibondi, hanno modificato l'itinerario della torcia (che sempre spenta prosegue il suo percorso al chiuso), cancellato la cerimonia al Municipio e fatto proseguire la povera fiaccola olimpica direttamente verso Charléty alla sede del *Comité National Olympique et Sportif Français*. Mesti, i cinesi presenti arrotolano le loro bandiere e i manifestanti pro Tibet dilagano. C'è una gioia, un entusiasmo, una felicità che colpiscono. Due ragazzi che tentano di superare lo sbarramento di polizia per entrare nel perimetro interno del Municipio vengono bloccati e fermati dai gendarmi. Un gruppo di giovanissimi smette per un attimo di sgolarsi a urlare *Libérez le Tibet* e parte immediatamente lo slogan: CRS-SS. Sgrano gli occhi (e le orecchie)! Non lo sentivo da quel remoto e famoso maggio. Comunque si tratta degli ultimi attimi di tensione. Ormai tutto è

finito (ci sarà solo un breve, e subito sedato dalla polizia, scontro tra tibetani e cinesi davanti allo stadio di Charléty). Perfino i più irriducibili manifestanti tornano a casa. E anche il vostro cronista, esausto, prende la via per l'albergo. La bella sorpresa, vera ciliegina sulla torta di questa indimenticabile giornata, è che passando davanti a Notre Dame vedo sulla facciata della chiesa sventolare il solito drappo nero di RSF e una bandiera tibetana. Sono appena stati esposti tra gli sguardi incuriositi dei turisti.

Piero Verni



L'angolo del libro, del documentario e del film



a cura di Jacques Bacot
TRE MISTERI TIBETANI



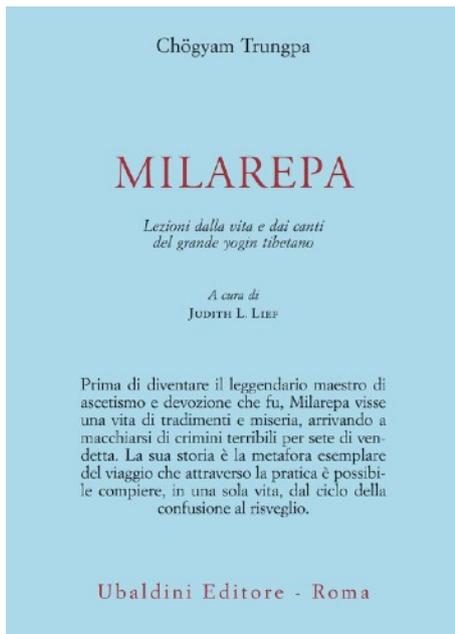
Jacques Bacot, *Tre Misteri Tibetani*, Italia 2019: “Per chi non sa ascoltare, sentire è inutile. La parola di colui che insegna la Dottrina deve essere come l’acqua che cade da una roccia elevata. E chi ascolta la Dottrina deve essere attento come se ascoltasse l’eco di una rupe. Questa è la tradizione degli antichi maestri”. Sono lieta di presentare questo piccolo gioiellino di una casa editrice non molto conosciuta, ma meritevole di attenzione, dati i numerosi titoli interessanti presenti nel suo catalogo. Il libro in questione, in particolare, non era mai stato edito in Italia prima d’ora ed era reperibile solamente in lingua originale francese (*Trois mystères tibétains: Tchrimékundan – Djroazanmo – Nansal*, Editions Bossard, 1921). L’autore, Jacques Bacot (1877-1965), fu un linguista, esploratore, orientalista e tibetologo. Nel 1906 effettuò una spedizione sul Tetto del Mondo, durante la quale, seguendo un itinerario di pellegrinaggio, ebbe occasione di entrare in contatto con la cultura e le tradizioni locali. In seguito, si recò in altri Paesi asiatici, quali Cina, India e le regioni himalayane. Inoltre, fu il primo accademico europeo a dedicarsi allo

studio della grammatica tibetana tradizionale e tra i primi a decifrare i manoscritti di Dunhuang. A lui viene attribuita la prima traduzione di *Vita di Milarepa*. Mi sono permessa una breve parentesi bibliografica per sottolineare l’eccezionalità di questo volume: l’esperienza diretta con il popolo tibetano dell’epoca, avvicinò l’autore alla tradizione orale, che emerge tra queste pagine. Il libro si articola in quattro parti principali, una breve introduzione e i tre racconti o, appunto, “misteri”, seguiti da una postfazione e un utile glossario per alcuni termini tibetani presenti nel testo. Nella prefazione, lo stesso studioso cerca di fornire un’idea generale del contesto letterario tibetano e, in particolare, del teatro, costituito da drammi o misteri, tratti da favole indiane o agiografie locali, con un totale di circa dodici “misteri buddhisti”. Si tratta dunque di argomenti prettamente religiosi ed epici e, per questo, gli attori erano principalmente monaci e le rappresentazioni avevano luogo presso i monasteri. I drammi in sé erano composti da dialoghi in versi, cantati e accompagnati con delle danze, intervallati da brevi racconti in prosa recitati o mimati dagli attori per affascinare gli spettatori e mantenere viva la loro attenzione. Per quanto riguarda l’autore, tradizionalmente i tibetani attribuiscono molti di questi racconti al sesto Dalai Lama, Tsangyang Gyatso (XVII secolo), conosciuto per essere un amante della poesia e dell’arte in generale, tanto da avere la reputazione anche di poeta libertino. Passando ai tre misteri, essi sono preceduti da una breve spiegazione introduttiva che ha il fine di facilitare il lettore nel districarsi tra i versi dialogati, i cui passaggi potrebbero risultare ardui per un pubblico non avvezzo a tali tradizioni orali. Si narra dunque del principe Drime Kunden che fugge dalla ruota delle trasmigrazioni, *samsara*, dovendo superare prove strazianti; segue la storia della fata Drowa Zangmo e dei suoi bambini, perseguitati da un’orchessa; e infine, si conclude con la vicenda di Nang Sel, una fanciulla che decide di intraprendere

