

N° 96

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

Cari amici,

eccoci arrivati all'inizio dell'estate 2023. Purtroppo lo scenario internazionale, tutt'altro che rassicurante tra guerra in Ucraina, tensioni interne in Russia e la pistola della Cina sempre puntata contro Taiwan, rendono notevolmente complicato parlare di Tibet sui grandi mezzi di informazione come sui cosiddetti canali social. Anche se dovrebbe essere l'esatto contrario dal momento che il pensiero e l'azione del Dalai Lama ci sembrano essere l'unico punto di riferimento, al medesimo tempo etico e realistico, possibile per orientarsi in uno scenario internazionale così complesso e drammatico. Una situazione del genere ci spinge quindi, sia pure ben consapevoli della modestia delle nostre forze, a insistere ancor più nel nostro impegno a favore del Tibet e del lavoro di Sua Santità il XIV Dalai Lama del Tibet di cui, in questo N° 96 di "The Heritage of Tibet news", pubblichiamo una importante riflessione sulla felicità alla luce dell'insegnamento buddhista.

Non perdiamoci di vista.

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

10° giorno del quinto mese dell'Anno del Coniglio d'Acqua (28 giugno 2023)





Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 12 giugno 2023: fonti dell'esilio tibetano hanno reso noto che, durante la recente visita compiuta da Gyaltsen Norbu, il Panchen Lama scelto dal governo cinese, in alcune aree della Regione Autonoma Tibetana e nelle province del Qinghai, Sichuan e Yunnan, "Pechino si è adoperata in ogni modo affinché la visita di Norbu, in particolare nelle Contee di Lithang e Bathang, nella provincia del Kham, fosse un evento imponente e popolare". A tale scopo ha offerto a ogni tibetano che farà visita e chiederà la benedizione di Gyaltsen Norbu, sarà ricompensato con una somma di denaro

equivalente a circa 14 dollari USA. Tuttavia, gli sforzi del governo cinese per convincere i tibetani a riconoscere Gyaltsen Norbu sono stati inutili perché, afferma Namrata Hadija, ricercatrice a New Delhi presso il Centro di Analisi e Strategia della Cina "per i tibetani è solo un monaco buddhista ma non è riconosciuto e onorato come fosse il Panchen Lama". "I leader della Cina comunista usano Gyaltsen Norbu solo a fini politici". Inoltre, rispetto alla precedente visita, avvenuta nel luglio 2021, nel corso della quale i tibetani tra imponenti misure di sicurezza erano stati obbligati a incontrare Norbu e ricevere la sua benedizione, quest'anno solo in pochissimi sono andati a incontrarlo.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 15 giugno 2023: Sua Santità il Dalai Lama ha incontrato questa mattina nella sua residenza un gruppo di partecipanti al Programma Gurukul. Durante l'incontro, Sua Santità ha parlato dell'importanza della tradizione tibetana del Buddhismo nel XXI secolo, dicendo tra l'altro, "Se da un lato siamo seguaci del *dharm*a del Buddha, dall'altro dobbiamo analizzare ed esaminare criticamente gli insegnamenti del Buddha per

verificarne l'efficacia e la coerenza con i tempi che cambiano. Nutro un profondo rispetto per le diverse fedi spirituali e uno dei miei impegni principali di sempre è quello di promuovere l'armonia religiosa". Sua Santità ha inoltre espresso grande ammirazione per la tradizione di Nalanda e ha ribadito il suo principale impegno a far rivivere questa antica tradizione indiana, affermando la sua rilevanza nel mondo di oggi. Parlando della sua salute fisica, il Dalai Lama ha detto di stare bene e ha assicurato di poter vivere per altri 20-30 anni.



Ottawa, Canada, 27 giugno 2023: un gruppo di parlamentari canadesi ha chiesto speciali provvedimenti contro i funzionari cinesi responsabili dell'implementazione delle scuole residenziali in Tibet. In un rapporto sulla "Situazione dei Diritti Umani dei tibetani e sulle Scuole Residenziali Cinesi", reso pubblico il 23 giugno, membri del Sottocomitato Parlamentare sui Diritti Umani a livello internazionale e del Comitato per gli Affari Esteri e lo Sviluppo Internazionale

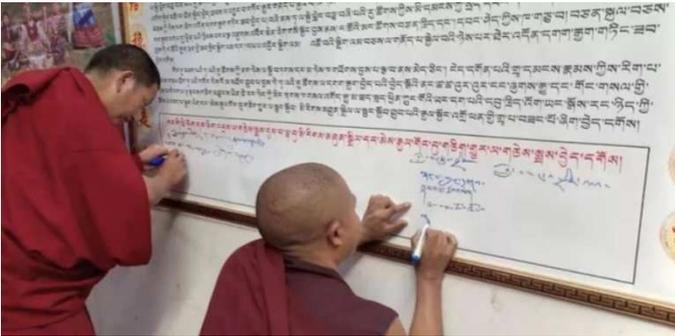
chiedono al governo canadese di utilizzare quanto previsto nell'Atto sulle Misure Economiche Speciali per sanzionare i funzionari cinesi colpevoli di dare corso al sistema obbligatorio delle "scuole residenziali", sistema che separa la maggioranza dei bambini tibetani in età scolare dalle loro famiglie con lo scopo di cancellarne la lingua e la cultura favorendone la completa sinizzazione. Circa un milione di bambini tibetani sono stati allontanati dalle rispettive famiglie e costretti a seguire i corsi di studio nella lingua mandarina cinese così perdendo la loro capacità di comunicare con genitori e nonni e di conoscere le tradizioni e la storia del paese. Nel rapporto si chiede al Canada di portare il caso delle scuole residenziali e delle altre violazioni dei diritti delle minoranze all'attenzione del Consiglio per i Diritti Umani delle Nazioni Unite e di tutti gli altri consessi internazionali. Simili raccomandazioni sono state espresse da parlamentari della Repubblica Ceca, della Germania e degli Stati Uniti. La pubblicazione del rapporto è stata preceduta da due incontri dei membri del Sottocomitato con Lhadon Thetong e Tenzin Dorjee esponenti di *Tibet Action Institute*, Sophie Richardson, direttrice di *Human Rights Watch China* e il Dottor Gyal Lo, attivista tibetano, sociologo, testimone oculare ed esperto nel campo delle politiche scolastiche ed educative attuate in Tibet dal governo cinese. Gyal Lo ha reso noto che il sistema delle scuole residenziali è operativo in Tibet dal 1979 ma si è espanso soprattutto sotto la presidenza di Xi Jinping fino a includere anche i piccoli in età prescolare. Ha affermato che attualmente i bambini di età compresa tra i 4 e 6 anni costretti a frequentare una delle oltre 50 scuole residenziali sono 100.000. Quelli di età compresa tra i 6 e i 18 anni sono 800.000, pari al 78% degli studenti.



Nuova Delhi, India, 28 giugno 2023: Delhi: "La visione generale di Xi Jinping è quella di avere una sola nazione, una sola cultura e una sola lingua a spese di tutte le altre nazionalità all'interno del Tibet", ha detto il Sikyong Penpa Tsering durante un seminario organizzato dal "Centro per l'analisi e la strategia della Cina" nella capitale indiana. Il leader democraticamente eletto dei tibetani in esilio ha ribadito il

riconoscimento dello status storico del Tibet come Stato indipendente, affinché il *Middle Way Approach* (MWA) proposto da Sua Santità il Dalai Lama e approvato dall'amministrazione tibetana come sua principale opzione politica, possa avere una certa influenza anche sugli stati asiatici con i quali il Tibet confina. "Trovo che oggi la Cina sia molto insicura, nonostante abbia a disposizione tutti i tipi di potere. E ricordo che la Cina è la nazione che spende di più per la sicurezza interna". Penpa Tsering ha inoltre aggiunto che l'eredità storica della sovranità del Tibet e i suoi legami economici e culturali con l'India sono deliberatamente modificati dalla Cina attraverso la vasta rete di collegi coloniali gestiti dal governo per sradicare culturalmente i bambini tibetani e costringerli ad accettare l'ideologia e la propaganda cinese. "Culturalmente i tibetani stanno morendo di una morte lenta, poiché la Cina colpisce la radice stessa dell'identità nazionale tibetana, che è la lingua tibetana. La Cina cerca di cambiare l'equazione emotiva dei tibetani sinizzando la lingua tibetana", ha dichiarato il Sikyong e ha citato le 157 autoimmolazioni avvenute in Tibet come diretta conseguenza della mancanza di spazio politico e di un controllo estremo. Le autoimmolazioni, ha osservato, sono state commesse nella speranza che la comunità internazionale prestasse un po' di attenzione alla loro condizione e, di conseguenza, venisse in loro soccorso. Esortiamo la comunità globale a considerare il Tibet come un partner e non come una vittima nel contrastare la crescente aggressività della Cina. "Esortiamo quindi i governi e i responsabili politici a non considerare più

il Tibet come parte della Repubblica Popolare Cinese, legittimando così la sua occupazione del Tibet”, ha dichiarato Sikyong nelle sue osservazioni conclusive.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 28 giugno 2023: secondo quanto riportato dall'emittente radiofonica Radio Free Asia (RFA) all'inizio di questo mese le autorità cinesi nel Tibet occupato hanno fatto irruzione nei monasteri e costretto i monaci a firmare un documento in cui dichiarano di non avere alcun legame con Sua Santità il Dalai Lama e di

denunciarne le “attività separatiste”. Alcune fotografie ricevute da RFA mostrano i monaci del monastero di Shartsa che firmano un cartello su cui è scritto, “Prenderemo rigorosamente parte all'opposizione al Dalai Lama e rimarremo leali e devoti alla nostra Madre patria”. Nel gennaio 2016 la polizia e l'Ufficio per gli affari religiosi hanno emesso un avviso sul divieto di esporre il ritratto del Dalai Lama. I tibetani che vengono trovati in possesso di sue foto o video vengono arrestati, accusati di “separatismo” e le foto vengono confiscate.

