

N° 127

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

Cari amici,

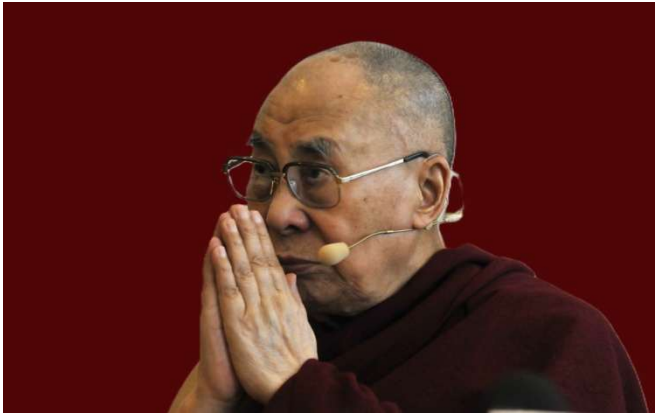
in questo N° 127 di "The Heritage of Tibet news", oltre alle consuete rubriche, segnaliamo (per gentile concessione di Nalanda edizioni) un acuto intervento di Lama Zopa sulla felicità e l'egocentrismo, il ricordo della nostra cara amica Mieko Maraini recentemente scomparsa e una serie di aforismi sulle attitudini positive della mente e le tecniche per svilupparle, di Sua Santità il Dalai Lama.

Non perdiamoci di vista.

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

10° giorno del 4° mese tibetano dell'Anno del Cavallo di Fuoco (26 maggio 2026)





Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 1° maggio 2026: in occasione della ricorrenza del Buddha Purnima, Sua Santità il Dalai Lama, ha rilasciato il seguente messaggio: “In questa occasione propizia del Buddha Purnima — Vesak — che commemora la nascita, l’illuminazione e il parinirvana del Buddha Śākyamuni, porgo i miei più sentiti auguri e le mie preghiere a ogni

membro della nostra famiglia buddhista mondiale. Questo giorno sacro ci ricorda la luce che il Buddha Sakyamuni ha portato nel mondo più di 2.500 anni fa. Sebbene da allora il mondo sia cambiato al punto da essere irriconoscibile, i suoi insegnamenti rimangono attuali ancora oggi. La sua profonda comprensione della dipendenza reciproca e il suo invito a non fare del male a nessuno e ad aiutare tutti gli esseri rimangono la guida più compassionevole e pratica per vivere in questi tempi difficili. Ogni volta che posso, incoraggio coloro che si considerano seguaci del Buddha a essere buddhisti del XXI secolo: a scoprire il vero significato degli insegnamenti e a metterli in pratica. Ciò implica ascoltare e leggere, riflettere profondamente su ciò che si è sentito o letto e familiarizzarsi a fondo con esso. In occasione di questa gioiosa celebrazione del 2.570° Buddha Jayanti, porgo i miei saluti a tutti i miei fratelli e sorelle buddhisti. Prego affinché ciascuno di noi, integrando gli insegnamenti del Buddha nella propria vita quotidiana, possa contribuire a creare un mondo più felice e pacifico. Con le mie preghiere e i miei migliori auguri, il Dalai Lama.”



Milano, Italia, 16 maggio 2026: la “Comunità Tibetana in Italia” e la “Associazione Donne Tibetane”, con il sostegno di diversi gruppi di aiuto al Tibet, hanno organizzato una marcia pacifica a Milano per chiedere al Partito Comunista Cinese di rendere conto della sorte del Panchen Lama (rapito nel maggio 1995, dopo essere stato riconosciuto dal Dalai Lama), di liberarlo immediatamente e di restituirgli i diritti e le libertà che gli spettano anche secondo le stesse leggi cinesi e gli impegni internazionali assunti dalla Cina. Tsering Namgyal, presidente della “Comunità Tibetana in Italia”, ha tenuto un breve discorso in cui ha sottolineato la drammatica situazione in cui versa il Tibet da oltre 60 anni. Tibetani provenienti da

tutta Italia hanno partecipato alla manifestazione scandendo slogan a sostegno della loro nazione occupata illegalmente dal 1950.



Dharamshala, Himachal Pradesh, India settentrionale, 20 maggio 2026: le associazioni Dokham Chushi Gangdruk ("Quattro Fiumi, Sei Montagne", la prima forza di resistenza volontaria tibetana) e Himalayan Buddhist Cultural Association hanno organizzato una cerimonia di Lunga Vita per Sua Santità il Dalai Lama. Kundun al suo arrivo è stato accolto da

Geshe Lobsang Nyendak (presidente della Himalayan Buddhist Cultural Association), dagli ex abati dei monasteri di Gomang e Gyutö e dal presidente del Dokham Chushi Gangdruk. Kundeling Rinpoche presiedeva il rituale, alla presenza di molti importanti lama rappresentanti delle tradizioni Nyingma, Sakya, Kagyu Gelug e Bön. La cerimonia è iniziata con la recita dell'invocazione composta da Trulsik Rinpoche dedicata alle vite precedenti di Sua Santità il Dalai Lama. Altre preghiere, offerte rituali, salmodie di mantra e visualizzazioni si sono susseguite per alcune ore. Kundeling Rinpoché, insieme all'ex presidente del Dokham Chushi Gangdruk e al presidente della Himalayan Buddhist Cultural Association ha offerto un mandala a Sua Santità, pregandolo di vivere a lungo. La cerimonia infine si è conclusa con la recita della preghiera "Parole di Verità".



Milano, Italia, 22-24 maggio 2026: l'Unione Buddhista Italiana, ha celebrato la festa del Vesak a Milano presso il complesso la Fabbrica del Vapore. Il Vesak è la principale ricorrenza del buddhismo. In tutto il mondo le comunità buddhiste celebrano tre momenti fondamentali della vita del Buddha Shakyamuni: la nascita, l'illuminazione e il parinirvana. È un tempo dedicato alla meditazione, alla riflessione e

alla consapevolezza, in cui si ricorda l'insegnamento del Buddha e il cammino verso la liberazione dalla sofferenza. Il tema scelto per il Vesak 2026 è "Libertà e Liberazione". Sono stati tre giorni di incontri, dibattiti, insegnamenti tra personalità del mondo religioso, culturale, artistico, sociale che si sono confrontate su come la via del Buddha possa continuare a ispirare consapevolezza, responsabilità e attenzione nel mondo contemporaneo. Particolarmente affollato l'incontro (tenutosi sabato 23 nel primo pomeriggio) con Rangjung Neljorma Khandro Tseringma Rinpoche, una importante yogini e insegnante di Dharma. Di grande interesse anche le tre belle mostre che facevano da cornice agli eventi, "Dove il cielo tocca la Terra", con le splendide foto del Tibet di Fosco Maraini, "Acquarelli", di Nicola Magrin e "Vita di Siddharta, il Buddha", di Piero Sirianni.