il percorso della santità contro il volere della famiglia. A questo punto, Bacot è un maestro nel chiudere il sipario con un degno commiato, che, per ovvie ragioni, non vi anticipo.

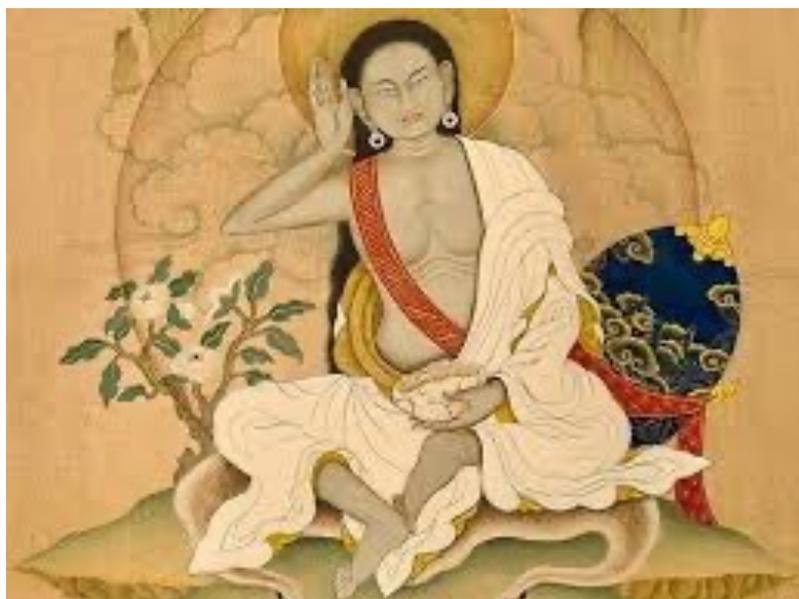
Vorrei infine sottolineare un ulteriore elemento che arricchisce questo libro. Tra le poco più di 200 pagine, l'edizione offre delle incantevoli xilografie di Victor Goloubew, che deliziano il lettore e agevolano i passaggi più angusti. Si tratta di un libro che ci trasporta in un mondo leggendario, in cui spiritualità, religione e magia si mescolano per ricreare lo scenario teatrale perfetto del folklore tibetano.

(cm)



Chögyam Trungpa, *Milarepa: lezioni dalla vita e dai canti del grande yogi tibetano*, Italia 2020: finalmente anche in edizione italiana una importante serie di insegnamenti che l'Autore ha dato sul grande mistico e poeta Milarepa (1052-1135). L'avventura umana di questo yogin, offre lo spunto a Chögyam Trungpa per affrontare alcuni punti fondamentali della tradizione della scuola *Kagyu* a cui apparteneva l'Autore e di cui Milarepa è uno dei principali Maestri. Estremamente interessanti (oltre che estremamente attuali) le riflessioni che, parlando del complesso rapporto che univa Milarepa al suo *guru Marpa*, Trungpa svolge relativamente al legame che uno studente deve instaurare nei confronti del suo *lama* e viceversa. Vanno inoltre ricordate le chiare spiegazioni relative alla *Mahamudra*, la più elevata via di realizzazione interiore

della scuola *Kagyu*.



Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo



APPROFONDIAMO LA MEDITAZIONE

corso condotto da PAOLO MORI

Da giovedì 25 marzo al 29 aprile alle ore 20.30

Un corso per approfondire la pratica della meditazione, in particolare le tre componenti di base: samatha, o il calmo dimorare, vipassana, o l'investigazione che penetra la realtà dei fenomeni, e i quattro pensieri incommensurabili, o riprogrammare la mente con pensieri positivi. Il corso si rivolge a chi ha già una pratica meditativa consolidata di almeno un anno, oppure ha seguito corsi di base, come il corso introduttivo "Imparare a meditare" presso il centro Ewam, oppure il corso "ABC della Meditazione", presso l'istituto Lama Tzong Khapa o altri corsi introduttivi. Scopo del corso è approfondire in modo strutturato queste tre componenti fondamentali della meditazione, imparando a conoscerne le caratteristiche peculiari. Acquisire questi strumenti in modo chiaro è indispensabile per poterli poi integrare nella nostra pratica quotidiana.

E' necessario partecipare all'intero corso.

Per informazioni e iscrizioni inviare mail a info.ewam@gmail.com

Il corso si svolge solo online: è possibile seguire l'evento tramite zoom dalle ore 20.30

Contributo di partecipazione per l'intero corso di 6 incontri: 40,00 € da versare tramite bonifico indicando la causale: "corso del giovedì".

