

Discorso tenuto da S.S. Tenzin Gyatso, il XIV Dalai Lama del Tibet, durante la
puja di lunga vita offertagli nel corso delle celebrazioni per il suo 80^{esimo}
compleanno, al tempio di Dharamsala, il 21 giugno 2015

Questa *puja* di lunga vita e' speciale perche' oggi e' il giorno in cui io compio esattamente ottanta anni. Secondo il calendario tibetano, oggi e' il quinto giorno del quinto mese. Anche nel passato, quando eravamo in Tibet, celebravamo il mio compleanno secondo il calendario tibetano. Da quando siamo venuti in esilio, invece, siccome nel calendario tibetano ci sono delle date che mancano e/o in eccesso (*doppie*), e inoltre puo' essere osservato solo dipendendo dai calcoli di un almanacco¹, mentre il calendario internazionale e' piu' semplice ed e' osservato da tutti nel mondo, abbiamo deciso che forse sarebbe stato piu' conveniente celebrare il mio compleanno secondo il calendario internazionale (*il 6 di luglio*) e cosi' abbiamo sempre fatto.

Quest'anno - secondo gli accordi presi sin dallo scorso anno con dei miei conoscenti - le celebrazioni del mio compleanno, secondo il calendario internazionale, avranno luogo a Los Angeles negli Stati Uniti. Mi hanno proposto di andare li' a celebrare con loro e io ho accettato, mentre invece qui (*a Dasa*), mi hanno proposto di festeggiare il mio compleanno secondo il calendario tibetano, il quinto giorno del quinto mese, e cosi' stiamo facendo.

I tre organizzatori (*e sponsor*) di questa *puja* sono (*S.S. prende in mano il documento che gli e' stato presentato e legge da esso*): la nostra Amministrazione Tibetana in Esilio²; l'organizzazione della regione Dome³ e la scuola Ghelug⁴. Oggi sono anche qui presenti coloro che, in questa presente vita, sono i miei fratelli e sorelle di sangue (*nati dagli stessi genitori*) che sono ancora in vita⁵ e cioe': Gyalo Dondup, Pema (*Jetsun Pema*) e Tenzin Cioe-gyal (*Ngari Rinpoche*). Oggi siamo riuniti qui noi fratelli superstiti della nostra famiglia e anche i nipoti, con le loro rispettive famiglie, e i pronipoti e cosi' via. In quest'occasione, la cosa piu' importante e' che oggi sono riuniti qui gli esponenti di tutte le scuole del buddhismo tibetano⁶ a cominciare da Dak-tri Rinpoce (*S. E. Sakya Trinzin*) che ha presieduto la *puja*⁷.

¹ Per esempio, In India, l'Istituto medico astrologico tibetano ne produce uno.

² CTA: Central Tibetan Administration.

³ mDo sMad, ossia l'Amdo.

⁴ Una delle quattro scuole principali del buddhismo tibetano.

⁵ La madre di S.S.D.L., la Gyal-ium Cen-mo, diede alla luce molti figli, di cui sopravvissero pero' solo sette: la sorella maggiore Tsering Drolma (1919-1964); il fratello maggiore Thubten Jikme Norbu, ovvero Taktser Rinpoce (1922-2008); Gyalo Dondup (1928-); Lobsang Samten (1933-1982); Lhamo Dhondup, ovvero S.S. il XIV Dalai Lama (1935-). A Lhasa nacquero poi: Jetsun Pema (1940-) e Tenzin Cioe-gyal, ovvero Ngari Rinpoce (1946-). La famiglia di S.S. viene chiamata "Yab-Sci", un termine generale usato per parlare della famiglia di tutti i Dalai Lama. 'Yab', e' un termine di rispetto per 'padre' e 'sci' e' un termine rispettoso per 'famiglia'. In particolare, la famiglia di S.S.D.L. dopo l'arrivo a Lhasa dall'Amdo, ha cambiato il suo nome di 'famiglia di Taktser' e ha adottato il cognome 'Taklha'.

