

# N° 119

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

Cari amici,

riprendiamo, dopo la pausa estiva, la pubblicazione di “The Heritage of Tibet news”. Tra le altre cose, in questo N° 119, segnaliamo una dettagliata cronaca della permanenza (luglio-agosto) di Sua Santità in Ladakh, una ampia recensione di Francesco Pullia della edizione speciale del libro di Piero Verni « Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata”, il diario del viaggio in Ladakh e Zanskar di Giampietro Mattolin e una approfondita riflessione del Dalai Lama su i due aspetti del sentiero buddhista.

Non perdiamoci di vista.

**Associazione “L’Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet”**

*10° giorno del settimo mese dell’Anno del Serpente di Legno (2 settembre 2025)*





*Leh, Ladakh, India settentrionale, 12 luglio 2025:* questa mattina presto, Sua Santità il Dalai Lama è volato direttamente da Dharamsala a Leh, nel Ladakh. All'arrivo è stato accolto da un folto gruppo di personalità tra le quali Thiksey Rinpoche, Thukse Rinpoche, Dawa Tashi (presidente della Ladakh Buddhist Association), Dorjé Stanzin (presidente della Ladakh Gompa Association), rappresentanti

delle comunità musulmana e cristiana e altre ancora. Dopo una breve cerimonia di benvenuto, Sua Santità e il suo entourage hanno iniziato il viaggio di nove chilometri verso Shewatsel Phodrang, la sua residenza ufficiale in Ladakh. Lungo tutta la strada si sono radunati ladakhi, tibetani e persone provenienti da altre località per rendergli omaggio. A Shewatsel Phodrang Sua Santità è stato accolto da monaci e monache in preghiera e all'ingresso del palazzo gruppi di musicisti locali hanno suonato i loro strumenti a percussione in segno di benvenuto. Quando Sua Santità è sceso dall'auto, Thiksey Rinpoche lo ha condotto all'interno di una gremita Sala delle Assemblee. I monaci sedevano alla destra di Sua Santità, mentre i laici avevano preso posto alla sua sinistra. Il Dalai Lama ha preso subito la parola dicendo: "Il Buddhismo che abbiamo in Tibet è qualcosa che può essere spiegato scientificamente ed è basato sulla pratica meditativa. Quindi, la tradizione buddhista del Tibet può resistere a rigorosi test proprio come l'oro autentico quando viene testato accuratamente. Gli scienziati non parlano di vite passate o future, né di liberazione, ma riconoscono che le persone che praticano il Buddhismo tibetano rimangono calme. Le loro menti non sono turbate da emozioni distruttive. Se si vuole considerare il Buddhismo tibetano in termini di liberazione, c'è ancora molta strada da fare, ma se lo si pratica bene, si sarà calmi e ci si relazionerà con gli altri in modo affettuoso e amichevole. Io osservo gli effetti del Buddhismo tibetano nella mia vita e lo trovo molto utile. Diversi miei amici, tra cui alcuni scienziati, riconoscono anch'essi il valore delle nostre tradizioni buddhiste. Le persone che non sanno cosa sia veramente il Dharma di solito si concentrano sulla recitazione di mantra e sull'esecuzione di rituali. Ma questa non è la vera pratica del Dharma. La vera pratica consiste nel domare la mente indisciplinata. Si tratta di trasformare la mente in modo da essere in grado di indebolire le emozioni distruttive per il beneficio di tutti gli esseri senzienti. Come voi, anche loro vogliono essere felici e non vogliono soffrire. Questi esseri ci aiutano a coltivare la compassione per gli altri. Per quanto mi riguarda, non appena mi sveglio al mattino, rifletto sulla bodhichitta e sulla vacuità, il che mi aiuta davvero a evitare l'attaccamento e la rabbia, che sono stati mentali incontrollati. Sarebbe bene che anche voi poteste lavorare su quei fattori che minano le emozioni distruttive dell'attaccamento e della rabbia, mettendo in pratica l'insegnamento unico del buddhismo conservato nella nostra tradizione. Questo è ciò che cerco di fare. Ho iniziato a memorizzare e studiare trattati filosofici durante la mia infanzia. Man mano che crescevo e affrontavo ogni tipo di sfida, ho scoperto che ciò che avevo imparato allora includeva un approccio estremamente pratico per contrastare le emozioni distruttive. Quando mi sono presentato all'esame per il grado di geshe nelle varie università monastiche intorno a Lhasa e ho discusso con eruditi molto abili, ho capito quanto siano efficaci la dialettica e il dibattito nello studio del Buddhismo. Per me non era fondamentale sedere su un trono elevato ma discutere con i monaci comuni sedendo insieme a loro nel cortile dei dibattiti. È così che ho condiviso la loro educazione spirituale. Sedersi su un trono elevato, fingendo di essere un

grande lama, è un errore. Nel mio caso, non sono rimasto inattivo e distaccato. Durante gli esami a volte mi sedevo e rispondevo alle domande che mi venivano poste, ma a volte facevo anche domande. Ho trovato il dibattito molto efficace per i miei studi. Ha affinato la mia mente e mi ha portato a discernere correttamente la realtà. Avevo otto assistenti di dibattito, alcuni dei quali erano studiosi eccellenti che trovavo difficili da sconfiggere. A meno che non mi fossi preparato bene e avessi riflettuto attentamente sugli argomenti prima di dibattere con loro, era molto difficile trovare domande efficaci per smontare la loro posizione. Naturalmente, nell'area trans-himalayana si ha fede e interesse per la tradizione buddhista tibetana. Tuttavia, è anche importante studiare l'insegnamento attraverso il dibattito, che si basa sul trattato di logica ed epistemologia, la natura della conoscenza, in modo da poter sradicare le idee sbagliate. Questo è ciò che ho fatto quando ero giovane. Abbiamo l'usanza tibetana di studiare insieme sia la Via di Mezzo (*Madhyamaka*) sia la logica (*Pramana*). Si tratta di un approccio unico e utile derivato dalla tradizione Nalanda. Mi sono dedicato con tutto il cuore allo studio di entrambe queste discipline. So che voi avete già istituzioni educative in queste zone himalayane ben consolidate, ma c'è sempre spazio per migliorare. Vi consiglio di imparare la Via di Mezzo e la logica dai vostri insegnanti e poi di mettere in pratica ciò che avete imparato discutendo tra voi". Sua Santità ha poi accennato alla distruzione che le autorità cinesi hanno causato in Tibet. Ha sottolineato l'importanza di mantenere vive fuori dal Tibet tutte quelle tradizioni che Pechino ha distrutto sul Tetto del Mondo. Ha ricordato come il caos in Tibet nel 1959 gli abbia impedito di rimanere e lo abbia costretto a fuggire. Da allora, ha detto, il governo indiano ha dato un enorme sostegno e ha fornito un'assistenza straordinaria ai tibetani. Ha ribadito come le grandi tradizioni di apprendimento che non potevano continuare in Tibet siano state ristabilite nei centri dei rifugiati in India. "Le preziose tradizioni che possiamo imparare e mettere in pratica nella vita quotidiana", ha detto, "sono andate perdute in Tibet. Coloro che sono fuggiti in India hanno avuto la responsabilità di preservare queste tradizioni. Nella mia patria molti hanno subito la dura repressione cinese, quindi qui, nella libera India, dobbiamo fare tutto il possibile per preservare questo prezioso patrimonio. In passato avevamo grandi praticanti ma oggi questo è molto difficile in Tibet, per questo è così importante che voi, che vivete nella fascia trans-himalayana, manteniate queste tradizioni. Da giovane ho studiato molto e ho visitato i centri monastici di apprendimento per discutere con gli studiosi durante il Grande Festival di Preghiera (*Mönlam Chenmo*). Molti Geshe erano desiderosi di discutere con me, e sono grato di aver potuto farlo. Quando ripenso a quanto ho imparato durante il mio giro di dibattiti a Lhasa, sento che la mia vita è stata significativa. La notte in cui lasciai Norbulingka nel 1959 feci molte ricerche, tra cui la consultazione dell'oracolo di Nechung e alcune divinazioni. Decisi di andare. Superammo il fiume che attraversa Lhasa e salimmo sul passo. Da lì guardai indietro verso la città dove le autorità cinesi avevano imposto controlli assurdamente severi. Mi sentii triste perché in passato Lhasa era stata un luogo fantastico dove studiare e imparare dai grandi trattati, ma non lo era più. Comunque è inutile rimanere tristi. Dobbiamo invece fare qualcosa. Quando raggiunsi il confine tibetano con l'India, decisi che avrei dovuto impegnarmi con tutte le mie forze per costruire istituzioni che preservassero ciò che avevamo in passato. Abbiamo fatto un buon lavoro. In Cina la situazione politica non è stabile, ma l'interesse per il buddhismo sta crescendo. Ho ricevuto molti messaggi che mi invitavano a visitare la Cina, ma ritengo che sarebbe difficile insegnare il Buddhismo in un Paese dove non c'è libertà: credo che sia più efficace insegnarlo in India. Voi, popoli della regione himalayana, condividete con noi la

religione e la cultura, in particolare la nostra lingua e la nostra letteratura. Ho fatto tutto il possibile per ravvivare e rafforzare i legami tra noi”.

Terminato il discorso, Kundun si è ritirato nei suoi appartamenti.



