

N°73

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

Cari amici,

questo numero di "The Heritage of Tibet news" esce pochi giorni dopo l'86esimo compleanno del Dalai Lama. Come sempre, questa fausta ricorrenza, ci ricorda l'importanza del suo pensiero e del suo insegnamento. Un autentico punto di riferimento, non solo per il suo popolo, ma per tutti coloro che nel mondo, in questo drammatico momento, cercano un punto di riferimento positivo, aperto, intelligente nel senso più nobile del termine. Ancora un augurio di rimanere con noi per tanto, tantissimo, tempo Santità! Venendo al presente fascicolo della nostra *newsletter*, oltre alle consuete rubriche, segnaliamo una nuova puntata del viaggio all'interno degli artisti tibetani contemporanei e un estratto di pensieri e aforismi del Dalai Lama particolarmente illuminanti e creativi.

Come al solito, non perdiamoci di vista!

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

10° giorno del sesto mese dell'Anno del Bue di Ferro (19 luglio 2021)





Dharamsala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 13 e 14 luglio, 2021: Sua Santità il Dalai Lama questa mattina ha preso posto nella stanza della sua residenza da cui trasmette gli insegnamenti via web. Thupten Tsewang, presidente della Ladakh Buddhist Association, che era in collegamento dal tempio Jokhang di Leh, dopo essersi prosternato in segno di omaggio, ha fatto

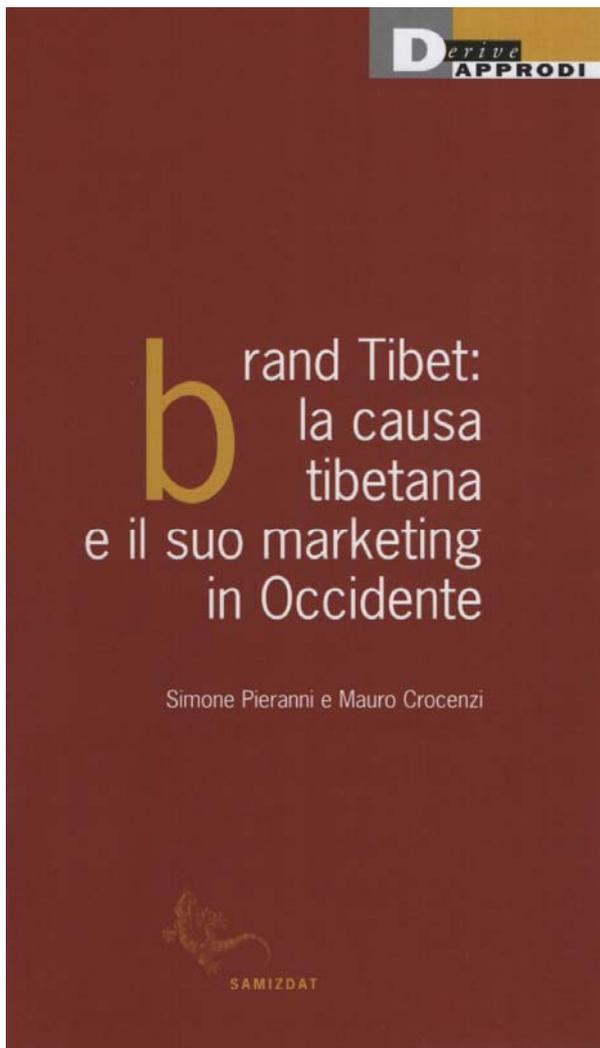
una breve introduzione all'avvenimento. Ha ricordato che per due anni, 2019 e 2020, Sua Santità non è stato in grado di visitare il Ladakh e i devoti, buddhisti e non buddhisti, hanno sentito la sua mancanza. Pertanto, hanno chiesto a Sua Santità di programmarla per quest'anno, ma ancora una volta non è stato possibile a causa della diffusa pandemia di coronavirus e delle relative restrizioni. Quindi Thiksey Rinpoche, l'Associazione Buddhista del Ladakh e l'Associazione Ladakh Gonpa hanno chiesto a Sua Santità di tenere un discorso via internet. "Con piacere", ha risposto Sua Santità, "ho accettato di insegnare 'La Lampada per il Sentiero dell'Illuminazione' ai fedeli laici e monastici del Ladakh. In Tibet abbiamo distinto tra le prime e le successive diffusioni dell'insegnamento del Buddha. Ad un certo punto, dopo l'opposizione di Lang Darma, il Buddhismo cadde in declino. Di conseguenza, un re del Tibet occidentale fu ispirato a prendere provvedimenti per far rivivere e preservare l'insegnamento. Invitò Atisha a visitare il Tibet dall'India e gli chiese di comporre un breve testo per i tibetani. Atisha fu contento della richiesta e scrisse questo testo a Thöling, come dice il primo verso: 'Sollecitato dal buon discepolo Jangchup Wö'. In seguito, 'La Lampada per il Sentiero' avrebbe influenzato la tradizione de 'Il Sentiero e il Frutto' dei Sakya. Fu anche la fonte dei testi di Tsongkhapa sugli stadi del sentiero verso l'illuminazione, così come l'ispirazione per l'ornamento del gioiello della liberazione di Gampopa. Poiché domani è il giorno in cui commemoriamo il primo giro della ruota del dharma del Buddha, un'occasione venerata sia dalla tradizione Pali sia da quella Sanscrita, condurrò la cerimonia per generare la mente di risveglio di *bodhichitta*. Ho ricevuto spiegazioni sulla 'Lampada per il Sentiero' da Tagdag Rinpoche, Ling Rinpoche, Trijang Rinpoche e Khunu Lama Rinpoche. Gli stadi del sentiero e l'addestramento della mente guidano la mia pratica quotidiana. Inoltre, pratico *Guhyasamaja*, *Chakrasamvara* e *Vajrabhairava*, che appartengono alla nostra tradizione così come *Hevajra* e *Vajrayogini* che appartengono ai Sakya. In questo modo mantengo i lignaggi della condotta estesa, della visione profonda della vacuità e delle benedizioni della pratica, che hanno tutti la loro origine in India. Il titolo del testo, *Bodhipathapradipam* 'La Lampada per il sentiero verso l'illuminazione', è in sanscrito per lasciare un'impronta nella mente degli studenti e come segno di gratitudine all'India. Si rende omaggio a Manjushri, l'incarnazione della conoscenza e della saggezza. Sono nato nelle vicinanze del monastero di Kumbum, ha ricordato Sua Santità, "e quando ero piccolo vedevo che la gente faceva prostrazioni e recitava il mantra di Manjushri, *Om ara pa tsa na dhi*. Dopo essere venuto a Lhasa, ho seguito io stesso la pratica e sono sicuro che aiuta a dissipare l'oscurità dell'ignoranza". Dopo alcune considerazioni introduttive, il Dalai Lama è tornato al testo spiegando che si riferisce a prendere il voto di bodhisattva da un buon e ben qualificato maestro spirituale. Tuttavia, nel caso in cui si provi ma non si riesca a