Venezia, Italia, 26 maggio 2026: si è tenuta oggi pomeriggio, nella superba cornice della Sala Lettura dell'Ateneo Veneto, una interessante conferenza, sul tema "L'Italia per il Tibet, il Buddhismo per il mondo", organizzata dallo stesso Ateneo Veneto in collaborazione con

l'Associazione Italia-Tibet (AIT). Dopo una articolata introduzione di Giorgio Bolla, membro del Consiglio di AIT e artefice dell'incontro, ha preso la parola Filippo Scianna Presidente dell'Unione Buddhista Italiana (UBI). Scianna, dopo aver descritto il ruolo e le funzioni dell'UBI, ha parlato dell'importante contributo che la spiritualità buddhista è in grado di offrire al mondo. Mondo che, oggi più che mai, ne avrebbe bisogno. Ha quindi parlato della drammatica condizione del Tibet e sui drammi causati dalla pluridecennale occupazione cinese. Piero Verni, che ha preso la parola dopo Scianna, ha dedicato il suo intervento alla tradizione dei tulku e al tentativo di manipolarla messo in atto dal governo cinese. Verni ha dapprima fatto vedere una sintesi del suo documentario Tulku, le incarnazioni mistiche del Tibet e al termine è entrato nel dettaglio della legislazione cinese relativa ai lama reincarnati (che Pechino definisce Huo Fu, Buddha Viventi). Ha citato e commentato i diversi documenti ufficiali, secondo i quali solo al governo della Repubblica Popolare e al Partito Comunista spetterebbe il compito di decidere quali sono i lama autorizzati a poter essere riconosciuti come autentiche reincarnazioni. E quindi i soli che, quando l'attuale Dalai Lama lascerà il corpo, saranno autorizzati a scegliere il suo successore. Un articolato intervento di Claudio Cardelli ha concluso la conferenza. Utilizzando una serie di filmati, Cardelli ha spiegato le linee generali della situazione tibetana e i terribili problemi causati dalla dominazione coloniale di Pechino. Inoltre, citando diverse fonti storiche tra le quali anche il recente libro dello studioso Hon-Shiag Lau, *Tibet was Never Part of China since Antiquity*, ha messo in evidenza l'assoluta mancanza di fondamento storico delle pretese cinesi che il Tibet abbia da sempre fatto parte della Cina. Al termine degli interventi i relatori hanno risposto a una serie di domande del pubblico.

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

Mieko Namiki Maraini

In memoriam

Il giorno 20 maggio alle ore 16:00 è mancata Mieko Namiki Maraini.

Mieko, moglie del grande Fosco Maraini, è stata una presenza importante, affettuosa, costante, dolce per tutti noi che abbiamo avuto il grande privilegio di frequentare la loro bellissima casa a Poggio Imperiale a Firenze e, soprattutto, di godere della loro amicizia e considerazione.

Mieko e Fosco nel 1966 si erano incontrati in Giappone casualmente su un treno mentre si recavano a sciare. Poi di nuovo, sempre casualmente, in mezzo al traffico di Tokyo. La terza volta in una pausa pranzo nei pressi di una casa editrice dove Mieko lavorava come grafica. Tre incontri fortuiti nel cuore del caos nipponico non potevano non significare qualcosa di speciale. Iniziò dunque la loro relazione sentimentale che si consolidò e infine durò per sempre.

La nostra amicizia data quasi mezzo secolo e la sua scomparsa sancisce veramente la fine di un'epoca, di una storia, di una relazione tutta interna al comune amore per il Tibet. Un comune amore che Fosco spesso amava evidenziare nelle dediche che ci scriveva affettuosamente sui suoi libri. Con Mieko e Fosco abbiamo avuto tante opportunità di organizzare conferenze, viaggi, interviste. Lei sempre compagna attivamente impegnata del suo adorato marito. Negli ultimi tempi Fosco, quando la salute era diventata malferma, la definiva commosso "la mia Madre Teresa".

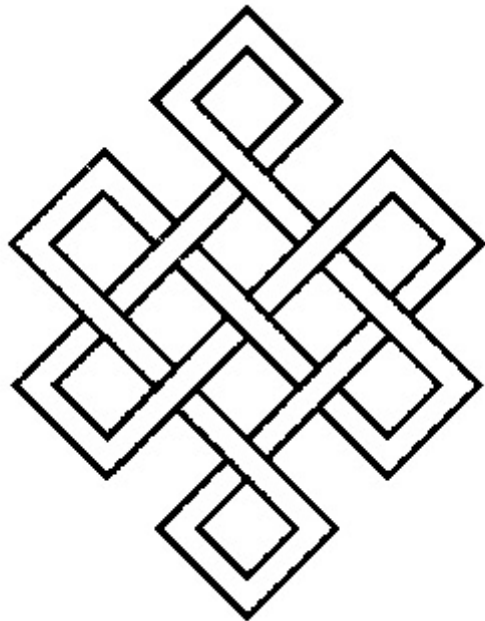
Sempre premurosa, sempre dolce, sempre attenta, precisa e trasparente. Una persona che guardava all'essenza delle cose e aveva un rapporto distaccato e ironico anche nei confronti dell'esplicita ammirazione che il carisma di suo marito esercitava in uomini e donne. Una persona dunque apparentemente delicata e indifesa. Tutt'altro. Nel 2012 ultra settantenne in Ladakh salì in motocicletta fino al Khardung-la a 5800 mt. Ricordando il suo fisico, ci vengono in mente le parole con le quali, in Segreto Tibet, Fosco descriveva il Maraja del Sikkim: «Delicato come un uccellino, fragile come un cristallo». Mieko era in realtà una persona forte e determinata con una profonda e innata onestà. Così innocente da non poter nemmeno immaginare che attorno a lei ci fossero anche persone che di questa sua bontà e innocenza si potessero approfittare. Mieko era praticante di yoga. Aveva una relazione con il proprio corpo non maniacale ma attenta. È stata per molti anni, socia sostenitrice della nostra associazione Italia-Tibet. Partecipò al viaggio che Claudio organizzò nel 2010 tra le comunità tibetane dell'India del Nord. L'anno scorso, in giugno, venne da sola da Firenze a Pennabilli per l'inaugurazione del museo dedicato a Orazio Olivieri. Dopo la morte di Fosco aveva preso in carico la gestione della sua eredità culturale. Veniva invitata a convegni, mostre ed eventi che ricordavano l'opera immensa del suo celebre marito. Gestiva iniziative editoriali e aveva promosso, tra l'altro, la ripubblicazione della prima edizione di Dren Jong, corredata da 20 interventi degli amici più vicini a Fosco. Sembrava una persona indistruttibile, con una fibra forte pur in un corpo esile. Poi però, dopo un viaggio in Giappone, le cose non andarono più come prima e il ritorno a Firenze fu l'inizio della fine, anche se poche settimane fa, sentendo un miglioramento che aveva un po' riacceso le nostre speranze, aveva deciso di festeggiare il suo compleanno con pochissimi amici. Ma non è stato possibile.