*Padum, Zanskar, India settentrionale, 21 luglio 2025: dopo due giorni in cui il maltempo ha ostacolato gli spostamenti tra Leh e lo Zanskar, il Dalai Lama è riuscito oggi a raggiungere Padum in elicottero. È stato accolto con grande entusiasmo all'eliporto dalla popolazione dello Zanskar e formalmente salutato dal commissario distrettuale di Kargil, Rakesh Kumar, dal sovrintendente capo della polizia e da tre consiglieri del Ladakh Autonomous Hill*

Development Council. È poi salito su un'auto per raggiungere il nuovo *Karsha Phodrang* (Palazzo *KarGön*). Lungo la strada migliaia di persone vestite negli abiti tradizionali della regione gli hanno reso omaggio. Sulla porta dell'edificio, Sua Santità è stato accolto dall'abate del monastero di Karsha e da un rappresentante della comunità musulmana. Si è quindi avvicinato alla sua sedia davanti al trono. Alla sua destra sedevano Thiksey Rinpoche, Sharpa Chöje Rinpoche e Lhagyal Tulku, mentre alla sua sinistra sedeva Thamtog Rinpoche, abate del monastero di Namgyal. Dopo alcuni discorsi introduttivi, ha preso la parola Kundun. “Ho lasciato il mio luogo natale nell'Amdo e sono andato a Lhasa, dove ho studiato per alcuni anni. Ho tenuto conferenze pubbliche in Tibet e ho visitato le grandi sedi monastiche, i centri di apprendimento, intorno a Lhasa. I comunisti cinesi non solo ci hanno tolto i nostri diritti politici, ma hanno anche cercato di controllare le nostre tradizioni spirituali. Quando ero a Pechino nel 1954, Mao mi disse che la religione è veleno. Credo che fosse sincero secondo il suo modo di pensare, anche se non ho detto nulla in risposta, ma nella mia mente ho capito che era ostile al Dharma. La politica comunista cinese ritiene che la tradizione religiosa non è altro che fede cieca e quindi merita di essere distrutta. Considerano il dharma con animosità. Tuttavia, noi sosteniamo l'insegnamento del Buddha che combina studio, riflessione e meditazione. Lo studio dei grandi trattati alla luce della logica e della ragione è qualcosa di meraviglioso. Ho appreso la filosofia e la logica buddhista, così come la 'mente e la consapevolezza', fin dall'infanzia. Essere in grado di riflettere sugli insegnamenti del Buddha è inestimabile. Mi sono state spiegate in termini di logica e ragione. In seguito, ho scoperto che anche gli scienziati moderni trovavano attraente e interessante il nostro approccio logico, derivato dalla tradizione Nalanda. A differenza di altre religioni che si basano maggiormente sulla fede, nella nostra tradizione buddhista poniamo l'accento sulla logica e sul ragionamento. Questi strumenti sono estremamente importanti e possono aiutarci a migliorare la nostra comprensione di quasi tutti gli argomenti. Non diamo per scontato ciò che ci hanno insegnato i maestri del passato. Poiché poniamo particolare enfasi sulla logica e sulla ragione nel modo in cui insegniamo e studiamo il Buddhismo, le autorità comuniste cinesi hanno imposto restrizioni specifiche alle nostre tradizioni. Di conseguenza, in Tibet si è assistito al declino e alla distruzione degli insegnamenti buddhisti. Tuttavia, in esilio siamo riusciti a mantenere vive le nostre tradizioni e i nostri sforzi hanno ricevuto un sostegno sostanziale dal governo e dal popolo indiano. Per quanto mi riguarda, ho studiato i testi classici e ho sostenuto gli esami per ottenere il titolo di Geshe. Uno dei miei insegnanti più importanti è stato un maestro mongolo di nome Ngodrup Tsognyi, che mi ha aiutato a comprendere la filosofia della Via di Mezzo. Il dibattito con persone come lui mi ha permesso di acquisire una buona comprensione degli insegnamenti. Sulla base della mia

esperienza personale, ho imparato quanto possa essere utile impegnarsi nel dibattito. È un approccio che ci permette di usare davvero la nostra intelligenza.

Ci possono essere momenti in cui dobbiamo interpretare ciò che il Buddha ha insegnato. Questo è positivo. Amplia la nostra comprensione. Noi tibetani in esilio siamo un gruppo relativamente piccolo, ma poiché adottiamo un approccio logico, siamo stati in grado di preservare le nostre tradizioni. Qui nello Zanskar, in questo momento critico, queste tradizioni vengono preservate attraverso la logica e la ragione: questo è tutto ciò che avevo da dire, grazie”.



*Padum, Zanskar, India settentrionale, 23 luglio 2025:* questa mattina Sua Santità il Dalai Lama ha lasciato Karsha Phodrang per recarsi in auto a Duzin Phodrang, il luogo in cui nel luglio 1988 ha conferito l'iniziazione del Kalachakra. Per prima cosa, si è recato in auto al sito del progetto Zanskar Mönlam Chörten, dove ha visionato un modello che mostrava una stupa emisferico in stile indiano. Un poster esplicativo mostrava che

la struttura includerà una biblioteca, un museo e una galleria, uffici amministrativi, un auditorium, un centro di artigianato e così via. Sua Santità ha svelato una targa in ottone che descrive il progetto e ha posato la prima pietra con una cazzuola da muratore. In piedi all'ombra di un ombrello dorato, ha recitato parole di benedizione e ha lanciato in aria dei chicchi di grano pregando per il successo del progetto. Si è poi recato in auto al tempio Kalachakra. Sua Santità ha preso posto davanti al trono. Alla sua destra sedevano Sharpa Chöje Rinpoche, Thamthog Rinpoche, l'abate del monastero di Ganden Jangtse e la giovane reincarnazione di Lhagyel Rinpoche. Quindi sono iniziate le preghiere per la lunga vita di Sua Santità offerte dal popolo dello Zanskar, organizzate dall'Associazione Buddhista dello Zanskar, dall'Associazione Gompa dello Zanskar e dagli organizzatori del Grande Dibattito Estivo. Ha poi preso la parola Sua Santità. “In questa vita sono nato tibetano. Sono cresciuto in Tibet. Anche se non sono stato in grado di fare cose che mi soddisfacessero, in questa regione himalayana tutti, uomini e donne, monaci e laici, giovani e anziani, hanno riposto in me la loro fiducia dal profondo del cuore. Hanno anche pregato per la prosperità degli insegnamenti del Buddha. Anche qui avete celebrato un rituale per la mia lunga vita. Le persone delle regioni himalayane che vivono ai confini del Tibet hanno una fede incrollabile in me. Ma non solo qui, anche in Occidente, dove i popoli non sono tradizionalmente buddhisti, ci sono persone che hanno fede negli insegnamenti del Buddha basati su una solida comprensione di ciò che egli ha insegnato. Molti di questi intellettuali progressisti ammirano me, il Dalai Lama. Questo è qualcosa di speciale, è insolito. Nella tradizione tibetana i lama siedono su un trono elevato e la gente rende loro omaggio. In Occidente, invece, le persone hanno una mentalità scientifica. La loro ammirazione non si basa solo sulla fede, ma sulla comprensione degli insegnamenti del Buddha. Non dicono: ‘Questo è il mio lama, questo è ciò che dice’, e lo seguono solo per fede. Per quanto mi riguarda, ho cercato di essere sincero, lavorando per il bene degli insegnamenti del Buddha in generale e delle nostre varie tradizioni spirituali, nonché degli esseri senzienti. Di conseguenza, ci sono persone che apprezzano sinceramente ciò che dico e hanno fede in esso. Quindi, in questo luogo propizio, molte persone devote si sono riunite e hanno pregato affinché io viva a lungo. Come risultato della vostra sincera devozione, possa questa preghiera per la mia lunga vita essere esaudita. Voi, popolo dello Zanskar, e io

abbiamo un forte legame ormai da molti anni. Ho il titolo di Dalai Lama, ma ho studiato logica e ragionamento, epistemologia (*pramana*) fin da bambino. Ho anche studiato la Perfezione della Saggezza, così come il *Madhyamaka* e altre scienze. Infine, ho conseguito il diploma di Geshe Lharam a Lhasa durante il Grande Festival di Preghiera (*Mönlam Chenmo*). Da allora, ho lavorato con tutto il cuore per servire gli insegnamenti del Buddha e gli esseri senzienti. Quando visitai la Cina nel 1954, diventai piuttosto amico di Mao Zedong. Una volta mi disse che la religione è veleno e nella mia mente pensai che fosse una cosa sciocca da dire. All'interno della religione, la tradizione buddhista che seguiamo, che è una combinazione di Sutra e Tantra, ha un approccio piuttosto scientifico. Questo è il motivo per cui gli scienziati vengono da me e discutiamo di emozioni, mente ed emozioni. Il Buddhismo ha un aspetto intellettuale che possiamo dimostrare attraverso la ragione e la logica. Fin da bambino ho studiato questa tradizione e provo un senso di gratitudine verso i miei insegnanti quando ripenso alle loro qualità di corpo, parola e mente. La tradizione buddhista che sosteniamo si basa sulla ragione. Numerosi devoti si sono riuniti qui e con fede e impegno incondizionati hanno pregato per la mia lunga vita. Da parte mia, sento che vivrò ancora per molti anni. Ci sono state profezie sulla durata della mia vita, così come indicazioni nei miei sogni. Finora ho fatto del mio meglio per servire il Buddhismo e gli esseri senzienti. Ho anche lavorato per la pace e la non violenza nel mondo. Questa è stata la mia pratica risoluta per il bene dell'umanità. E sembra che gli spiriti e le divinità locali apprezzino ciò che ho fatto. Avete pregato dal profondo del vostro cuore affinché io viva ancora per diversi decenni. Ho dato un contributo piuttosto significativo all'insegnamento del Buddha. Ho condiviso gli insegnamenti del Buddha con gli scienziati moderni attraverso la mia visione scientifica. Essi ammirano ciò che ho detto loro. Il Buddha è stato molto gentile con noi. Il suo insegnamento è stato spiegato da maestri come Nagarjuna, Asanga e altri, nonché da maestri incomparabili delle varie tradizioni che abbiamo avuto in Tibet. Preghiamo affinché questo insegnamento completo del Buddha, che comprende le tradizioni Sutra e Tantra, possa durare a lungo in modo da essere di aiuto agli esseri di questo mondo. Grazie a tutti". Sua Santità si è recato al Palazzo del Popolo di Padum (*Padum Mimang Phodrang*), dove ha pranzato quindi è tornato in auto al Karsha Phodrang.