(si ringrazia: <https://www.dalailama.com> ; <https://tibet.net> ; <http://www.italiatibet.org>)





Giampietro Mattolin tornerà in Bhutan il prossimo dicembre con un piccolo gruppo di viaggiatori (vedi itinerario a pag. 10). Ho approfittato di questa occasione per fare una chiacchierata con Giampietro su questa nazione, l'ultimo regno buddhista dell'Himalaya, che entrambi amiamo.
(Piero Verni)

Dunque, Giampietro, Bhutan. Ancora il Bhutan, sempre il Bhutan... un autentico gioiello tibeto-himalayano alla cui bellezza non ci si abitua mai.

Esatto ancora e sempre il Bhutan...ci torno per la sesta volta. Un Paese piccolo, poco più grande della Svizzera, ma uno scrigno pieno di gioielli e pietre preziose. Ci sono talmente tante cose da vedere che un viaggio non è sufficiente per immergersi nella sua splendida architettura, nella sua cultura buddhista e nelle sue tradizioni. Poi c'è la gente, sempre con i volti sorridenti. Per non parlare dei festival.

Il Bhutan, Druk Yul, la "Terra del Drago". Oltre ad essere l'ultimo regno buddhista, è anche una delle nazioni asiatiche che meglio e prima di altre ha compreso l'esigenza di resistere all'assalto del turismo predatore e di massa. Che ha intuito come l'aumento del benessere economico portato dalle ondate turistiche facesse però pagare un prezzo drammatico alle popolazioni relativamente alla perdita della propria identità, cultura e tradizioni. Ritieni che ancora oggi il governo di Thimpu continui nella saggia politica relativa al turismo inaugurata ormai circa 40 anni or sono?

Il Druk Yul, come viene chiamato dai suoi abitanti, è realmente un "regno buddhista". Tutto o quasi è spiritualità. Non solamente per la presenza imponente degli Dzong (monasteri fortezza), ma per come viene vissuta la quotidianità. Non è un Paese facile da visitare se non si fa uno sforzo per tentare di capire questo aspetto. Quindi penso sia fondamentale e positiva la scelta del Governo per "contenere" il flusso turistico. A parte il numero limitato di infrastrutture ricettive che lo obbligherebbe a enormi investimenti, il Governo è ben consapevole del rischio di aprire le frontiere a presenze incontrollate di turisti che, come successo in altri Paesi, porterebbe a una alterazione senza ritorno dello stile di vita bhutanesi e alla contaminazione della "felicità" della gente.

È vero. Forse non tutti i nostri lettori sanno che in Bhutan, al posto di misurare la ricchezza del Paese con il PIL, viene utilizzato come parametro il FIL (Felicità Interna Lorda). Potrebbe sembrare un concetto astratto, ma in realtà utilizza parametri precisi, come il benessere psicologico, lo sviluppo eco-sostenibile, il buon governo, l'istruzione e altri indicatori, che contribuiscono a verificare l'effettivo livello di "felicità" della popolazione. Inoltre il FIL, adotta programmi che puntano a migliorare quegli aspetti della vita che permettono lo sviluppo sostenibile delle comunità locali.

Vero. A questo proposito ti racconto cosa mi è successo nel 2008, durante il mio primo viaggio in Bhutan. Era l'anno delle votazioni per eleggere i membri della prima Assemblea Nazionale e ratificare il passaggio alla Monarchia Costituzionale. In quell'occasione il Governo aveva preparato

un questionario da sottoporre ai turisti che visitavano il Paese. Tra l'altro nel questionario si chiedeva loro se fossero d'accordo per aumentare le presenze annue dei visitatori da 30.000 a 150.000. Ovviamente si doveva motivare la risposta, positiva o negativa che fosse. Io non esitai un attimo a sconsigliare la scelta dell'aumento dei permessi turistici proprio per il rischio della commercializzazione di massa che ne sarebbe seguita.

Sembra che il governo bhutaneese ti abbia ascoltato!

Appunto...

Dunque, quando andasti in Bhutan per la prima volta?

Fu nel marzo 2008 e si trattò di un viaggio piuttosto classico. Visitai Paro, Punaka, Thimpu, Wangdue Phodrang e qualche altra località. Un itinerario tradizionale ma che mi fece entrare in contatto con un mondo fantastico. Avevo già visitato diverse altre aree himalayane ma l'emozione che mi regalò l'incontro con la "Terra del Drago" fu ancora più forte.

In quell'occasione potesti vedere le danze rituali buddhiste, cham, di Paro, se non sbaglio.

Esattamente... e fu una esperienza fantastica. Il pubblico era composto quasi esclusivamente da bhutanesi, con alcuni piccoli gruppi di altre etnie tibeto-himalayane. I turisti erano veramente pochi, al contrario di quanto avviene oggi.

Era il primo ciclo di cham a cui assistevi?

No, ne avevo già visti. Il primo, nel 2002, in Ladakh nel monastero di Tak Tok e il secondo nel 2005 in Zanskar, nel monastero di Sani. E si era trattato di un'esperienza eccezionale. Difficile da descrivere a parole. E anche non semplice a documentare attraverso la macchina fotografica.

Puoi ben dirlo. I cham sono una vera magia che danza. La policromia dei costumi e delle maschere, gli oggetti rituali impugnati dai danzatori, la musica prodotta da cembali, oboi, tamburi, etc. Assistere all'esecuzione di un cham è sempre un'esperienza straordinaria, ma la prima volta... è veramente incredibile.

Esatto. Hai proprio ragione.



Trovasti qualcosa di particolare nei cham di Paro e in quelli a cui assistetti in Bhutan negli anni a venire?

Beh, non sono così esperto in materia per poter entrare nei dettagli e nello specifico. Posso dire però, che mi colpì l'atmosfera... un qualcosa di impalpabile che probabilmente derivava dal fatto che la rappresentazione avveniva in un regno, l'unico rimasto, buddhista.

Nel senso?

Nel senso che c'era un qualcosa di ufficiale... qualcosa che aveva anche un certo crisma di ufficialità. Una sorta di riconoscimento, anche formale, dell'evento dal momento che si svolgeva in un Paese in cui il Buddhismo era (e tutt'ora continua ad essere) religione di stato.

Tornando al Bhutan... a quel primo viaggio del 2008 ne seguirono diversi altri se non sbaglio.

No, non sbagli. Vedi, io sono una persona a cui piace molto viaggiare e ho visitato diversi luoghi di questo Pianeta. In Asia, Africa e in altre parti del mondo, però come ti ho detto il Bhutan mi colpì in modo particolare. Appena ci misi piede. E compresi fin da subito che un solo viaggio non sarebbe bastato a "placare" la mia voglia di conoscere bene il *Druk Yul*

Un autentico "coup de foudre"...

Sì, possiamo metterla così. Un colpo di fulmine. Un amore a prima vista. E dato che le danze di Paro mi avevano affascinato particolarmente il secondo viaggio, avvenuto tra fine ottobre e inizio novembre 2009, fu interamente dedicato ai festival del Bumthang, una valle che in un certo senso potremmo considerare il cuore religioso del Bhutan e la patria di alcuni dei più antichi monasteri e templi buddhisti come il Jambey Lhakhang, che risale addirittura al VIII secolo. Per altro ricordo che a Jambey assistetti a un *cham* spettacolare.

Poi tornasti ancora nel 2011, nel 2012 e nel 2016, ampliando sempre gli itinerari. Visitando luoghi e monasteri sovente alquanto fuori dalle cosiddette "rotte turistiche". E a questo proposito ti chiedo se hai notato cambiamenti significativi tra il primo viaggio del 2008 e l'ultimo del 2016.