Ora ha raggiunto il suo CITLUVIT (Cittadino Luna In Visita Istruzione Terra, come Fosco si era definito tantissimi anni prima nella prefazione di Segreto Tibet) e verrà sepolta in un piccolo cimitero in Garfagnana sotto la vetta del Monte Pania dove anche Fosco riposa.

Portagli anche i nostri saluti, cara Mieko. Ricordatevi quanto vi abbiamo amato e vi ameremo sempre per tutto quello che avete significato nelle nostre vite.

Claudio Cardelli

Piero Verni



Meno egocentrici, più felici

La felicità che desideriamo, la sofferenza che non vogliamo, la felicità che cerchiamo di ottenere, la sofferenza che cerchiamo di eliminare o evitare: tutto proviene dalla mente e non dalla mente di qualcun altro, ma dalla nostra.

In che modo? La sofferenza, il disagio, la frustrazione sorgono perché la nostra mente non è sotto il nostro controllo; siamo noi a essere sotto il controllo della nostra mente che, a sua volta, è controllata dai nostri pensieri disturbanti. Permettiamo alla nostra mente di essere controllata dai nostri nemici interiori: ignoranza, rabbia ed egoismo. Invece di contrastarli e cercare di liberarcene, diamo loro carta bianca e accettiamo di essere sconfitti. Questo è il problema. Tutto qui. Questa è la nostra vita quotidiana.

Ma se ci sforzassimo di tenerli sotto controllo troveremmo finalmente pace e gioia nella nostra vita quotidiana e la sofferenza che vogliamo evitare cesserà. Ma finché permetteremo ai pensieri disturbanti di controllarci andremo inevitabilmente incontro a problemi e dolore.

Se nella nostra vita di tutti i giorni desideriamo la pace mentale allora, anche se non riusciamo a rinunciare a noi stessi per prenderci cura degli altri esseri senzienti con totale dedizione, anche se non riusciamo a cambiare così tanto, dovremmo almeno praticare l'equanimità, comprendendo che noi e gli altri esseri senzienti siamo identici nel non desiderare nemmeno il minimo disagio e nel voler essere felici e appagati. Da questo punto di vista, siamo perfettamente uguali.

La Lama Chopa (Guru Puja) ci spiega che limitarsi a conoscere e comprendere gli insegnamenti non è sufficiente: il loro scopo è che vengano messe in pratica. Se non pratichiamo ciò che sappiamo, non sperimenteremo la pace mentale. Quindi, se non riusciamo ancora a scambiare noi stessi con gli altri — rinunciando al nostro egocentrismo per essere totalmente altruisti — dovremmo quanto meno cercare di praticare l'equanimità.

Equanimità

È tutto molto logico. Riflettete: la vostra famiglia, gli amici e i colleghi, chiunque nel vostro Paese e, in ultima analisi, proprio tutti gli esseri senzienti desiderano essere felici, non vogliono soffrire. Esattamente come voi. Ecco perché non c'è alcuna ragione che giustifichi che la vostra felicità e la vostra libertà dalla sofferenza siano più importanti di quelle di chiunque altro.

Per prima cosa, provate a pensare al vostro partner e a qualcuno che odiate, al vostro nemico: sono uguali. Non c'è una sola ragione che dimostri che la libertà dalla sofferenza e la felicità della persona che amate siano più importanti di quelle della persona che non vi piace. Poi pensate allo stesso modo riguardo al resto della vostra famiglia, ai vostri

collegi, ai vicini di casa, ai connazionali, all'umanità tutta e poi a qualsiasi essere senziente. D'accordo, parlano lingue diverse, si vestono ognuno a suo modo, il colore della pelle cambia ma sono tutti esattamente uguali. Per quanto siano diversi, sono esattamente uguali da questo punto di vista.

Quindi voi e la persona che non vi piace per niente, il vostro nemico, desiderate la felicità e non volete il benché minimo disagio esattamente alla stessa maniera. E ne avete l'identico diritto. Sia voi che gli altri siete nella medesima condizione per un ulteriore aspetto: avete bisogno dell'aiuto altrui, così come gli altri hanno bisogno del vostro. Questa è la realtà ed è per questo che è sconcertante far del male agli altri per nessun motivo valido se non per il proprio tornaconto personale. È ingeneroso e meschino. Ma se in una famiglia, o anche in una coppia, c'è qualcuno che pratica l'equanimità, ci sarà molta pace e armonia.

L'uguaglianza di cui parlo è un fatto, un dato di realtà mentre l'idea che "io sono più importante degli altri, del mio nemico, di tutti gli esseri senzienti" è una nostra visione errata. A dire il vero, l'"Io" che si sente più importante degli altri non esiste nemmeno, è un'allucinazione. Quindi aggrapparsi a un'allucinazione è piuttosto ridicolo. Eppure è ciò che facciamo incessantemente, giorno dopo giorno ed è proprio da qui che nasce tutta la confusione.

Gli svantaggi dell'egocentrismo

L'egocentrismo è la fonte della nostra depressione, della nostra aggressività, degli esaurimenti nervosi, dei fallimenti, delle situazioni indesiderabili, degli alti e bassi della vita e dei problemi quotidiani. Più forte è, maggiori sono i problemi che sperimentiamo; e più intensa è la nostra preoccupazione per noi stessi, il nostro desiderio di felicità personale, più facilmente ci sentiamo a disagio. Ci arrabbiamo persino con gli uccellini che cinguettano fuori dalla nostra finestra. Ci arrabbiamo con i cani che abbaiano e persino con il rumore del vento tra gli alberi! Se il nostro cibo si è raffreddato ne facciamo un dramma. Accadono molte cose sconcertanti come queste. Magari per altre persone ciò che fa innervosire o arrabbiare un egoista non è affatto un problema.