*Padum, Zanskar, India settentrionale, 25 luglio 2025: una grande folla, calcolata in oltre ventimila persone, ha assistito questa mattina agli insegnamenti su "I Tre Principi del Sentiero" conferiti dal Dalai Lama. La recitazione del "Sutra del Cuore" in tibetano ha dato inizio alla celebrazione nel corso della quale Sua Santità ha detto, tra l'altro, "Oggi, in questa regione dell'India, ci siamo riuniti per*

un discorso sul Dharma. Il mio obiettivo è quello di fornire a tutti un'introduzione agli insegnamenti del Buddha. In Tibet, la terra circondata dalle montagne innevate, il Buddhismo si è diffuso. Ma al momento abbiamo perso il nostro Paese. Tuttavia, gli insegnamenti completi del Buddha, che abbiamo conservato in Tibet, ora sono presenti nella regione himalayana. Gli insegnamenti del Buddha continueranno a prosperare ancora a lungo. In Occidente, dove le persone hanno una mentalità scientifica, molti stanno mostrando interesse per le nostre tradizioni. Trasformare la mente non è una novità per noi, ma in altre parti del

mondo c'è un nuovo interesse per gli insegnamenti del Buddha. Quando diciamo 'Mi rifugio nel Buddha...', dovremmo sapere cosa significa la parola Buddha. La prima sillaba del termine tibetano *Sang-gye* indica qualcuno che ha superato tutte le contaminazioni che comprendono le emozioni distruttive e le loro macchie residue. La seconda sillaba rappresenta il vedere chiaramente tutto ciò che c'è da sapere, come le Due Verità. Il Buddha, quindi, è qualcuno che ha superato tutte le negatività e ha acquisito una conoscenza completa e chiara di tutto ciò che c'è da sapere. *Chö*, la parola tibetana per Dharma, indica qualcosa che ti protegge. Da cosa ti protegge? Dovremmo studiare e scoprirlo. Il Buddha insegnò all'inizio le Quattro Nobili Verità e al termine della sua esistenza entrò nel parinirvana. Tra questi due eventi impartì profondi insegnamenti. A tempo debito, maestri come Nagarjuna li affrontarono alla luce della ragione e della logica. Il Buddhismo fu portato in Tibet durante i regni degli imperatori Songtsen Gampo e Trisong Detsen. Quest'ultimo invitò Shantarakshita, Kamalashila e Guru Padmasambhava, i quali introdussero e stabilirono gli insegnamenti dei Sutra e dei Tantra. Il Dharma riguarda l'addestramento della mente. Non si tratta solo di costruire templi e stupa. Si tratta di trasformare la mente. Ad esempio, se riesci a coltivare la pazienza, sarai in grado di affrontare i problemi e le difficoltà senza sentirti scoraggiato. Avrai il coraggio di seguire il percorso che il Buddha ha seguito e insegnato. Dovrai capire cos'è la sofferenza e perché si manifesta. Come ho più volte detto, l'insegnamento ci dà il coraggio di affrontare le difficoltà. Nel mio caso, ho studiato gli insegnamenti del Buddha fin da bambino grazie alla gentilezza dei miei insegnanti. All'inizio non apprezzavo lo scopo degli insegnamenti, ma crescendo ho cominciato a capire quanto fossero pratici e utili nella mia vita. Quando mi sono trovato ad affrontare diverse sfide, la mia comprensione spirituale ha fatto la differenza. Comprendere gli insegnamenti ti aiuta a rimanere calmo. La mia pratica principale è la duplice coltivazione della mente risvegliata della *bodhichitta* e della visione del vuoto. Utilizzo l'analisi per comprendere il vuoto e lo trovo davvero utile. Cosa comportano gli insegnamenti del Buddha? Offrono l'opportunità di trasformare la mente senza lasciarsi sopraffare dalle emozioni disturbanti. L'importante è studiare gli insegnamenti, comprenderli e applicarli".

Indicando la nuova colossale statua del Buddha sotto il monastero di Karsha, Sua Santità ha spiegato che quando vediamo le immagini del Buddha, queste dovrebbero ricordarci di pensare a ciò che ha insegnato. Sono nato lontano, nell'Amdo, e sono venuto a Lhasa dove ho ascoltato gli insegnamenti, ci ho riflettuto e li ho messi in pratica. Credo che praticando gli insegnamenti del Buddha non solo trasformeremo la nostra mente, ma potremo anche contribuire all'armonia sociale. Ci siamo riuniti qui nello Zanskar non per motivi politici, ma per la nostra fede e le preghiere del passato. Dobbiamo studiare, riflettere e acquisire il gusto dell'insegnamento. Non si tratta di fascino esteriore, ma di coltivare una mente calma e pacifica e una forza interiore. Il nostro obiettivo è condurre una vita significativa con serenità. Se studiate, acquisirete convinzione nell'insegnamento. Se raggiungerete la comprensione sulla base della ragione e della logica, sarete in grado di trasformare la vostra mente e raggiungere la pace interiore". Il Dalai Lama ha poi conferito l'insegnamento formale su "I Tre Principi del Sentiero". Al termine è stato offerto un mandala di ringraziamento, seguito da una preghiera per la lunga vita di Sua Santità e altre recitazioni. Prima di tornare alla sua abitazione, Sua Santità ha ringraziato coloro che hanno partecipato all'organizzazione dell'evento, così come tutti i presenti.



*Leh, Ladakh, India settentrionale, 03 agosto 2025:* oggi il Dalai Lama si è recato in auto al sito del tempio Jokhang di Leh, ormai demolito. Persone di ogni ceto sociale si sono radunate lungo la strada per salutarlo. Al sito del Jokhang è stato accolto dai presidenti della “Associazione Buddhista del Ladakh”, della “Associazione Gonpa del Ladakh” e da altre personalità. Ha poi benedetto il sito su cui sarà

ricostruito il tempio. I membri del “Comitato per la Ricostruzione” gli hanno riferito che il vecchio tempio aveva sviluppato delle crepe a causa delle inondazioni e delle forti piogge che non potevano essere riparate. Gli hanno poi mostrato i progetti per la costruzione di un nuovo tempio. Centinaia di monaci e laici si sono riuniti per assistere alla posa della prima pietra e all'inaugurazione di una targa commemorativa. Quindi Sua Santità si è rivolto ai presenti “Quando ho saputo delle condizioni del vecchio Tempio Jokhang, ho pensato che ricostruirlo potesse offrire importanti opportunità. Allo stesso modo, sebbene il Tibet sia stato guidato per diversi secoli dai rappresentanti del lignaggio dei Dalai Lama, è stato solo durante la mia vita che abbiamo affrontato una devastazione tale da costringerci all'esilio. Anche questo ha offerto opportunità inaspettate, nella misura in cui siamo venuti a vivere nella terra dove ha avuto origine il buddhismo e dove hanno vissuto gli otto maestri buddhisti indiani, come Arya Nagarjuna, famosi come i “Sei Ornamenti e i Due Sublimi”. Oggi continuiamo a mantenere la tradizione buddhista che un tempo si diffuse in India. Abbiamo preservato questa tradizione attraverso lo studio, la meditazione e applicandola nella nostra vita. A Lhasa io ho potuto seguire il triplice processo di studio, riflessione e meditazione grazie alla guida dei miei tutori. Sotto la loro supervisione ho memorizzato i testi fondamentali e studiato i rispettivi commentari. Nel medesimo tempo, ho potuto combinare i miei studi con la pratica delle “Fasi del Sentiero Graduale verso l'Illuminazione” (*LamRim*) e dell'Addestramento Mentale (*Lojong*). Ho lavorato duramente per integrare lo studio con la riflessione e la meditazione”. Durante i disordini che ebbero luogo in Tibet nel 1959, decisi di lasciare Lhasa. Mentre partivamo, ho pensato al Jokhang di Lhasa e alle immagini al suo interno. Quando abbiamo raggiunto il passo che porta fuori dalla valle, mi sono voltato per dare un ultimo sguardo alla città, pregando che la mia partenza fosse solo temporanea e che potessi tornare di nuovo in futuro. Da quando ho lasciato Lhasa, c'è stato un costante aumento di persone in tutto il mondo interessate al Buddhismo, in particolare in Europa e in America. Mi sono impegnato con diligenza per servirle. Grazie al mio karma e alle preghiere fatte in passato, ho contribuito con successo alla rinascita e alla conservazione degli insegnamenti del Buddha, e continuerò a servire il Buddhadharma per molti anni a venire. Rendo omaggio al mio prezioso maestro, Thupten Lungtok Namgyal Trinley Ling Rinpoche, che mi ha principalmente educato a comprendere i testi filosofici. Sono anche grato al mio gruppo di assistenti di dibattito con cui ho imparato a discutere e ragionare. Sono stato in grado di spiegare il Buddhismo ad altri anche con il mio inglese claudicante. Ho confrontato la comprensione buddhista del funzionamento della nostra mente e delle nostre emozioni con gli approcci scientifici moderni alla psicologia e alle neuroscienze. Questo si sta rivelando molto utile. Infatti ho avuto ottime discussioni con molti scienziati sulla psicologia umana. In breve, sono nato nel Dhomey (Amdo), ma sono cresciuto nel Tibet centrale. Ho ricevuto un'istruzione dai miei tutori e, dopo essere arrivato in India, ho continuato a studiare testi di filosofia e meditazione. In altre parole,

ho fatto del mio meglio per condividere la mia comprensione del Buddhismo. Il modo in cui studiamo i trattati buddhisti classici è molto valido perché si basa sul ragionamento logico. I rituali tantrici e la propiziazione dei protettori del Dharma possono essere molto utili, ma ciò che è veramente prezioso è lo studio delle scritture. E non dovremmo semplicemente affidarci all'autorità delle citazioni. Dobbiamo usare la ragione e la logica insieme alla comprensione del funzionamento della mente e delle emozioni. Dopo aver demolito il vecchio tempio, apprezzo molto la vostra determinazione a ricostruirlo. Ma la semplice ricostruzione dell'edificio del tempio non è nulla di eccezionale. La cosa fondamentale è che fornisca agli altri le strutture per studiare gli insegnamenti del Buddha, proprio come ho potuto fare io fin da bambino. Quando avrete completato il tempio, dovrete assicurarvi che diventi un centro di apprendimento, un luogo dove le persone possano studiare i trattati logici e filosofici, che consentano loro di impegnarsi in dibattiti dialettici, analizzando e indagando la filosofia buddhista. Spero che lo farete e prego affinché ci riusciate. Grazie”.