Verranno comunicati, al momento opportuno, il link ed il codice di accesso per entrare nella piattaforma e prendere parte al corso. Potete versare le vostre offerte tramite bonifico bancario presso: Banca Intesa San Paolo – Agenzia 22 – Viale Eleonora Duse Firenze – IBAN IT12K0306902894000000020521

Importante: specificare la causale come segue: "corso del giovedì"

Paolo Mori ha incontrato il Dharma alla fine degli anni '70, ricevendo insegnamenti in Italia e in India da Maestri quali Lama Thubten Yeshe, Lama Zopa Rinpoche, e altri grandi Lama della tradizione Gelupa. A partire dagli anni '90 ha iniziato ad approfondire la tradizione Samatha-Vipassana con vari insegnanti, in particolare nella tradizione di Sayaji U Ba Kin. Ha frequentato il centro ritiri Gaia House in Inghilterra e negli ultimi anni ha partecipato a ritiri condotti da B. Alan Wallace. E' stato per 8 anni direttore del Centro Terra di Unificazione Ewam di Firenze, associato all'FPMT. Per motivi di lavoro ha vissuto a lungo in India e Sud-Est Asia, e ha collaborato col Governo Tibetano in Esilio di SS il Dalai Lama in programmi di sviluppo agricolo per i rifugiati tibetani in India. E' operatore certificato di Liberation Prison Project per condurre gruppi di consapevolezza in carcere.

Centro Terra di Unificazione Ewam - Via Pistoiese 149/C - Firenze
www.ewam.it - info.ewam@gmail.com



**ASSOCIAZIONE TARA BIANCA
GENOVA**

**Centro di Buddismo Tibetano
Insegnamento - Studio - Meditazione**

Nei difficili momenti, in cui le restrizioni imposte dal Covid-19 hanno impedito le consuete attività sociali, il Centro Tara Bianca ha trasferito Online i suoi corsi di insegnamento e pratica, mettendo a disposizione, di chi lo desidera, il vasto e profondo patrimonio del buddhismo.

Scrivendo a segreteria@tarabianca.org - o telefonando al 3534058991 - È possibile ricevere le istruzioni e i dati di accesso necessari per seguire, senza impegno, le lezioni in streaming del Lama Tibetano Geshe Konchog Kyab.

È possibile seguire tre differenti corsi, tenuti dal maestro in tre diversi orari:

- **Martedì** – 20:30 / 22:30
- **Giovedì** – 20:30 / 22:30
- **Domenica** – 10:30 / 12:30

Un accenno agli argomenti trattati si trova nelle tre brevi presentazioni sottostanti.
A seguire troverete un breve curriculum del maestro Geshe Konchog kyab.

**Leggiamo e
Meditiamo
Insieme**

I Libri del
Dalai Lama

Con
**Geshe
Konchog
Kyab**

**Seconda e quarta domenica di ogni mese
dalle ore 10:30 alle ore 12:30**

È un corso, teorico e pratico, aperto a tutti: rivolto a chi desidera muovere i primi passi apprendendo le basi della filosofia buddhista, e a chi desidera approfondire, con la meditazione, i punti essenziali del sentiero che conduce all'illuminazione.

Avremo, come maestri d'eccezione:

Il Dalai Lama – che sarà virtualmente insieme a noi... con i suoi splendidi libri;

Geshe Konchog Kyab – Insegnante qualificato e residente presso il Centro Tara Bianca, che ci guiderà in questi importanti incontri.

Analizzeremo insieme i preziosi consigli del Dalai Lama, e Geshe Konchog Kyab ci spiegherà come potremo applicarli nella pratica quotidiana, e come questo potrà cambiare noi stessi e la nostra vita, avvicinandoci passo dopo passo alla felicità.

Nel corso di ogni incontro affronteremo argomenti specifici e quindi, benché sia consigliabile una frequenza continuativa, la mancata presenza ad alcune lezioni, o l'inizio a corso inoltrato, non comporterà alcuna difficoltà nel seguire le lezioni successive.

Gli incontri sono aperti e adatti a tutti, indipendentemente dalla loro preparazione, e dal loro aderire o meno alla filosofia buddhista.

Il Bodhisattvacharyavatara –

Tutti i giovedì dalle ore 20:30 alle 22:30

Il Sentiero del Bodhisattva



Con il Maestro
Geshe Konchog Kyab

**Riflessioni e Meditazioni
sul Primo Capitolo del
Bodhisattvacharyavatara
di Shantideva**

Scritto più di mille anni fa da Shantideva, descrive l'addestramento mentale del Bodhisattva, l'essere superiore che abbandona la ricerca della propria liberazione individuale, per raggiungere lo stato della suprema illuminazione, per il beneficio di tutti gli esseri.

In particolare, il primo capitolo di questo antico testo descrive l'importante trasformazione che avverrà nella nostra mente quando, come i bodhisattva, realizzeremo la Bodhicitta, quello stato mentale stabile, continuo e spontaneo, indirizzato al raggiungimento della perfetta illuminazione, per il beneficio di tutti gli esseri.