Bastano pochi esempi per comprendere che tutto deriva dalla mente della persona egoista. Se va in giro si sente disturbata; se resta a casa, idem. Ovunque vada, è sempre irritata.

Le coppie egoiste litigano continuamente: litigano in giardino, litigano in casa; in camera da letto, in sala da pranzo, a colazione, pranzo e cena. L'unico momento in cui non litigano è quando non sono insieme. Sono tutte cose che il Buddha ha spiegato nei suoi insegnamenti.

Ma se almeno uno dei due rinunciasse alla propria felicità a favore di quella dell'altro, la relazione diventerebbe pacifica e armoniosa; maggiore è la rinuncia, maggiore è la pace e l'armonia.

Avrete dunque compreso quanto sia incredibilmente importante trasformare la propria mente, praticare l'equanimità, passare da un modo di vedere egocentrico e autoriferito a un atteggiamento gentile e altruista.

è tutto molto logico e basato sull'evidenza dei fatti. È lampante. Facciamo un altro esempio: se voi e un'altra persona state morendo di fame e l'altra persona trova del cibo e ve lo offre, rinunciando alla sua felicità per la vostra, quanto vi rende felici? Ecco la dimostrazione di come la rinuncia all'egocentrismo causi felicità.

Se gli altri vi trattano male, vi criticano, sottolineano i vostri errori e questo vi ferisce, ancora una volta è per il vostro atteggiamento egoistico: se non foste così ossessionati da voi stessi, se non vi consideraste il centro dell'universo, gli altri potrebbero dirvi qualunque cosa e non ne verreste minimamente toccati. La critica ferisce solo il vostro ego. Ecco perché dovrete considerarlo un nemico e per farlo dovrete riconoscerne i difetti e gli svantaggi. Magari state cercando di praticare il Dharma ma qualunque cosa facciate con il corpo, la parola e la mente non diventa Dharma, anche di questo è responsabile l'atteggiamento egoistico; le vostre azioni non diventano Dharma perché avete un atteggiamento egoistico.

Ricevete ogni tipo di insegnamento sull'addestramento mentale (lojong) da molti Lama, ma di fronte a un problema non solo non li mettiamo in pratica ma addirittura non ce li ricordiamo! Qualcuno ci tratta male o si approfitta di noi e non riusciamo a ricordare quale meditazione dovremmo praticare in quel momento. Perché? Perché stiamo seguendo l'atteggiamento egoistico. Finché ci comporteremo così i buddha dei tre tempi potrebbero stare davanti a noi per darci insegnamenti per cento eoni, e le loro parole non sarebbero di alcun beneficio, non cambierebbero la nostra mente. Se non facciamo uno sforzo in prima persona, non importa chi è il maestro, persino Gesù in persona, non accadrà nulla, non troveremo pace...

Lama Zopa Rinpoche

(per gentile concessione di Nalanda Edizioni:

<https://www.nalandaedizioni.it/2026/04/27/meno-egocentrici-piu-felici/>)

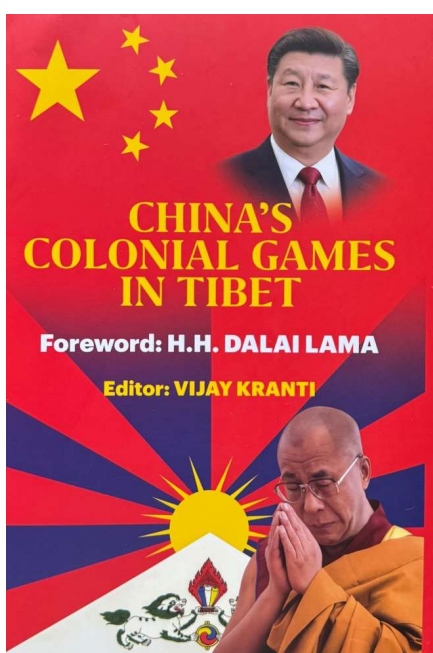
L'angolo del libro, del documentario e del film



È uscito lo scorso 28 aprile, il N° 22 di *Thais* (<https://www.arefinternational.org/thais-magazine/>), la più che pregevole rivista telematica dell'Associazione Aref, curata con grande abilità da Marilia Bellaterra che di Aref è Presidente e fondatrice. Come al solito anche il presente numero è ricco di preziosi spunti, materiali e informazioni. Tra i tanti articoli ricordiamo un commosso ricordo del fratello minore di Sua Santità il Dalai Lama, Ngari Rinpoche Tenzin Choegyal scomparso recentemente. Una nutrita serie di recensioni tra cui quelle dei libri *Tibet Was Never Part of China Since Antiquity*, dello studioso cinese Hon-Shiang Pau, del bel testo del

fotografo e giornalista indiano Vijay Kranti, *China's Colonial Games in Tibet*, della sconvolgente inchiesta del giornalista Jan Jekielek sui prelievi forzati di organi dei detenuti autorizzato dal governo cinese, *Killed Order* e dell'interessante testo di Gianni Vernetti, *Il Nuovo Grande Gioco*. Inoltre molto interessanti sono un articolo sulla celebrazione della ricorrenza del 10 marzo a Dharamsala e il ritratto di Jimmy Lay, un dissidente cinese esponente di spicco del movimento per la democrazia di Hong Kong, più volte arrestato per le sue idee e per la sua attività politica. In un momento, come l'attuale, che vede da più parti un *retour de flamme* di simpatie verso Pechino, la pubblicazione di *Thais* è un prezioso contributo alla contro informazione sul Tibet e sulla Repubblica Popolare Cinese. Una lettura da non perdersi assolutamente.

(Piero Verni)



China's Colonial Games in Tibet, Vijay Kranti, con la prefazione di Sua Santità il Dalai Lama (2026). Il libro presenta 60 saggi, scritti con il contributo di 39 esperti internazionali in questioni che riguardano il Tibet e la Cina. Gli elaborati trattano tutte le questioni che i tibetani hanno dovuto affrontare come vittime della colonizzazione e dell'occupazione da parte del governo di Pechino dal 1951. Il volume è stato scritto e pubblicato con lo scopo di offrire una fonte di informazioni ampia e dettagliata a tutti coloro che sono interessati ad avere un quadro completo e affidabile dei "giochi coloniali" del governo cinese in Tibet.