*Leh, Ladakh, India settentrionale, 16 agosto 2025:* questa mattina Sua Santità il Dalai Lama si è recato in auto dalla sua residenza al padiglione dove ha poi impartito un insegnamento su “Gli Otto versi sull'addestramento della mente e le quattro consapevolezza”. Al suo arrivo il luogo era gremito da circa 50.000 persone. Al termine della recita di alcune preghiere, il Dalai Lama ha iniziato il suo discorso ricordando di aver perso il proprio Paese, il Tibet, e di essere andato in

esilio in India. Poiché da allora ha vissuto nella regione himalayana, questo è un luogo che gli sta molto a cuore. Ha osservato che la popolazione della regione ha un legame speciale con Avalokiteshvara. Ha parlato di quando lasciò il Palazzo Norbulingka, attraversò il fiume Kyichu e salì il passo per uscire dalla valle. “Ero triste di dover partire, ma ho riflettuto sul fatto che siamo tutti uguali come esseri umani. Tutti vogliamo essere felici e non soffrire. Sentivo che anche se fossi dovuto andare in esilio, avrei comunque potuto condividere gli insegnamenti con gli altri. Ovunque io vada nella regione himalayana, trovo persone fedeli e devote, dedite alla pratica spirituale. Sebbene i tibetani abbiano affrontato grandi difficoltà e le restrizioni cinesi siano diventate sempre più severe, i popoli della regione himalayana sono stati nostri amici. Come persona che ha ricevuto le benedizioni di Avalokitesvara e che coltiva la bodhichitta e la visione corretta, sono stato in grado di generare la mente del risveglio e l'intuizione del vuoto. Questo è qualcosa che tutti possiamo fare. Possiamo sviluppare queste pratiche con entusiasmo. Il mio consiglio principale è di ricordare costantemente a voi stessi la mente del risveglio della bodhichitta e la visione del vuoto. Io lo faccio ogni mattina non appena mi sveglio e rimango in meditazione per un po' di tempo su questi principi. Stiamo parlando di raggiungere l'illuminazione, la cui parola in tibetano è *jang-chub*. È composta da due sillabe. La prima, *jang*, significa superare tutti i difetti e le mancanze, mentre *chub* indica il diventare ricchi di ogni eccellente attributo che può essere raggiunto. Le persone soffrono in tutto il mondo. Indipendentemente dal fatto che seguano una pratica religiosa o meno, tutti vogliono essere felici e nessuno vuole soffrire. La radice della sofferenza è duplice: avere un atteggiamento egocentrico e concepire erroneamente le cose come esistenti in modo indipendente. Quando mi sveglio al mattino, genero la mente del risveglio, l'aspirazione all'illuminazione, e riflettendo su alcune righe del ‘Entrare nella Via di Mezzo’ di Chandrakirti, medito sul vuoto. Questi due principi, la mente del risveglio e il vuoto, sono il nucleo dell'insegnamento del Buddha. Non molto tempo fa ho

avuto una visione del Buddha davanti a me. Lui alzò lo sguardo, mi vide e mi fece cenno di avvicinarmi. Disse alcune parole che invocavano la bodhichitta e il vuoto, il che mi rese molto felice. Come discepoli del Buddha dovremmo fare della coltivazione della mente risvegliata e della visione del vuoto la nostra pratica principale. Come discepoli devoti dovrete ricordarvelo ogni giorno". Sua Santità ha poi osservato che ieri era il Giorno dell'Indipendenza indiana. Ha espresso la sua ammirazione per l'India, suggerendo che noi che viviamo qui dovremmo essere felici della libertà di cui godiamo. Abbiamo l'opportunità di rendere significative le nostre vite, ha aggiunto, facendo tutto il possibile per aiutare gli altri esseri senzienti. Ha osservato che l'India è una terra in cui fioriscono molte tradizioni religiose. È un luogo in cui regna l'armonia. L'essenza della pratica religiosa è essere gentili e non violenti, non fare del male agli altri. Pertanto, l'India dovrebbe fare tutto il possibile per stabilire la pace nel mondo. "Un numero enorme di persone si è riunito qui oggi e vorrei ringraziare tutti voi per essere venuti. Da parte mia, sono nato vicino a Kumbum, nel Tibet nord-orientale, ma mi sono trasferito a Lhasa. Ho studiato filosofia buddhista con i miei tutori, che mi hanno aperto gli occhi. Ho imparato che tutto nel mondo è come un'illusione. Le cose sembrano esistere in un certo modo, ma in realtà non è così. Sento di aver dato un senso alla mia vita e ciò che vi sto dicendo si basa sulla mia esperienza personale. Tenete a mente l'importanza di essere cordiali e di aiutare gli altri". Il Dalai Lama ha quindi impartito l'insegnamento sugli "Otto versi sull'addestramento della mente". L'evento si è concluso con l'offerta di un mandala di ringraziamento a Sua Santità e la recitazione della "Preghiera delle Parole di Verità" e del "Re delle Preghiere". Quindi il Dalai Lama ha salutato i presenti ed è tornato alla sua residenza.



*Leh, Ladakh, India settentrionale, 24 agosto 2025: il Dalai Lama è stato invitato oggi a un pranzo in suo onore ad Abi-Spang Spituk dalla "Ladakh Buddhist Association" (LBA) e dalla "Ladakh Gonpa Association" (LGA). Nonostante la pioggia, Sua Santità ha raggiunto il luogo dell'evento, dove è stato accolto da Dorjay Stanzin, presidente della LGA. Quest'ultimo ha reso omaggio a Sua Santità e lo ha ringraziato per la gentilezza dimostrata nei confronti del*

popolo del Ladakh nel corso di molti anni. Ha poi dato il benvenuto a Thikse Rinpoche e a tutti gli altri ospiti. Dopo una serie di esibizioni artistiche, Kundun ha preso la parola. "Monaci e laici, ladakhi e tibetani, hanno organizzato questa celebrazione oggi con grande dedizione. Noi tibetani parliamo delle persone delle Tre Province, compresa la terra da Dartsedo a est fino alla regione occidentale di Ngari, adiacente al Ladakh. Noi tibetani abbiamo avuto l'opportunità di attraversare il confine e sentiamo di essere molto simili al popolo del Ladakh, che condivide la nostra religione, cultura e lingua. Vorrei ringraziarvi per aver organizzato questo evento qui oggi. Ho menzionato le Tre Province del Tibet, che ospitano sei milioni di tibetani. Siamo tutti abitanti del Paese delle Nevi e condividiamo la stessa religione, cultura e lingua. Sono nato nel Dhomé, in Amdo, che è una delle tre province. Quando ho avuto l'opportunità di visitare diverse parti del Tibet, ho avuto la forte sensazione che siamo tutti un unico popolo. Sono nato nelle vicinanze di Siling, nell'Amdo. Sebbene il luogo fosse lontano dalla regione centrale, condividevamo un patrimonio religioso e culturale comune. Quando parlo delle Tre Province del Tibet, non sono motivato tanto dalla politica quanto dal riconoscimento che noi, il popolo delle Tre Province, siamo un unico popolo. L'occupazione del Tibet da parte del regime comunista cinese segue un programma politico, eppure tutti i tibetani sentono di appartenere al Paese delle Nevi, che comprende le Tre Province. Sotto il nome di Tibet, il Paese delle Nevi, abbiamo un forte senso di appartenenza al popolo

tibetano. Noi che proveniamo da Dhotö, Dhomé e U-tsang, costituiamo i sei milioni di tibetani. Tutti noi, che siamo felici o tristi, abbiamo lo stesso senso di appartenenza al popolo tibetano. Sono stato in molte parti diverse del Tibet e ho sentito i diversi dialetti parlati, ma le persone che vivono in quei luoghi hanno lo stesso senso di appartenenza al popolo tibetano. In questo momento, ci troviamo in una terra confinante con il Tibet e, come tibetani, abbiamo un forte senso di appartenenza a un unico popolo. Questo spirito è forte e chiaro in noi e sono molto felice di vederlo. Abbiamo monasteri dove abbiamo preservato la nostra tradizione spirituale. Nel Tibet centrale abbiamo i tre principali centri monastici di apprendimento. Ci sono anche grandi istituzioni monastiche nel Kham e nell'Amdo. Esse preservano l'essenza della nostra tradizione culturale. Dalla parte orientale del Tibet, al confine con la Cina, fino al Ladakh, abbiamo la stessa lingua, cultura e religione. Non è che siamo attaccati a questi aspetti della nostra tradizione, ma questa cultura che sosteniamo deriva dagli insegnamenti contenuti nel *Kangyur* e nel *Tengyur*. Questi sono ciò che abbiamo preservato e continuiamo a studiare e praticare. Le nostre principali istituzioni monastiche sono centri di apprendimento fondamentali per la conservazione degli insegnamenti del Buddha. Ci siamo impegnati in uno studio rigoroso basato sulla logica e sulla ragione. Sebbene la Cina sia oggi il potente paese che governa il Tibet, le tradizioni culturali tibetane si sono diffuse anche lì. Il popolo cinese nutre un forte interesse e ammirazione per la tradizione buddhista tibetana, che ha uno scopo benefico per loro. La religione e la cultura tibetane sono preziose. Questa tradizione è stata preservata anche nelle regioni di confine del Tibet per mille anni. Sebbene sia nato nel Dhomé, mi sono trasferito a Lhasa, sede del trono dei Dalai Lama. Grazie alla gentilezza dei miei insegnanti, ho studiato le principali materie del programma buddhista, dalla logica alla Perfezione della Saggezza, la visione della Via di Mezzo (Madhyamaka), la Conoscenza (Abhidharma) e la Disciplina Monastica (Vinaya). Non mi interessa molto il modo in cui l'Abhidharma descrive l'universo, ma lo studio delle altre materie mi è stato molto utile. Se si ha una certa comprensione della Perfezione della Saggezza, della Via di Mezzo, della Logica e dell'Epistemologia, si può ritenere di avere una conoscenza approfondita degli insegnamenti del Buddha. Se non si ha familiarità con queste materie, anche se si è in grado di recitare a memoria l'Abhidharma, la comprensione non sarà molto completa. Poi c'è il Tantra. La nostra tradizione comprende le quattro classi di Tantra, il che significa che abbiamo una trasmissione completa degli insegnamenti del Buddha. L'essenza di tutti questi insegnamenti è imparare il funzionamento della nostra mente e delle nostre emozioni, come affrontare le emozioni negative per disciplinare le nostre menti indisciplinate. Attraverso questo tipo di studio e pratica, ciò che stiamo facendo è lavorare per diventare un Buddha a beneficio di tutti. Altre tradizioni non includono uno studio e una pratica così approfonditi. Il tipo di conoscenza profonda del Buddhismo che abbiamo non si trova altrove. Ci concentriamo principalmente sulla Via di Mezzo e sulla Logica. Studiamo le cinque materie canoniche grazie agli studiosi del passato. Questa è una tradizione eccellente. Ho studiato i testi della letteratura buddhista classica: questo è ciò che costituisce la nostra tradizione culturale. Qui nel Ladakh, al confine con il Tibet, c'è un grande entusiasmo per le nostre tradizioni buddhiste comuni. E questo mi rende molto felice. Nel mio impegno a contribuire ai vostri sforzi per preservare questa tradizione buddhista, ho potuto impartire insegnamenti qui e ne sono molto lieto. Grazie". Al termine del discorso del Dalai Lama, il presidente della LBA ha ringraziato ed espresso gratitudine a Sua Santità e a tutti gli abitanti di Spituk che hanno messo a disposizione il terreno e partecipato ad altri aspetti dell'organizzazione dell'evento. Gli abitanti del villaggio di Spituk hanno poi eseguito la danza *Shödöl* per concludere i festeggiamenti. Infine, dopo aver pranzato, Sua Santità è tornato a Shewatsel Phodrang.

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

Dall'1 al 19 agosto ho avuto il privilegio di tornare in Ladakh e nello Zaskar, luoghi a me particolarmente cari. Quello che segue è il diario del viaggio  
(gm)

#### Venerdì 01/08/2025

Partiamo dall'Italia alla volta di Delhi con un volo Lufthansa.

