



N° 109

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

Cari amici,

eccoci al N° 109 di "The Heritage of Tibet news". La buona notizia è che Sua Santità il Dalai Lama si è ripreso bene dall'operazione al ginocchio avuta in estate negli USA e a Dharamsala ha ripreso a dare insegnamenti pubblici. In questo numero, oltre alle tradizionali rubriche, un intervento di Lama Yeshe (tratto dal sito della Nalanda edizioni), un estratto dal libro di Giuseppe Tucci, *L'Oriente e la Cultura Contemporanea*, a cura di Franco Cardini, e un insegnamento del Dalai Lama su "La ricerca dello sviluppo interiore".

Non perdiamoci di vista.

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

10° giorno dell'ottavo mese dell'Anno del Drago di Legno (12 ottobre 2024)





Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 20 settembre 2024: questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha tenuto un discorso a una folla di circa 7000 persone, tra cui 1300 provenienti da Taiwan, e molti monaci giunti dai monasteri dell'India meridionale. Dopo che Sua Santità ha preso posto sul trono è stato salmodiato in cinese il 'Sutra del

Cuore', e gli è stato offerto un mandala. Poi il Dalai Lama ha iniziato il suo discorso. "Mentre venivo qui, ascoltando il vostro canto della preghiera 'Mig-tsé-ma' a Je Tsongkhapa, mi sono ricordato che non solo sono nato vicino al suo luogo di nascita, ma che condivido anche le sue idee filosofiche. Tuttavia, la sopravvivenza del Buddhadharma non è legata a un luogo particolare e noi in esilio abbiamo fatto del nostro meglio per mantenerlo in vita. Quando ero in Tibet, e anche da quando ho lasciato il Paese delle Nevi, una delle mie pratiche più importanti è stata quella di leggere i 18 volumi delle Opere Raccolte di Je Rinpoche. Sento una stretta connessione con questi testi. Oggi leggerò i suoi 'Tre principi del Sentiero'. L'identità principale dei tibetani è incentrata sul Buddhadharma. Lo abbiamo mantenuto in vita e lo abbiamo conservato bene attraverso lo studio e la pratica. Di conseguenza, molti di coloro che sono interessati al Dharma prestano attenzione alla nostra tradizione. Il Buddha, predisse che il Buddhismo si sarebbe diffuso da nord a nord. Dopo la sua illuminazione, iniziò il suo insegnamento spiegando le Quattro Nobili Verità. A tempo debito, ciò che aveva da dire si diffuse in tutto il Tibet, che è a nord dell'India, e in Mongolia, che è a nord del Tibet. I tibetani in Tibet e in esilio hanno mantenuto viva la tradizione attraverso lo studio e la pratica dei Tre Allenamenti Superiori: etica, concentrazione e saggezza. L'interesse è cresciuto in tutto il mondo perché questi allenamenti sono radicati nella ragione e nella logica. I 'Tre principi del Sentiero' sono la rinuncia, o la determinazione a essere liberi, la mente del risveglio e la visione corretta. La determinazione a essere liberi non porta direttamente all'illuminazione, ma deve essere sostenuta dagli altri due principi. Shantarakshita, uno dei maestri indiani invitati dai re tibetani in Tibet, vi stabilì gli insegnamenti del Buddha. Abbiamo studiato e meditato su ciò che è stato insegnato e messo in pratica i 'Tre Addestramenti Superiori' e i 'Tre Principi del Sentiero'. Quando sviluppiamo la determinazione di essere liberi, non saremo più attratti dai piaceri e dalle tentazioni di questa vita o delle vite future nell'esistenza ciclica. Ci allontaneremo da loro. Tuttavia, non raggiungeremo lo stato di onniscienza senza la mente risvegliata di *bodhichitta* e una visione corretta della vacuità. Fin dall'inizio della mia giornata, coltivo la mente del risveglio e la comprensione della vacuità. Quando sento notizie tristi, questi principi mi aiutano a sviluppare la determinazione di essere libero. Comprendendo il funzionamento della mente e delle emozioni e vedendo come le cose sorgono in modo dipendente, possiamo arrivare a capire che la sofferenza è radicata nell'ignoranza. I 'Tre Principi del Sentiero' devono essere integrati dentro di noi. Devono diventare parte della nostra esperienza interiore". Dopo una veloce lettura del Testo, il Dalai Lama ha poi conferito i voti del *Bodhisattva*. Infine ha concluso dicendo, "Le persone in tutto il mondo sembrano ossessionate dalle armi e

dall'uso della forza, come praticanti del Buddhadharma, dovremmo evitarlo. Non c'è nulla di buono nell'uso della forza. Uccidere così tante persone porta solo ulteriore sofferenza. Mettendo da parte l'attaccamento, la rabbia e l'odio, dovremmo invece lavorare per beneficiare tutti gli esseri senzienti. È molto meglio che lo sviluppo della *bodhichitta* in noi stessi sia il nostro obiettivo principale. Se ci familiarizziamo con la *bodhichitta*, col tempo ne saremo impregnati. Io coltivo quotidianamente la *bodhichitta* e la visione del vuoto e sento che ha creato un'esperienza solida dentro di me”.



Parigi, Francia, 26 settembre 2024: a seguito delle manifestazioni di protesta organizzate a Parigi dai tibetani e dai loro sostenitori, il Musée du Quai Branly ha rimosso dalla mostra sull'arte tibetana il termine Xizang con il quale i cinesi chiamano il Tibet. Nessuna risposta ancora dal Museo Guimet che, sotto pressione di Pechino, aveva adottato la medesima denominazione.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 01 ottobre 2024: la cerimonia odierna si è basata sulla "Offerta al Maestro Spirituale" (Lama Chöpa). Mentre veniva recitata la Preghiera per la Lunga Vita di Sua Santità composta dai suoi due tutori, Ling Rinpoché e Trijang Rinpoché, i rappresentanti dei buddhisti taiwanesi si

sono avvicinati a Sua Santità per porgere i loro omaggi e chiedere le sue benedizioni. Verso la fine della processione, un uomo anziano ha reso omaggio a Sua Santità. Con una grande chioma di capelli bianchi e una barba bianca, rappresentava la Lunga Vita. A nome dei membri della *International Association of Tibetan Buddhism of Taiwan* (IATBT) il suo Presidente Hu Mao Hua Ming, ha tenuto un breve discorso che ha concluso con queste parole, "In questo momento, in cui le menti umane non sono pacifiche e le nazioni sono sopraffatte dai conflitti, Sua Santità il Dalai Lama ha impartito insegnamenti specifici su 'amore e compassione' e 'la visione dell'interdipendenza e della condotta non violenta'. Questo non solo ha aumentato la comprensione dei credenti, ma ha anche generato gioia e apprezzamento anche tra coloro che non hanno fede. Grazie ai numerosi insegnamenti che Sua Santità ha impartito instancabilmente per oltre sessant'anni, noi, devoti discepoli cinesi, abbiamo sviluppato un legame speciale con il Buddhismo tibetano, aumentando la nostra comprensione del Dharma e della pace interiore e riconoscendo il valore della vita. Sua Santità ha visitato Taiwan tre volte. La prima è stata nel 1997, quando ha impartito insegnamenti e potenziamenti, ha partecipato a dialoghi e ha tenuto discorsi. In seguito, ha anche offerto conforto, insegnamenti ed empatia alle persone colpite da disastri naturali. La sua gentilezza è incommensurabile. Il titolo di 'Dalai Lama' non è semplicemente un grado, ma un simbolo di amore e di pace. Sua Santità, voi non siete solo il pilastro vitale del popolo tibetano, ma anche il gioiello della corona di coloro che