(Claudia Mattolin)

Tibet e dintorni

rassegna stampa nazionale ed estera

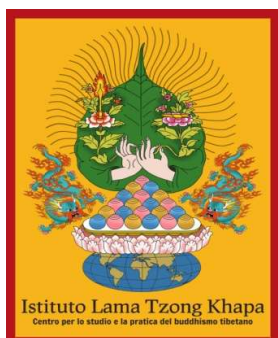
(a cura di *Cinzia Robbiano e Piero Verni*)

After 2 polling rounds, 17 fresh faces join Tibetan Parliament-in-Exile, by *HT Correspondent lettershd@hindustantimes.com*
"Hindustan Times (Jammu)", 14 May 2026

Dopo due turni di votazioni, 17 nuovi membri entrano a far parte del Parlamento tibetano in esilio, *del corrispondente di HT*

Al termine dei due turni di votazioni, la commissione elettorale dell'Amministrazione Centrale Tibetana (CTA) con sede a Dharamshala ha annunciato mercoledì i nomi dei membri eletti del 18° Parlamento tibetano in esilio. In lizza c'erano in totale 93 candidati, di cui 45 sono stati eletti al Parlamento tibetano in esilio. Dei 45 membri eletti, 17 sono nuovi eletti che non hanno fatto parte del 17° Parlamento tibetano in esilio. Le elezioni preliminari e finali si sono tenute rispettivamente il 1° febbraio e il 26 aprile, in 27 paesi, con un totale di 1.737 funzionari elettorali in 309 seggi. L'affluenza alle urne nel turno preliminare è stata del 56,25%, mentre il turno finale ha registrato un tasso di partecipazione del 45,71%, su un totale di 91.073 elettori registrati. Essendo in esilio, i membri della comunità tibetana hanno definito le elezioni un simbolo di resilienza e della loro continua lotta per la causa tibetana. Il commissario elettorale capo Lobsang Yeshe ha dichiarato: «È stata dura, poiché i cinesi stavano facendo di tutto per far deragliare il processo elettorale. Come cittadini del Tibet, crediamo nei valori democratici. I tibetani hanno espresso le loro opinioni esercitando il loro diritto di voto democratico. Nel corso del periodo elettorale, sono state convocate 100 riunioni con funzionari elettorali regionali e osservatori in 55 località diverse in sette paesi. Inoltre, a Dharamshala si è tenuta una sessione di formazione di sensibilizzazione e orientamento per i commissari elettorali locali tibetani e i funzionari elettorali con sede in India». La composizione del Parlamento tibetano è fissata a 45 membri. La sua composizione è la seguente: 10 membri, di cui almeno 2 donne, eletti ciascuno dalle tre province del Tibet; 2 membri ciascuno delle religioni Nyingma, Kagyu, Sakya, Gelug e Bon; 2 membri eletti dalla comunità tibetana in Nord e Sud America; 2 membri eletti dalla comunità tibetana in Europa e Africa; 1 membro eletto dalla comunità tibetana in Asia (esclusi India, Nepal e Bhutan) e in Australasia. La Commissione Elettorale, dopo il primo turno di votazioni, aveva dichiarato a febbraio il Sikyong in carica Penpa Tsering eletto come Sikyong (leader politico) del 17° *Kashag* (Gabinetto) dopo che si era assicurato il 61,025% dei voti totali. La cerimonia di insediamento dello Sikyong Penpa Tsering si terrà il 27 maggio.

Riceviamo e volentieri pubblichiamo:



ISTITUTO LAMA TZONG KHAPA

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



50 ILTK: Insegnamenti e Tsewang con Sua Eminenza Ling Rinpoche

5-6 giugno: Insegnamenti su I Canti dell'Esperienza di Lama Tsongkhapa

7 giugno – mattina: Iniziazione di lunga vita di Buddha Amitayus.

È per noi un onore accogliere Sua Eminenza Ling Rinpoche, a otto anni dalla sua prima visita all'Istituto Lama Tzong Khapa, in un momento particolarmente significativo: il cinquantesimo anniversario dell'Istituto. In questa occasione, Ling Rinpoche offrirà insegnamenti su I Canti dell'Esperienza di Lama Tsongkhapa e conferirà l'iniziazione di lunga vita di Buddha Amitayus.

Questa visita si inserisce anche nella continuità di un legame prezioso con il precedente Grande 6° Yonzin Ling Rinpoche Dorje Chang, che nel 1980 visitò l'Istituto per conferire l'iniziazione di Yamantaka e offrirne il commentario.

Nel corso di questi giorni, Ling Rinpoche insegnerà su I Canti dell'Esperienza, uno dei testi più amati della tradizione del lam-rim, il sentiero graduale verso l'illuminazione. Il lam-rim presenta l'intero percorso buddhista in modo ordinato, chiaro e progressivo, rendendolo accessibile a praticanti di ogni livello. Attraverso una struttura graduale, accompagna passo dopo passo nello sviluppo delle qualità interiori fondamentali, mostrando con precisione cosa coltivare nel proprio cammino spirituale.

Proprio questa impostazione rende il lam-rim allo stesso tempo una sintesi completa del sentiero buddhista e una guida pratica per la meditazione e la trasformazione interiore. Al suo interno, disciplina etica, stabilità mentale, saggezza e compassione trovano una collocazione coerente e viva, capace di orientare la pratica in modo concreto.

Ulteriori informazioni » <https://www.iltk.org/50-iltk-insegnamenti-con-s-e-ling-rinpoche/>



MANDALA
CENTRO STUDI TIBETANI

Via P. Martinetti 7, 20147 Milano

CONTATTI: Segreteria: 3400852285 - centromandalamilano@gmail.com



Centro Mandala:

13/06/2026 – 14:30-16:30

**IPERBOLI ADDIO: L'ESSENZA DEI
SUTRA COSÌ COM'È
L'ESSENZA DEI SUTRA**

I Sutra sono testi che riportano insegnamenti attribuiti al Buddha Sakyamuni.