#### Sabato 02/08/2025

Arrivati a Nuova Delhi, ci imbarchiamo su un volo Air India, che parte in perfetto orario alla volta di Srinagar. E in perfetto orario atterriamo nel capoluogo del Jammu e Kashmir. Poco prima dell'atterraggio, abbiamo una splendida visione di un territorio verde lussureggiante contornato in



lontananza da frastagliate catene montuose.

Il primo impatto è con la caotica realtà del traffico indiano, ma in un contesto "pakistano". Infatti strutture, architetture e gli stessi abiti della gente non rimandano alla colorata vivacità dell'India, bensì alla sobrietà delle città pakistane. Non per questo meno viva e coinvolgente.

Le visite ai giardini di Shalimar Bagh e di Nishat Bagh consentono una rilassata introduzione alla vita quotidiana della città. L'incontro con persone di tutte le età in un clima gioioso e probabilmente festivo, facilita una reciproca, loquace comunicazione.

#### Domenica 03/08/2025



Le "perle" di Srinagar sono ad ogni modo la moschea Jama Masjid, permeata di spiritualità e i numerosi canali con i loro imbarcaderi colorati. Di grande fascino la navigazione a bordo delle "shikara", caratteristiche imbarcazioni locali tra distese di ninfee e fiori di loto. Ci concediamo come degna conclusione nella nostra permanenza nella capitale, una notte a bordo di una houseboat da cui godiamo un suggestivo tramonto e

un'altrettanto suggestiva alba sulle acque del lago Dal.

#### Lunedì 04/08/2025



Il viaggio vero e proprio inizia oggi quando lasciamo Srinagar e partiamo alla volta di Kargil. In città si nota la presenza dell'esercito indiano che presidia strade e piazze, ma sorprende che lo stesso avvenga per chilometri lungo la strada che sale lentamente fino a Sonamarg dove vediamo soldati ogni 100/200 metri. Superato il passo Zojila (3550 mt.) l'ambiente cambia drasticamente diventando arido e desertico. La discesa ci porta fino a

Dras, famosa per essere una delle città più fredde del pianeta (precisamente la seconda, come ci ricorda un cartello all'ingresso del centro abitato). Proseguiamo per Kargil dove giungiamo verso sera e sostiamo per il pernottamento.

### **Martedì 05/08/2025**

Una splendida e calda giornata ci accompagna mentre imbocchiamo la strada che porta nello Zaskar attraverso una valle protetta da alte cime innevate, con i ghiacciai Nun e Kun con i loro 7000 metri che aprono la via.



Superata la "porta dello Zaskar", formata da uno stupa e un intreccio di *lung ta* strapazzate dal vento dei 4000 metri entriamo nella splendida valle di Rangdum dove regna solitario l'omonimo monastero. La sola visione in lontananza mi turba e vengo sopraffatto dai ricordi. Chissà cosa troverò dei progetti che ho realizzato più di vent'anni prima. Ma il timore iniziale, viene fugato dalla realtà: i monaci conservano ancora una targa a testimonianza

del contributo che ho lasciato. Un dispensario medico, trasformato in presidio medico, un'ambulanza e un ostello di accoglienza per i bambini che frequentano la scuola del monastero (ora in ampliamento per accoglierne un numero maggiore). Accetto più che volentieri la *tsampa* con il tè al burro di yak e qualche biscotto che ci vengono offerti dai pochi monaci presenti. Lasciamo il *gonpa* e saliamo fino al Pensi La (4400 mt) con il suo ghiacciaio di 7 km dove le immancabili bandierine di preghiera litigano furiosamente con gelido vento; scendiamo quindi fino alla vasta pianura, cuore dello Zaskar e raggiungiamo Padum, la capitale.

### **Mercoledì 06 e Giovedì 07/08/2025**

In questi due giorni visitiamo i vari monasteri presenti nella valle e dintorni: Thongde, Karsha, Bardan, Mune e il più spettacolare Phuktal, costruito all'interno di una parete rocciosa.



### **Venerdì 08/08/2025**

Teniamo per ultimo il monastero di Sani. E' infatti in programma il Naro Nasial, il festival di danze rituali (*cham*) che si svolgerà per due giorni e a cui assisteremo piacevolmente immersi in un clima festosamente religioso. Il primo giorno i monaci eseguono le prove vestiti dei normali abiti monastici.

**Sabato 09/08/2025**

Il secondo giorno, il più importante, gli stessi monaci eseguono gli stessi passi e le stesse acrobazie ma indossando maschere e vestiti con sgargianti abiti rituali, arricchiti da molteplici ornamenti. La partecipazione è particolarmente sentita dalle genti provenienti da tutte le parti dello Zanskar, che affollano fino all'inverosimile il piccolo spazio del cortile del monastero. Vi sono anche folti gruppi di turisti, il più delle volte ignari del vero significato di questo importante evento.



**Domenica 10/08/2025**



Infine Zangla... la vecchia capitale e residenza del Gyalpo (re), morto purtroppo qualche anno fa, e della regina. Anche questo incontro per me è particolarmente toccante viste le tante volte che sono passato da queste parti, sempre accolto come un amico. Entrambi re e regina, sono stati miei ospiti in Italia durante un importante evento sulle culture himalayane organizzato all'interno di una villa palladiana nel 2006 a Caldogno. L'abbraccio con la regina

è stato commovente. Dopo la cortese ospitalità visitiamo il castello, sede storica del Gyalpo posto su una roccia che domina la valle e raggiungibile grazie a un percorso panoramico contornato da stupa.

**Lunedì 11/08/2025**



Lasciata Zangla ci infiliamo nella stretta gola del fiume Zanskar dove la strada serpeggia sotto pareti a strapiombo non di rado teatro di pericolose frane causate delle piogge. Usciamo da questa "strettoia" con un sospiro di sollievo per poi affrontare una salita vertiginosa tra paesaggi di rara bellezza che regalano al viaggiatore vedute mozzafiato. La policromia delle rocce ha un fascino alieno e percorriamo con bocca e occhi spalancati la strada che ci

porta a Lingshed. Un villaggio contornato dalle alte vette himalayane. Dopo la visita all'interessante monastero che domina il paesaggio, ci trasferiamo alla nunnery che ci ospiterà per la notte in sistemazioni molto semplici.

**Martedì 12/08/2025**



Questa mattina, dopo aver ringraziato e salutato le monache che ci hanno ospitato, torniamo indietro per riprendere la via principale. Si ricomincia a salire, sempre tra panorami unici, fino ai passi di Sengi La (5000 mt) e Sirsir La (4800 mt). La successiva discesa ci porta a una stretta gola che ricorda quella del fiume Zaskar con le stesse caratteristiche e gli stessi timori.

Ne usciamo dopo avere superato Wanla e avere deviato per salire per la “valle della luna” fino a Lamayuru. Dopo il villaggio proseguiamo per andare a visitare il monastero di Atitse, restaurato recentemente e famoso perché al suo interno si trova la grotta dove meditò Naropa. Ritorniamo quindi a Lamayuru per godere delle bellezze del locale monastero unitamente ai colori del tramonto.

**Mercoledì 13/08/2025**

L'indomani mattina iniziamo la discesa tra le imponenti erosioni terrose della “valle della luna” fino a raggiungere il fiume Indo e seguirne il corso fino a Saspol dove sostiamo prima salire alle grotte omonime e ammirare gli stupendi affreschi. Raggiungiamo quindi Leh.

**Giovedì 14/08/2025**



Subito dopo colazione ci mettiamo in marcia alla volta del lago Pangong prevedendo soste ai monasteri di Chemrey e Tak Tok. Saliamo fino al passo del Chang La (5400 mt). La discesa verso il lago non è semplice a causa della strada dissestata e interrotta in più punti da frane. Siamo costretti ad attraversare un corso d'acqua che le piogge hanno reso un torrente impetuoso. Raggiungiamo finalmente il Pangong (4300 mt)

quando comincia a fare buio. La sistemazione è spartana ma pulita; è la prima volta che il freddo dovuto all'altitudine si fa sentire e ringraziamo per le trapunte che ci permetteranno di passare la notte al caldo.

**Venerdì 15/08/2025**



Ci alziamo presto per ammirare il lago in uno splendido contesto: un gioiello turchese incastonato tra montagne aguzze dalle cime innevate. Ci prendiamo il pomeriggio per approfondire la conoscenza da vicino. Partiamo risalendo per una decina di chilometri la strada da dove siamo giunti e quindi deviare per infiltrarci in una valle e raggiungere l'interessante monastero di Shachukul di scuola Drigung-Kagyü. Proseguiamo con la visita del monastero

di Tangtse dove troneggia una bella statua di Padmasambhava. Ritorniamo quindi al lago per dedicarci all'esplorazione delle sue rive facendo a gara a chi scatta le foto migliori, anche se con un soggetto simile sarà gioco facile.

### **Sabato 16/08/2025**

Lungo la via che ci riporta a Leh, arrivati al villaggio di Karu, facciamo una deviazione per visitare il monastero di Hemis, il più grande del Ladakh; tornati a Leh chiudiamo la giornata con la visita del Palazzo reale da dove si può godere di una bella vista sulla città.

### **Domenica 17/08/2025**

Abbiamo la fortuna di essere a Leh durante la permanenza di Sua Santità il XIV Dalai Lama. Sono previste due giornate di insegnamenti, noi possiamo assistere solo alla seconda facendo uno strappo al programma ma non ci lamentiamo. È un privilegio essere coinvolti in questo importante evento. Dobbiamo partire poco dopo l'alba per raggiungere il luogo e trovare posto dove Sua Santità praticherà gli insegnamenti. Sono previste 50.000 presenze tra monaci, monache, dignitari, gente proveniente da tutto il Ladakh e stranieri/turisti. Lo spazio dedicato all'evento diventa presto un brulichio di persone. Sventolano bandiere dell'India ma soprattutto quelle del Tibet. All'arrivo del Dalai Lama la folla si alza in segno di riverenza giungendo le mani e chinando il capo: da brivido. La cerimonia ha inizio con la Preghiera di Lunga Vita e prosegue con discorsi di Sua Santità e vari ringraziamenti. La cerimonia prosegue con le consegne delle offerte da parte di monaci, dignitari e persone comuni. Dopo circa due ore il Dalai Lama ringrazia e saluta la folla commossa. Il defluire delle persone sembra un fiume in piena, ma silenzioso e ordinato. Torniamo soddisfatti in hotel, per noi è stato un regalo non programmato.



### **Lunedì 18 e Martedì 19/08/2025**

Gli ultimi due giorni li dedichiamo alle visite dei monasteri di Tikse, Matho, allo Shanti Stupa e al Namgyal Tsemo Gompa di Leh.