Geshe Konchog Kyab ci aiuterà nel comprendere la profondità di questi primi versi

che, se applicati nel quotidiano, possono trasformare la nostra intera esistenza rendendola significativa e colma di felicità.



Tutti i martedì
Dalle ore 20:30 alle ore 22:30

Il Lam Rim

Letteralmente *Gli Stadi del Sentiero*: costituisce una delle tradizioni dottrinali più interessanti e complete del Buddismo del Tibet.

Comprende l'aspetto vasto e profondo, di tutti gli insegnamenti di Buddha Sakyamuni, e li integra in un sentiero graduale per l'illuminazione, completo e di facile comprensione: è quindi idealmente adatto a persone di qualsiasi livello, che desiderano impegnarsi nella pratica del Buddismo.

Il Dalai Lama ci parla

*La saggezza di rigpa**

L'IMPORTANZA DELLA VIA DI MEZZO

Quando si arriva ad accertare la visione, ci sono quelli con facoltà superiori come il re Udayana. Quando gli fu mostrato un dipinto con la ruota dell'esistenza e i dodici anelli dell'origine dipendente in ordine progressivo e inverso, capì l'origine dipendente in entrambi i modi e solo questo, si dice, fu sufficiente perché realizzasse la verità. C'è anche la storia di uno dei più intimi discepoli di Milarepa che quando incontrò il maestro era solo un semplice pastore. Si sentì così felice in presenza di Milarepa che stette lì per un bel pezzo poi Milarepa gli chiese, "Dov'è l' Io'? Qual' è la forma della coscienza che pensa 'Io sono'? Qual' è il suo colore?". Il discepolo tornò a casa e rifletté intensamente su quelle domande. Poi, il giorno seguente, tornò da Milarepa e disse, "Non c' è alcun 'Io' ". Questo è il genere di insegnamento pensato per un determinato individuo. Tutte le positive condizioni si erano riunite per lo studente e quando egli cercò l'oggetto dietro le definizioni e le etichette, realizzò la visione della vacuità.

A questo proposito, Tulku Tsullo scrisse):

"Alcuni individui hanno la capacità di giungere a una definitiva *c o m p r e n s i o n e* attraverso il più sottile ragionamento logico. Attraverso *l'analisi della mente*, chiedendosi se abbia colore, forma e cose del genere o ragionando sull'assenza di origine, dimora e destinazione della mente, possono usare la logica sottile che rifiuta tutti gli oggetti del rifiuto, fino ai più sottili, per stabilire l'assenza di una vera realtà della mente. Quindi, grazie alla forza di un tale ragionamento, individui dotati di facoltà superiori possono realizzare che tutti i fenomeni sono vacuità, mentre per quelli come noi è estremamente importante giungere ad una comprensione della vacuità proprio come è insegnata nella Via di Mezzo, studiando e riflettendo sui testi della Via di mezzo e includendo tutti gli argomenti logici che provano l'assenza di realtà".

Quindi Tulku Tsullo insiste sulla grande importanza di comprendere la visione della Via di Mezzo. Più avanti, nello stesso testo, spiega perché non sia sufficiente riconoscere semplicemente rigpa e mantenerla nella pratica. E perché sia anche necessario coltivare la visione della vacuità:

Consapevolezza e vacuità devono essere unite perché, a meno che meditate sulla vacuità con la pura consapevolezza di rigpa, realizzare solo l'essenza di rigpa non basta per tagliare l'esistenza samsarica e le sue radici. Perfino nel bardo del dharmata, la rigpa rimane come terreno manifesto ma poiché questa rigpa non ha la realizzazione della vacuità, non contrasta il nostro attaccamento alla realtà e ai sentieri dell'attaccamento e quindi non è in grado di recidere le radici del samsara. Dunque l'afferrarsi all'idea di una realtà, vale a dire alla radice dell'esistenza samsarica, non può essere tagliato solamente tramite la manifestazione della rigpa del terreno. Quando essa si manifesta nel momento del bardo per le persone ordinarie che non si sono incamminate sul sentiero, è percepita

né come reale né come priva di realtà ma come indeterminata e indistinta ed è pensando a questo che l'onnisciente Jikmé Lingpa ne parlava usando il termine *ignoranza*.

In altri termini, perfino la madre luminosità è mescolata con l'ignoranza.

Il testo continua:

"Quindi sia i sutra sia i tantra concordano nell'affermare che l'unico antidoto diretto all'ignoranza di pensare che le cose siano reali -la radice del nostro karma e delle emozioni distruttive- è la saggezza che realizza la vacuità. Ed anche per i praticanti Dzogchen, è estremamente importante realizzare la vacuità. *Il Riverbero del Suono* dice:

Apparendo quindi non esistente, apparendo quindi vuota,
L'inseparabile unione di apparenza e vacuità con i suoi rami.

E Zilnön Zhepa Tsal afferma:

Come si potrebbe ottenere la liberazione senza realizzare la vacuità?
E come la vacuità potrebbe essere realizzata senza la Grande Perfezione?
Chi offre preghiere come questa?