Grandi cambiamenti mi pare non ce ne siano stati. Il più importante sicuramente è il completamento della strada principale che unisce il Bhutan da Oriente a Occidente, e delle vie di accesso dall'India verso la capitale Thimpu. Per almeno tre dei cinque viaggi che ho effettuato nella "Terra del Drago", le esperienze più logoranti erano state i tempi di percorrenza delle sue strade. Continui cantieri rendevano la percorribilità critica e a volte gli accessi contingentati erano ad orari prefissati. Se non li rispettavai rischiavi di dover cambiare i programmi per quella giornata. Alcune strutture sono state restaurate e altre costruite ex novo ma sempre con l'obbligo di rispettare i tradizionali parametri architettonici ed estetici. Con il Covid le cose sono peggiorate soprattutto per quanto riguarda l'accesso alla parte orientale del Bhutan. I posti di confine con l'India, che consentivano di percorrere la via più breve per raggiungere l'Est bhutanesi, sono stati chiusi al turismo straniero con l'unica eccezione dei cittadini indiani. Ancora oggi l'unica possibilità di raggiungere il Bhutan è in aereo con arrivo a Paro, via Kathmandu o Delhi. In effetti si potrebbe anche entrare tramite la strada che collega Thimpu a Phuentsholing, a sud verso l'India, ma è troppo lunga a meno che non si arrivi dal Sikkim. Tornando alla tua domanda sui cambiamenti, forse il più evidente sta nel numero di turisti che si recano nel *Druk Yul*. Il numero è in effetti aumentato ma non te ne accorgi durante gli spostamenti e le visite ai villaggi e alle città. Però durante l'esecuzione dei festival principali trovi una grande folla di stranieri. Grande soprattutto rispetto al numero dei locali e di certo non altrettanto ben inserita nel contesto di questi importanti eventi.

L'atteggiamento della gente rispetto a questo maggiore flusso turistico quale è?

L'atteggiamento della gente comune non viene certo modificato dalla presenza più o meno significativa di turisti che viaggiano per il Paese. La religiosità quotidiana non risente in nessun modo dell'afflusso di stranieri, anche perché non sono molti a beneficiare direttamente degli introiti dovuti al turismo. Mentre, viceversa, il Governo garantisce una notevole qualità di vita a tutti i bhutanesi. Qualità di vita che comprende la garanzia di sanità, istruzione, lavoro oltre a una certa distribuzione della ricchezza.



E la comunità monastica?

La stessa cosa vale anche per i monaci. Non alterano i loro riti e le loro cerimonie per adattare alle esigenze dei turisti, cioè persone spesso solo marginalmente interessate alle tradizioni e alla cultura del Bhutan.

Questa è cosa buona e giusta che purtroppo non sempre avviene in altre aree tibeto-himalayane dove, a volte, i monasteri hanno spostato la tradizionale data dei loro cham o delle celebrazioni annuali per farla coincidere con i periodi di maggior afflusso turistico.

No, questo in Bhutan non accade. Il rispetto per le tradizioni e la loro sacralità è totale. E nessun monastero ha mai spostato le date dei festival in base alle maggiori o minori presenze turistiche. E sono convinto che mai accadrà una cosa del genere. Vedi, come dicevo prima, sia la gente comune sia i monaci si accorgono dei turisti solo durante i *cham* principali, quando il numero di stranieri comincia a rosicchiare il primato alle presenze locali.

E i festival, come dire, "minori"?

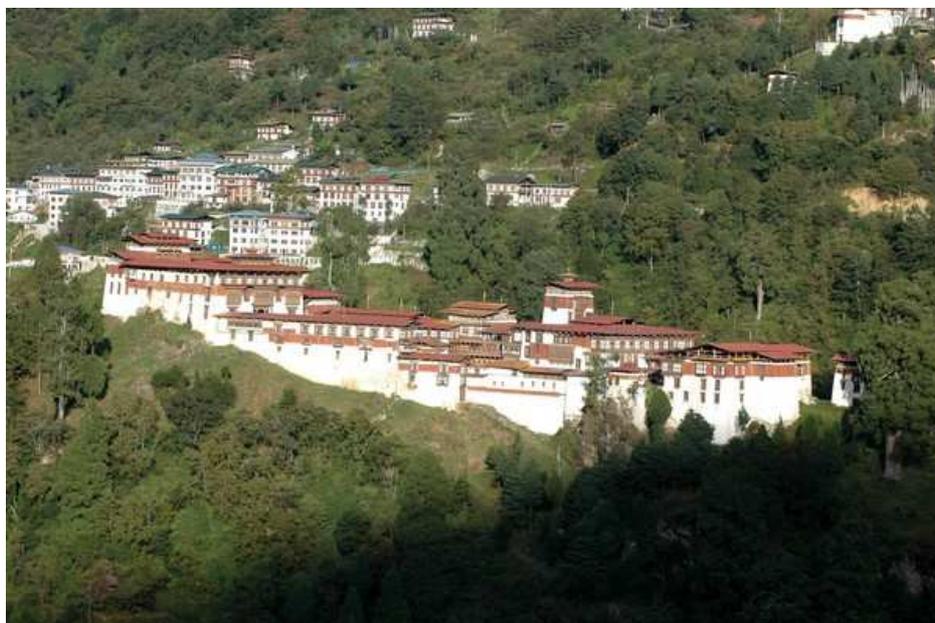
Quelli che si svolgono nei luoghi più periferici sono ancora "immuni" da una presenza turistica eccessiva.

Il nome del nuovo viaggio che proponi per dicembre 2023 ha come sottotitolo "Un'esclusiva di Travelsoul", la tua agenzia di viaggi tailor-made. Ci puoi spiegare il senso di questa esclusiva?

L'esclusività consiste nel fatto che è la prima volta che viene proposta la partecipazione a festival invernali, mentre normalmente i periodi di maggiore offerta di viaggi in Bhutan sono la primavera e l'autunno. Poi vi è la peculiarità dei due festival proposti, lo *Tsechu* di Trongsa, il più antico del Bhutan e il *Nabji Lhakhang Drup*, che oltre ai "soliti" *cham* prevede il *Mewang*, la cerimonia della benedizione del fuoco, e il *Thercham*, la danza dell'anima nuda. Durante la cerimonia della benedizione del fuoco, i credenti passano sotto a una gigantesca porta infuocata fatta di erba secca, rischiando di essere colpiti da qualche scintilla o detrito infuocato. Il *Thercham*, letteralmente "la Danza del Tesoro", è veramente un momento particolarissimo della ritualità buddhista del Bhutan. La danza principale viene infatti eseguita da danzatori nudi il cui unico indumento sono delle maschere. Gli abitanti locali credono che questa danza abbia il potere di donare figli alle donne sterili ed è eseguita solo di notte attorno a un grande falò. Come puoi ben immaginare il rituale è estremamente suggestivo, coinvolgente e alquanto diverso da ogni altro *cham*.

*Molto interessante, veramente. Parteciperei volentieri anch'io a questo viaggio ma purtroppo in quel periodo ho qui in Italia impegni che non posso ignorare. Conto molto però, sul materiale fotografico e video che raccoglierai. Quindi, ringraziandoti per questa conversazione, non mi resta che augurarti "bon voyage".
Grazie a te Piero.*

*(intervista raccolta da **Piero Verni**)*



**Una esclusiva Travelsoul:
Bhutan: festival invernali e le remote valli del Bumthang
Tsechu di Trongsa e il Nabji Lhaxhang Drup (Neked dance)**

Partenza il 15 dicembre dall'Italia con destinazione Kathmandu e coincidenza con il volo per Paro dove si arriva il 17 dicembre. Ritorno il 31 dicembre da Paro a Kathmandu e in coincidenza il volo per l'Italia. Possibile estensione di 3 giorni per visitare la Valle di Kathmandu.

L'anteprima a ciò che il Bhutan ha da offrire inizia immediatamente una volta a bordo del volo per Paro, mentre ammiri con gli occhi le maestose cime dell'Himalaya orientale. Dopo aver goduto della vista sulle più alte cime del mondo, il Monte Everest e anche il Monte Kanchenjunga, potrai osservare la parte della catena montuosa con alcune delle vette selvagge e inviolate del Bhutan..



Esplorare gli altopiani di questo paese con la ricca biodiversità, un'eccezionale collezione di flora e fauna, navigare attraverso i mutevoli paesaggi di valli e colline, avere un assaggio della cultura bhutanesa, unica rispetto a qualsiasi altra parte del mondo. Conoscere lo stile di vita del popolo del Bhutan cambiato da medievale a moderno e tuttavia mantiene l'essenza della nazionalità in questo mondo drasticamente progressivo.

In questo tour ti immergerai nella serenità dei luoghi e nel profondo senso di tranquillità dei ritmi quotidiani. Scoprirai l'atmosfera festosa che permea la valle di Bumthang, il cuore spirituale del Bhutan. Punti focali del viaggio sono le celebrazioni dello Tsechu di Trongsa, con l'esposizione del Thongdrol, la Tangka gigante con l'effigie di Padmasambhava e il Nabji Lhaxhang Drup i cui momenti culminanti sono il 'Mewang' ovvero le cerimonie della benedizione del fuoco e il 'Thercham', la danza dell'anima nuda (Neked dance).