Infine, non ci resta che fare il bagaglio delle nostre cose e delle nostre esperienze e portarle a casa con noi; non sarà facile riordinare le emozioni.

## L'angolo del libro, del documentario e del film



### Il sorriso e la saggezza

Dalai Lama, Biografia autorizzata

Piero Verni

nalanda 



***Una chiave per il nostro tempo.  
Compassione, saggezza, amore.  
Nuova edizione della biografia del Dalai Lama  
scritta da Piero Verni***

di Francesco Pullia

Seduto in *padmasana*, classica posizione del loto, con un testo sacro sulle ginocchia e un foglio sulla mano sinistra, Tenzin Gyatso, XIV Dalai Lama, ci guarda con il sorriso contagioso di amorevole benevolenza che lo contraddistingue.

Sullo sfondo un paesaggio tibetano su cui, inconfondibile, spicca il Potala. Sopra i raggi che ne circondano il capo, tre emblematiche raffigurazioni, ognuna su una nuvola: Cenresig, Buddha della Compassione di cui, come si sa, la guida tibetana è emanazione, il Buddha storico, Sakyamuni, nell'atto di toccare terra con la destra (*Bhumisparsha Mudra*), il grande riformatore Je Tsongkhapa, fondatore della scuola dei Gelugpa, berretti gialli, a cui Sua Santità appartiene. Già questa bellissima *thangka*, appositamente commissionata e realizzata da Lama Tashi Norbu, rende un'idea del livello della nuova edizione della voluminosa (550 pagine, 70 €) biografia autorizzata del Dalai Lama scritta da Piero Verni e pubblicata da Nalanda, dal nome

dell'importante università e centro culturale buddhista, con il titolo, particolarmente appropriato, *Il sorriso e la saggezza*.

Un testo fondamentale, magistralmente scritto, che, ben lungi dal rivelarsi retorica agiografia, tratteggia egregiamente la figura del premio Nobel per la pace 1989 inquadrandola all'interno della tradizione culturale tibetana e calandola perfettamente in un articolato contesto storico a cavallo tra due secoli. Non a caso si avvale di numerose schede di approfondimento (con in più una sinossi storica, un glossario e una ricca bibliografia) di grande utilità sia per chi si accosta per la prima volta all'affascinante mondo del Paese delle Nevi sia per chi intenda intensificarne lo studio.

Preceduto da due note dello stesso Oceano di Saggezza e da una partecipata prefazione di Fabrizio Pallotti, che da lungo tempo ne è apprezzato traduttore ufficiale in italiano oltre ad essere qualificato studioso di buddhismo, il libro si fa, a poco a poco, epico nel senso che si dipana intrecciando inevitabilmente vicende individuali con quelle di un intero popolo invaso ormai da settantacinque anni dalla Repubblica popolare cinese e soggetto ad una spietata colonizzazione.

Decisamente felice è stata la decisione editoriale di pubblicarlo in occasione del novantesimo compleanno del Dalai Lama (è nato a Taktser, villaggio della regione tibetana dell'Amdo, il 6 luglio 1935) e dell'indizione, fino al luglio del 2026, dell'Anno della compassione. Il Dalai Lama, come afferma efficacemente Pallotti, costituisce *un esempio vivente di come il coraggio, la saggezza e la compassione possano trasformare anche le prove più dure in un sentiero di crescita per tutti gli esseri*.

Dietro quel volto irradiante serenità, dallo sguardo acuto e penetrante, si cela il dramma di un uomo che ha trascorso buona parte della sua vita lontano dalla sua terra e dal suo popolo, nell'esilio indiano di McLeod Ganj, nell'Himachal Pradesh, impegnandosi in tutti i modi per salvare una cultura a forte rischio di estinzione a causa della dominazione cinese. Riconosciuto a quattro anni, dopo accurate ricerche, reincarnazione del suo predecessore, il grande XIII, il piccolo Lhamo Dhondup (questo il suo nome iniziale) viene portato il 22 febbraio 1940 a Lhasa, capitale del Tibet, e ufficialmente investito del titolo di Dalai Lama con i nomi di Jetsun Jamphel Ngawang Lobsang Yeshe Tenzin Gyatso (Signore Santo, Mite Splendore, Compassionevole, Difensore della Fede, Oceano di Saggezza).

La sua educazione comincia all'età di sei anni. Nel 1950, appena quindicenne, in seguito all'invasione del Tibet da parte di ottantamila soldati della Repubblica popolare cinese, è costretto ad assumere, in fretta e in furia, pieni poteri politici. Nel 1954 si reca a Pechino per tentare di dialogare con Mao Tse-Tung e altri leader cinesi, fra i quali Chou En-Lai e Deng Xiaoping. Due anni dopo ha una serie di incontri con il primo ministro indiano Nehru e il premier cinese Chou En-Lai. I tentativi di soluzione pacifica si rivelano, però, vani per lo spietato disegno perseguito da Pechino nel Tibet Orientale. Esasperata, la popolazione si solleva contro i cinesi. La protesta si diffonde a macchia d'olio. Il 10 marzo 1959 a Lhasa il popolo chiede a gran voce alla Cina comunista di andarsene dal Tibet e di restituire l'indipendenza al paese. La repressione, manco a dirlo, è brutale, sanguinaria. Per evitare di cadere nelle grinfie cinesi, il Dalai Lama è costretto a fuggire in modo rocambolesco per riparare in India. Il resto è storia, più o meno nota, dei nostri giorni.

Premio Nobel per la pace nel 1989, Tenzin Gyatso continua ad essere ostinato assertore della nonviolenza nonostante l'altopiano himalayano sia teatro di un'immane tragedia e la situazione sia arrivata a un punto di non ritorno. A causa della politica di sterilizzazioni e aborti forzati imposta da Pechino, i tibetani sono ridotti ad essere in patria una minoranza, appena sei milioni, rispetto al numero raddoppiato di cinesi immigrati. Non a caso la Cina si è spesa nella costruzione della linea

ferroviaria più alta del mondo, nota come la Pechino-Lhasa, ad oltre 5000 m. sul livello del mare. La colonizzazione non conosce soste e, come una piovra, abbraccia tutto. In Tibet non si può studiare e parlare il tibetano, praticare serenamente il buddhismo, sventolare la propria bandiera (quella con i raggi rossi e blu, il sole splendente, i due leoni di montagna, i simboli che rimandano all'insegnamento buddhista) e tanto meno avere un'immagine del Dalai Lama. Se la polizia la trova addosso o in un angolo della casa, si viene spediti a marcire in galera o in un famigerato campo di concentramento (*laogai*) e sottoposti a inenarrabili torture (si legga a questo proposito Palden Gyatso con Tsering Shakya, *Tibet, il fuoco sotto la neve*, Sperling & Kupfer, 1997). Il processo di annientamento dei tibetani viene perpetrato dalla Cina tramite la disintegrazione della loro identità, lo stravolgimento di abitudini e costumi, il severo controllo delle nascite, la deforestazione e il depauperamento delle preziose risorse boschive e minerarie, la trasformazione di vaste aree del paese in depositi di scorie radioattive, l'urbanizzazione di numerosi gruppi nomadi abituati da sempre a vivere di pastorizia, l'immissione di colture intensive del tutto estranee alla vocazione del territorio. In breve, il Tibet sta sparendo interamente fagocitato da Pechino. Poco dell'inestimabile patrimonio artistico, culturale, religioso, si è salvato dalla furia iconoclasta delle guardie rosse maoiste che, nel 1969, oltre a sottoporre monaci e abitanti ad umilianti processi "rieducativi", ridussero in macerie più di 6500 tra templi e monasteri. Molto opportunamente il volume di Verni dedica due capitoli alle criminose assurdità commesse sia in Cina che in Tibet nel periodo della cosiddetta "rivoluzione culturale".

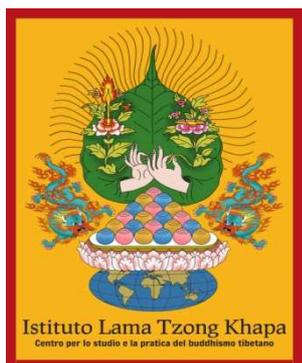
Le toccanti pagine (pp.393-399) sui 169 tibetani, tra cui numerosi giovanissimi, immolatisi fino ad oggi, in Tibet o in esilio, con il fuoco (*me sreg*) per rivendicare la libertà dal giogo cinese, attestano la gravità della situazione in cui si è giunti nel Tetto del Mondo.

*"Si potranno scrivere",* nota accoratamente Verni, *"decine di migliaia di pagine sulla condizione del Tibet e del suo popolo sotto l'occupazione cinese. Si potranno portare quantità impressionanti di dati, notizie, prove, evidenze storiche. Ma nulla rivela cosa significhi per i tibetani vivere nel Tibet occupato quanto i bagliori di queste povere torce umane".*

Nonostante tutto, il Dalai Lama, in modo ammirevole, non deroga un solo istante dalla scelta nonviolenta, ahimsa, e dalla compassione (bodhicitta). Già nel 1987 propose un piano di pace in cinque punti che prevedeva, tra l'altro, per il Tibet la trasformazione in un altopiano di nonviolenza. Ora più che mai, alla luce delle guerre in corso, con il rischio concreto che si possa sfociare in un conflitto nucleare esiziale per l'umanità intera, l'impegno nonviolento gli appare l'unico da condurre ostinatamente fino in fondo.

Illuminanti, in questo senso, sono i capitoli conclusivi della biografia scritta da Verni, in cui Tenzin Gyatso, che si definisce semplice monaco buddhista e seguace della via lastricata da Gandhi, mette in modo inequivocabile l'accento sulla necessità di perseguire senza remore la via del dialogo e sulla ragionevolezza: *"Non possiamo cambiare il passato, ma possiamo plasmare il futuro"*. Di qui l'appello a ognuno di noi affinché si coltivino responsabilità e comprensione tra i viventi. La sua voce, tranquilla ma ferma, si staglia alta sull'assordante frastuono generale in cui, purtroppo, siamo immersi. Anche per questo, gli e ci auguriamo che possa realizzarsi il suo desiderio di vivere *per almeno altri due decenni*. Senza di lui il mondo sarebbe terribilmente impoverito, senza punti di riferimento positivi, *privato di sorriso e saggezza*.