sostengono gli insegnamenti del Buddha. Per il mondo in generale, voi rappresentate l'incarnazione della compassione e della saggezza. Le vostre attività sono indispensabili, non solo per il popolo tibetano, ma anche per il Buddhismo e l'umanità nel suo complesso. Più di seicento anni fa, quando il venerabile maestro Jé Tsongkhapa venne nel mondo, oltre agli insegnamenti della disciplina fondamentale, chiari la pratica delle tre fasi del sentiero. Allo stesso modo, grazie alla compassione delle successive incarnazioni del Dalai Lama, non solo il popolo tibetano ne ha beneficiato, ma sono state svolte attività incomparabili per preservare, mantenere e diffondere gli insegnamenti del Buddha. A nome di tutti gli studenti cinesi, prego ardentemente che la vita di Sua Santità rimanga salda per cento eoni e che la ruota del Dharma continui a girare per sempre. Chiedo anche ardentemente che, a beneficio degli insegnamenti e di tutti gli esseri, il lignaggio di reincarnazione dei Dalai Lama continui ininterrottamente, come ha fatto dal passato fino ad oggi. È indispensabile che gli esseri senzienti del futuro possano incontrare direttamente il Guru Avalokiteshvara, ricevere i suoi insegnamenti e le sue benedizioni. Vi prego, vi prego, vi prego di esaudire la nostra richiesta". Ha poi preso la parola Sua Santità, "Oggi, voi, popolo di Taiwan, avete offerto questa cerimonia per la mia lunga vita. Prego che dove il Buddhismo è diminuito possa fiorire e dove non si è ancora diffuso possa essere propagato. In Cina e altrove c'è un crescente interesse per il Buddhismo. Ho lavorato molto per vedere il Buddhismo prosperare in Tibet, Cina e Mongolia. Noi tibetani abbiamo conservato l'intero insegnamento del Buddha, ma tendiamo ancora a impegnarci troppo nell'esecuzione dei rituali. Coloro che praticano e meditano sono relativamente rari. Da bambino, anch'io non ero molto interessato allo studio o alla pratica, ma crescendo ho apprezzato i benefici del mantenimento dei 'Tre Allenamenti'. Per questo motivo, ho praticato e condiviso l'insegnamento con gli amici interessati. Nei miei sogni ho visto indicazioni che potrei vivere più di centodieci anni. Ovunque ci troviamo noi provenienti dal Tibet, dalla Cina e dalla Mongolia, siamo tutti uguali nell'essere umani. Come ho detto, il Buddhismo si è diffuso in altre parti del mondo. Quando incontro degli scienziati, sono uno scienziato. Quando incontro persone religiose, anch'io sono religioso. Prego affinché il Buddhismo non solo sopravviva, ma fiorisca. Questo è tutto. Tashi delek".



Zurigo, Svizzera, 8 ottobre 2004: si è tenuta a Zurigo, all'interno della cornice del prestigioso *Zürich Film Festival* la premiere del documentario "Wisdom of Happiness" un ottimo film che presenta la vita e gli insegnamenti di Sua Santità il XIV Dalai Lama del Tibet. Alla proiezione erano, tra gli altri, presenti Jetsun Pema (sorella del Dalai Lama), suo marito Tempa Tsering e l'attore statunitense Richard Gere, sostenitore di

lunga data della causa tibetana e co-produttore del documentario.

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

Pubblichiamo, per gentile concessione della casa editrice "il Cerchio" un estratto del libro (vedi recensione sul N° 108 di "The Heritage of Tibet news") di Giuseppe Tucci, *L'Oriente e la Cultura Contemporanea*, a cura di Franco Cardini, Italia 2024, in cui il principale tibetologo italiano esprime concetti di estremo interesse e notevole attualità nonostante siano stati formulati nel 1934.

(pvi)

“L'Oriente e l'Occidente si avvicinano sempre di più: né questa vicinanza è soltanto meccanica e materiale. Essa è avvertita anzitutto nella bilancia economica: tutto un equilibrio si sposta e un altro se ne forma. Posizioni conquistate si perdono irrimediabilmente o sono sulla via di un fatale disfacimento: i mercati che un tempo erano dell'Europa, all'Europa vengono contesi giorno per giorno: non solo l'Occidente vede ridotta la sua capacità di esportazione e di collocamento dei suoi prodotti, non solo sorgono industrie locali che si affermano sempre più rigogliose, sorrette, com'è naturale, dalle simpatie nazionali; ma vi sono Paesi in Asia che minacciano anche i mercati europei. Sconvolgimenti economici dunque che, in questo ciclo di conferenze del nostro Istituto lascio ad altri di me più competente illustrare e studiare: io li segnalo come sintomi, riflessi e nel medesimo tempo concause di tutto un rivolgimento politico e quindi spirituale.

Questo mondo orientale noi, fino a ieri, lo tenemmo in soggezione, ma poco ci curammo di conoscerlo. Celebravamo al massimo le profondità del suo pensiero filosofico o l'ardore delle sue aspirazioni religiose, e ammiravamo la sua arte, più come una curiosità esotica che come una possibile fonte d'ispirazione: ma ne denigravamo il carattere. Era nostro compiacimento metterne a nudo tutti i difetti, insistere su quel disfacimento politico e morale, su quella intrinseca volontà di rinuncia alle cose di questo mondo che avrebbero dovuto fare degli orientali un popolo per sempre destinato ad essere da noi sorretto e guidato.

Ci sembrava naturale pensare che tutto quanto il continente asiatico era stato fatto per nostro uso - una immensa miniera da sfruttare; ma si dimenticava che questa posizione era di data recente; che poco più di un secolo fa l'Asia era da pari a pari con l'Occidente; che gli imperatori della Cina e quelli dell'India ricevevano con grande sussiego nelle loro corti sfarzose i messi dell'Europa. Nulla ci garantiva che la nostra posizione non fosse un fatto passeggero dovuto, più che a superiorità nostra, a un effimero decadimento dell'Oriente, a una di quelle crisi che tutta l'umanità, l'Europa compresa, non ha mai ignorato nel millennio e travagliato sviluppo della sua storia.

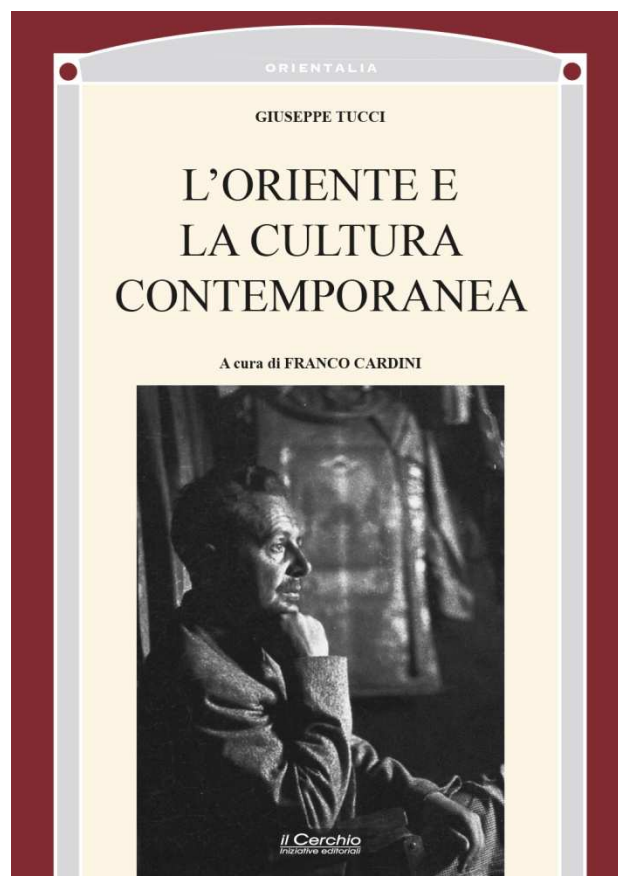
E già assistiamo, occorre dircelo con tutta franchezza, al disfacimento di questa illusione e al crollo di questa posizione. Fino a pochi anni fa l'Oriente era quasi ignorato nel programma ufficiale della nostra cultura. La storia della filosofia cominciava con i presocratici: quella politica con gli Egiziani e gli Assiri, per i loro rapporti col mondo mediterraneo e biblico. L'umanità si accentrava tutta, nei suoi fasti e nefasti, in questa poca superficie europea. Creatori noi stessi, non v'ha dubbio, della storia come scienza, ne escludevamo gran parte dell'umanità fino a quando non avesse cominciato ad aver rapporti con noi: noi il centro del mondo, trascurabili satelliti gli altri. Errore gravissimo, perché le moderne ricerche hanno rintracciato fila ignorate che allacciavano, fino dalle età remote, i Paesi più lontani dell'Oriente con quelli dell'Occidente: il mondo non è mai stato chiuso in compartimenti stagni.

Certo nell'antichità non si viaggiava così celermente come oggi: si andava a cavallo o a piedi, in carovana: ma si viaggiava tanto quasi quanto si viaggia ora. E coloro che vanno in carovana (chi parla, di carovane ne ha molta esperienza), vedono e capiscono e afferrano ed assimilano molto più di chi percorra grandi distanze in poche ore. Si guadagna in profondità ciò che si perde in velocità. E le idee allora come oggi si assorbivano e si scambiavano: idee religiose specialmente e atteggiamenti spirituali, cioè qualche cosa di molto più importante forse che non semplici manufatti.