Abbiamo bisogno di una speciale forma di saggezza -la saggezza che realizza la vacuità- che agisca come diretto antidoto agli offuscamenti cognitivi. Senza questa saggezza, che può essere realizzata attraverso la Grande Perfezione, vale a dire attraverso la realizzazione della fondamentale e innata mente di chiara luce, non avremo il corretto antidoto agli offuscamenti cognitivi. E' un punto fondamentale. Il testo poi continua:

E il signore dei vittoriosi, Longchenpa, disse anche:

Queste apparenze esteriori non sono mente,
Sono le magiche manifestazioni delle mente.

Dicendo questo egli insegnò che tutti i fenomeni sono vacuità e niente altro che manifestazioni o magiche creazioni dei pensieri nella mente. Non hanno una loro natura inerente.

La visione della Via di mezzo che è comune sia ai sutra sia ai tantra stabilisce come tutti i fenomeni siano solo nomi ed etichette verbali. Come è scritto nel *Sutra Richiesto da Upali*:

Tutte le varietà, gradevoli fiori sbocciati,
Un palazzo d'oro scintillante e meraviglioso,
Perfino cose come queste non hanno un ultimo creatore,
Sono da attribuire al potere del pensiero:
L'intero mondo è da attribuire al potere del pensiero.

Quando comprendiamo che le cose sono da attribuire al potere dei nostri pensieri, possiamo vedere come esse non possiedano una esistenza inerente diversa da quella che gli attribuiamo noi. Nello Dzogchen diciamo che tutti i fenomeni sono l'energia di rigpa.

Tutti i fenomeni, puri o impuri, non esistono al di fuori del dominio di rigpa; sono le sue manifestazioni o la sua esibizione. Il comprenderlo ha un impatto forte e significativo sulla nostra abituale tendenza a vedere gli oggetti del nostro attaccamento o della nostra avversione come fossero reali e solidi .

LA ESSENZA, PRIMORDIALE PUREZZA

Il testo di Tulku Tsullo, parla anche della natura di rigpa e così discute della fondamentale e innata mente di chiara luce, o rigpa del terreno. La introduce in termini delle tre qualità: essenza, natura e compassionevole energia.

Inoltre la *vuota essenza* è primordiale purezza, *ka dak*. Si riferisce all'aspetto vuoto della saggezza della vuota chiara luce, il monarca universale che crea sia il samsara sia il nirvana, libero da ogni inizio e non composto. Se ci inoltriamo nella spiegazione, vediamo che *ka* è "originale" o la prima delle trenta consonanti tibetane, la saggezza di chiara luce che è sempre stata pura (*dak*) dalla sua origine o inizio primordiale. Non è macchiata da tutti gli occasionali concetti, pensieri ed emozioni della mente ordinaria, sia quelli sottili sia quelli grossolani. E non è toccata nemmeno dai grossolani o sottili virtuosi stati della mente quali devozione e altre azioni positive che essi ispirano e tutte le neutrali intenzioni e i comportamenti che esse motivano, come il lavoro e le azioni di ogni giorno. E' anche incontaminata dall'ignoranza che crede esserci una qualche inerente natura nei fenomeni o nel Sé e dall'abituale tendenza a questo genere di attaccamento, così come dai venti karmici sui quali esse si poggiano. Quindi questa chiara luce è chiamata vuota e pura da un tempo primordiale.

E' chiamata *purezza primordiale* perché è libera da occasionali contaminazioni e perché è priva -o vuota- di esistenza inerente; è vuota essenza. Un importante numero di termini ad essa collegati sono spiegati a questo punto .

Poiché questa saggezza o rigpa rimane continuamente, senza essere distrutta o passare attraverso il processo di cessazione e produzione o nascita e morte, come fanno gli individui o la mente ordinaria, è chiamata *innata* e *permanente*. Poiché non è creata da venti karmici o stati mentali, è chiamata *saggezza non composta*. Poiché non può essere danneggiata dalla mente e dagli stati mentali e non può essere limitata da alcun pensiero occasionale, sia esso virtuoso o non virtuoso, o da alcun movimento mentale -positivo o negativo, grossolano o sottile- è chiamata non ostacolata. Sebbene la mente ordinaria cada nelle posizioni unilaterali, come essere virtuosa, non virtuosa o neutrale, questa saggezza o rigpa è al di là di ogni posizione e limitazione e per questo è chiamata *grande imparzialità*.

Il testo prosegue definendo altri termini quali, *non progettata, auto luminosa, chiara luce, saggezza della beatitudine coemergente, saggezza della chiarezza interiore, saggezza che è al di là della mente ordinaria, natura delle cinque saggezze e dharmakaya del terreno*.

Per riassumere, sembra che ci siano due modi per comprendere "l'essenza che è primordiale purezza". Il primo è che è "vuota" di ogni stato occasionale incluse le tre

apparenze e non è mai macchiata da esse. Il secondo è che è libera dalle elaborazioni concettuali associate con i quattro e gli otto estremi.