trovare un tale maestro spirituale, si può invocare la presenza dei maestri protettori. Sua Santità ha osservato che, poiché quella tradizione era decaduta, l'ha ripristinata facendo di nuovo il voto davanti alla statua del Buddha a Bodhgaya. Una serie di domande poste da giovani ladakhi ha chiuso il primo giorno degli insegnamenti. Rispondendo a una domanda che chiedeva come mai la via dei sutra viene presentata prima di quella dei tantra Sua Santità ha chiarito che all'inizio, seguendo il sentiero dei sutra si sviluppano la mente risvegliata e la comprensione della vacuità. Senza di esse non è possibile praticare il tantra. Il Buddha insegnò prima le quattro nobili verità. In seguito, espose la perfezione della saggezza e nel terzo ciclo dei suoi insegnamenti spiegò la mente soggettiva di chiara luce sulla base della quale condusse i discepoli nella via del tantra. Sua Santità ha inoltre fatto notare che i devoti del Buddhismo tibetano seguono una tradizione che comprende l'intero insegnamento del Buddha. Al tempo del re Songtsen Gampo i buddhisti cinesi vennero in Tibet, ma non si impegnarono nell'analisi. Più tardi, il re Trisong Detsen sentì che era importante utilizzare al massimo l'intelligenza umana e così invitò l'erudito filosofo e logico Shantarakshita a stabilire il Buddhismo in Tibet. "Oggi è il quarto giorno del sesto mese del calendario lunare tibetano", ha ricordato Sua Santità in apertura del secondo giorno di insegnamenti. "È un giorno di buon auspicio in cui commemoriamo il primo giro della ruota del dharma di Buddha Shakyamuni. Per prima cosa, esamineremo la parte rimanente del testo che stavamo leggendo ieri e poi condurrò una cerimonia per coltivare *bodhichitta*. Come ho detto in precedenza, quando si tratta di un discorso sul dharma, non solo l'insegnante deve avere una motivazione pura, ma anche chi lo ascolta dovrebbe essere ispirato a raggiungere l'illuminazione per il bene degli altri. Al giorno d'oggi, nel nostro mondo materialmente avanzato, dove tanto pensiero è guidato dalla scienza e c'è tanto sviluppo materiale, potremmo chiederci come la religione sia rilevante. La risposta è che non importa quanto sviluppo materiale possiamo avere, da solo non ci porta la pace mentale. Lo sviluppo materiale è necessario, ma abbiamo anche bisogno di pace mentale. La pace interiore non è prodotta da macchine, né è il risultato di un'iniezione o di un altro intervento medico. Per raggiungere la pace mentale dobbiamo allenare la mente. Dobbiamo capire cosa disturba la nostra mente e come questi disturbi possono essere contrastati. Tra gli scienziati che ho incontrato ci sono quelli che hanno poco interesse nelle vite passate e future, ma che considerano la meditazione, la compassione, una mente calma e l'intuizione come intriganti e utili. Ci sono molte tradizioni religiose nel mondo e tra i loro seguaci molti cercano la pace della mente pregando Dio. Un altro approccio, promosso nell'antica India, prevede di arrivare a comprendere il funzionamento della nostra mente e delle nostre emozioni. È cresciuto insieme alle pratiche di 'karuna', compassione e 'ahimsa', non fare del male. Sostenuto da diverse idee filosofiche, il Buddha ha insegnato un metodo razionale per contrastare quei fattori che, radicati nel nostro atteggiamento egoista, disturbano la nostra pace mentale. Le antiche pratiche indiane della compassione e del non nuocere hanno a che fare con la mente. Non si limitano alla condotta fisica. Danneggiamo gli altri in altri modi perché la nostra mente è indisciplinata. Nel Buddhismo diciamo che una mente disciplinata è la felicità e l'infelicità è una mente indisciplinata. Tutte le religioni insegnano il calore del cuore, l'amore e la compassione, ma il Buddhismo ha le istruzioni più ampie e profonde per raggiungere la pace della mente. Voi del Ladakh siete seguaci del Buddha e mantenete