Assistere a uno Tsechu è il modo migliore per sperimentare l'antica cultura vivente del Bhutan. Uno Tsechu è un festival in onore di Guru Rinpoche, lo yogi tantrico che ha introdotto il Buddhismo in Tibet, in Bhutan e nell'intera regione himalayana. Gli abitanti dei villaggi si radunano con uno spirito di festività e profonda fede per assistere a danze e celebrazioni mascherate. Visita dei siti sacri a Paro, Thimphu, Punakha, Gangtey, Trongsa e Bumthang.

Per informazioni e approfondimenti:

<https://www.travelsoul.net/prenota-viaggio/BHUTAN-i-festival-invernali-e-le-valli-remote-del-Bumthang.asp>

L'angolo del libro, del documentario e del film



Bernard Grandjean

LA REGINA NEPALESE

Romanzo



Bernard Grandjean, *La regina nepalese*, Italia 2023: il Tibet e l'intera regione himalayana con i suoi piccoli e grandi regni, hanno da tempo ispirato numerosi romanzi. Quasi tutti basati sul mistero, l'esoterismo, la fascinazione mistica e spirituale. A volte anche con qualche elemento di intrigo. A partire dagli anni venti del secolo scorso, dopo che l'esploratrice Alexandra David-Neel aveva scritto i suoi *Mipam il lama delle cinque saggezze* e *Magia d'amore-Magia nera*, innumerevoli scrittori si sono avventurati su questo terreno tanto stimolante quanto sdruciolevole. In effetti solo in pochi casi il risultato letterario è stato all'altezza dell'affascinante orizzonte tibeto-himalayano che ne costituisce lo sfondo. Al momento, di opere realmente riuscite in questo ambito me ne vengono in mente poche. Certamente *Il Mandala di Sherlock Holmes* dello scrittore tibetano Jamyang Norbu... il delizioso, quanto semi sconosciuto, *Pandora* del mio compianto amico Massimo Dusi... *La Tigre e il monaco buddhista* del medico svizzero Erik Allgöwer. E qualche altro. Questo *La regina nepalese*, di cui stiamo parlando, appartiene senza dubbio al ristretto novero dei libri di questo

genere riusciti. Con una buona conoscenza della storia e della cultura tibetane alle spalle, Bernard Grandjean ci racconta una storia avvincente scritta con stile sobrio ed essenziale. In una remota regione del Tibet, negli anni immediatamente precedenti all'invasione cinese del 1950, un giovane tibetologo europeo nel corso di un viaggio di ricerca archeologica, incontra una ragazza tibetana tanto bella quanto misteriosa. La donna lo conduce in una grotta dove il ricercatore fa una scoperta straordinaria. Nascosto all'interno di una statua del Buddha collocata al centro dell'altare si trova un antico manoscritto che il giovane ricercatore prende per poterlo consultare con calma una volta tornato alla tenda in cui era accampato. La tibetana, che non era stata messa al corrente del furto, prima seduce lo studioso e poi scompare nel nulla. I fogli estratti dalla statua del Buddha ben presto si rivelano essere le memorie della regina Bhrikuti Devi, principessa nepalese sposa di Songtsen Gampo, l'imperatore del Tibet che nel VII secolo facilitò in ogni modo la diffusione del Buddhismo sul Tetto del Mondo. Nel corso della traduzione del prezioso reperto emerge un misterioso particolare: il testo è stato scritto in soli tredici giorni, un vincolo temporale che Bhrikuti Devi aveva dovuto accettare al fine di soggiogare la Grande Demone Srin-mo, la crudele progenitrice del popolo tibetano, e consentire così la definitiva affermazione della Parola del Buddha nel Paese delle Nevi. Il libro è diviso in tre parti. Un prologo, in cui si racconta di come il protagonista entra in possesso del manoscritto. Il testo di Bhrikuti Devi. L'epilogo, che ha il compito di svelare finalmente il mistero alla base della narrazione. Un libro gradevole, dicevamo. In cui la trama consente di gettare un occhio attento sulla antica storia del Tibet senza dimenticare però il drammatico presente che vede da oltre 60 anni il Tetto del Mondo soffrire sotto la brutale occupazione cinese. Di notevole suggestione, in particolare, le pagine in cui la principessa nepalese racconta la sua difficile lotta contro il demone Srin-mo.

(pv)

Appuntamenti
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:

Su iniziativa del Senatore Andrea De Priamo
CONFERENZA STAMPA

**“Il sistema educativo cinese in Tibet: una riflessione per l'Italia e la
UE per difendere i valori di una società aperta”**

Giovedì 4 Luglio 2023 ore 10:00 – ore 11:00
Sala Caduti di Nassirya - Presso Senato della Repubblica
Piazza Madama - Roma

Intervengono:

Sen. Andrea De Priamo - Presidente Intergruppo Italia - Tibet

On. Ilenia Malavasi - Vice Presidente Intergruppo Italia - Tibet

Sen. Giulio Terzi di Santagata - Presidente della 4^a

Commissione permanente (Politichedell'Unione Europea)

Prof. Gyal Lo – Sociologo e Docente

Piero Verni - Giornalista e Scrittore

Moderatore Claudio Cardelli – Presidente Associazione Italia - Tibet



segreteria.depriamo@senato.it

I lavori del convegno saranno trasmessi in diretta streaming al link <https://webtv.senato.it>



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

10 Luglio | 14:30

30 Luglio | 10:30

Ritiro di Palden Lhamo

Accessibile a chi ha ricevuto il Jenang di Palden Lhamo
ven. Ghesce Jampa Gelek



Nel periodo dal 10 al 30 luglio si terrà all'Istituto il jenang e il ritiro di Palden Lhamo guidato dal ven. Ghesce Jampa Gelek.

Al Jenang si può accedere con un'iniziazione di Yamantaka o con un'iniziazione di Mahanuttarayoga Tantra.

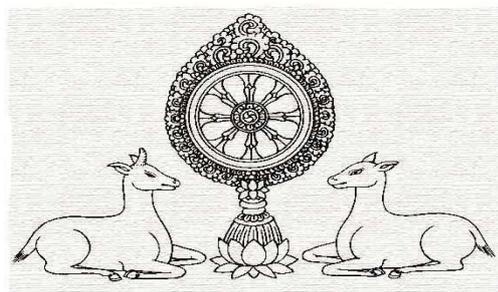
NON SI PUO' ACCEDERE AL Jenang se non si ha l'iniziazione di Mahanuttarayoga Tantra.

Al ritiro potranno partecipare esclusivamente coloro che hanno ricevuto il Jenang di Palden Lhamo.

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/attivita/palden-lhamo-jenang-e-ritiro/>

21 Luglio | 21 Luglio

Chökhör Düchen



Nel giorno del Chökhör Düchen, ricorre il Primo giro di Ruota del Dharma – uno dei quattro principali giorni festivi nella tradizione del buddhismo tibetano. La ricorrenza coincide con il quarto giorno del sesto mese lunare tibetano.

Dopo il raggiungimento dell'illuminazione a Bodhgaya, per 7 settimane il Buddha non conferì insegnamenti orali. Ciò viene giustificato ordinariamente con l'assenza in quel tempo di esseri il cui karma fosse tale da ricevere i benefici delle parole del Buddha....

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/attivita/chokor-duchen-5/>



THUPTEN CHANGCHUP LING (*Centri di Khenchen Sherab (sakyafamily.eu)*)
Centro Buddhista Tibetano di tradizione Sakya - Arosio/CH

BUDDHA USHNISHAVIJAYA – INSEGNAMENTI & INIZIAZIONE - KHENPO TASHI SANGPO

Insegnamento dato da: KHENPO TASHI SANGPO

Data: Sabato - Domenica / 1-2 Luglio

Orario: 10.00 - 12.00 / 13.30 – 15.30

Luogo: Thupten Changchup Ling, Arosio/CH, SENZA STREAMING

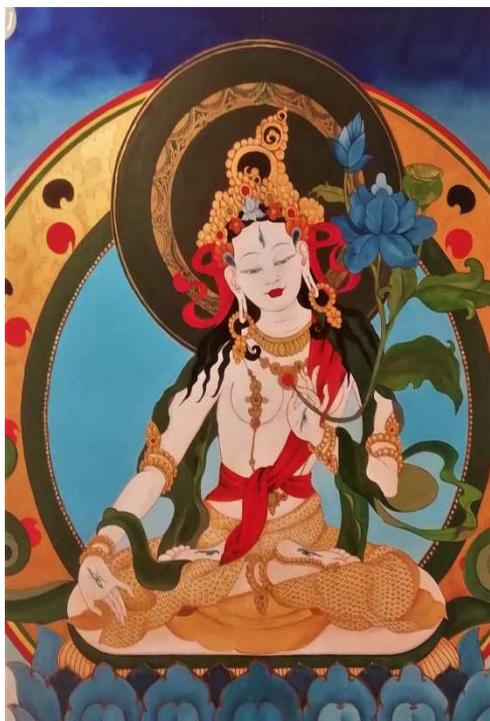
Lingua: EN

Traduzione disponibile: IT



Ushnishavijaya, “Regina vittoriosa della corona di luce” è una Divinità femminile di lunga vita che si manifestò dai brillanti raggi di luce che coronano Buddha Shakyamuni. La corona di luce (Ushnisha) è uno dei 32 segni maggiori della realizzazione spirituale che appare quale risultato della sconfinata saggezza suprema ottenuta da un Buddha. Quale emblema dello stato spirituale assoluto, l’Ushnisha simbolizza il potere vittorioso su tutto dell’onniscienza, il quale permette di sconfiggere addirittura la morte. Ushnishavijaya personifica tale forza vittoriosa.