LA NATURA, PRESENZA SPONTANEA

“La natura che è presenza spontanea” non è come l’aspetto vuoto, la primordiale purezza ma è quello che produce il samsara e il nirvana. Come dice Longchenpa ne *Il Tesoro Che Esaudisce Tutti I Desideri*, questo è la base per il karma, le emozioni distruttive e i fenomeni del samsara ma non in un modo interamente dipendente. I fenomeni occasionali non sono parte della natura della chiara luce e quindi si dice che sebbene provvedano la base per essi, non ne sono interamente dipendenti. Sono simili alle nuvole nel cielo. In un certo senso dipendono dal cielo ma, non importa quanto siano dense, le nuvole non diventano mai parte della natura del cielo. Non possono che essere separate. Il cielo e le nuvole sono entrambi presenti ma senza toccarsi o integrarsi. Al contrario, i fenomeni del nirvana dipendono inseparabilmente dalla natura della chiara luce, come il sole e i suoi raggi. I kaya e le saggezze sono sempre state parti di questa natura e mai separate da essa. Per dirla in modo semplice, lo spontaneamente presente o perfetta natura è la base dalla quale possono sorgere tutti i fenomeni, puri ed impuri.

All’interno del terreno dell’essere, le tre qualità: essenza, natura e compassionevole energia sono tutte unite ma a livello concettuale noi distinguiamo tra esse e parliamo di essenza che è purezza primordiale e di natura che è presenza spontanea. Il termine *spontaneamente presente* indica che questa è la natura da cui tutti i fenomeni del samsara e del nirvana sorgono e nel quale si riassorbono.

L’ENERGIA COMPASSIONEVOLE ONNIPERVASIVA

Riguardo alla compassionevole energia onnipervasiva, Tulku Tsullo dice:

Il manifesto potere di questa saggezza è capace di sorgere e quindi questa e n e r g i a compassionevole pervade tutti i fenomeni. Tutti i puri fenomeni del nirvana e tutti quelli impuri del samsara -qualunque possano essere- sono solo mere apparenze che s o r g o n o nelle nostre menti. Tutti i fenomeni del samsara e del nirvana sono così, non vi è un solo fenomeno del samsara o nel nirvana che esista di per sé stesso. La natura delle idee concettuali che valutano i fenomeni e anche gli stati non concettuali della mente è la saggezza della pura consapevolezza. In breve, quindi, tutti i fenomeni del samsara e del nirvana non sono altro che uno schermo che sorge attraverso il potere della saggezza di rigpa all’interno delle nostre menti.

Riassumendo, credo che qui il punto importante da comprendere sia l’essenza che è primordiale purezza e la natura che è spontanea presenza e come, sulla base di queste due, sorgano tutti gli impuri e puri fenomeni del samsara e del nirvana.

ALCUNI PUNTI CHIAVE DELLA PRATICA DZOGCHEN

Adesso potremmo non essere in grado di capire esattamente il significato di tutto quello di cui abbiamo parlato, però possiamo giungere almeno ad un certo livello di comprensione. Allora, a quel punto, non c’è più bisogno di analizzare le cose attraverso la mente concettuale. E’ più il caso di rimanere in uno stato libero da pensieri concettuali.

Nella meditazione Mahamudra, nella meditazione sulla “inseparabilità di samsara e nirvana” nella tradizione mahamudra della scuola Geluk di Panchen Lozang Chökyi Gyaltzen, e nella meditazione Dzogchen, la vera enfasi viene posta sulla meditazione non concettuale. Non c’è alcuna analisi con la mente intellettuale ordinaria.

Quando la mente rimane in uno stato libero dai pensieri, in questo contesto è a volte descritta come “stupefatta”, *hedewa*. Ma essere attonita o colta da stupore non è sufficiente. Restare semplicemente in questo stato di stupore ed avere qualche lieve consapevolezza dei pensieri e del movimento mentale non vuol dire riconoscere la visione Dzogchen. E non si tratta della genuina visione Dzogchen nemmeno lo stato in cui i movimenti più grossolani dei pensieri e delle emozioni sono cessati. Il punto fondamentale è che mentre si rimane in questo stato di stupore, ci deve anche essere una qualità di totale e non ostacolata chiarezza, *zang thal*. Come si afferma nel *Colpire l’Essenza con Tre Parole*: “Colto da stupore, e tutto è allora trasparente e chiaro”. Questo può venire solo attraverso l’esperienza o tramite le benedizioni del proprio maestro.

Abbiamo prima parlato della liberazione dai pensieri e dalle emozioni e dei differenti modi per farlo: liberazione primordiale, auto liberazione, liberazione nuda, completa liberazione e liberazione dagli estremi. Ci sono differenti livelli per giungere a questa liberazione mentre il praticante si addestra nella meditazione e diviene estremamente familiare con la pratica. All’inizio la liberazione viene quando riconosciamo i pensieri come fossero un amico di famiglia o un conoscente. A questo stadio si manifestano i pensieri del tipo più grossolano e sorgono le emozioni. Noi siamo consapevoli che stanno sorgendo, le riconosciamo proprio come fossero un vecchio amico e sono così liberate. Questo è un modo di liberazione. Nello stadio successivo, *l’auto liberazione*, quando sorgono i pensieri, essi hanno naturalmente perso forza e svaniscono naturalmente, come un serpente che srotola le sue spire da solo e con naturalezza. Allora, quando l’esperienza di rigpa si sviluppa pienamente, raggiungiamo lo stadio conosciuto come *oltre benefici e danni*. A questo livello, perfino se dovessero sorgere pensieri molto sottili, rigpa si trova nuda e tiene il suo terreno. Come un ladro che entra in una casa vuota: non trova niente da prendere e niente da lasciare. Questi sono conosciuti come i tre modi di liberazione. Quando si giunge alla pratica, questa può essere spiegata in termini dei quattro *chokshak*, o le vie di lasciare le cose nella loro naturale semplicità.