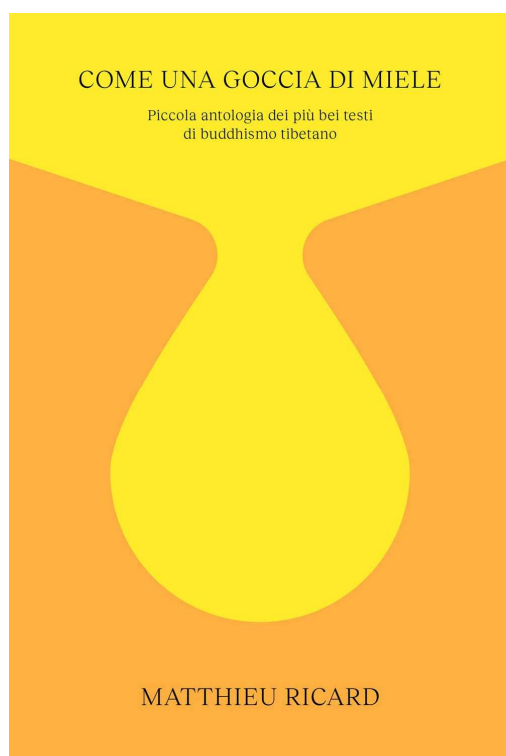
Ai giorni nostri le cose si sono mutate nel senso che non abbiamo più ripercussioni particolari, ma contatti diuturni i quali pare quasi che operino la trasfusione di una cultura in un'altra. Sicché le differenze esteriori e formali, - non parlo di quelle interne ed essenziali - tendono a scomparire.

Rapporti, dunque, non più saltuari ma di reciproca e continua interferenza. Ond'è una necessità conoscere chi ci sta tanto vicino, vicino anche nel senso materiale, perché le distanze tendono sempre a diminuire. Ma conoscere l'Oriente è per noi ben più difficile che non sia per l'orientale conoscere le nostre culture”.

da, Giuseppe Tucci, *L'Oriente e la Cultura Contemporanea* (a cura di Franco Cardini), Il Cerchio iniziative editoriali, Italia 2024 (per gentile concessione dell'Editore)



L'angolo del libro, del documentario e del film



Matthieu Ricard, *Come una goccia di miele-Un'antologia di testi di buddhismo tibetano*, Italia 2022: un'idea semplice ma efficace. Trovare alcuni aspetti fondamentali del Buddhismo del Tibet e farli spiegare da testi, a volte brevi a volte più lunghi, dei grandi Maestri tibetani di ogni tempo. "Rivolgere la mente al Sentiero spirituale", "Le fondamenta della Pratica", "la Via principale", e "Allontanare gli ostacoli e progredire nella Pratica" sono i quattro ambiti principali in cui l'autore ha suddiviso il suo libro. All'interno di questi vi sono poi ulteriori suddivisioni quali la presa di rifugio, la guida spirituale, le sei perfezioni o virtù trascendenti, la generosità e altre ancora che insieme forniscono un orizzonte ampio di cosa si intende per Buddhismo del Tibet e della sua via di realizzazione. Una preziosa antologia quindi, in cui il lettore può trovare insegnamenti di Maestri contemporanei quali il XIV

Dalai Lama (1935 -), Dilgo Khyentse Rinpoche (1910-1991), Dudjom Rinpoche (1904-1987), Kangyur Rinpoche (1897-1975), Khyentse Chökyi Lodrö (1893-1959) e altri ancora insieme a quelli dei principali Maestri buddhisti del passato dallo stesso Buddha Sakyamuni (V secolo a.C.), al V Dalai Lama (1617-1682), a Padmasambhava (VIII-IX secolo), ad Asanga (IV secolo), Atisha (982-1054), Jigten Sumgön (1143-1217), Milarepa (1040-1123), Gampopa (1079-1153), Longchenpa (1308-1362) e numerosi altri magari meno conosciuti dal grande pubblico ma estremamente importanti. Matthieu Ricard ha quindi scelto e tradotto i brani presenti nel testo che ha potuto incontrare negli oltre 40 anni di pratica e di studio come monaco buddhista. La sua profonda conoscenza del tibetano gli ha consentito di accedere a insegnamenti a volte mai tradotti in lingue occidentali e questo rende ancora più preziosa questa sua opera. Completano il volume tre imperdibili Appendici. Una chiara sintesi della diffusione del Buddhismo in Tibet e delle sue otto scuole principali, un glossario realmente prezioso e i cenni biografici dei Maestri autori dei testi. Una vera perla editoriale di questo praticante buddhista nato in Francia nel 1946 (peraltro figlio del noto filosofo Jean-François Revel), laureatosi nel 1972 in biologia e che, all'inizio di una carriera scientifica che si annunciava più che promettente, scelse di andare in India per dedicare la sua esistenza alla ricerca spirituale e seguire la Via dell'Insegnamento buddhista. Un libro, questo *Come una goccia di miele-Un'antologia di testi di buddhismo tibetano*, sicuramente di grande interesse per quanti già percorrono il sentiero del Dharma ma anche una finestra aperta sul Tibet e la sua religiosità che può rivelarsi estremamente utile a tutti coloro che vogliono avere un'idea chiara di questo affascinante universo spirituale. Buona lettura!

(pv)

Sul sito della Nalanda Edizioni (<https://nalandaedizioni.it/>) abbiamo trovato questo interessante insegnamento del Maestro Lama Yeshe che gentilmente ci ha consentito di pubblicarlo.

Perché abbiamo creato la FPMT?

Perché abbiamo creato la FPMT? Per quale motivo creiamo questi Centri in giro per il mondo? Riguardo al nostro scopo siamo limpidi e chiari: vogliamo condurre tutti gli esseri senzienti verso un'educazione più alta. Siamo un'organizzazione che dà alle persone l'opportunità di ricevere un'educazione migliore. Offriamo alla gente ciò che abbiamo: la combinazione della conoscenza degli insegnamenti del Buddha e dello stile di vita moderno. Il nostro obiettivo è condividere la nostra esperienza di tutto ciò. Sappiamo che le persone sono insoddisfatte della vita mondana, del sistema educativo e di tutto il resto. È nella natura della nostra mente dualistica essere insoddisfatti. Quindi, ciò che cerchiamo di fare è aiutare gli individui a scoprire la loro totalità e così la perfetta soddisfazione. Ora, il sentiero che abbiamo sviluppato non è tramite me o te che abbiamo detto "vogliamo fare queste cose", semmai per mezzo di un processo naturale di evoluzione. La nostra organizzazione è cresciuta in modo naturale, organico. Non è: "Lama Yeshe voleva fare questo". Non ho mai detto di volere centri in ogni parte del mondo; semmai sono entrato in relazione con studenti che volevano fare qualcosa e hanno espresso il desiderio di condividere le loro esperienze con gli altri e creare gruppi in nazioni diverse per condividere e crescere insieme agli altri.

Dal mio punto di vista, credo sia un bene; dovremmo lavorare in questa direzione. Siamo esseri umani, il Buddhismo ci aiuta a crescere; quindi, è logico che dovremmo lavorare insieme per facilitare un'educazione simile. E non siamo solo noi lama a lavorare a tale scopo, anche i ghesce che risiedono nei centri e gli studenti lo fanno. Per dire la verità, siete voi studenti a essere funzionali alla creazione dei Centri perché il Dharma esista nel mondo occidentale. È vero. Certo che gli insegnanti aiutano, ma l'aspetto più importante è che gli studenti siano ben educati. Ecco perché esistiamo. Quando abbiamo cominciato ad aprire Centri non c'era un piano complessivo: le sedi spuntavano improvvisamente come funghi in tutto il mondo, in ragione del processo evolutivo che ho menzionato e per le condizioni cooperanti. Ora che esistono tutti questi Centri, dobbiamo facilitare il loro sviluppo in modo costruttivo perché sia chiaro e limpido, altrimenti tutto diventerà confuso. Dobbiamo farli crescere in modo appropriato, sia internamente, sia in rapporto al contesto del XX secolo. Ecco perché ho già steso delle linee guida su come dovrebbero essere le comunità residenziali, i Centri nelle città, i monasteri e così via.