Inizialmente imparati a memoria dai monaci, questi discorsi furono messi per iscritto a partire dal primo secolo a.C,

quindi circa 400 anni dalla scomparsa del Risvegliato. Nel corso dei secoli successivi furono trascritti molti Sutra destinati a diventare un riferimento per le diverse Scuole, ed è complesso stabilire se e quali di questi corrispondano realmente alle parole del Maestro, anche se viene attribuita loro una autorità canonica.

Gli unici Sutra la cui autenticità viene riconosciuta da tutte le scuole sono quelli relativi alle quattro nobili realtà, contenute nel Canone Pali.

I Sutra furono scritti inizialmente in una lingua dialettale e le versioni adattate nel corso dei tempi traevano origine da frammenti di difficile datazione, provenienti da reperti di varia collocazione storica e geografica.

Poiché dovevano essere imparati a memoria dai monaci, i testi erano densi di ripetizioni e i messaggi destinati a un pubblico laico venivano accompagnati da immagini suggestive che avevano lo scopo di impressionare l'uditorio con descrizioni poetiche ricche di iperboli corrispondenti allo spirito letterario dell'epoca.

Ancora oggi, in questo coacervo simbolico di parabole e similitudini il lettore ha difficoltà a concentrarsi sull'essenza del messaggio che rischia di restare sullo sfondo.

Gli incontri tenuti dal venerabile **Lama Paljin Tulku Rinpoce**, saranno incentrati su una lettura di questi antichi testi sfrondata dagli aspetti fantasiosi e miracolistici che possono confondere e rendere più pesante la ricerca dei punti fondamentali di una Tradizione che ha molto da dire anche all'uomo moderno e che può fornire a tutti la saggezza in grado di generare quella equilibrata visione che rende ordinata, pacifica e armoniosa la vita quotidiana.

Contributo incontro 18 maggio → 20€

Il Dalai Lama ci parla

In genere siamo gentili con i nostri famigliari. E questa gentilezza si basa sull'affetto e il desiderio. Però, quando l'oggetto della vostra compassione cambia anche i vostri sentimenti verso di esso mutano a loro volta. Non è questo il giusto tipo di compassione o amore. E' necessario dunque addestrare sin dall'inizio le nostre attitudini positive.

Da tutti i punti di vista ognuno di noi è uguale agli altri nel desiderare la felicità e nel cercare di evitare la sofferenza. Voi siete uno solo mentre gli altri sono innumerevoli. Così gli altri sono più importanti di voi. Quando affermo che dovremmo essere pazienti e tolleranti, non voglio dire che dobbiamo arrenderci ed essere sconfitti. Il vero scopo di impegnarci nella pratica della pazienza è quello di rafforzare il nostro cuore e la nostra mente. E anche quello di cercare di mantenere la calma. In un'atmosfera del genere si possono veramente usare gli esseri umani per apprendere la saggezza. Se invece perdetevi la pazienza, se il vostro cervello viene sconvolto dalle emozioni, allora perdetevi anche la capacità di analisi. Ma se siete pazienti sulla base di un vero altruismo, non perderete la forza mentale. Anzi la potrete perfino aumentare e usare le vostre facoltà analitiche per superare quelle forze negative che vi combattono. Ma questa è un'altra questione.

Buone condizioni materiali sono necessarie a una società e ad una nazione. Sono assolutamente necessarie. Allo stesso tempo però, il progresso materiale e la prosperità da soli non portano alla pace interiore perché questa può venire solo dall'interno dell'essere umano. Quindi tutto dipende dalla nostra attitudine nei confronti della vita, nei confronti degli altri e in particolare nei confronti dei problemi. Quando due persone si confrontano con il medesimo problema a causa delle diverse attitudini mentali per una delle due sarà più facile risolvere le avversità. E' proprio il punto di vista individuale a fare la differenza.

Se cominciamo a usare la nostra consapevolezza più sottile potremo usare la nostra mente per molte più cose. Infatti le potenzialità che si trovano nella mente possono essere amplificate all'infinito.

Quando siamo gentili per avere qualcosa in cambio, per farci una buona reputazione, per accattivarci qualcuno, in altri termini se la motivazione è egoistica, allora non sarà una vera azione da Bodhisattva. Quello che dobbiamo fare è donarci unicamente per aiutare il prossimo.

Compassione e amore sono sentimenti preziosi. Non sono complicati, sono semplici ma difficili da mettere in pratica. Possiamo praticare la compassione solo se riconosciamo il fatto che tutti gli esseri umani fanno parte della stessa famiglia, indipendentemente dalle differenze di religione, razza, cultura o credo politico. Se guardiamo in profondità possiamo vedere che non c'è alcuna differenza. Poiché tutti apparteniamo a questo mondo dovremmo cercare di adottare un'attitudine positiva verso tutti i nostri fratelli e sorelle. Nel mio caso, noi tibetani stiamo portando avanti una lotta per i nostri diritti. Alcuni affermano che il problema tibetano è esclusivamente politico ma io sono di altro avviso. Noi tibetani abbiamo una peculiare e distinta eredità culturale così come i cinesi hanno la loro. Noi non odiamo i cinesi, al contrario rispettiamo profondamente la ricchezza della loro cultura che è antica di secoli. Però, anche se li rispettiamo e non abbiamo sentimenti anticinesi, noi sei milioni di tibetani abbiamo ugual diritto di mantenere la nostra particolare cultura in quanto non minacciamo nessuno. Dal punto di vista materiale siamo molto arretrati ma da quello spirituale -in termini di sviluppo mentale- siamo molto ricchi. Ci consideriamo buddhisti e il Buddhismo che pratichiamo è una forma molto complessa di questa religione e lo abbiamo preservato e mantenuto vivo. Nel secolo scorso siamo stati una nazione pacifica con la sua propria cultura. Adesso, malauguratamente, questa nazione e questa cultura sono state deliberatamente distrutte. Noi amiamo la nostra cultura e la nostra terra e abbiamo il diritto di difenderle. Servo la nostra causa con la motivazione di servire l'intera umanità, non per motivi di odio o di avidità di potere. Non solo in quanto tibetano, ma come essere umano, ritengo che difendere la nostra civiltà voglia dire portare un contributo all'intera società mondiale. Questo è il motivo per cui insisto nella nostra lotta e anche se qualcuno pensa che sia solo una questione di politica io so che non è così. Noi speriamo veramente che l'attitudine della Repubblica Popolare Cinese possa cambiare, ma siamo cauti a causa di quanto abbiamo subito in passato. Non lo dico tanto per la voglia di criticare ma è una cosa provata. Accurate indagini potranno verificare se sia un fatto oppure no, e il tempo lo dirà.