CENTRO TARA BIANCA
(Genova – Via B. Castello 3/9 - Italy)
Tel. 3534058991



Il Maestro residente Ven. Gheshe Konchog Kyab insegna, con cadenza settimanale, nei seguenti giorni:

Martedì - 20:30 - 22:30 - Insegnamenti di Lam-rim - *La Liberazione nel palmo della tua mano*,
Lam Rim (letteralmente: Stadi del Sentiero) costituisce una delle tradizioni dottrinali più interessanti e complete del Buddismo del Tibet. Formulato per un vasto scopo e ricco di profondo significato, integra tutti gli insegnamenti di Buddha Sakyamuni in un sentiero graduale per l'illuminazione di facile comprensione, idealmente adatto a persone impegnate in qualsiasi livello di pratica del Buddismo.

Giovedì - 20:30 - 22:30 – Studio del *Bodhisattoaciaraavatara*,
Come diventare Bodhisattva- chi pratica un sentiero spirituale con lo scopo di ottenere l'illuminazione per essere in grado di beneficiare tutti gli esseri senzienti.

Domenica - 10:30 – 12:30 - *Lo Jong addestramento mentale e meditazione* usando i libri di Sua Santità il Dalai Lama.

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.

Giovedì 6 luglio In occasione del Compleanno di Sua Santità il Dalai Lama il programma è modificato con le pratiche dell'*Offerta dei 4 mandala a Tara Cittamani e la Preghiera di Lunga Vita*.

Venerdì 21 luglio in occasione del ChoKor Duchon si terrà la pratica *Offerte e Preghiere al Guru Shakyamuni Buddha e ai sedici Arhat*

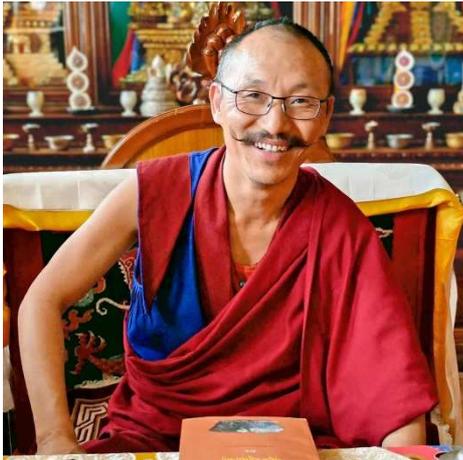
Giovedì 27 luglio si terrà la pratica della *Guru Puja e Offerta dello Tzog*

Il Maestro residente Ven. Gheshe Konchog Kyab insegna *direttamente in lingua inglese*, segue la traduzione in italiano. Le persone potranno seguire in presenza o in diretta streaming sul canale GoToMeeting al link <https://global.gotomeeting.com/join/275409549>

Informazioni generali presso: segreteria@tarabianca.org; <http://tarabianca.org>
Per informazioni sui Corsi: formazione@tarabianca.org



Associazione Rimé
per la Pratica, Promozione e Diffusione Non Settaria del Dharma



Dal 7 al 9 luglio 2023

ritiro con

Khenchen Tenpa Yungdrung Rinpoche

Khenchen Tenpa Yungdrung Rinpoche conferirà la Introduzione Diretta allo Stato della Natura della Mente secondo lo Yungdrung Bön.

Khenchen Tenpa Yungdrung Rinpoche è l'Abate del Triten Norbutse Monastery di Kathmandu.

S.S. il XXXIII Menri Trizin Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche e S.E. Yongdzin Lopön Tenzin Namdak Rinpoche e S.S. Gen Gyaltzen Choglek sono i suoi principali Maestri.

Nel 1996 S.S. il XXXIII Menri Trizin Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche e S.E. Yongdzin Rinpoche lo hanno nominato Insegnante Principale (Ponlop) del Yungdrung Bön Academy of Higher Studies al Triten Norbutse Monastery.

Nel 2001 S.S. il XXXIII Menri Trizin Rinpoche e S.E. Yongdzin Lopon Tenzin Namdak Rinpoche lo hanno nominato Abate (Khenpo) del Triten Norbutse Monastery. Nella sua qualità di Abate ha anche la responsabilità del Shenten Dargye Ling, la Congregazione Monastica Bönpo che ha co-fondato in Francia nel 2005 col suo Maestro S.E. Yongdzin Lopon Tenzin Namdak Rinpoche.

Per informazioni:

<https://www.associazionerime.org/attivita/khenchen-tenpa-yungdrung-rinpoche-terra-un-ritiro-dal-7-al-9-luglio-2023-alleremo-di-ronzano-bologna>

Il Dalai Lama ci parla

Desiderio di Felicità

Spero che il lettore del presente libro possa comprendere alcuni fondamenti del Buddhismo e dei metodi grazie ai quali i praticanti buddhisti hanno coltivato la saggezza e la compassione nel corso delle loro esistenze. I metodi che discuteremo nei capitoli seguenti sono stati presi da tre testi sacri del Buddhismo. Kamalasila fu un saggio indiano che si adoperò molto per la diffusione del Buddhismo in Tibet. Il suo lavoro, *Stati mediani di Meditazione*, contiene l'intera essenza del pensiero del Buddha. Ho anche preso in esame *Le Trentasette Pratiche del Bodhisattva* di Togmay Sangpo e *Gli Otto Versi dell'Addestramento Mentale* di Langri Tangpa. Vorrei sottolineare che non si deve essere necessariamente buddhisti per usare le tecniche meditative di cui parleremo. In effetti le tecniche in sé non portano all'illuminazione o all'apertura del cuore. Quello dipende da voi, dall'energia e dalle motivazioni che mettete nella vostra pratica spirituale. Il proposito della pratica spirituale è quello di esaudire il nostro desiderio di felicità. A questo riguardo siamo tutti uguali poiché vogliamo essere felici e superare le sofferenze. Penso inoltre che condividiamo il medesimo diritto a raggiungere questo scopo comune.

Quando prendiamo in esame la felicità che cerchiamo e la sofferenza che vorremmo evitare, ci appaiono evidenti i sentimenti piacevoli e spiacevoli che proviamo in relazione all'esperienza del tatto, dell'olfatto e delle altre forme sensoriali che percepiamo intorno a noi. Ma esiste un altro livello di esperienza quello mentale, quello in cui si raggiunge la vera felicità. Se paragoniamo i livelli fisico e mentale della felicità, vediamo che l'esperienza del dolore e del piacere che ha luogo nella mente è molto più forte. Per esempio, quando siamo depressi o preoccupati anche se ci troviamo in un ambiente gradevole non riusciamo nemmeno a rendercene conto. D'altra parte, se sperimentiamo la pace interiore, possiamo affrontare con maggiore facilità le sfide e i problemi della vita. Ne consegue dunque che l'esperienza del dolore e del piacere a livello di pensieri ed emozioni è di gran lunga più potente di quella fisica. Se analizziamo le nostre esperienze mentali, vediamo che le emozioni forti che sperimentiamo (come il desiderio, l'odio e la rabbia) non ci possono dare una felicità duratura e profonda. Esaudire un desiderio ci può regalare un senso di soddisfazione temporanea ma il piacere che sperimentiamo comprando, ad esempio, una nuova macchina o una casa, è in genere di breve durata. Quando ci lasciamo prendere dai desideri, questi tendono a divenire via via più intensi e numerosi. Abbiamo maggiori bisogni e minori soddisfazioni dal momento che ci sarà sempre più difficile soddisfare tutte le nostre voglie. Il Buddhismo considera desiderio, odio e rabbia emozioni dolorose dal momento che sono fonte di uno scontento che nasce dal disagio prodotto da emozioni del genere. E uno stato mentale di questo tipo può produrre anche dei danni fisici.