Visione, come una montagna: lasciatela come è.

Meditazione, come un oceano: lasciatelo come è.

Azione, apparenze: lasciatele come sono.

Fruizione, rigpa: lasciatela come è.

Ci sono differenti modi di spiegare questi *chokshak* ma in generale possiamo metterli in relazione a visione, meditazione, azione ed al loro risultato: lo stadio in cui si realizza l’essenza di rigpa, direttamente e senza veli. Questo vuol dire, “Fruizione, rigpa: lasciatela come è”.

Dunque questa è stata una introduzione generale allo Dzogchen, indirizzata ad un largo pubblico. In genere queste pratiche e queste istruzioni sono trasmesse a piccoli gruppi di studenti. Gli insegnamenti relativi alle pratiche da *khordé rushen* in poi devono essere

impartiti con molta cautela a quanti stanno per eseguirli. Insegnamenti del genere non possono essere dati a grandi gruppi di persone ed in una singola sessione.

Quello che ho condiviso con voi qui, si basa principalmente sui lavori dei due onniscienti, Longchen Rapjam e Jikmé Lingpa, insieme alle spiegazioni di Dodrup Jikmé Tenpé Nyima e Tulku Tsullo. Si tratta dei testi che ho trovato più utili e chiari. Quando praticate da soli, dovrete seguire le indicazioni dei vostri insegnanti che vi instruiranno secondo la loro peculiare tradizione della pratica. Credo che sia la cosa migliore ma quanto vi ho detto potrebbe anche aiutarvi in generale a sviluppare una migliore comprensione delle cose.

PAROLE CONCLUSIVE

Questo completa il testo *Trovare Conforto e Riposo nella Meditazione sulla Grande Perfezione*, che comprende un gran numero di consigli pratici e delle chiare istruzioni su come superare gli ostacoli e migliorare la propria pratica.

Siamo così giunti al termine di questi insegnamenti. Tutto è andato bene, all'inizio, nel mezzo e alla fine. Avete ascoltato con interesse e attenzione. Potreste non aver compreso ogni singola cosa che ho detto, e naturalmente non avete capito direttamente le mie parole (*la maggior parte degli insegnamenti il Dalai Lama li diede in lingua tibetana, N.d.T.*) e a volte potreste esservi annoiati. Ma ognuno di voi ha fatto un vero sforzo ed ha ascoltato attentamente, quindi penso che alcuni semi positivi per il futuro siano stati piantati.

Infine, per riassumere, ritengo che il punto principale sia cercare di essere una buona persona. Non solo questo ci rende felici ma siamo anche di effettivo beneficio per la società. E' il modo migliore per dare significato a questa nostra esistenza. E, sia che crediate o meno alle vite future, comportandovi così state facendo la cosa migliore per le esistenze che verranno.

Voglio ringraziare tutti coloro che hanno duramente lavorato per rendere possibile questo evento, quanti hanno fornito il loro aiuto e gli abitanti di questa regione che ci hanno dato un benvenuto tanto affettuoso. Ognuno ha collaborato con spirito veramente positivo ed io ringrazio tutti. Spero di rincontrarvi di nuovo. Alcuni li rivedrò sicuramente altri no. In ogni caso, come disse il Buddha, sta a noi percorrere il sentiero. E' completamente nelle nostre mani: siamo la nostra guida e il nostro protettore. Quindi siate diligenti nella vostra pratica spirituale.

Grazie.

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

* La prima parte di questo insegnamento è stata pubblicata sul N°68 di "The Heritage of Tibet news".

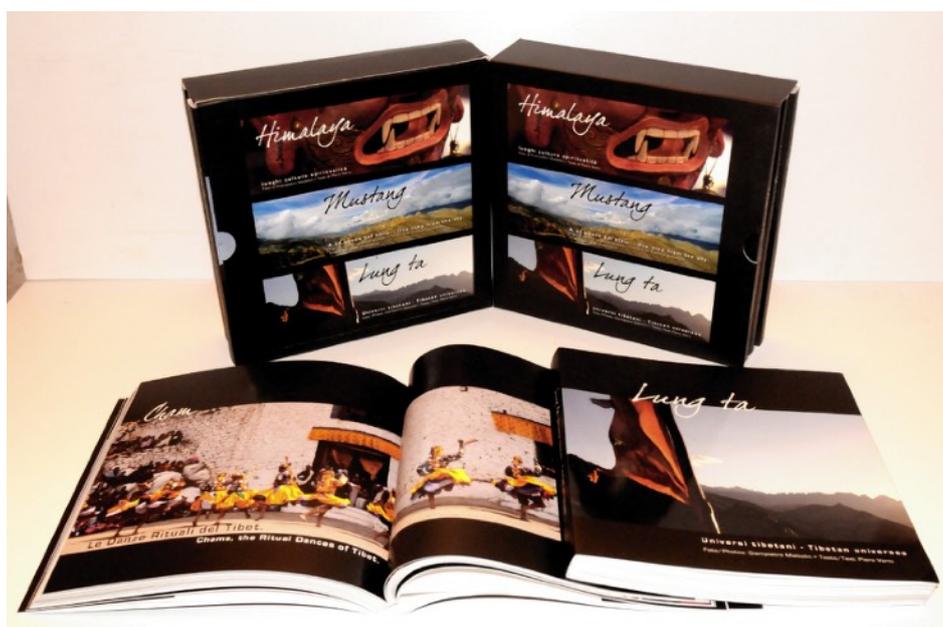
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