Il fondamento per l'esistenza di un Centro sono i cinque precetti: non uccidere, non rubare, non avere una condotta sessuale inappropriata, non mentire, non assumere sostanze intossicanti. Basiamo su questi precetti anche le nostre altre attività: educazione, amministrazione, contabilità, cucina, manutenzione e pulizie, lavori agricoli e via discorrendo. Tutta questa energia così unificata dipende inoltre dalla generosità dei nostri benefattori, le persone devote che ci fanno donazioni. Quindi è una nostra responsabilità utilizzare le donazioni nel modo più saggio possibile, così da portare il massimo beneficio agli altri. Per questa ragione, in un luogo nel quale sono coinvolte centinaia di persone, abbiamo il dovere di organizzarci affinché sia sicuro che la loro energia sia utilizzata nel modo più proficuo possibile e che non perdano il loro tempo. Perciò, ognuno dei nostri Centri e tutte le nostre attività hanno necessità di un direttore generale, per dirigere e organizzare tutte le risorse materiali a nostra disposizione. Che significa essere un direttore? Prendiamo, per esempio, il ruolo di direttore di uno dei nostri Centri fuori città. È responsabile di tutto ciò che accade nel centro: educazione, questioni legali, finanza, affari, comunità, cucina e così via. Come i computer, i direttori devono osservare ogni cosa affinché tutto proceda nella giusta direzione: se si accorgono di qualcosa che non va, la loro responsabilità è correggerla.

Certo, una singola persona, il direttore, non può fare tutto da sola, ma sotto la sua supervisione funzionano tutte le attività del Centro. Per controllarle abbiamo bisogno di un buon comitato organizzativo e che si incontri in un bel posto per discutere delle cose. Il direttore non dovrebbe decidere da solo come realizzare le attività. Durante le riunioni dei comitati organizzativi prendiamo decisioni riguardo ai progetti dell'anno che seguirà e distribuiamo le varie responsabilità a persone diverse. È ancora parte del lavoro del direttore verificare che le persone indicate seguano le istruzioni del comitato in modo esatto. Se non lo fanno, il direttore ha il potere e l'autorità di correggerle. Può anche chiedere di andarsene a individui che ostacolano l'armonia del Centro. Quindi il direttore di un Centro assume responsabilità incredibili, sia per il successo educativo del Centro, sia per quello finanziario. Il direttore deve ragionare come un computer e la direzione è uno degli aspetti più importanti delle attività di un Centro. Ciò non significa che altre persone non abbiano responsabilità, non è vero. Sono responsabili del settore che è stato loro affidato, hanno quindi responsabilità individuali. Ma non vale solo per loro: anche gli studenti e le studentesse che vengono per un corso di dieci giorni, per esempio, hanno un certo grado di responsabilità. Lavorano, perché spendono energie per il Dharma; donano e per certi aspetti hanno responsabilità. Mentre i loro cuori vengono toccati, in modo lento assumono su di sé sempre più responsabilità. Possiamo notare come anche noi ci siamo evoluti nello stesso modo.

Ora, la maniera di portare il Dharma nel mondo occidentale è trasferire l'aspetto essenziale, il nucleo del Dharma. Certo, non potete immediatamente separare l'essenza dagli orpelli culturali orientali: "Questo è cultura, questo non lo è". Tuttavia, ciò che dovrete fare è prendere gli aspetti pratici del Dharma e modellarli sulla base della vostra cultura. La mia opinione è che dovrete creare un nuovo tipo di Dharma dipendente da ogni singolo luogo e dai suoi costumi. Poiché siamo praticanti Mahayana, abbiamo una visione aperta e non ci interessa se il Dharma assume connotazioni differenti tra loro. Per portare il Dharma in Occidente dovremmo avere una visione vasta. Poiché abbiamo così tanti Centri, non posso più dirigerli io. Certo, all'inizio ho dovuto dirigerli perché gli studenti e le studentesse chiedevano in continuazione: "Lama, cosa facciamo?", ed eravamo sufficientemente piccoli perché io fossi sempre in comunicazione con tutti. Ma alla fine abbiamo raggiunto un punto in ragione del quale ho dovuto chiedere a me stesso: "Sono un uomo d'affari, un insegnante di Dharma o cos'altro?". Centinaia di lettere arrivavano da tutte le parti del mondo; ho dovuto dire: "Cosa succede? Dovrei forse passare la vita a rispondere a lettere e a dirigere centri?". Ho pensato fosse sbagliato per me impegnare la mia vita negli affari, perché non è il modo migliore per servire i miei studenti e le mie studentesse. Ho pensato invece che la cosa più realistica da fare per essere di beneficio e rendere fruttuosa la mia vita fosse prendere il sentiero di mezzo. Così ho iniziato a delegare il lavoro amministrativo. Ho persino scritto a tutti i Centri per dire loro che erano responsabili di assumersi certe decisioni, che non avrei potuto decidere ogni cosa e che era troppo complicato e troppo lento far passare tutte le corrispondenze dal Nepal. Quindi ho deciso che avremmo dovuto avere un ufficio centrale come punto di controllo. Certo, avrei potuto essere consultato su questioni importanti e avrei potuto ancora prendere decisioni su ogni cosa. Sono parte dell'Ufficio centrale, posso dare la mia opinione, ma non è più necessario affidarsi a me per ogni cosa. Ecco perché ho creato l'Ufficio centrale.

Tuttavia, per certi versi sono ancora responsabile per qualsiasi cosa accada nei nostri Centri. Non ho lasciato tutte le responsabilità dicendo: "Lasciamo che ciò che deve accadere accada". Perciò, devo conoscere qualcosa di ciò che accade nei Centri: quali problemi sono sorti, quanto sono seri, quali benefici offrono i centri e via discorrendo. Il punto è che non lascio andare completamente i Centri, in maniera che diventino del tutto privi di senso, incapaci di portare beneficio agli altri e preda di qualche forma di viaggi egoistici. Non credo che ciò dovrebbe accadere, perciò non voglio autoescludermi. Mi piace guardare e riflettere su ciò che accade, ma allo stesso tempo non voglio impegnare la mia intera vita a scrivere lettere. Così, prendere il sentiero di mezzo ha significato creare un Ufficio centrale grazie al quale si sono ridotte le mie responsabilità amministrative, così

da avere più tempo a disposizione per insegnare il Dharma. Non l'ho fatto perché sono pigro... Beh, forse, sono pigro, ma almeno non pretendo di non esserlo! Al di là del fatto che non ho tempo per svolgere tutto questo lavoro di tipo amministrativo, ci sono molti aspetti legati all'andamento di un centro di cui voi potete occuparvi molto meglio di me.

Potete comunicare con le persone da comuni basi culturali molto meglio di come può fare un semplice monaco himalayano. Anche tutto il lavoro burocratico e finanziario, io non lo riesco a fare. Ci sono poi molte posizioni da ricoprire in un centro: le persone giuste devono essere selezionate per il giusto compito. Voi studenti e studentesse dovrete fare queste cose. C'è un enorme quantità di impegni, ecco perché l'Ufficio centrale è così importante. Facilita la comunicazione sia tra i Centri e me, sia tra i diversi Centri. Vedete, abbiamo la tendenza umana di staccarci dagli altri: "Non voglio che tu mi controlli; posso avere il mio punto di vista personale, non voglio dividerlo con te". Ogni centro ha il proprio orientamento egocentrico: "Siamo bravi abbastanza, non abbiamo bisogno di prendere il meglio dalle altre culture". Questo è sbagliato, abbiamo raggiunto lo stato di sviluppo attuale per mezzo di un processo di evoluzione. Alcuni dei Centri più vecchi hanno avuto buone esperienze e hanno imparato come fare le cose per bene; non è semplicemente un esercizio intellettuale, ma qualcosa che viene dall'agire quotidianamente e dal ripetere come fare le cose, finché non viene automatico. Perciò è bene che l'Ufficio centrale abbia un ventaglio di esperienze collettive a cui attingere, in modo che tutti i nostri centri possano dividerle così da rinforzare ogni centro.

Dobbiamo essere capaci di focalizzare e integrare la nostra energia e raccogliere informazioni in maniera chiara e limpida, così che siano prontamente accessibili. Dovremmo creare una struttura in modo da sapere che tutte le informazioni sono lì e come ottenerle. Senza una struttura adeguata, perdiamo il controllo! Persino una coppia che vive insieme ha bisogno di essere organizzata in modo da avere una casa pulita, cibo e così via. Nei centri, siamo coinvolti dalle vite di centinaia di persone; per qualche ragione il Dharma ha unito tutti questi individui. Siamo responsabili di assicurare che non sprechiamo l'energia delle persone, ecco perché dobbiamo mantenerci uniti. È questa la ragione per cui l'organizzazione è molto importante. Diciamo, per esempio, che io e uno degli studenti più anziani abbiamo avviato un centro. Siamo impermanenti, moriremo. Cosa accadrà quando saremo morti? Abbiamo creato il Centro ma non è mai stato organizzato in modo appropriato: dovrebbe morire anche il Centro? No, certo che no. Anche quando le nostre ossa saranno sparite, il Centro dovrà continuare a funzionare. Ma perché le persone siano capaci di portarne avanti le attività, ci devono essere direzioni chiare e limpide sulla base di come è stato creato. Se le cose sono organizzate nel modo giusto, le filosofie religiose possono essere portate avanti per generazioni e generazioni. Sappiamo che questo è un fatto storico.