la vostra fede nel dharma indipendentemente dai cambiamenti politici che avvengono intorno a voi. In passato, i monasteri si occupavano soprattutto di eseguire rituali, ma in tempi più recenti, come i monaci del monastero di Namgyal qui a Dharamsala, avete seguito il mio consiglio di studiare più rigorosamente". Sua Santità ha poi ripreso il testo della 'Lampada per il sentiero verso l'illuminazione' e ha notato che la calma, che permette alla mente di concentrarsi unicamente sul suo oggetto, porta con sé anche la flessibilità del corpo e della mente. Ha osservato che, poiché attualmente abbiamo l'opportunità di praticare, dovremmo farlo senza ritardi o indugi. Ha inoltre chiarito che *shamatha*, la quiete mentale, e *vipashyana*, l'intuizione, non sono differenziati dall'oggetto su cui si concentrano. Entrambi possono essere impiegati nello sviluppo della mente che si risveglia e della saggezza che realizza la vacuità. Tuttavia, anche se avete coltivato la compassione e il *Bodhichitta*, ciò che effettivamente contrasta l'afferrare la vera esistenza è la saggezza che comprende la vacuità. "Le cose continueranno sembrare avere un'esistenza oggettiva", ha fatto notare Sua Santità, "ma l'esperienza confermerà che non esistono in quel modo. Sono come illusioni. Man mano che la vostra esperienza della vacuità aumenta, crescerà anche la vostra esperienza della natura illusoria delle cose. È un errore dire che non esistere intrinsecamente in quanto entità propria equivale a non esistere affatto". Citando un verso del testo: 'Proprio come la saggezza non vede una natura intrinseca nei fenomeni, dopo aver analizzato la saggezza stessa con il ragionamento, meditate su di essa in modo non concettuale', Sua Santità ha incoraggiato i suoi ascoltatori a integrare ciò che imparano dall'insegnamento nella loro pratica. Ha chiarito inoltre che tra le scuole di pensiero buddhiste, i *Vaibhasika* e i *Sautrantika* insegnano il non sé. La "Scuola della Solo Mente" (*Cittamatra*) afferma che non c'è esistenza esterna, ma che la mente ha una sua forma di esistenza. Solo i seguaci della "Via di Mezzo" (*Prasangika*) affermano che le cose non hanno alcuna esistenza oggettiva. Dopo aver completato la lettura e la spiegazione di 'La Lampada per il sentiero', Sua Santità ha guidato una cerimonia per coltivare *bodhichitta*. Infine, Sua Santità ha risposto alle domande del pubblico. Una giovane donna musulmana ha chiesto a Sua Santità come spiega la sua popolarità tra i seguaci di religioni diverse dal Buddhismo. "Forse perché parlo dell'importanza di coltivare un buon cuore", le ha risposto il Dalai Lama, "che è un tema comune a tutte le tradizioni religiose. Ogni religione insegna i difetti del cedere alla rabbia e i vantaggi dell'amore, e queste sono cose di cui parlo anch'io. Sottolineo l'importanza di lavorare per favorire l'armonia religiosa. Ma forse la cosa più significativa è che sorrido e rido. Non mi vedete con uno sguardo severo sulla faccia. Penso agli altri esseri umani come ai miei fratelli e sorelle, e presto particolare attenzione all'unità dell'umanità". Al termine della sessione di insegnamento, Thiksey Rinpoche ha ringraziato Sua Santità. "A nome di tutto il popolo del Ladakh, vorremmo ringraziarla per la sua immensa gentilezza nei nostri confronti. Vorremmo inoltre chiedere a Sua Santità di visitarci in Ladakh il prossimo anno".

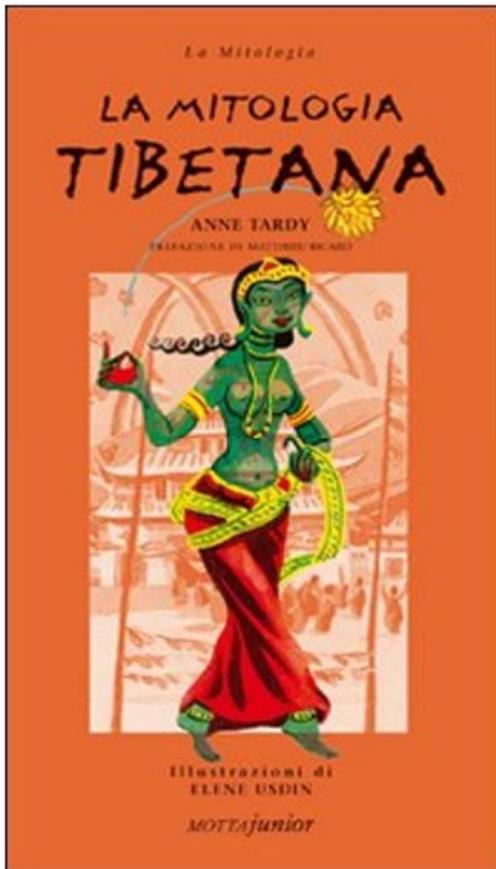
(si ringrazia: <https://www.dalailama.com>)