Da dove vengono queste emozioni? Per il Buddhismo sono radicate nelle abitudini del passato e si dice che ci abbiano accompagnato per molte esistenze. Se continuiamo ad assecondarle cresceranno a dismisura condizionandoci sempre di più. Quindi la pratica spirituale è il processo in grado di domare queste emozioni e ridurne la forza. Devono essere completamente rimosse perché sia possibile ottenere la definitiva felicità. Possediamo anche una rete di modelli di risposte mentali che abbiamo deliberatamente

coltivato o per condizionamenti culturali o sulla base di scelte razionali. Principi etici, leggi e religioni sono esempi di come il nostro comportamento possa essere incanalato da strutture esterne. All'inizio le emozioni positive derivanti dal prenderci cura della parte migliore di noi potranno essere deboli ma potremo rafforzarle con l'uso rendendo così l'esperienza della felicità e dell'equilibrio interiore molto più potente di una vita prigioniera degli impulsi emotivi.

Disciplina etica e la comprensione delle cose così come sono

Se esaminiamo ancora più in profondità le nostre emozioni e i nostri pensieri istintivi troveremo che, oltre a disturbare la pace della mente, tendono anche a produrre delle "proiezioni mentali". Cosa vuol dire? Le proiezioni rappresentano un collegamento potente tra noi stessi e gli oggetti esterni, persone od oggetti, che desideriamo. Per esempio, quando qualcosa ci attrae, tendiamo a esagerare le sue qualità considerandola al cento per cento buona e proviamo per quell'oggetto o quella persona una fortissima bramosia. Una proiezione esagerata può portarci a credere che un nuovo e modernissimo computer potrà soddisfare ogni nostro bisogno e risolvere ogni nostro problema. Analogamente, se troviamo qualcosa spiacevole tendiamo a vederla sotto una luce completamente negativa. Una volta che il nostro cuore è stato conquistato da un nuovo computer, quello vecchio -che pure ci ha servito così bene per tanti anni- ci apparirà all'improvviso datato e pieno di difetti. La nostra interazione con il computer verrà quindi corrotta da queste proiezioni. E questo vale tanto per le cose quanto per le persone. Consideriamo un padrone fastidioso o un collega difficile come se, "naturalmente", avessero un brutto carattere. E lo stesso tipo di giudizio lo diamo su oggetti che non ci piacciono anche se gli altri li trovano normalissimi. Se prendiamo in esame il modo in cui proiettiamo i nostri giudizi -positivi o negativi che siano- sulla gente o sulle cose, possiamo vedere come più le emozioni e i pensieri si basano sulla ragione, più sono fondati poiché vengono meno influenzati dalle proiezioni. Un tale approccio riflette molto meglio la effettiva realtà delle cose e della situazione. Credo dunque che coltivare una corretta comprensione di come sono effettivamente le cose sia fondamentale per la nostra ricerca della felicità.

Lasciatemi esplorare come tutto questo si possa applicare alla pratica spirituale. Mentre lavoriamo per sviluppare la disciplina etica dobbiamo per prima cosa comprendere l'importanza di impegnarci in una condotta morale che per i buddhisti vuol dire astenersi dalle dieci azioni non virtuose. Ce ne sono di tre tipi: fisiche, verbali e mentali. Noi ci asteniamo dalle tre azioni non virtuose del corpo: uccidere, rubare e una condotta sessuale scorretta; dalle tre azioni non virtuose della parola: mentire, offendere e pronunciare discorsi fatui; dalle tre azioni non virtuose della mente: bramosia, malizia e concezioni errate. Possiamo capire quanto sia importante il nostro autocontrollo una volta che abbiamo compreso le conseguenze delle azioni non virtuose. Per esempio, cosa c'è di sbagliato in un discorso fatuo? A quali conseguenze conduce? Per capirlo dobbiamo dapprima riflettere su quanto i pettegolezzi ci portino a parlar male degli altri, a perdere il nostro tempo e in ultima analisi quanto ci lascino insoddisfatti. Quindi dobbiamo prendere in esame come ci poniamo nei confronti di coloro che indulgono nei pettegolezzi, di quanto poco li stimiamo e di come non vogliamo i loro consigli e la loro fiducia. E

potreste pensare anche ad altri aspetti spiacevoli di un discorso fatuo. Riflessioni del genere aiutano a controllarci quando siamo tentati dai pettegolezzi. Credo che siano queste meditazioni, apparentemente banali, le più efficaci per apportare gli indispensabili cambiamenti nella nostra ricerca della felicità.

I Tre Gioielli del Rifugio

Fin dall'inizio del sentiero buddhista, è molto importante la connessione che lega la comprensione di come le cose sono e il nostro comportamento spirituale. E' attraverso questa relazione che stabiliamo di essere dei seguaci del Buddha. Si considera buddhista colui che prende rifugio nel Buddha, nella sua dottrina nota come Dharma e nella Sangha, la comunità spirituale che segue quella dottrina. Questi tre aspetti sono conosciuti come i Tre Gioielli del Rifugio. Noi che abbiamo la volontà di prendere rifugio in essi dobbiamo all'inizio riconoscere l'insoddisfazione per la difficoltà della nostra vita attuale e per la sua natura dolorosa. Una profonda e autentica comprensione di questa realtà ci porta naturalmente a desiderare di cambiare la nostra situazione e por fine alla sofferenza. E quindi saremo motivati a trovare un metodo per mettere in pratica questi desideri. Possiamo considerare questo metodo una sorta di rifugio o riparo dalla sofferenza dalla quale cerchiamo di fuggire. Così, il rifugio di cui si parla nel Buddhismo è una protezione dal dolore che vorremmo evitare. Il Buddha, il Dharma e il Sangha sono considerati in grado di offrire un simile riparo e quindi sono appropriati strumenti che ci offrono rifugio dalla sofferenza. E' in questo spirito che un Buddhista prende rifugio nei Tre Gioielli. Però, prima di cercare rifugio dal dolore, dobbiamo affinare la nostra comprensione della sua natura e delle sue cause e in questo modo intensifichiamo il nostro desiderio di trovare una protezione. Un processo mentale del genere, che comporta sia lo studio sia la contemplazione, deve anche essere applicato per sviluppare il nostro apprezzamento della qualità del Buddha e questo ci porta a riconoscere il valore del metodo con cui le ottenne, vale a dire il Dharma, la dottrina. Quindi, in seguito a questo, crescerà anche il nostro rispetto per il Sangha, la comunità dei fedeli impegnata a mettere in pratica il Dharma. Più aumenterà il nostro rispetto per il rifugio, più si intensificherà la nostra determinazione a impegnarsi in una pratica spirituale quotidiana.

Come buddhisti, quando prendiamo rifugio nella dottrina del Buddha, il secondo dei Tre Gioielli, stiamo prendendo rifugio sia nel potenziale stato di libertà dal dolore sia nel sentiero, o metodo, grazie al quale potremo ottenere quello stato. Questo sentiero, l'applicazione della dottrina attraverso una consapevole pratica spirituale, viene chiamato Dharma. Possiamo usare lo stesso nome anche per indicare lo stato di libertà dal dolore, dal momento che è la diretta conseguenza dell'applicazione dell'insegnamento del Buddha. Man mano che la nostra fede e comprensione del Dharma crescerà, svilupperemo un forte apprezzamento per la Sangha, il gruppo di persone che nel presente o nel passato sono riuscite a liberarsi dal dolore. Potremo allora concepire la possibilità di un essere che abbia raggiunto una completa libertà dagli aspetti negativi della mente, un Buddha. E mentre si svilupperà la nostra comprensione della miserevole natura della vita, aumenterà anche il nostro apprezzamento del Buddha, del Dharma e del Sangha -i Tre Gioielli in cui cerchiamo riparo. E questo intensificherà la nostra voglia di cercare la loro protezione.

All'inizio del sentiero buddhista, potremmo attaccarci al nostro bisogno di essere protetti dai Tre Gioielli. In modo particolare coloro che non sono cresciuti all'interno di una fede. Poiché i Tre Gioielli hanno il loro equivalente in altre tradizioni religiose, spesso per i praticanti di queste fedi è più semplice riconoscerne il valore.