Se ci pensate, dal punto di vista culturale il Buddhismo è completamente focalizzato sulla cultura: è una cultura, o uno stile di vita, completa dalla nascita alla morte. Quindi abbiamo a che fare con qualcosa di molto serio; diamo alle persone cose che dovrebbero considerare in modo molto serio. Non è solo il viaggio di una settimana o di un mese. Offriamo qualcosa che utilizza il metodo e la saggezza del Buddha per l'ottenimento di soddisfazioni eterne. La pace e la felicità perpetue sono ciò per cui lavoriamo. Ecco, quindi, che abbiamo un lavoro molto importante; non è per una persona sola. Per questa ragione, devo dire apertamente a tutti i direttori dei nostri Centri che non dovrebbero sentirsi di lavorare per Lama Yeshe, è troppo poco. Sono solo un semplice monaco, lavorate per me? Un atomo? No, voi lavorate per qualcosa di molto più grande di un singolo uomo. Voi lavorate per tutti gli esseri senzienti madre. È importante. Dovreste pensare: "Anche se morissi, faccio tutte queste cose per la salvezza e il beneficio di tutti gli esseri senzienti". Questo è il motivo per cui è così importante per noi avere una struttura e una direzione chiara e limpida. Per me è molto importante. Non credo di essere il lavoratore più importante, né colui che fa tutte le cose. No. Credo in ciò che Lama Je Tsongkhapa dice nel suo lam rim: tutto il tuo successo deriva da altre creature senzienti. Così, altre creature senzienti sono in grado di continuare il nostro

lavoro e ciò che permetterà loro di farlo sarà avere una direzione chiara e limpida; non una direzione temporanea, da Topolino, ma una chiara e limpida. Il nostro obiettivo allora è di avere una struttura perfettamente delineata così che anche quando saremo tutti morti i nostri centri di Dharma saranno capaci di portare avanti il loro lavoro come abbiamo desiderato. Credo che gli esseri umani siano davvero speciali. Sono intelligenti. Se scriviamo uno statuto intelligente e registriamo un sistema direttivo intelligente, altri esseri umani saranno in grado di mantenere il Centro funzionante. Ecco perché dobbiamo avere una struttura.

Ora, dev'essere semplice e naturale, una struttura che potrebbe essere stata disegnata da primitivi, non esseri umani sofisticati del XX secolo. Io non sono sofisticato; non ho mai ricevuto un'educazione specifica sulle strutture organizzative, né ho mai imparato qualcosa in proposito. Sono molto semplice. La nostra organizzazione è cresciuta in maniera naturale. Poiché abbiamo dato insegnamenti in modo costante, il numero di studenti e studentesse è cresciuto. Poi, dal Nepal, studenti e studentesse sono tornati nei loro Paesi d'origine in giro per il mondo e hanno avviato Centri in vari luoghi. Alcuni di loro sono diventati direttori e hanno affidato responsabilità lavorative ad altri interessati ad aiutarli. Com'è costituito l'Ufficio centrale? Ognuno dei nostri centri è parte delle sue fondamenta, l'Ufficio si manifesta da questa base. Vedete l'evoluzione? Noi diamo insegnamenti, tutti i direttori originari si sono manifestati a partire da questo punto; dai direttori si è sviluppata l'energia per i nuovi centri; più e più nuovi centri nascono. Proprio così, c'è stata un'evoluzione logica, uno sviluppo a partire dalle fondamenta esistenti. I direttori hanno sviluppato l'entità della fondazione e dell'Ufficio centrale, insieme comunichiamo e in tal modo la struttura si sviluppa. Per la mia mente, la struttura non è sofisticata né egoista, ma è qualcosa sorto e cresciuto gradualmente. Ora tutti questi direttori – amministrativi, spirituali, commerciali – sono la risorsa principale essenziale e formano l'Ufficio centrale; sono il consiglio direttivo. Si incontrano, propongono idee. Ma chi fa andare avanti l'Ufficio centrale? Questa ventina di persone non stanno in un unico luogo, non si incontrano né lavorano insieme tutto il tempo, per tutta la durata delle loro vite. Devono tornare ai loro luoghi d'origine, dove portano avanti il loro lavoro. Quindi chi fa tutte queste cose? Il direttore dell'Ufficio centrale. Diciamo che durante un incontro del CPMT è stato deciso che tutti i centri dovrebbero intraprendere un certo progetto perché è di ovvio beneficio per i centri, per FPMT o per qualcos'altro. È quindi responsabilità dell'Ufficio centrale assicurare che tutti i centri ricevano le informazioni e tutto ciò di cui hanno bisogno per portare avanti il progetto. D'altra parte, alcune buone idee potrebbero non essere praticabili. Se dovessi andare in ogni Centro per spiegare perché qualcosa non dev'essere fatto, sarebbe un bel grattacapo. Posso risparmiare tempo, vita ed energia semplicemente esprimendo le mie idee all'Ufficio centrale, così che possano circolare in tutti i luoghi rilevanti. Ciò è semplice e utile e controllare che tutto ciò avvenga è il lavoro del direttore dell'Ufficio centrale. Abbiamo bisogno di un sistema chiaro e limpido grazie al quale ognuno è a proprio agio. Perciò, quando voi direttori dell'FPMT arrivate a una decisione finale concreta che dev'essere implementata o attuata nei nostri centri, l'Ufficio centrale ha l'autorità per approvarla. Il direttore dell'Ufficio non può ordinare a un centro di fare qualcosa su cui non c'è un generale accordo: "Perché lo dico io". "Lo dico io", non è un'autorità sufficiente. Le cose stanno così: abbiamo un'idea, nel corso di un incontro dei direttori dell'fpmt (CPMT) si trova l'accordo, allora l'Ufficio centrale assicura che si possa procedere e che sia implementato. Penso che questo sia il modo corretto di mettere mano alle cose.

In ogni caso, il nostro proposito è chiaro: educare le persone. Ogni centro dovrebbe mettere un forte accento sull'educazione. Il sistema educativo e il programma sono essenziali per il nostro successo. Perché costruiamo comunità? Perché non abbiamo una casa? No! Non siamo rifugiati; non abbiamo avviato la creazione dei centri per ospitare rifugiati. Perciò è importante per ogni centro avere un serio programma educativo e un direttore spirituale che lo guidi. Questa è una parte essenziale della nostra struttura e deve esserci. Ma non continuerò a dirvi cose che già sapete. È solamente importante che chiarisca la ragione della nostra esistenza e ciò che facciamo. È un

lavoro importante, non stiamo giocando. Siamo realistici e siamo anche fiduciosi. Ho grande fiducia nel mio impegno con gli Occidentali; ci credo. Penso che ci siano cose che possiamo capire comunemente. Ci comprendiamo reciprocamente, quindi, possiamo lavorare insieme.

Inoltre, è importante che i direttori abbiano una grande visione, non dovrebbero trascurare la crescita dei loro Centri. Dovrebbero avere una prospettiva molto ampia così da essere aperti per le persone. Sappiamo che in molti dei nostri Centri le strutture sono già troppo piccole. Certo, costruire edifici adeguati porta via tempo ed energie, ma dovremmo avere una prospettiva molto aperta: "Vorremmo che le cose stessero in questo modo, senza limitazioni". Avere una visione vasta non significa forzare le situazioni ma semplicemente sostenere che, se abbiamo l'opportunità di fare alcune cose, le faremo. Non si può mai sapere quando qualcuno potrebbe venire da te a dire: "Vorrei fare qualcosa di benefico con i miei soldi". Allora voi potete rispondere: "Beh, abbiamo questo progetto pronto per essere sviluppato", e mostrate i vostri piani. Se, tuttavia, vi sentite soffocati da ciò che già avete e non avete nessuna visione di come ingrandirvi, non potete mostrare nulla a potenziali benefattori. Perciò dovrete pianificare in anticipo e avere tutto pronto per far vedere alle persone come volete sviluppare e migliorare le vostre strutture. Per esempio, abbiamo sempre detto che i nostri Centri dovrebbero essere comunità vive, ma in base alla nostra esperienza abbiamo scoperto che non possiamo ancora essere autosufficienti.