L'angolo del libro, del documentario e del film



Pieranni, Simone; Crocenzi, Mauro, *brand Tibet: la causa tibetana e il suo marketing in Occidente*, Roma, DeriveApprodi, 2010: nonostante la brevità del libro, esso si rivela assai impegnativo e ricco di concetti su cui riflettere con molta attenzione. Con il senno di poi, approfondendo i vari argomenti, ho avuto l'impressione che questo volume potesse essere un'ottima guida sulla modalità di approccio nei confronti del Tibet, non solo nell'ambito di studi accademici, ma anche solamente per apprezzarne appieno la cultura senza cadere nella trappola dei pregiudizi e preconetti. A questo si aggiunge un'argomentata protesta contro coloro che approfittano della situazione del popolo tibetano a fine politico-personale. Dalla quarta di copertina: «(...) Il fenomeno "Free Tibet" si inserisce, però, in una realtà occidentale dove spesso non è presente una conoscenza precisa dei fatti storici. (...) A farne le spese è ancora una volta la capacità di comprensione, barattata per un marketing politico di scarso valore che prova a vendere la "questione tibetana" come fosse un marchio qualunque.

Per questo il problema del Tibet e del Dalai Lama può trasformarsi in un vero e proprio brand commerciale, da sommare come valore aggiunto spirituale a qualunque prodotto in vendita. Può diventare quindi un brand politico facile da diffondere, che dietro la presunta difesa della spiritualità buddhista e tibetana nasconde un'evidente campagna anti-cinese (...). Quest'ultima frase potrebbe essere fraintesa con un significato opposto, ovvero che si tratti di autori favorevoli al governo cinese. Tuttavia, ciò che gli scrittori intendono sottolineare è proprio il fatto che il pensiero politico non dev'essere l'unica ragione per cui si decide di aderire al movimento a sostegno del Tibet e del suo popolo. Pieranni e Crocenzi lanciano una vera e propria sfida ai lettori, invitati a guardare al Tibet e alla sua cultura senza utilizzare i concetti "occidentali", ancora pregni di una linea di pensiero fortemente colonialista. Una volta privati dall'illusione di uno Shangri-la terrestre – e solo allora – si può iniziare ad apprezzare appieno la cultura secolare del "Paese delle Nevi".
(cm)



Anne Tardy, *La Mitologia Tibetana*, Italia, 2002: Se siete in cerca di un regalo per un ragazzo o un bambino, magari per impreziosire le sue vacanze estive, *La Mitologia Tibetana* è un racconto di facile lettura e viene consigliato dall'editore per ragazzi da 10 a 12 anni. Il piacevole testo regala ai giovani lettori un primo approccio al Buddhismo tibetano accennando alcuni degli argomenti chiave della dottrina quali la compassione, le cause della sofferenza, i veleni mentali, raccontando del Principe Siddharta e non si dimentica di fare riferimento alla situazione politica del Tibet. Matthieu Ricard introduce il libricino riassumendo brevemente la storia del Buddhismo in Tibet e del popolo tibetano. Il traduttore francese di Sua Santità parla ai ragazzi delle conseguenze drammatiche della invasione cinese avvenuta negli anni Cinquanta nonché della distruzione voluta dalla "rivoluzione culturale" del 1966. L'autrice invece evidenzia vari temi filosofici in bacheche colorate per spiegare dei concetti quali il mandala, le bandierine di preghiera, la ruota della

vita, il significato di Padmasambhava e i terma, usando sempre un linguaggio comprensibile da un pubblico giovane privo di conoscenze della spiritualità. Le illustrazioni fiabesche adornano i testi e accendono la curiosità dei piccoli. Sarebbe auspicabile se si rivolgessero con molte domande ai grandi! Benché il racconto sia pubblicato nella collana junior dell'editore, la lettura del testo concede un'oretta di diletto anche agli adulti.

(kd)



Tenzing Rigdol

«Non correggo mai le persone quando dicono che sono un attivista [politico], ma, innanzitutto, sono solo un individuo, un artista».



Queste sono le parole di Tenzing Rigdol, artista tibetano contemporaneo, mentre rivela la chiave interpretativa per le sue opere, in cui la ben nota simbologia del Buddismo tibetano incontra messaggi socio-politici, collegati soprattutto alla situazione attuale in cui riversa in Tibet. Il tutto prende forma attraverso figure astratte, geometrie nette e precise e colori cangianti.

Nato nel 1982 a Kathmandu, in Nepal, Tenzing dedica la sua giovinezza allo studio della filosofia buddhista e alla pratica dell'arte tibetana di pittura con la sabbia e di scultura con il burro. Nel 2002 lui e la sua famiglia riescono a ottenere asilo politico a Denver, negli Stati Uniti. Nel 2003 ottiene un diploma come artista di *thangka* e prosegue gli studi in ambito artistico alla University of Colorado. Nel frattempo scrive ben tre raccolte di poesie: *"R"–the Frozen Ink* (2008), *Anatomy of Nights* (2011) e *Butterfly's Wings* (2011).