Noi esseri umani abbiamo un cervello molto sviluppato e un grande potenziale. Dal momento che perfino gli animali selvaggi possono, sia pure con molta pazienza, essere gradualmente addestrati, a maggior ragione può esserlo la mente umana. Se analizzate quanto vi sto dicendo vedrete, attraverso la vostra stessa esperienza, che corrisponde a verità. Se qualcuno che si arrabbia facilmente inizia a controllare la sua ira, con il passare del tempo smusserà le sue reazioni. Lo stesso si può dire di una persona egotica. Dapprima dovrà comprendere i limiti di una motivazione egoistica e i benefici che provengono dall'attenuarla. Dopo averlo capito, dovrà impegnarsi a controllare la parte negativa della sua personalità e a sviluppare quella positiva. Con il tempo i cambiamenti arriveranno, non esiste alternativa.

Senza l'amore, la società si trova in una condizione davvero difficile. Senza l'amore dovremo in futuro affrontare problemi tremendi. L'amore è il centro della vita umana. Affermo che tutte le grandi religioni del mondo -Buddhismo, Cristianesimo, Confucianesimo, Induismo, Islam, Jainismo, Giudaismo, Sikkismo, Taoismo e Zoroastrismo- condividono il medesimo ideale di amore, lo stesso fine di aiutare il prossimo attraverso la pratica spirituale e l'identica volontà di fare dei loro fedeli degli esseri umani migliori. Ogni religione insegna precetti morali per modificare positivamente le funzioni del corpo, della parola e della mente. Tutte insegnano di non rubare, mentire, uccidere e così via. Lo scopo comune di tutti gli insegnamenti dati dai grandi maestri dell'umanità, è il superamento dell'egoismo. I grandi maestri vogliono portare i loro discepoli fuori dal sentiero delle azioni negative causate dall'ignoranza e condurli su quello della bontà.

Grazie allo sviluppo della moderna tecnologia siamo ormai in grado di viaggiare nello spazio. Però vi sono ancora molte cose che si devono esaminare e insegnare riguardo la natura della mente, la sua essenza ultima e così via. Ci sarebbero molte cose da dire in proposito ma l'essenza è quella dell'amore e della compassione. La dottrina buddhista possiede molte potenti tecniche in grado di migliorare la mente sotto il profilo della compassione e dell'amore. Si dice che colui che ti è nemico in realtà sia il tuo miglior maestro. Quando siete con i maestri potete comprendere quanto sia importante essere pazienti ma non avrete l'opportunità di esserlo nella pratica. Invece solo in seguito all'incontro con un nemico potrete riuscire a sviluppare la pazienza.

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

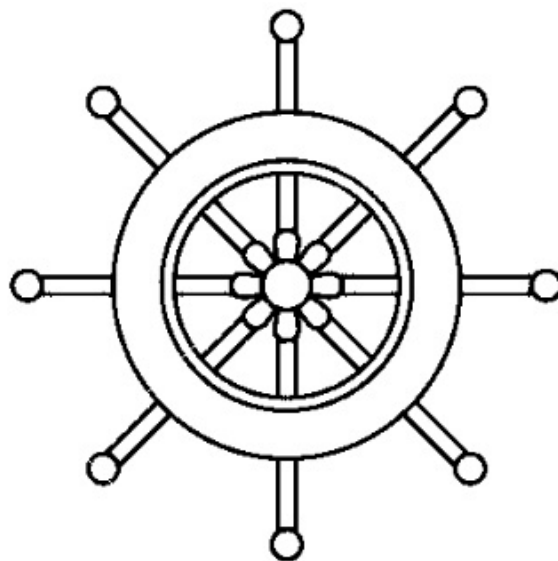
Il vero amore e la vera compassione sono quelli che sperimentate per tutti gli esseri senzienti e in modo particolare nei confronti dei vostri nemici. Invece l'amore e la compassione che provate per i vostri amici, i vostri figli, i vostri familiari potrebbero non esserlo. Si potrebbe trattare di attaccamento, o di un amore che non può essere infinito. Grazie all'arte e alla cultura tibetane molta gente si reca negli insediamenti dei profughi tibetani in India e Nepal. Anche se magari noi tibetani non ce ne accorgiamo, questi stranieri notano alcune cose e ci chiedono, "Come mai riuscite a condurre una vita così

onesta e felice nonostante tutto quello che avete dovuto subire. Qual'è il vostro segreto?". Non esiste alcun segreto. E' solo che la nostra cultura si basa sulla compassione. Noi diciamo sempre, "Tutti gli esseri senzienti sono i nostri genitori". E questo lo pensano perfino ladri e furfanti. "Tutti gli esseri senzienti sono mia madre". Dal momento che io seguo questo modo di pensare, ritengo che sia la vera causa della felicità.

Nel veicolo del Bodhisattva, tutte le pratiche comprendono la motivazione di cercare coscientemente la più elevata illuminazione del Buddha per la salvezza di tutti gli esseri viventi. Questa motivazione ci viene dall'amore e dalla compassione ed è stata ottenuta grazie alla pratica delle "Sei Perfezioni". Alcuni di voi potrebbero pensare che impedire alla mente di andare dove vuole e cercare di controllarla, sia una perdita della propria indipendenza. Ma non è così. Se la vostra mente si muove nella giusta direzione, voi naturalmente avrete le giuste opinioni. Ma se la mente si incammina lungo un sentiero errato, allora sarà assolutamente necessario controllarla. Potreste chiedere, "E' possibile liberarsi completamente dalle emozioni negative o è necessario sopprimerle non appena si manifestano?". Dal punto di vista del Buddhismo la vera natura della mente è sempre chiara luce. Quindi queste emozioni negative sono del tutto estranee alla natura della mente e possono essere completamente rimosse.

Quella oscurità interiore che chiamiamo ignoranza, è la radice del dolore. Più sorge la luce interiore più diminuisce l'oscurità. Questo è l'unico modo per ottenere la liberazione o *nirvana*.