Per essere una comunità autosufficiente in senso occidentale serve un immenso contributo di energia. Immaginiamo noi qui presenti ora come una comunità. Riuscite a immaginare cosa ci può servire per vivere come una comunità secondo gli standard di questa società? Dobbiamo vivere in maniera ragionevolmente confortevole. Ciò significa che dobbiamo avere macchine, entrate regolari di un certo tenore per sostenere le spese correnti, e così via. Quindi come facciamo? Da un punto di vista realistico, è un lavoro incredibile far diventare ogni centro autosufficiente. Sapete quanta energia dovete trarre dal mondo esterno. La mia osservazione è che i nostri Centri non sono gestiti in modo realmente professionale come comunità autosufficienti. Anche se ci chiamiamo comunità, dal punto di vista degli standard occidentali del vivere, altre comunità sono molto più confortevoli rispetto alle nostre. Uno dei problemi che iniziamo a sperimentare è il sovrappopolamento. Ciò non è giusto: dobbiamo creare le giuste condizioni per le persone che vivono o che visitano i nostri Centri, che siano monaci o monache, laici singoli o genitori con i loro bambini. Siamo nei guai perché non lo facciamo rispettando lo stile di vita occidentale. Perciò dovremmo dare un'occhiata a dove siamo e dovremmo andare da questo punto in avanti. La vita della comunità dovrebbe essere normale. I genitori e i figli dovrebbero stare nei nostri Centri in modo da riuscire a vivere nella maniera più normale possibile. La nostra esperienza è che non è così; dovremmo imparare da questo. Sicuramente i nostri studenti hanno cuori grandi e provano a fare del loro meglio. Fa tutto parte della nostra evoluzione, non c'è qualcosa che abbiamo fatto in modo sbagliato, ma ora abbiamo raggiunto un certo livello e abbiamo imparato qualcosa, la nostra famiglia di Dharma è cresciuta e abbiamo bisogno di migliorare le condizioni di vita nei nostri Centri per ospitare tutti.

Ci dovrebbe essere un'area in cui le famiglie possono vivere la quotidianità familiare, una in cui condurre corsi simili a ritiri stretti e un'altra zona riservata a monaci e monache. Ogni persona si dovrebbe sentire a suo agio in base al proprio stile di vita e tutti dovrebbero avere qualcosa di costruttivo da fare. Non solo abbiamo bisogno di una struttura chiara per la nostra organizzazione a livello internazionale, ma ne serve una anche all'interno di ogni centro. Come ho detto prima, ogni Centro ha bisogno di un direttore e di un comitato organizzativo. Il comitato è composto da chi è a capo delle diverse aree del centro: il ghesce residente, il direttore del programma spirituale, il responsabile dell'amministrazione e così via; e, ovviamente, il direttore. Così il comitato organizzativo non è eletto ma creato da coloro che hanno posizioni di responsabilità nel centro. Queste persone si incontrano regolarmente e discutono su come dovrebbero essere fatte le cose ogni giorno. Quando hanno trovato un accordo, convocano i residenti e li informano delle loro

decisioni. Se i residenti sono d'accordo, va tutto molto bene, ma il comitato deve verificare con loro. In questo modo, tutti i membri del centro sono consultati e possono dire la loro riguardo a decisioni che hanno un impatto sulla loro vita. In generale, questo è il nostro modo di fare, ma a volte può essere complicato comprendere quale percorso sta seguendo il direttore. Se non è chiaro, forse il direttore può lasciar andare. Ma la maggior parte delle volte, il modo in cui lavoriamo è questo: c'è un comitato, prende decisioni, vediamo come si sentono a riguardo i residenti e se non apprezzano le decisioni le possiamo cambiare. Se sono d'accordo allora, di qualsiasi cosa si tratti, può essere fatta. In questo caso, la responsabilità di controllare che accada ciò che è stato deciso è in capo al direttore; lui o lei deve assicurarsi che le decisioni del comitato siano implementate, più o meno nella stessa maniera in cui il direttore dell'Ufficio centrale deve verificare che le decisioni del CPMT siano portate avanti. Tuttavia, con riferimento alle decisioni più importanti all'interno di un Centro, anche il direttore e il comitato non possono decidere da soli. Per esempio, diciamo che tutti gli edifici del centro abbiano bisogno di essere rasi al suolo e ricostruiti. Non penso che dovrebbero assumere una decisione di questa portata senza prima aver consultato i direttori dell'FPMT. È troppo rischioso avere solo poche persone che decidono se demolire o meno un intero Centro. Allo stesso modo, immaginiamo che un Centro riceva una donazione di un milione di dollari. Dovremmo senz'altro organizzare un incontro con tutti gli altri direttori per decidere come dovrebbero essere spesi i soldi. Il direttore e il comitato da soli non possono prendere le loro decisioni immediatamente, anche se sono persone che conoscono meglio la situazione locale più di ogni altro direttore. Il direttore di quel centro dovrebbe avanzare le sue proposte e ascoltare i commenti degli altri. In base allo stesso principio, c'è un limite alle decisioni che il direttore dell'Ufficio centrale può prendere. Sopra un certo livello gli altri direttori dovrebbero essere consultati. Poi l'Ufficio centrale si assicura che la decisione presa venga messa in atto. Inoltre, l'Ufficio centrale mi aiuta a ottenere informazioni riguardo ai centri e inoltra i miei messaggi ai centri; anche la mia posta passa attraverso l'Ufficio centrale. L'Ufficio è uno strumento che mi aiuta a implementare le idee che posso avere per migliorare i centri. In questo modo e nelle maniere già indicate in precedenza i centri traggono beneficio dall'Ufficio centrale. Così è importante che loro supportino l'Ufficio con contributi annuali. Poiché facciamo azioni costruttive tramite piani a lungo termine, non dovremmo aspettarci di essere capaci di giudicare i benefici dei contributi elargiti all'Ufficio centrale sulla base degli effetti a breve termine: "Quest'anno abbiamo dato X dollari all'Ufficio centrale ma abbiamo ricevuto solo un ammontare Y di benefici". I benefici che ricevete possono non risultare necessariamente evidenti nel corso di questa vita materiale. Piantiamo semi e ci vuole tempo affinché crescano. Quindi, finché riuscite a capire perché il vostro Centro dà denaro all'Ufficio centrale, potete analizzare cosa accade al momento e quali siano i benefici a breve e lungo termine per il mandala di FPMT e controllare tutto ciò che è contrario ai bisogni della nostra organizzazione in crescita. Solo allora potete giudicare se il vostro contributo è stato fruttuoso o meno.

Ricordate: per portare il Dharma in Occidente dobbiamo avere una visione vasta.

"da: Lama Yeshe, Conoscenza saggezza, Il sentiero pacifico per la liberazione, Nalanda Edizioni"

(<https://nalandaedizioni.it/2024/06/13/perche-abbiamo-creato-la-fpmt/>; per gentile concessione della Nalanda Edizioni)

Appuntamenti

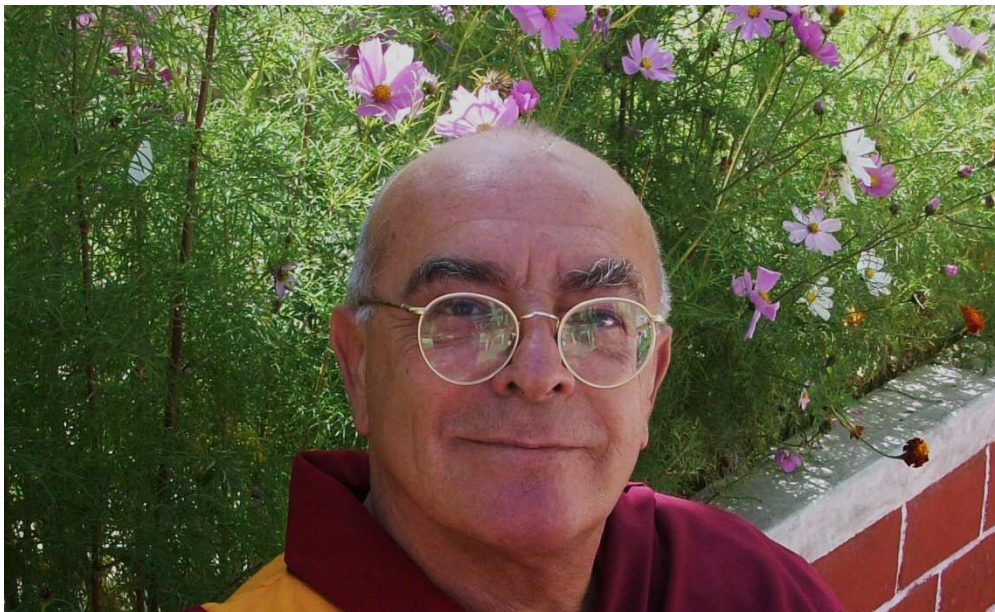
Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com



Centro Mandala – Corso online:

21/10/2024 – 20:30-22:00

LAMA PALJIN TULKU RINPOCHE – CON LA GUIDA DEL MAESTRO APPROFONDIMENTI SUL KARMA

Per iniziare un percorso di crescita interiore

Corso online – riservato ai soci

Teoria e pratica dei preliminari comuni o esterni e dei preliminari straordinari o interni, spiegati da chi li ha studiati ed eseguiti con dedizione e scrupolo.