*Riceviamo e volentieri pubblichiamo:*



**ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA**

segreteria@iltk.it | www.iltk.org | 050 685654

5<sup>a</sup> EDIZIONE

# FESTIVAL DEL TIBET

**12-13-14 SETTEMBRE 2025**  
ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA - POMAIA (PI)

INGRESSO A OFFERTA LIBERA

- Mandala di sabbia a cura dei monaci Tibetani
- Artigianato Tibetano
- Conferenze e Workshop
- Mostre fotografiche
- Meditazioni guidate
- Presentazioni Libri
- Cucina Tibetana:  
Street Food  
Apericena Bio
- Proiezione film
- Giardino del Té
- Visite guidate

Per il programma completo e maggiori informazioni visita il sito:  
[www.festivaldeltibet.it](http://www.festivaldeltibet.it)

Con il Patrocinio di:



Comune  
di Santa Luce



Unione Buddhista  
Italiana

In collaborazione con:

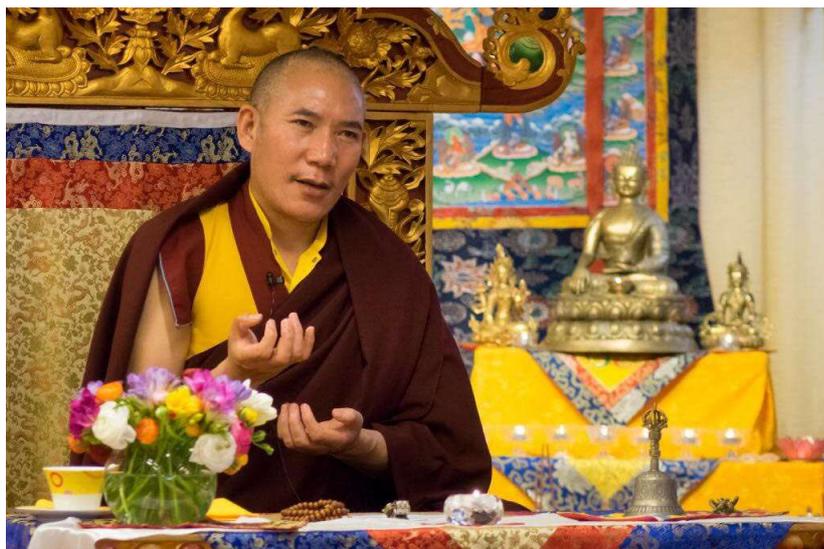




**MANDALA**  
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - [centromandalamilano@gmail.com](mailto:centromandalamilano@gmail.com)



**CHAMTRUL RINPOCHE  
LOBSANG GYATSO –  
PRATICA E INSEGNAMENTI  
SU AVALOKITESVARA  
INSEGNAMENTI E PRATICA**

Siamo molto felici di annunciare che sarà nuovamente ospite del Centro Mandala il Venerabile Chamtrul Rinpoche Lobsang Gyatso per dare un insegnamento su Avalokitesvara (Chenrezig in tibetano) il bodhisattva misericordioso, il

Buddha della grande compassione, oggetto di meditazione di tutti i grandi lignaggi del buddhismo tibetano.

Oltre agli insegnamenti verranno date spiegazioni dettagliate sul mantra relativo a questa divinità.

**Chamtrul Rinpoche Lobsang Gyatso** è la reincarnazione riconosciuta del secondo Chamtrul Rinpoche, Pema Nangsel Dorje, che fu uno dei capi del monastero Mardo Tashi Choeling in Tibet e la sacra incarnazione del Kathok Chamtrul Kunzig Dorje.

Rinpoche dedica la sua vita ad aiutare le persone a trovare la pace interiore ed è sempre pronto a dare insegnamenti di Dharma ovunque siano necessari. Attraverso la sua inestimabile conoscenza e i suoi consigli pratici, guida con compassione i suoi studenti verso la pace e la felicità.

Come dice lui stesso:

*“Senza discriminare nessuno in base al sesso, alla razza, al credo e così via, desidero che godano di un’eccellente pace e armonia. Cerco di promuovere al meglio delle mie possibilità la visione, la meditazione e la condotta della non violenza, che è la fonte indispensabile per la diffusione e il miglioramento della pace interiore della mente”.*

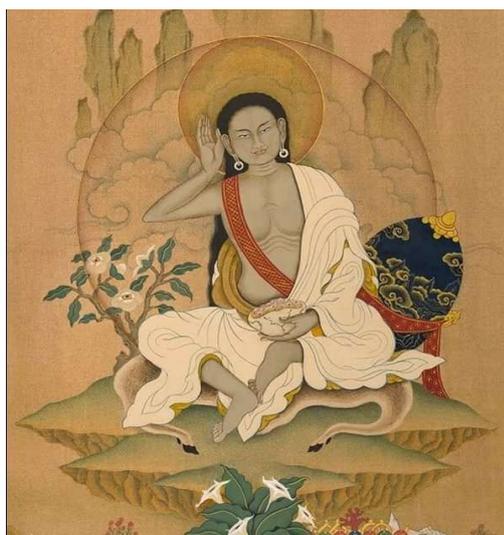
**Sabato 20 settembre – ore 10.30 / 16.30**

**Una giornata di insegnamenti aperti a tutti**

*È previsto un contributo – info e iscrizioni sul sito*



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



**LA STRAORDINARIA VITA DI JETSUN MILAREPA,  
 PARTE 6 (LA PRATICA INTENSA E LA  
 REALIZZAZIONE)**

**Guidato da: KHENPO TASHI SANGPO**

**Data: Sabato 13 e Domenica 14 Settembre**

**Orario: 10.00 – 12.00 / 13.30 – 15.30**

**Thupten Changchup Ling, Arosio/CH  
 & ZOOM**

**Lingua: EN**

**Traduzione: IT**

Milarepa, famoso nelle dieci direzioni per aver ottenuto l'illuminazione in una sola vita e per i suoi canti di realizzazione, è uno dei personaggi storici più amati del Tibet. La sua biografia, dalla quale emerge l'intensità con

cui ha vissuto tutti i processi della sua vita, è un grande insegnamento. Gli straordinari eventi della sua esistenza passano dalla sofferenza alla pratica del male; dal pentimento alla dura purificazione; dal rigoroso ascetismo alla beatitudine della realizzazione. Giunto all'apice del sentiero istruisce e ispira tutti gli esseri che incontra con la bellezza poetica dei suoi canti vajra, per mezzo dei quali insegna tutti gli aspetti del Dharma.



**RITUALE DEL BUDDHA DELLA MEDICINA**

**Guidato da: KHENPO TASHI SANGPO**

**Data: Martedì 30 Settembre**

**Orario: 19.15 – 21.00**

**Thupten Changchup Ling, Arosio/CH  
 & ZOOM**

**Lingua: TIB (rituale), EN (meditazione guidata)**

**Traduzione disponibile: IT, FR**

Ci sono molti aspetti della malattia e tutti, in un modo o nell'altro, ne sono colpiti. Ci sono le malattie fisiche, quelle mentali, quelle causate da forze ostacolanti e ci sono anche malattie che colpiscono gli animali, l'ambiente e l'umanità stessa. Viviamo in un periodo in cui le malattie dilagano creando squilibri a vari livelli e questo crea grandi sofferenze a molti esseri. La

ritualistica, in questo caso legata al Buddha della Medicina, è un metodo speciale insegnato dal Buddha attraverso il quale possiamo tutti dare il nostro contributo sottile affinché tutto ciò possa essere pacificato.

## Il Dalai Lama ci parla

### *Vasto e profondo: due aspetti del sentiero*

Nel Buddhismo, lungo il nostro viaggio spirituale, ci sono due aspetti che riflettono due differenti aspetti della pratica. Sebbene il Buddha li abbia insegnati entrambi, nel corso dei secoli si sono trasmessi da maestro a discepolo attraverso lignaggi separati. Comunque, come le ali di un uccello, tutti e due sono necessari quando iniziamo a percorrere il sentiero che conduce all'Illuminazione. Sia che ricerchiamo uno stato libero dal dolore per noi stessi sia che vogliamo raggiungere la condizione definitiva di Buddhità per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

Da tempo mi sono concentrato a parlare del "vasto". Questa pratica spesso viene chiamata l'aspetto del "metodo" e si riferisce particolarmente all'apertura del cuore e allo sviluppo della compassione e dell'amore così come a tutte le qualità tipo pazienza e generosità che sono frutto di un cuore amorevole. Il nostro addestramento consiste dunque nello sviluppare le caratteristiche positive e ridurre quelle negative.

Cosa vuol dire aprire il cuore? Prima di tutto dobbiamo capire come la stessa immagine di cuore sia una metafora. Il cuore è percepito in molte culture come il simbolo della compassione, dell'amore, della simpatia, dell'intuizione piuttosto che un mero muscolo responsabile della circolazione del sangue all'interno dell'organismo. Nella prospettiva buddhista entrambi gli aspetti del sentiero vengono posti in relazione con la mente. Per ironia la visione buddhista colloca la mente nel mezzo del torace. Un cuore aperto è una mente aperta. Cambiare il cuore vuol dire cambiare la mente. La nostra concezione del cuore ci fornisce un utile, anche se temporaneo, strumento per cercare di comprendere la distinzione tra i due aspetti del sentiero, il "vasto" e il "profondo".

L'altro aspetto della pratica è quello chiamato "saggezza", conosciuto anche come il "profondo". Siamo nei reami della testa dove la comprensione, l'analisi e la percezione critica governano il modo di pensare. Nell'aspetto saggezza del sentiero, lavoriamo per approfondire la nostra comprensione dell'impermanenza, la natura dell'esistenza come dolore e il nostro stato di assenza di ego. Per essere pienamente analizzato, ognuno di questi ambiti può aver bisogno anche di numerose vite. Ma è solo tramite il riconoscimento della natura impermanente delle cose che potremo superare il nostro attaccamento ad esse e ad ogni concetto di permanenza. Quando non siamo in grado di riconoscere il dolore come vera natura dell'esistenza, il nostro attaccamento alla vita aumenta. Se invece coltiviamo la nostra capacità di vedere la effettiva realtà della condizione umana potremo superare l'attaccamento.

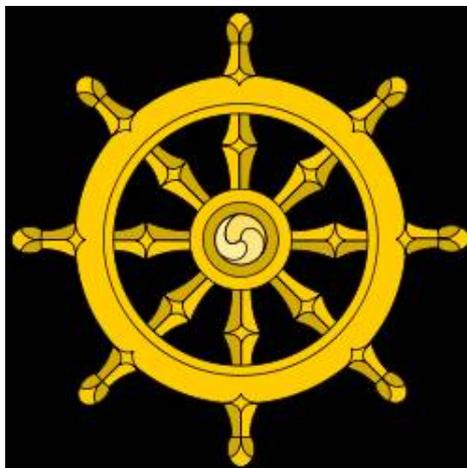
In ultima analisi tutte le nostre difficoltà provengono dalla nostra illusione di fondo, crediamo nell'esistenza inerente dei fenomeni. Possiamo progettare e quindi ci aggrappiamo all'idea che esista una natura intrinseca delle cose, una sorta di essenza che invece i fenomeni non possiedono. Fatemi prendere come esempio una semplice sedia. Pensiamo, senza nemmeno rendercene conto, che ci sia un qualcosa che rappresenti

l'essenza stessa della sedia al di là delle sue differenti sezioni, le gambe, il sedile e lo schienale. Allo stesso modo riteniamo che ci sia un "io" permanente che pervada le diverse parti fisiche e mentali di ognuno di noi. Questa qualità essenziale è però creata da noi e semplicemente non esiste.