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



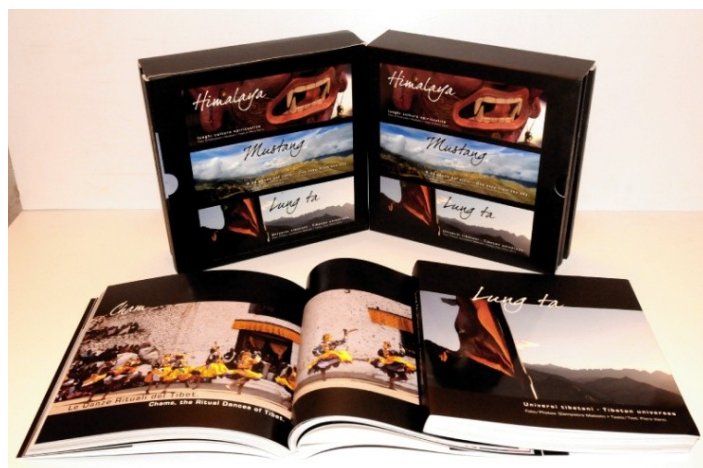
L'Eredità del Tibet-The Heritage of Tibet

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).

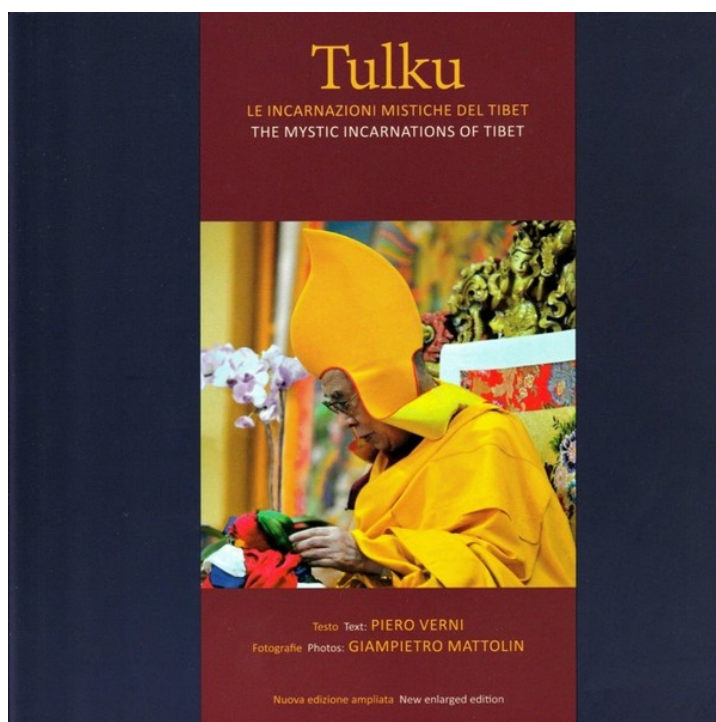
Lung Ta: Universi tibetani - Tibetan universes, fotografie di Giampietro Mattolin, testi (italiano ed inglese) di Piero Verni, pag. 204, Dolo (VE), 2012: "Le atmosfere e i ricordi di un trekking compiuto anni fa nella regione più tibetana del Nepal mi sono balzati improvvisamente agli occhi guardando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

“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

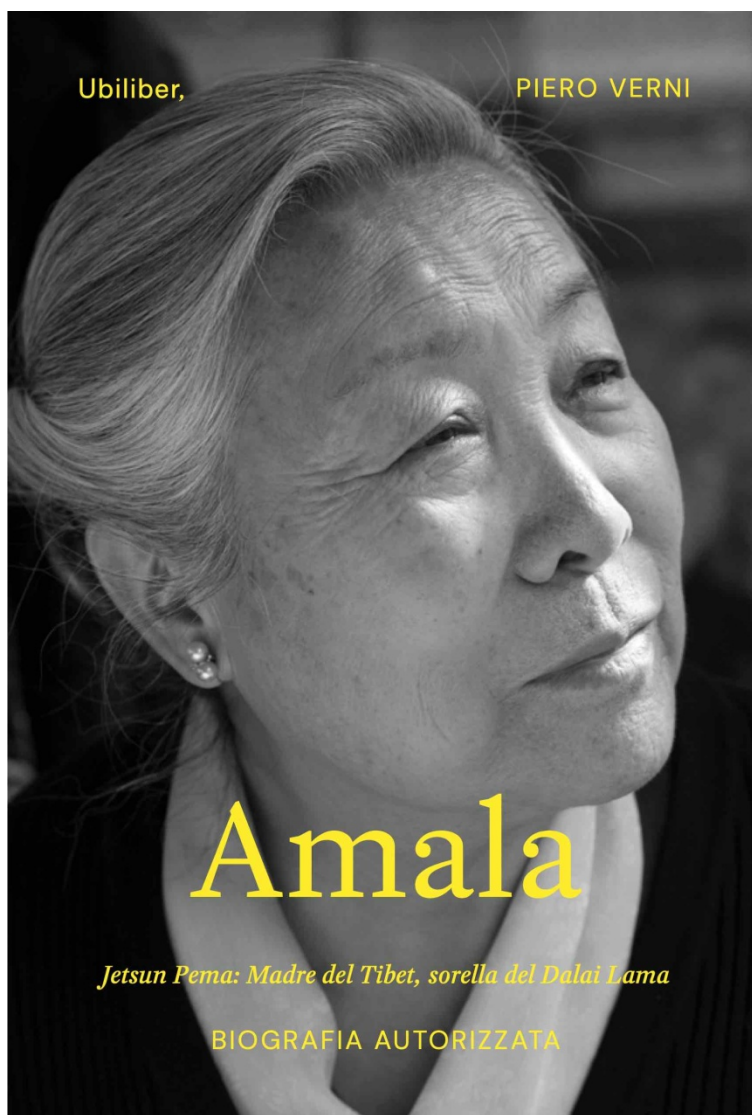
Piero Verni

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 Ubuliber, *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/ubuliber/>)

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, Bhutan) 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-Kagyü), 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 2008; *Lung ta - Universi tibetani* (in collaborazione con Giampietro Mattolin), Grafiche Leone, Venezia 2012; *Tulku: le incarnazioni mistiche del Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey), Venezia 2018, seconda edizione ampliata, Venezia 2022.

Tra i suoi documentari: *Il mio Tibet* (in collaborazione con Karma Chukey) Bruxelles 1996; *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), Brevegna 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 - I luoghi, culture, 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;9-20 min.; colore; Italia 2022).

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

Cham, le danze rituali del Tibet

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

Cham

le danze rituali del Tibet



un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

www.heritageoftibet.com

L'Associazione Heritage Oltre i Confini
presenta

un film di

Piero Verni
Karma Chukey
Mario Cuccodoro

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

www.heritageoftibet.com

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



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



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

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



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

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