I preliminari sono le porte d'accesso alle tecniche meditative avanzate e aprono la via a un percorso spirituale che fortifica il corpo e la mente.

Dedicato a coloro che sono alla ricerca di un Maestro e intendono migliorarsi seguendo con serietà e impegno le sue istruzioni.

Si terrà in modalità online su zoom per sviluppare un rapporto che consenta anche la formulazione in diretta di domande e risposte.

Gli incontri sono adatti a tutti ed è previsto un contributo.



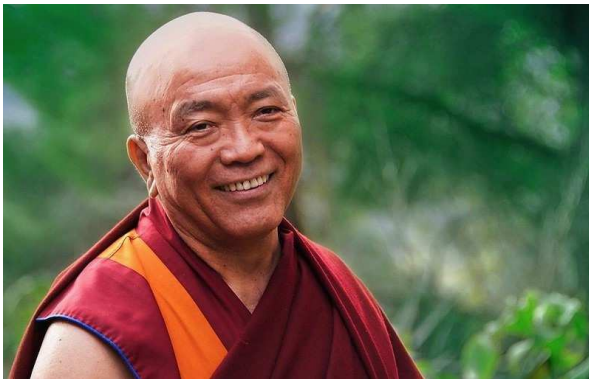
ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA - segreteria@iltk.it | www.iltk.org | 050 685654

La ruota delle armi taglienti – L'addestramento mentale Mahayana

In presenza e streaming per i soci

Inizio: 18 Ottobre | 17:30

Fine: 20 Ottobre | 12:30



In questa serie di incontri insieme al ven. Ghesce Tenphel rifletteremo sul testo di Dharmarakshita, *La Ruota delle Armi Taglienti*.

Il sentiero Mahayana è caratterizzato dall'aspirazione del Bodhisattva a diventare un Buddha per il beneficio di tutti gli esseri. I mezzi per sviluppare ed accrescere tale straordinaria attitudine sono svelati in un tipo di insegnamenti, al contempo pratici e radicali, conosciuti come 'addestramento mentale' o 'trasformazione del pensiero' (Lo-Jong). La Ruota delle Armi Taglienti di Dharmarakshita è uno dei più stimati insegnamenti di addestramento mentale, ed una potente arma per recidere i nostri veri nemici – l'afferrarsi a un sé e l'egoismo che sono il contrario dell'intento altruistico e prevengono la felicità e la pace duratura.

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/attivita/la-ruota-delle-armi-taglienti-laddestramento-mentale-mahayana-5/>



Il Dalai Lama ci parla

La ricerca dello sviluppo interiore

Il Tempo va sempre avanti. A partire dal momento della nascita, ogni attimo che passa ci conduce più vicini alla fine, alla morte. Si tratta della nostra natura, della natura dell'universo. In quanto persone spirituali dobbiamo continuamente osservarci ed esaminarci, vedere come stiamo vivendo ogni momento della nostra esistenza. Nel mio caso, la maggior parte della vita se ne è andata. Ma, sebbene sia un pigro praticante, posso vedere che anno dopo anno sono riuscito a progredire. Soprattutto cerco di essere un autentico discepolo di Buddha Sakyamuni e un buon monaco buddhista. Naturalmente anche i monaci buddhisti fanno degli errori ma ritengo comunque di aver dato qualche contributo specialmente per quanto riguarda la preservazione della cultura del Buddhismo tibetano.

Nelle questioni spirituali non dovremmo accontentarci facilmente poiché non vi sono limiti alla crescita interiore. Ciascuno di noi si può sviluppare all'infinito e ottenere l'illuminazione. La nostra mente, sebbene adesso possa essere offuscata dall'ignoranza e dalla sofferenza, potrà in seguito divenire la mente di un essere illuminato, di un buddha. Per quanto riguarda il possesso di cose materiali, sarà bene essere capaci di moderazione. Ma dal momento che non vi sono limiti al nostro potenziale spirituale mentre vi è un limite preciso alla durata delle nostre vite, dovremmo sforzarci di utilizzare al meglio quanto ci resta delle nostre esistenze.

Come esseri umani siamo tutti uguali. Da questo punto di vista non esistono stranieri. Non ci sono differenze fondamentali tra nessuno di noi. Voi sperimentate numerose emozioni, alcune vi aiutano altre vi danneggiano. Lo stesso vale per me. All'interno delle nostre mutevoli esperienze, tutti sperimentiamo differenti emozioni -a volte rabbia, a volte gelosia, a volte amore, a volte paura. Voi sperimentate anche molti pensieri; avete il potenziale per analizzarli, per esaminare le prospettive a lungo e breve termine della vostra esistenza. Lo stesso vale per me. All'interno delle nostre mutevoli esperienze tutti sperimentiamo differenti percezioni -colori, odori, sapori, sentimenti, suoni, perfino la stessa consapevolezza. Tutte queste cose funzionano allo stesso modo per tutti.

Naturalmente è anche possibile trovare delle differenze tra gli esseri umani. Ognuno di noi ha le proprie esperienze individuali. Per esempio qualcuno può essere molto bravo con i computer mentre io non lo sono affatto. Dal momento che non ho avuto alcuna istruzione matematica posso incontrare notevoli difficoltà con certe cose che invece qualcun altro può trovare di una facilità elementare. Ma questo genere di differenze nell'esperienza individuale non sono molto importanti. Voi e io possiamo avere idee diverse -sull'universo, la realtà, la religione. Perfino all'interno di una stessa religione ci possono essere differenze molto marcate. Si tratta però di aspetti marginali se confrontati con la nostra comune appartenenza alla famiglia umana. Il punto essenziale è proprio questo. Siamo tutti uguali in quanto esseri umani -nel modo di pensare, di sentire, di essere consapevoli. Dobbiamo tutti condividere il medesimo pianeta ed essere parte di un'unica grande famiglia umana.

Penso anche che alcune esperienze siano universali. Ad esempio, quando qualcuno vi sorride vi sentite felici così come sono felice io quando siete voi a sorridermi. Tutti cerchiamo quello che ci rende felici e tentiamo di evitare quanto ci danneggia. Si tratta della nostra natura umana.

Nel mondo materiale siamo ben consapevoli di cosa sia utile e cosa ci danneggi. Quindi, sulla base di un'attenta analisi e di una chiara conoscenza, cerchiamo di crearci una

vita piacevole e di successo, quella vita felice che siamo convinti essere un nostro diritto. Analogamente, nel grande reame dei pensieri e delle emozioni, abbiamo bisogno di un'attenta analisi per sviluppare una chiara consapevolezza di quello che ci aiuta e di quanto ci danneggia. Dobbiamo lavorare per incrementare gli elementi positivi delle nostre menti e indebolire quelli negativi. Gli elementi positivi aumentano la nostra felicità mentre quelli negativi la indeboliscono. Dunque una lucida comprensione del nostro mondo interiore è di primaria importanza.

Poiché non possiamo raggiungere la felicità solo attraverso il benessere materiale dobbiamo avere altri mezzi con cui realizzare le nostre aspirazioni. Ogni religione offre i mezzi per farlo ma ritengo che questi mezzi si possano sviluppare anche fuori da religioni e fedi. Basta essere in grado di riconoscere l'immenso potenziale che abbiamo in quanto esseri umani e imparare a usarlo. Oggi perfino all'interno della scienza moderna sono sempre di più coloro che riconoscono quanto sia importante la relazione tra il corpo e la mente e come le nostre attitudini mentali incidano sulla salute e sul fisico.