Il nostro attaccamento all'idea di una esistenza inerente è un pregiudizio errato che dobbiamo eliminare attraverso la pratica meditativa dell'aspetto saggezza del sentiero. Perché? Perché è la causa di tutti i nostri problemi e costituisce il nocciolo di ogni emozione dolorosa. Dobbiamo abbandonare l'illusione di una qualità permanente coltivando il suo antidoto diretto, vale a dire la saggezza che comprende la non esistenza di questa qualità. Se sviluppiamo la profonda saggezza come "nell'aspetto metodo", coltiviamo anche l'umiltà che ci può consentire di sradicare il nostro orgoglio. Prima di tutto dobbiamo divenire consapevoli del modo errato con cui percepiamo noi stessi e ogni altro fenomeno. Poi potremo passare a sviluppare una corretta percezione dei fenomeni. Da principio questa percezione sarà di tipo intellettuale come quando s'impara studiando o ascoltando le lezioni. Per dare maggior peso a questa convinzione dovremo far ricorso alle tecniche meditative spiegate nei capitoli 11, 12 e 13 di questo libro. Solo allora potremo sviluppare un'autentica percezione di noi stessi e del mondo che ci ruota intorno. Comprendendo che non esiste alcuna natura inerente, possiamo tagliare alla radice quell'attaccamento egotico che è la base di tutte le nostre sofferenze.

Sviluppare la saggezza vuol dire comprendere le cose come esse sono in realtà. Tramite questo processo rimuoveremo gradualmente le false percezioni di cui siamo preda da un tempo senza inizio. E non è facile. Anche il solo capire cosa si intende per natura intrinseca e inerente delle cose richiede molto studio e molta contemplazione. Riconoscere che le cose sono prive di natura inerente, necessita di anni di meditazione. Dobbiamo cominciare a familiarizzare con questi concetti che esploreremo in dettaglio nelle pagine seguenti. Per il momento, comunque, lasciatemi tornare all'aspetto metodo per poter spiegare l'idea della compassione.

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



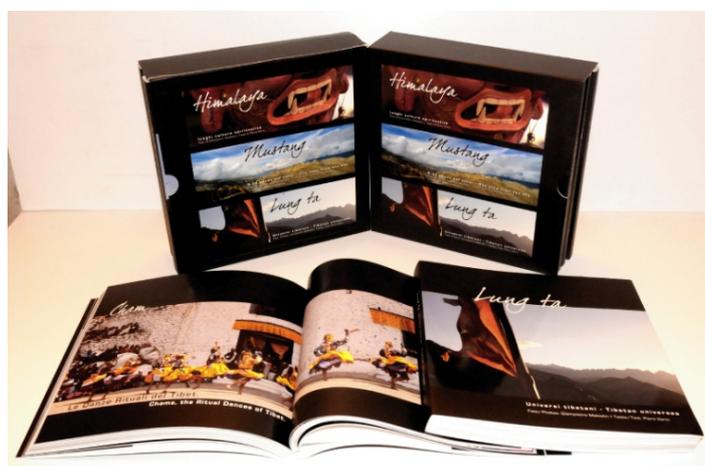
## L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

*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).

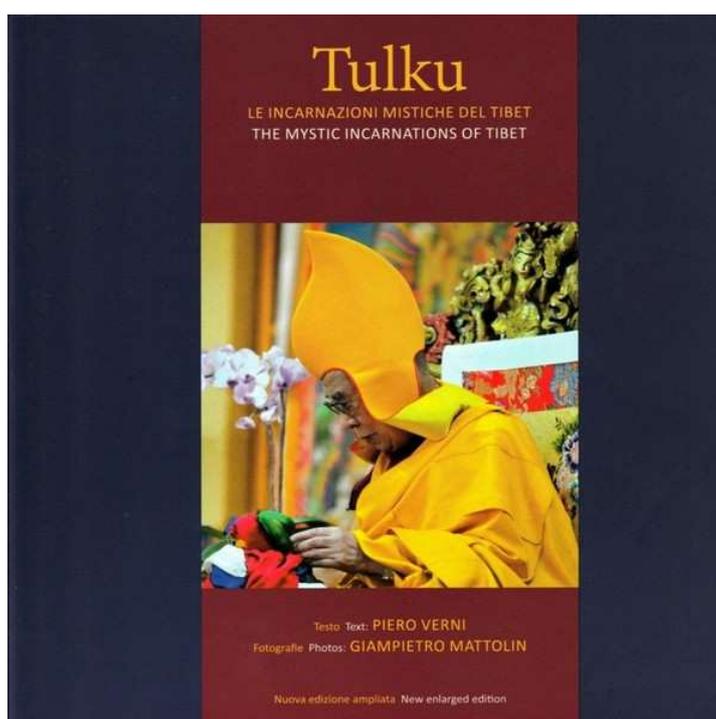
*Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes*, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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



# Il Sorriso e la Saggezza-Dalai Lama biografia autorizzata

di: *Piero Verni*

*“Piero Verni è un noto studioso del Tibet e del popolo tibetano.  
Spero che i lettori di questa biografia la trovino interessante e ne  
traggano beneficio.”*

*Sua Santità il XIV Dalai Lama*



Il sorriso e la saggezza  
Dalai Lama, Biografia autorizzata

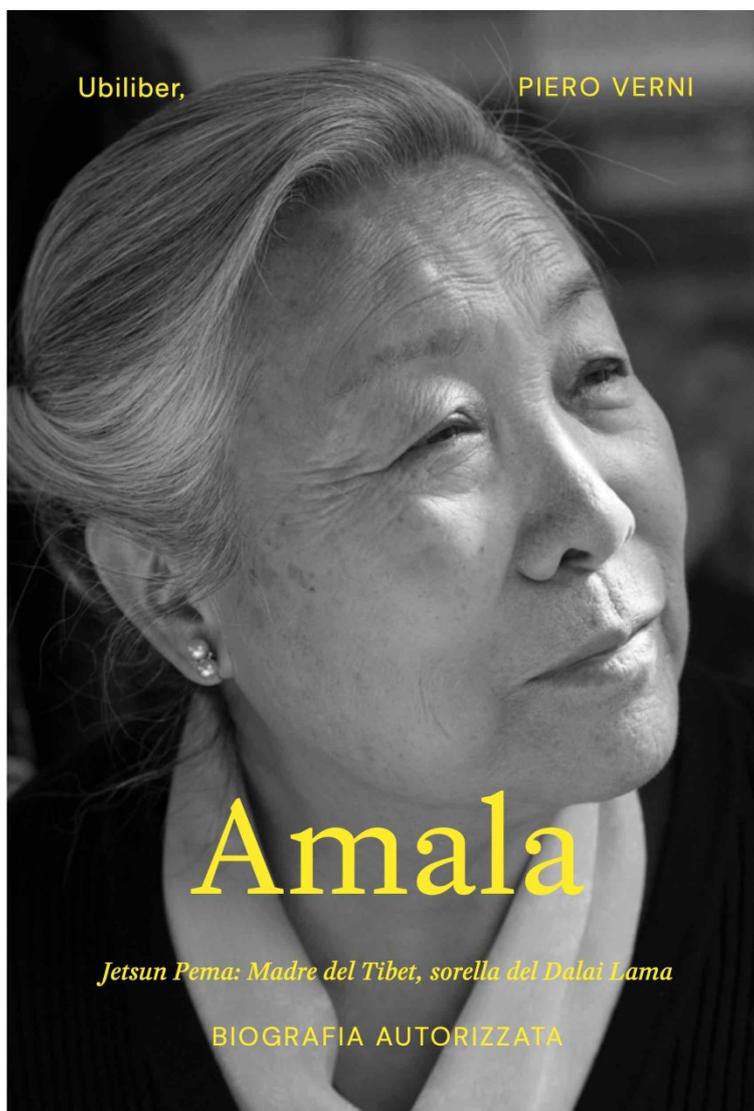
*Piero Verni*

nalanda  *spmt*



**Edizione speciale, ampliata e aggiornata, per i 90 anni di Sua Santità**  
(per ordini: <https://nalandaedizioni.it> e tutte le principali librerie digitali italiane)

È uscito, per le edizioni Ubiliber, *Amala-Jetsun Pema: Madre del Tibet, sorella del Dalai Lama*, disponibile sia in versione cartacea sia elettronica.



In questa biografia, che ha tutto il sapore di un reportage giornalistico d'altri tempi, Piero Verni ha raccolto i ricordi personali di Jetsun Pema in una forma che consente al lettore sia di conoscere il percorso biografico di una delle più importanti voci femminili dell'Asia contemporanea sia di rileggere gli ultimi terribili settant'anni di storia del Tibet, rimasti per troppo tempo nell'ombra.

Amala, così la chiamano affettuosamente gli studenti e le studentesse che l'hanno conosciuta, significa "Madre del Tibet" ed è anche il titolo di questo ritratto biografico, che racconta la forza dirompente dell'amore attraverso la responsabilità civile e i gesti di una persona che ha fatto della compassione il suo stile di vita.

(<https://gategate.it/ubiliber/>)

# Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet

film di: Piero Verni, Italia 2022

(€ 14,00 + spese di spedizione; per ordini: [heritageoftibet@gmail.com](mailto: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 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 Soggezza - 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), Arketis, Padova 2006; *Lung ta - 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, cultura, spiritualità*, Padova 2006; *Mustang, a un passo dal cielo*, Padova 2007; *Lung ta, 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 (Italiano; 43; 21 min.; colore; Italia 2014); *Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet*, di Piero Verni (Italiano; 16;5; 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](mailto:heritageoftibet@gmail.com))

### Cham

le danze rituali del Tibet



un film di

Piero Verni  
Karma Chukey  
Mario Cuccodoro

[www.heritageoftibet.com](http://www.heritageoftibet.com)

L'Associazione Heritage Oltre i Confini  
presenta

un film di

Piero Verni  
Karma Chukey  
Mario Cuccodoro

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

[www.heritageoftibet.com](http://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 Facebook

L'Associazione "L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet" ha creato la propria pagina Facebook (<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!