Himalaya - Luoghi, cultura, spiritualità, fotografie di Giampietro Mattolin - testi di Piero Verni; pag. 160, Padova 2006 (€ 20,00): "Volte, paesaggi, cultura e spiritualità in oltre 180 fotografie inedite. Un tuffo nell'atmosfera nitida dei cieli limpidi d'alta quota, una corsa per le dune sinuose delle valli, lo sguardo rapito dalla profondità dei volti, i colori danzanti dei rituali sacri: ecco il segreto della magia di questo libro. Un percorso fotografico illustrato dalle immagini del fotografo Giampietro Mattolin e raccontato dalla voce narrante di Piero Verni. Un ispirato omaggio ad una cultura millenaria per certi versi ancora da scoprire" (dalla recensione di Filippo Zolezzi).

Mustang, a un passo dal cielo - One step from the sky, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (in italiano e in inglese) di Piero Verni e Fiorenza Auriemma, pag. 165, Padova 2007, (€ 25,00): "Il regno di Lo, ovvero il Mustang, è una piccola enclave himalayana che sulla cartina appare come un dito puntato dal Nepal verso il Tibet. E' un territorio protetto, antico e straordinario per quanto riguarda la gente, la cultura, i panorami, la posizione geografica, il clima, la religione. A questa frammento di mondo tibetano in terra nepalese è dedicato il volume "Mustang, a un passo dal cielo" che si avvale di un notevole apparato fotografico di Giampietro Mattolin (che ha scritto anche un diario di bordo del suo viaggio), della esaustiva prefazione di Piero Verni (uno dei giornalisti più preparati su questo angolo himalayano cui, tra l'altro, ha dedicato un fortunato libro) e della coinvolgente testimonianza della giornalista Fiorenza Auriemma" (dalla recensione di Filippo Zolezzi).

Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012, (€ 30,00): "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando le fotografie di Giampietro Mattolin e leggendo i testi di Piero Verni, autori di un libro di raro fascino sui Paesi di cultura tibetana: si intitola *Lung ta: Universi tibetani*" (dalla recensione di Marco Restelli).

Questi tre volumi sono ora raccolti nel cofanetto, *L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet* (prezzo speciale per gli iscritti alla nostra newsletter, € 55; per ordini: heritageoftibet@gmail.com).

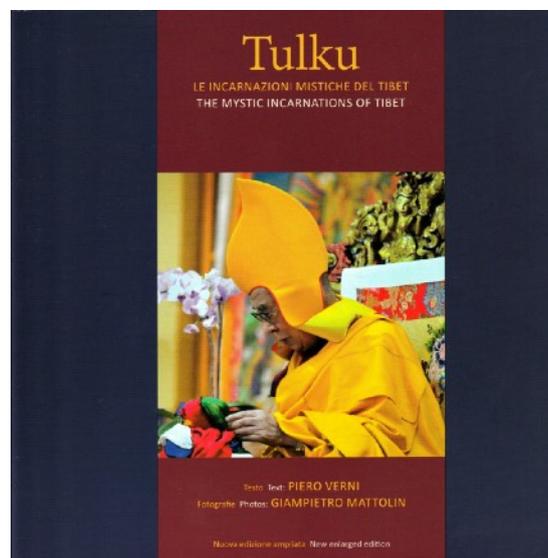


*Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, di Piero Verni e Giampietro Mattolin; Venezia 2018,
pag. 240, € 30*

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

Pomaia 2019, € 12, pag. 165 (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)

<p>Cham</p> <p><i>le danze rituali del Tibet</i></p>  <p>un film di</p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p>	<p>www.heritageoftibet.com</p> <p>www.heritageoftibet.com</p>	<p>L'Associazione Heritage Oltre i Confini presenta</p> <p>un film di</p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p> <p>riprese: Piero Verni & Karma Chukey testi: Piero Verni montaggio: Mario Cuccodoro voce: Giorgio Cervesi Ripa 23 minuti, colore, Italia 2014</p>
<p>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.</p>  <p>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.</p>	 <p>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</p>	<p>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.</p>  <p>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.</p>

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

L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" ha creato la propria pagina Face Book (<https://www.facebook.com/Heritage-of-Tibet>) che si affianca al nostro sito, in rete già da diverso tempo (<http://www.heritageoftibet.com>). Mentre il sito continua a svolgere la sua funzione di contenitore dei nostri lavori e di "biglietto da visita", sia di quello che abbiamo realizzato sia di quello che vogliamo realizzare, la pagina FB ci consentirà di avere con il mondo interessato alle tematiche che portiamo avanti, un rapporto il più diretto e interattivo possibile. Vi aspettiamo quindi con le vostre idee, i vostri consigli e le vostre analisi critiche. Buona navigazione!