Oggi l'arte di Rigdol spazia dalla pittura alla scultura, dal semplice disegno al collage, fino all'utilizzo delle tecniche digitali, video-installazioni, e alla performance art. Se le sue opere hanno sempre avuto influenze filosofiche buddhiste tibetane e socio-politiche, negli ultimi anni l'artista ha deciso di concentrarsi in particolare sui giovani della diaspora tibetana, essendo lui stesso figlio di rifugiati e non avendo mai messo piede in Tibet.

L'arte è per Tenzing come un diario. Spesso l'artista compare nelle sue opere, dai dipinti alle performance. Tuttavia, proprio per enfatizzare la sua natura introspettiva, egli vi appare bendato o con il viso coperto. «Questo ha per me valenza simbolica – un simbolo di ignoranza. Vi racconterò delle mie esperienze passate, dal mio punto di vista, il più onestamente possibile, ma sto anche affermando di non sapere nulla. Questa è la mia prima dichiarazione. Questo è il mio approccio».



Sitografia:

<https://www.emmanuelgallery.org/tenzing-rigdol>

<https://www.buddhistdoor.net/features/dialogue-within-and-without-tibetan-artist-tenzing-rigdol-on-looking-after-artists-and-buddhism-in-the-czech-republic>

<https://www.artbasel.com/stories/tenzing-rigdol-artist-portrait>

<https://www.rossirossi.com/artists/tenzing-rigdol>

<https://www.artsy.net/artist/tenzing-rigdol>

<https://hyperallergic.com/500878/tenzing-rigdol-my-world-is-in-your-blindspot-emmanuel-gallery/>

<http://artasiapacific.com/Magazine/WebExclusives/ChangeIsTheEternalLaw>

Immagini:

Tenzing Rigdol, *My World is in Your Blind-spot*, 2014, materiali: broccato e scritte, 182 x 182 cm.

Tenzing Rigdol, *Pin drop silence: Eleven-headed Avalokitesvara*, 2013, materiali: Inchiostro; matita; acrilico e pastelli su carta, 232.7 x 124.8 cm.

Tenzing Rigdol, *Anatomy of my Mind*, 2018, serigrafia, 46 x 35.5 cm.

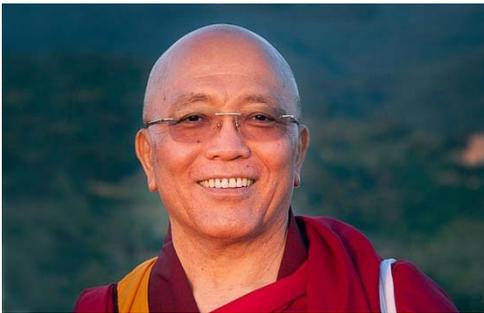
Appuntamenti

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



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

I corsi, i ritiri e gli eventi dell'Istituto Lama Tzong Khapa fino al 31 agosto 2021.



15 agosto - 22 agosto

Come praticare il puro Dharma.

Insegnamenti basati sul testo *Le 37 Pratiche dei figli dei vittoriosi* (Gyalsey Thokme Sangpo).

Ritiro di meditazione e insegnamento.

Ven. Ghesce Tenzin Tenphel: [Come praticare il puro Dharma \(iltk.org\)](http://iltk.org)



28 luglio - 01 agosto

Compassione, auto compassione e interdipendenza

Constance (Connie) Miller: [Compassione, auto – compassione e interdipendenza \(iltk.org\)](http://iltk.org)



05 Agosto - 08 Agosto

L'arte di credere in se stessi. Forti come il bambù, flessibili come un giunco.

Yoga e Meditazione

Mariella Castagnino: L'arte di credere in se stessi (iltk.org)



22 agosto - 25 agosto

Esserci: La presenza improvvisa.

Ritiro intensivo di meditazione

Davide Cova: Esserci: La presenza improvvisa. (iltk.org)

BENESSERE

- > 05 Agosto - 08 Agosto
L'arte di credere in se stessi. Forti come il bambù, flessibili come un giunco. Yoga e Meditazione
Mariella Castagnino
- > 11 Agosto - 13 Agosto
Scuola di Counseling 2021 - 2022- Recupero per il Primo anno. Mindfulness Project. Riservato agli iscritti al triennio della scuola
Massimo Gusmano, Francesca Del Cima, Manuel Katz, Paolo Testa, Vincenzo

PROSSIMAMENTE

Istituto Lama Tzong Khapa
preziosissimo di si tsiup

ALLA SCOPERTA DEL BUDDHISMO

Un programma di studio, ideato dalla FPMT, che ha lo scopo di introdurre al mondo della tradizione del Buddhismo Mahayana, sul suo piano filosofico che spirituale.



www.iltk.org

PRENOTAZIONE

Per prenotare corsi e soggiorno contattare la Segreteria:
050 685654
segreteria@iltk.it

Da lunedì al venerdì:
9:00 - 12:30
13:00 - 17:00

Sabato e domenica:
9:00 - 17:00

Per prenotare il pernottamento presso il Borgo di Pomala:
050 685035
borgodipomala@iltk.it