Lasciare l'esistenza ciclica

Una volta preso atto dello stato di dolore in cui viviamo, quella onnipervadente sofferenza causataci dalle emozioni negative come attaccamento e rabbia, sviluppiamo nei confronti della nostra condizione presente un senso di frustrazione e disgusto che alimenta il desiderio di liberarci da quello stato mentale, vale a dire il ciclo senza fine di insoddisfazione e disagio. Il nostro impegno a liberare noi stessi deve essere preso prima di poter sperimentare la vera compassione che verrà solo quando il centro della nostra attenzione sarà focalizzato sugli altri, sul nostro desiderio di liberarli dal dolore. Va detto però che solo dopo aver riconosciuto la nostra sofferenza e sviluppato il desiderio di liberarcene, potremo sentire un'autentica aspirazione a liberare gli altri dal loro dolore. Prima di poter rinunciare all'esistenza ciclica, dobbiamo riconoscere l'inevitabilità della morte. Piantiamo il seme della nostra morte al momento della nostra nascita, è un processo inevitabile. E' anche importante comprendere che non sappiamo quando moriremo e la morte non attende che noi abbiamo terminato di purificare le nostre esistenze. Arriva senza avvertirci e quando giunge il suo momento amici, parenti, tutte le cose preziose che abbiamo collezionato con tanto impegno, non hanno più alcun valore così come non lo ha il nostro stesso corpo che pure è il prezioso veicolo della vita. Pensieri del genere ci aiutano a diminuire le nostre preoccupazioni mondane e spianandole via ad una compassionevole comprensione di come anche per gli altri sia difficile abbandonare i comportamenti egotici. In ogni caso è fondamentale comprendere l'immenso valore dell'esistenza umana, con il suo potenziale e le grandi opportunità che ci offre. Solo come esseri umani possiamo operare degli autentici cambiamenti nelle nostre vite. Per quanto gli animali possano essere di aiuto alla società, le loro limitate facoltà mentali non li mettono in grado di impegnarsi consapevolmente in attività virtuose e operare autentici cambiamenti spirituali. Questi pensieri ci ispireranno a non sprecare la nostra condizione umana.

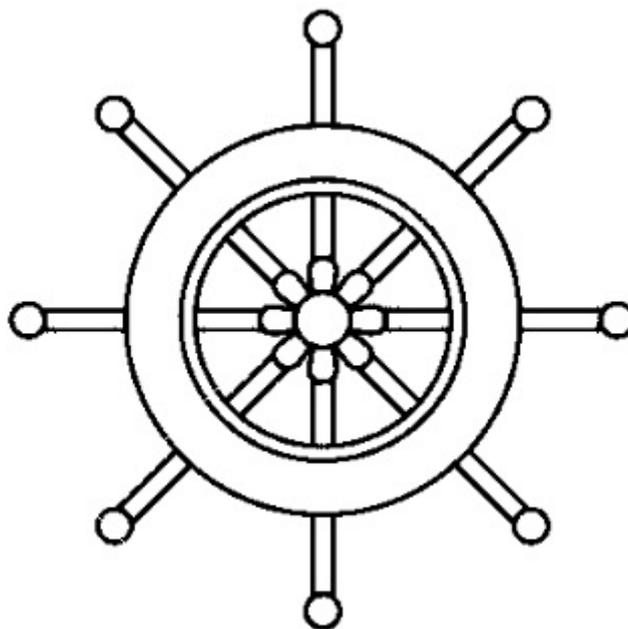
Amici e guide spirituali

Oltre alla pratica meditativa è anche importante condurre una vita responsabile. Dobbiamo evitare di essere influenzati da cattive compagnie e amicizie che ci possono confondere. Anche se non sempre è facile giudicare gli altri, possiamo però vedere come certi stili di vita producano comportamenti poco corretti. Una persona premurosa e gentile può facilmente essere influenzata dagli amici ad avere comportamenti immorali. Dobbiamo stare attenti a evitare queste influenze negative e frequentare invece amici leali che ci aiutino a rendere la nostra esistenza umana ricca di contenuti spirituali e di significato. Il nostro maestro spirituale è il più importante tra questo genere di amici. E' fondamentale che il nostro insegnante sia pienamente qualificato. Parlando da un punto di vista convenzionale, dobbiamo cercare un maestro che sia abilitato a insegnare l'argomento che vogliamo studiare. Infatti una persona può essere un brillante studioso di

fisica ma non per questo anche un buon filosofo. Un maestro spirituale deve avere le qualifiche per poter insegnare quello che vogliamo apprendere. Notorietà, ricchezza e potere non sono le caratteristiche di un maestro spirituale! Dobbiamo invece essere certi che possieda la conoscenza spirituale e conosca bene la dottrina che insegna. E abbia soprattutto l'esperienza che deriva dall'aver messo in pratica quella conoscenza.

Vorrei sottolineare come sia nostra responsabilità assicurarci che la persona da cui impariamo abbia le necessarie qualifiche. Non ci dobbiamo basare su quello che affermano gli altri o su quanto le persone dicono di loro stesse. Per poter comprendere correttamente le qualifiche del nostro futuro maestro, dovremmo avere una certa conoscenza degli aspetti principali del Buddhismo e delle qualità che un insegnante dovrebbe possedere. Lo dobbiamo ascoltare insegnare e osservare attentamente il suo comportamento. In questo modo potremmo avere un'idea più precisa se un determinato individuo è qualificato a guidarci lungo il sentiero spirituale. Si dice che una persona dovrebbe essere pronta a osservare un maestro anche per dodici anni per essere sicuro che egli sia veramente qualificato. E io non credo che sarebbe una perdita di tempo. Al contrario, più riusciamo a vedere con chiarezza le qualità di un insegnante e più importante lui, o lei, sarà per noi. Se abbiamo fretta e ci mettiamo nelle mani di una persona non qualificata, i risultati saranno disastrosi. Quindi non abbiate timore di analizzare i vostri potenziali maestri, siano essi Buddhisti o di qualche altra religione.

(Dalai Lama, *Parole dal Cuore*, Milano 2001)



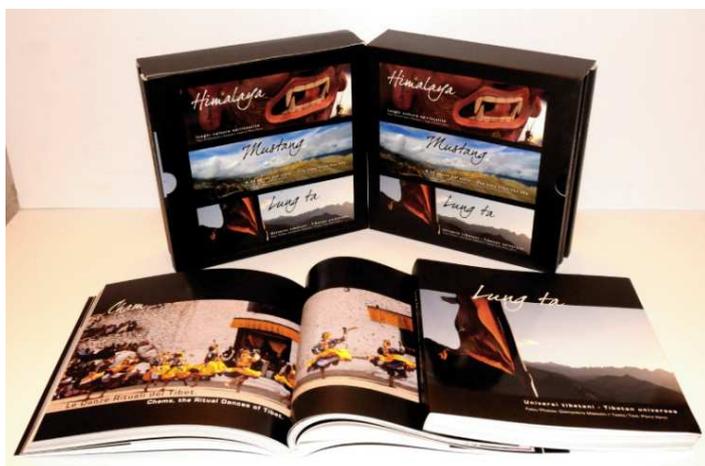
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

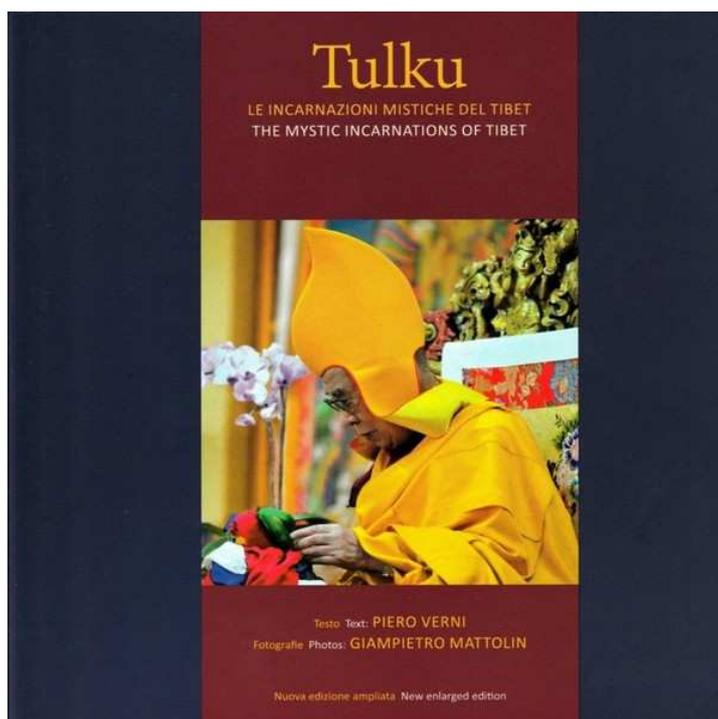
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando 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 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, € 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 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).