Una facoltà molto importante che abbiamo in quanto esseri umani è l'intelligenza che ci può aiutare a superare la sofferenza e trovare la felicità. Però l'intelligenza è anche causa di problemi. Attraverso di essa possiamo costruire case e produrre cibo ma anche creare ansietà e paura. L'intelligenza ci fornisce la capacità di ricordare il passato e programmare il futuro -sia quello buono sia quello cattivo. Non possiamo realmente superare l'infelicità solo grazie a condizioni di vita confortevoli. Alla fine l'infelicità creata dall'intelligenza può essere curata solo dalla stessa intelligenza. Quindi è essenziale usarla in modo appropriato.

Per farlo dobbiamo unire all'intelligenza un cuore aperto e disponibile. Dobbiamo aggiungere alla nostra razionalità un senso di compassione, empatia, di amore per gli altri. Queste qualità mentali trasformano l'intelligenza in una formidabile forza positiva. La mente diventa più ampia e spaziosa e perfino quando ci capitano delle disgrazie i loro effetti su di noi saranno minimi. Saremo in grado di prenderci cura degli altri e non solo di noi stessi. In effetti, in quanto esseri umani, siamo animali socievoli e la felicità, e perfino la nostra stessa sopravvivenza, dipendono dall'interazione con il mondo esterno. Dunque, quando l'intelligenza è guidata da emozioni positive diventa estremamente costruttiva. Un cuore compassionevole e aperto è la base per la pace mentale senza la quale la mente sarà sempre disturbata e mutevole.

Rabbia e odio distruggono la pace interiore. Compassione, capacità di perdonare, senso della fratellanza e della sorellanza, autodisciplina, equilibrio, costituiscono le basi della pace. Sia interna sia esterna. Solo attraverso il rafforzamento di queste positive qualità interiori, si potrà sviluppare una pace genuina e duratura. Questo è quello che intendo quando parlo di sviluppo spirituale. A volte descrivo tutto ciò come una sorta di disarmo interiore. Infatti, a tutti i livelli della nostra esistenza -famigliare, sociale, lavorativo e politico- un disarmo interiore è quello che serve all'intera umanità.

Dalai Lama, *Il Sutra del Cuore*, Italia 2003

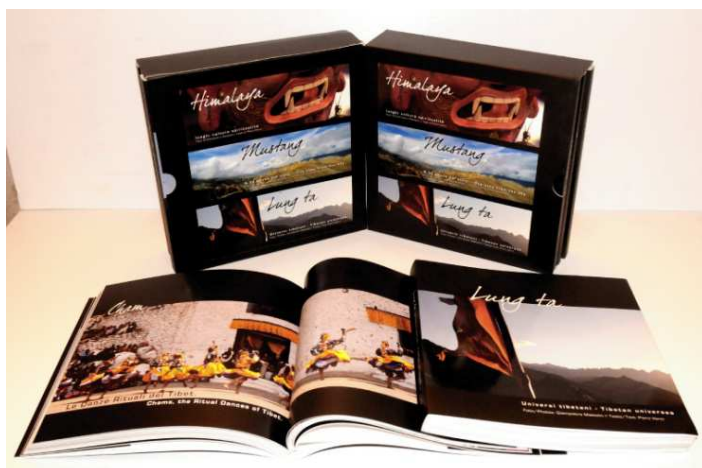
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

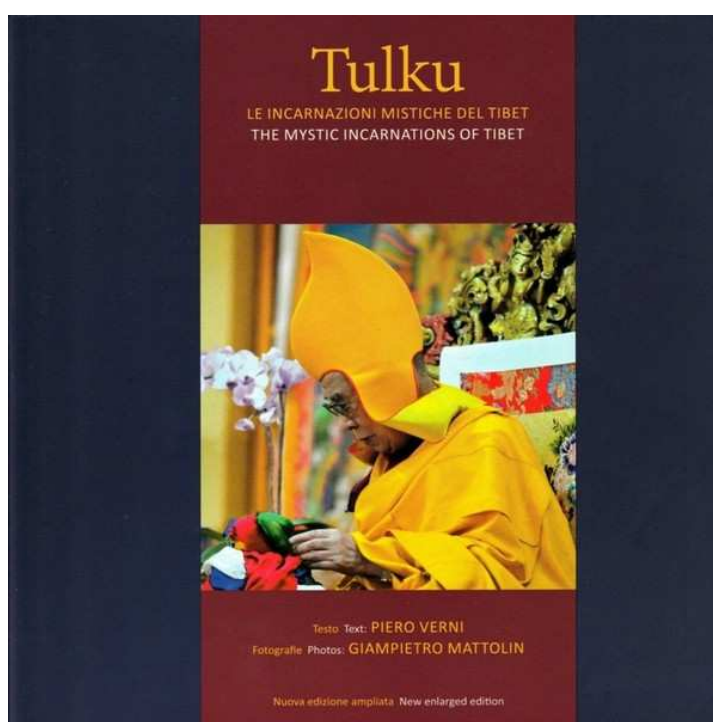
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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

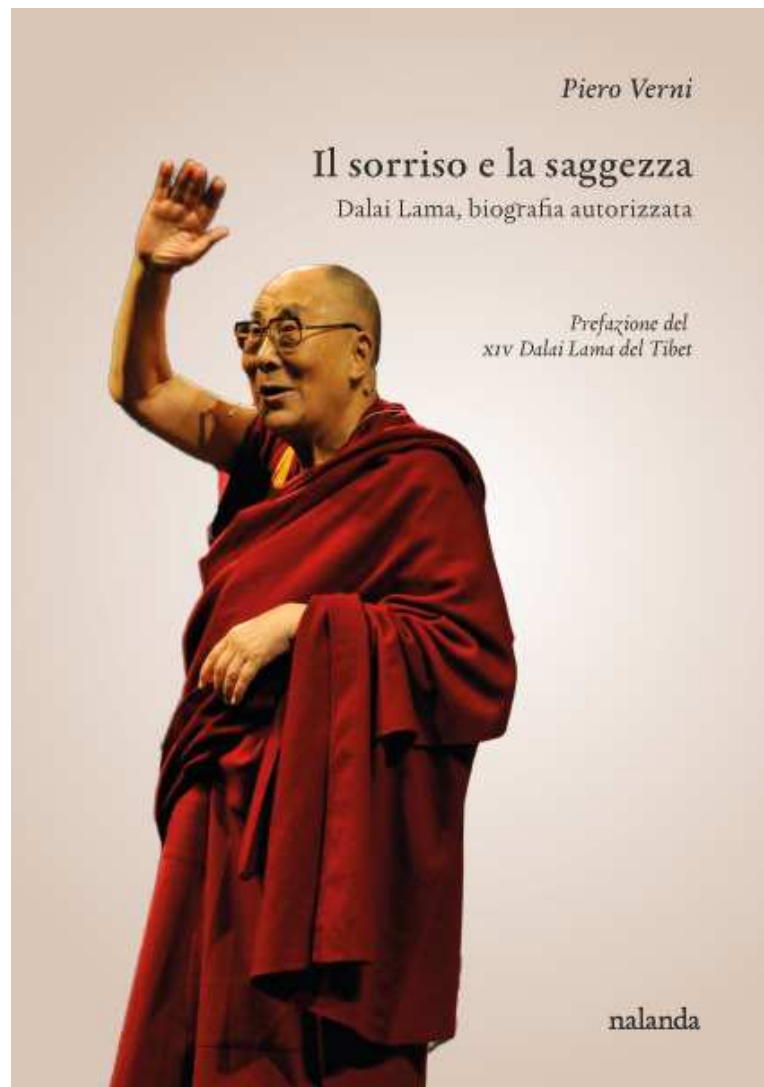


Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata*

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

www.heritageoftibet.com

Documentario di
Piero Verni

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 sprejudicato 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 Buddhismo tantrico è presente un'antica tradizione di danze rituali (cham in tibetano) considerata comunemente tra le più interessanti e suggestive dell'intero continente asiatico.



La policromia di costumi, maschere e ornamenti, i suoni profondi e drammatici degli strumenti, la potenza simbolica dei movimenti dei danzatori e le stesse valenze archetipiche delle "storie meravigliose" raccontate tramite i cham sono "comunicazioni" che toccano con grande forza il cuore e la mente di quanti assistono alla sacra rappresentazione. Infatti l'esecuzione di un cham non ha niente a che vedere con uno spettacolo o un avvenimento profano. Al contrario, le danze rituali sono parte integrante della tradizione tantrica; vengono eseguite per lo più da monaci, si tengono nei cortili dei monasteri, sono rappresentate per motivi spirituali e all'interno di un preciso contesto religioso.



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

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



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

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!