INFORMAZIONI

Per informazioni relative ai corsi di fine settimana:
050 684174

Da lunedì al venerdì:
9:30 - 18:00

Per informazioni sui programmi di studio:
segreteria@iltk.it

ILTK SHOP

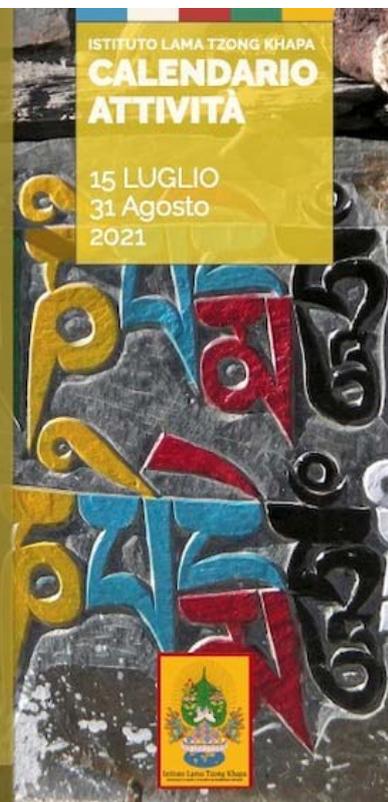
050 685695
shop.iltk.org

ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA
via Poggiberna 15, 56040
Pomala, Santa Luce (PI)
tel. 050 685654 | fax 050 6390228
Ente di culto civilmente riconosciuto. Iscritto nel
Registro delle Onlus dal 20/09/12 al n. 20776
C.F. 904345096 - P.I. 02281220902

www.iltk.org

ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA
**CALENDARIO
ATTIVITÀ**

15 LUGLIO
31 Agosto
2021




Info corsi 050 684174

Prenotazioni 050 685654



THUPTEN CHANGCHUP LING (www.buddhismo-sakya.com)
Centro Buddhista Tibetano di tradizione Sakya - Arosio/CH

Programma di luglio

17 LUG 7.00 - 8.00 Rituale di Tara con Khenpo Tashi Sangpo

Più info e iscrizione: [blog-detail - Centri di Khenchen Sherab \(sakyafamily.eu\)](#)

20 LUG 19.15 - 20.45 Il sentiero completo, Le Tre Visioni - Visione dell'esperienza:
Bodhicitta relativa – l'amore, la compassione, l'aspirazione e l'impegno con Mike
Bortolotti

Più info e iscrizione: [blog-detail - Centri di Khenchen Sherab \(sakyafamily.eu\)](#)

27 LUG 19.15 - 20.45 Evento speciale per la chiusura estiva del centro con Mike
Bortolotti

Offerta "SUR allo stupa

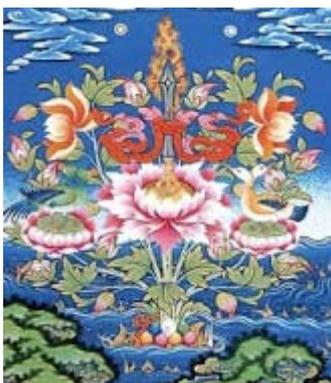
Più info e iscrizione: [blog-detail - Centri di Khenchen Sherab \(sakyafamily.eu\)](#)

7 AGO 7.00 - 8.00 Rituale di Tara con Khenpo Tashi Sangpo

Più info e iscrizione: [blog-detail - Centri di Khenchen Sherab \(sakyafamily.eu\)](#)



Per il programma in altri centri fondati da Khenchen Sherab Gyaltzen
Amipa e altre proposte on-line di Sakya Dharma Family, clicca qui.:
[home - Centri di Khenchen Sherab \(sakyafamily.eu\)](#)



Il Dalai Lama ci parla

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 o 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. E 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 perdete la pazienza, se il vostro cervello viene sconvolto dalle emozioni, allora perdete 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. Ma questa è un'altra questione.

Buone condizioni materiali sono necessarie a una società e a 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 a 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 e 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 e 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 e 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.

Se comprendiamo l'unità della razza umana, allora possiamo anche comprendere quanto siano secondarie le differenze. Grazie a un atteggiamento di rispetto e considerazione per il prossimo siamo in grado di dar vita a un'atmosfera felice. E in questo modo si crea una effettiva armonia e fratellanza. Grazie alla vostra esperienza dovrete riuscire ad essere pazienti, ricordatevi sempre che potete cambiare le vostre attitudini tramite una pratica costante. La mente umana possiede questo potenziale, imparate ad usarlo.

Il vero amore e la vera compassione sono quelli che sperimentate per tutti gli esseri senzienti e in modo particolare nei confronti dei vostri nemici. Invece l'amore e la compassione che provate per i vostri amici, i vostri figli, i vostri famigliari potrebbero non esserlo. Si potrebbe trattare di attaccamento, o di un amore che non può essere infinito.

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 e 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 e 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 a 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 e 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.

Io credo nella giustizia e nella volontà degli esseri umani. Se guardiamo la storia dell'uomo possiamo vedere come la determinazione, alla fine, abbia sempre prevalso sul potere delle armi. Anche del caso del Tibet, la nazione tibetana ha oltre duemila anni di esperienza nel dialogare con la Cina, l'India, il Nepal, la Mongolia e altri paesi.