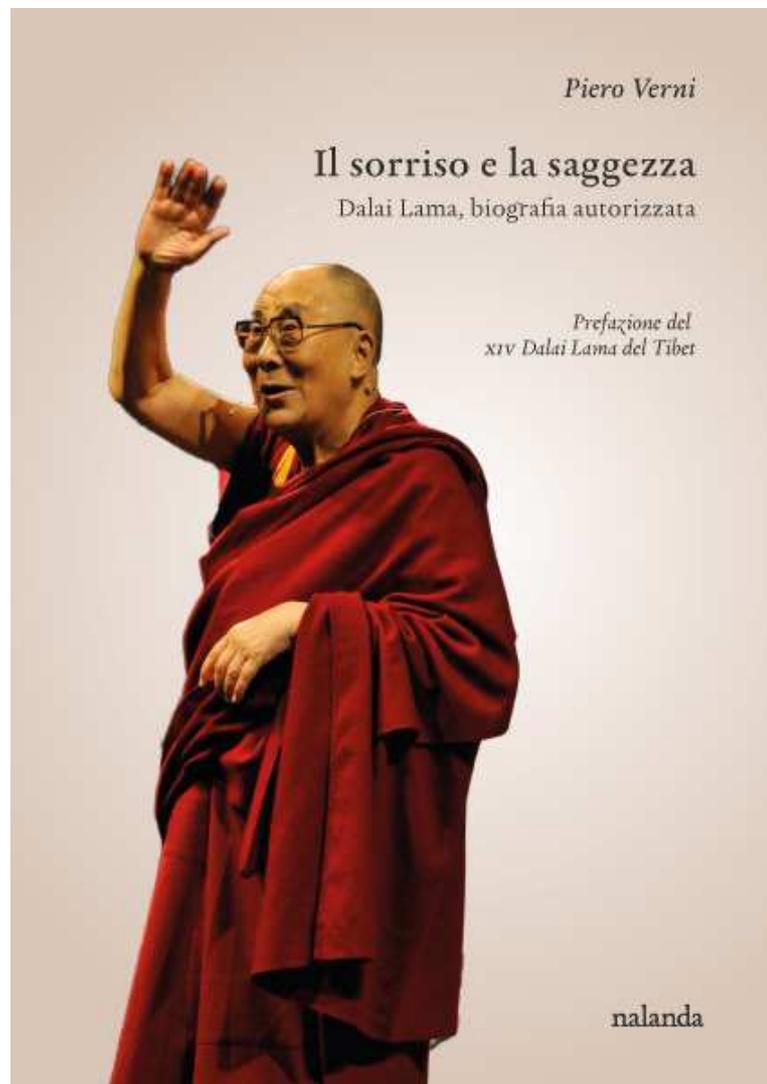


Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata*

di *Piero Verni*

Ritengo che le agiografie non siano utili a nessuno, nemmeno ai loro protagonisti. Per questo ho voluto semplicemente scrivere una biografia di un uomo, attenendomi a quello che di lui ho potuto ascoltare, vedere, conoscere. Un uomo non solo amato profondamente dal suo popolo ma divenuto anche un fondamentale punto di riferimento etico, spirituale, filosofico, per moltissime altre persone di questo Pianeta.

Il XIV Dalai Lama del Tibet. Un testimone del nostro tempo. Un esempio a cui guardare per tutti coloro che cercano, in mezzo a difficoltà di ogni genere, di realizzare un cambiamento positivo nella vita individuale e collettiva di ciascuno di noi. (*Piero Verni*)



* per ordini: <https://nalandaedizioni.it> e tutte le principali librerie digitali italiane

Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet

film di: Piero Verni, Italia 2022

(€ 14,00 + spese di spedizione; per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

Un viaggio all'interno di uno degli aspetti più affascinanti della civiltà tibetana: quello dei tulku, i corpi d'emanazione, i lama reincarnati del Buddhismo tantrico. Un film che illustra i tratti essenziali di un aspetto religioso profondamente sentito e rispettato dalle donne e dagli uomini che abitano il Tibet e l'intera regione himalayana. Attraverso le parole del Dalai Lama e di alcuni tra i principali Lama contemporanei, il documentario affronta il mistero della vita, della morte e della rinascita alla luce del pensiero tibetano. Inoltre, Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet, denuncia il grottesco tentativo del governo cinese di usare il messaggio dei tulku per legittimare la sua illegale occupazione del Paese delle Nevi. Infine il film si interroga su quale potrà essere il futuro di questa antica tradizione in un mondo così diverso da quello in cui nacque. Una finestra aperta su di un mondo ancora oggi poco conosciuto.

Tulku
LE INCARNAZIONI MISTICHE DEL TIBET

Documentario di
Piero Verni

www.heritageoftibet.com

Heritage of Tibet

Tulku
Le incarnazioni mistiche del Tibet

Documentario di
Piero Verni

Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet è un documentario frutto di un lungo viaggio durato oltre 30 anni che il giornalista Piero Verni ha compiuto tra le comunità tibetane dell'India, nei paesi della regione tibeto-himalayana (Ladakh, Himachal Pradesh, Mustang, Sikkim, Butan) e in Tibet. Questo lavoro affronta in modo approfondito, ma nel medesimo tempo chiaro e accessibile, i termini essenziali di un suggestivo aspetto della civiltà tibetana: quello dei **tulku**. Vale a dire i maestri spirituali che scelgono di ritornare nel mondo, esistenza dopo esistenza, per essere di aiuto agli esseri viventi. Piero Verni conduce lo spettatore all'interno delle risposte con cui il Buddhismo tibetano affronta il mistero della vita e della nascita, della morte e della rinascita. Affronta inoltre lo spregiudicato tentativo del governo cinese di usare la tradizione dei **tulku** a favore della sua politica repressiva. Oltre alle interviste al XIV Dalai Lama, il documentario ospita le testimonianze di numerosi altri importanti lama del Tibet tra cui ricordiamo Chetsang Rinpoche (massima autorità della scuola Drikung Kagyu), Khamtrul Rinpoche (guida spirituale del monastero di Khampagar), Kandro Rinpoche (attuale detentrica della antica linea di insegnamenti femminili delle Jetsunma), Lama Paljin Tulku (uno dei pochi occidentali formalmente riconosciuto come la reincarnazione di uno yogi tibetano), Kirti Rinpoche (abate dell'omonimo monastero).

Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet è dunque una finestra aperta su uno degli aspetti più affascinanti della spiritualità tibetana. Un patrimonio che non appartiene solamente alle donne e agli uomini del Paese delle Nevi ma anche tutti noi.

Piero Verni, giornalista, scrittore e documentarista vive tra la Bretagna e l'Italia. Da molti anni dedica la maggior parte del suo lavoro alla conoscenza della civiltà tibetana e delle culture indo-himalayane cui ha dedicato numerosi reportages, libri e documentari. Attualmente è Presidente dell'Associazione "L'Eredità del Tibet - The Heritage of Tibet". È stato inoltre tra i fondatori dell'Associazione Italia Tibet (aprile 1988), di cui ha ricoperto la carica di Presidente per i primi 14 anni.

Tra i suoi libri: *Il Sorriso e la Saggiozza - Dalai Lama*, biografia autorizzata, Italia 2022; *L'Ultimo Tibet*, viaggio nel Mustang, seconda edizione aggiornata, T.E.A., Milano 1998; *Il Tibet nel cuore*, Sperling&Kupfer, Milano 1999; *Le Terre del Buddha*, Touring Club, Milano 2001; *Tibet, White Star*, edizioni, seconda edizione, Venezia 2007; *Himalaya* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Arketi, Padova 2006; *Lung to - Universi tibetani* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Grafiche Leone, Venezia 2012; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), seconda edizione ampliata, Venezia 2018.

Tra i suoi documentari: *Il mio Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Bruxelles 1990; *Lontano dal Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Bruxelles 1997; *In fuga dal Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Italia 2001; "Premio Bruce Chatwin 2001"; *In marcia verso il Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Bretagna 2010; "Premium Palladium del Flower Film Festival, Assisi 2010"; *Cham, le danze rituali del Tibet*, terza edizione, Italia 2014.

L'Associazione "L'EREDITÀ DEL TIBET - THE HERITAGE OF TIBET" si propone, attraverso una serie di iniziative culturali (libri, documentari, mostre fotografiche) di far conoscere i tratti essenziali della importante Civiltà del Tibet.

Al momento l'Associazione ha pubblicato quattro volumi: *Himalaya - Luoghi, culture, spiritualità*, Padova 2006; *Mustang, a un passo dal cielo*, Padova 2007; *Lung to, Universi tibetani*, Venezia 2012; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, seconda edizione ampliata, Venezia 2018, con fotografie di Giampietro Mattolin e testi di Piero Verni. Due documentari: *Cham, le danze rituali del Tibet*, di Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro (Italia); 43; 21 min., colore, Italia 2014; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, di Piero Verni (Italia); 165; 20 min., colore, Italia 2022).

Tre mostre fotografiche: *Cham, le danze rituali del Tibet*, 2013; *Amid, il paese del XIV Dalai Lama*, 2015; *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, 2016, con fotografie di Giampietro Mattolin e testi di Piero Verni.

Cham, le danze rituali del Tibet

Film di: Piero Verni, Karma Chukey e Mario Cuccodoro, Italia 2014
(€ 12,00 + spese di spedizione; per ordini: heritageoftibet@gmail.com)

Cham

le danze rituali del Tibet



un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

www.heritageoftibet.com

L'Associazione Heritage Oltre i Confini
presenta

un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

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

www.heritageoftibet.com

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.



La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente di quanti assistono alla sacra rappresentazione. Infatti l'esecuzione di un cham non ha niente a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano.

Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione tantrica; vengono eseguite per lo più da monaci, si tengono nei cortili dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.



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

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



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

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!