Quindi, sebbene per noi questo sia il periodo più difficile mai attraversato, sono assolutamente convinto che il popolo tibetano, la sua cultura, la sua religione sopravviveranno e torneranno nuovamente a fiorire. Questo lo penso davvero.

I buddhisti credono nel ciclo ininterrotto delle nascite e delle rinascite. Così alcuni *karma* negativi che non sono stati creati in determinati periodi, possono esserlo stati in altri. Non è necessario aver accumulato un cattivo *karma* in un determinato luogo e in un determinato momento. Esseri differenti in luoghi e tempi diversi, possono aver accumulato lo stesso tipo di *karma*. Poi magari rinascono nello stesso luogo e nel medesimo tempo. La sofferenza che sperimentano è il risultato degli effetti collettivi del loro *karma*.

Oggi possiamo condividere questa giornata meravigliosa, ce la godiamo insieme, nello stesso luogo. Ma il *karma* che ci ha regalato questa opportunità possiamo averlo accumulato in luoghi diversi. Però il risultato è che lo stiamo sperimentando tutti insieme in questo momento e in questo posto. Non è detto che per aver avuto adesso la medesima esperienza, abbiamo creato le cause di questo particolare momento tutti insieme in un altro stesso luogo.

Dovete praticare la gentilezza e seguire gli insegnamenti. Però se praticate sempre la tolleranza e la compassione qualche volta la gente potrà approfittarsi di voi. In queste occasioni, senza perdere la vostra calma interiore e il vostro senso di compassione, potrete agire in modo da impedirlo. Questa è una cosa molto pratica. Dovete rifuggire anche dall'estremo di farvi calpestare. Sempre si devono evitare i due estremi. Digiunare troppo o essere schiavi dell'ingordigia.

Alla felicità analogamente, nelle relazioni tra differenti paesi, ci si deve preoccupare anche del benessere della più minuscola nazione. Non sto dicendo che un sistema sia meglio di un altro e che tutti dovrebbero adottarlo. Al contrario, considero la varietà di ideologie e sistemi politici auspicabile, poiché arricchisce la comunità umana dal momento che ogni popolo può sviluppare liberamente il proprio sistema politico e socioeconomico basandosi sull'autodeterminazione. Se si nega alle moltitudini dei paesi poveri il diritto alla felicità cui anelano, ovviamente si risentiranno e creeranno problemi alle nazioni ricche. Se varie forme culturali, sociali e politiche continuano ad essere imposte a una determinata nazione da un'altra, sarà difficile mantenere la pace.

Il principale problema che abbiamo nel mondo, e che in larga misura è causato dalle nazioni più sviluppate, riguarda l'eccessiva enfasi posta sul progresso materiale che ha relegato in secondo piano importanti aspetti della nostra eredità culturale che in passato ispiravano la gente a essere onesta, altruista e religiosa. Mi pare chiaro che da solo, lo sviluppo economico non può rimpiazzare gli antichi valori umanitari e spirituali che hanno fatto progredire il mondo fino ad oggi. Mi sembra che dovremmo cercare di trovare un equilibrio tra la crescita materiale e quella spirituale. Ho sentito molte lamentele riguardo al progresso economico da parte degli occidentali anche se, paradossalmente, questo progresso rappresenta l'orgoglio dell'Occidente. Secondo me non c'è niente di sbagliato nello sviluppo materiale se però l'essere umano continua a venire prima delle cose. Sebbene le conoscenze scientifiche abbiano dato un enorme contributo al benessere umano, non sono in grado di offrire una duratura felicità. Negli Stati Uniti, che forse hanno lo sviluppo tecnologico più avanzato del mondo, vi è una grande sofferenza mentale. Questo perché la conoscenza scientifica può dare solo il tipo di felicità che deriva dalla condizione fisica e non ci può regalare la felicità che sgorga dallo sviluppo interiore indipendentemente dai fattori esterni.

Ci dovrebbe essere un equilibrio tra il progresso materiale e quello spirituale, un equilibrio raggiunto attraverso principi che si fondano sull'amore e la compassione. Quell'amore e quella compassione che costituiscono l'essenza di tutte le religioni.

Le religioni possono imparare le une dalle altre. Lo scopo ultimo di ogni via spirituale è quello di creare esseri umani migliori. E migliori esseri umani, vuol dire più tolleranti, più compassionevoli e meno egoisti.

Se tutti i vostri pensieri e tutte le vostre energie sono concentrate sulla ricchezza, sui beni materiali (tutte cose che appartengono solo a *questa* vita), ci potranno essere dei miglioramenti per i prossimi cento anni, dopo di che non ci sarà più nulla.

“Vuoto” significa privo di sé, esistenza non inerente, assenza di ogni esistenza inerente. E' come lo zero. Se lo osservi bene, lo zero è solo zero. Ma è comunque qualcosa e senza di esso non possiamo fare 10 o 100. Lo stesso si può dire della vacuità; è vuota ma nel medesimo tempo è la base di *tutto*. In altri termini, non possiamo trovare niente [*intraducibile gioco di parole tra i termini inglesi everything, tutto, e any thing, niente. N.d.T.*]. Troveremo solo vacuità. Per loro natura le cose non esistono nel modo in cui appaiono. Dal momento che c'è qualcosa, ad esempio un oggetto, possiamo esaminarlo poiché sembra esserci qualcosa. Ma la sua vera natura è priva di un'esistenza inerente. La vacuità è la natura dell'oggetto. A causa di questa vacuità può apparire e sparire. Un essere umano nasce e poi sparisce, la sofferenza viene e va così come la gioia. Tutte queste cose, tutti questi cambiamenti appaiono e scompaiono, sono possibili *a causa* della vacuità, a causa della natura priva di un'esistenza inerente. Se la sofferenza, la sofferenza come la felicità, avesse una sua natura indipendente allora non potrebbe cambiare. Se non dipendesse da un insieme di cause o fattori, sarebbe immutabile. Grazie alla vacuità gli oggetti, che sono anch'essi vuoti, possono trasformarsi e cambiare. E questi cambiamenti e queste trasformazioni degli oggetti sono una indicazione o un segno, un segno della realtà del vuoto.

(dal libro, Dalai Lama, *Oceano di Saggezza*, Milano 2002)



In occasione del Vesak, e fino alla ricorrenza del compleanno di S.S. il Dalai Lama, l'associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" ha deciso di promuovere la vendita a prezzo speciale del *Cofanetto (Trilogia Himalaya, Mustang e Lung ta)* a 50 € e del libro "*Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*" a 25 € con il documentario "*Cham, le danze rituali del Tibet*" in OMAGGIO.

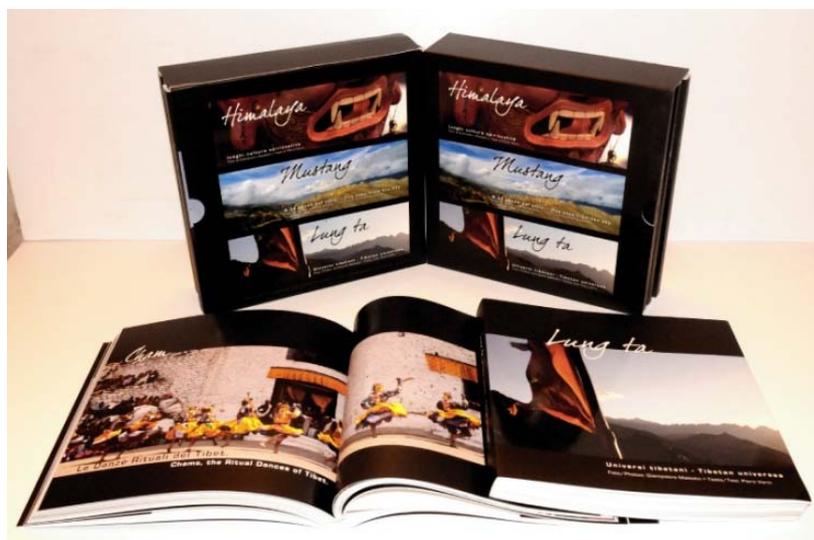
<p>Cham</p> <p><i>le danze rituali del Tibet</i></p>  <p><i>un film di</i></p> <p>Piero Verni Karma Chukey Mario Cuccodoro</p>	<p>www.heritageoftibet.com</p> <p>www.heritageoftibet.com</p>	<p><i>L'Associazione Heritage Oltre i Confini presenta</i></p> <p><i>un film di</i></p> <p>Piero Verni Karma Chukey 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 Buddismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.</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>

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

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

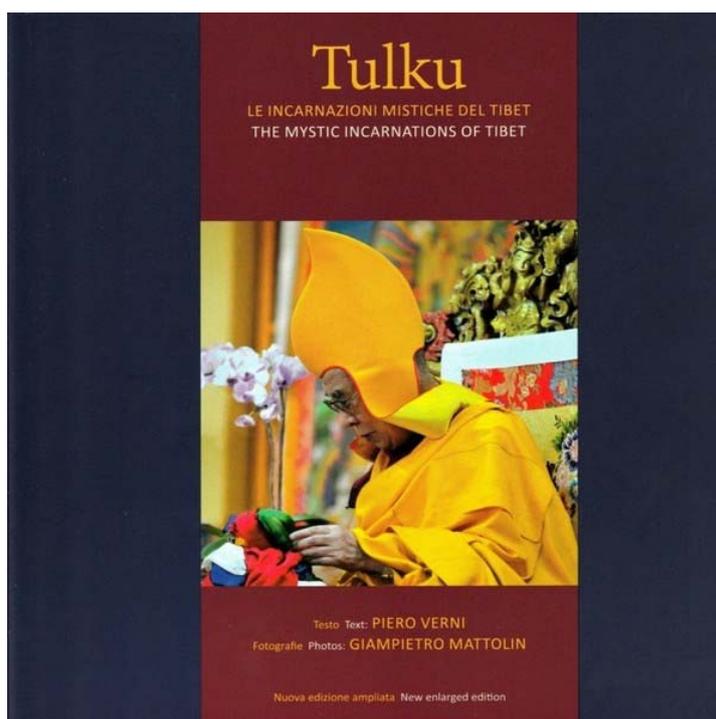
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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

Questi tre volumi sono ora raccolti nel cofanetto, *L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet* (prezzo speciale Vesak, € 50; per ordini: heritageoftibet@gmail.com).



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

I *tulku* sono quei maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. La tradizione di queste reincarnazioni mistiche è una caratteristica peculiare del Buddhismo 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. (prezzo speciale Vesak, € 25; 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.



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!