⁶ 1) Sua Eminenza Sakya Trinzin per la scuola Sakya; 2) S. E. il Karmapa per la scuola Karma-Kagyuu; 3) S. E. Drikung Cetsang Rinpoce per la scuola Drikung-Kagyuu; 4) Khenpo Tenzin l'inviato di S.E. Drukchen Rinpoce per la scuola Drukpa-Kagyuu; 5) Kathok Gezey Rinpoce, il rappresentante di S.E. Taklung Tsetrul Rinpoce, il capo della scuola Nging-ma; 6) S. E. Taklung Shabdrung Rinpoce per la scuola Taklung-Kagyuu; 7) S. E. Rizong Rinpoce, il Gaden-tri Rinpoce, per la scuola Ghelug; 8) Menri Trinzin Rinpoce per la tradizione Bon; e anche Jonang Gyaltsab Rinpoce per la scuola Jonang, che ha tenuto un discorso il giorno dopo durante le ulteriori celebrazioni (vedi pag.11).

⁷ S.E. Sakya Trinzin ha recitato, a memoria, la lunga preghiera che ha composto per questa occasione. Tradizionalmente, ad ogni *puja* di lunga vita, il maestro che presiede ne compone una e la recita. Essa include strofe di omaggio a tutte le reincarnazioni precedenti, l'esposizione di tutte le grandi opere compiute e la richiesta di rimanere ancora per molti, molti anni.

Voglio ringraziarvi tutti per le vostre sincere preghiere! Inoltre oggi, essendo la scuola Ghelug uno degli sponsor, sono arrivati molti degli abati ed ex-abati dei grandi monasteri Ghelug (*del sud dell'India*). Non solo, per un'intera settimana sono stati fatti dei rituali di preparazione⁸ presieduti da Tri Rinpoce (*Gaden Tri Rinpoce, Rizong Rinpoce*).

Il rituale usato oggi per la *puja* di lunga vita e' un rituale incluso nella visioni pure del Grande Quinto (*Dalai Lama*) e detto Yangsang Gya-cen (*o Sang-wa Gya-cen*). La maggior parte di queste visioni pure avvenne alla presenza delle sacre immagini di Lhasa Lokeshwara⁹ e/o Jowo Wati Sang-po che risiedeva nella regione di Ngari¹⁰ e che il Grande Quinto fece portare a Lhasa. Generalmente si parla anche dei "Tre Fratelli Arya"¹¹ di fronte ai quali il Grande Quinto compi' molti ritiri speciali e dai quali emersero molte delle sue visioni pure. Il ciclo di Sang-wa Gya-cen¹² e' una di queste visioni pure, benedette e approvate dalle speciali divinita' (*apparse nelle visioni*). Il ciclo include iniziazioni, trasmissioni e istruzioni¹³. Questo ciclo di visioni pure di Sang-wa Gya-Cen, sin dai tempi del Grande Quinto al quale apparvero, e' diventato poi un insegnamento fondamentale, una sorta di 'insegnamento personale' di tutti i Dalai Lama che lo seguirono. Quindi, sia la *puja* di lunga vita offertami oggi, che i rituali di preparazione, fanno parte del ciclo di visioni pure del Grande Quinto e, di conseguenza, grazie alle sue benedizioni, e a quelle della sacra immagine - il Jowo Wati Sang-po - alla presenza della quale le visioni avvennero, sicuramente ci saranno dei risultati speciali.

Anch'io da piccolo ho ricevuto, da Dorje-cian Taktra Rinpoce, il completo ciclo di Sang-wa Gya-cen. In seguito, un po' alla volta, dopo essere arrivato in India, ho eseguito i ritiri dei mandala principali (*le divinita' principali*). Quando da piccolo ricevetti questo ciclo, da Taktra Rinpoce, quasi dopo ogni iniziazione feci dei sogni ed ebbi dei segni molto speciali in relazione alla particolare divinita' di cui avevo appena ricevuto l'iniziazione. A quel tempo non detti alcuna importanza a questi avvenimenti; poi, con il tempo, parlandone con i miei due tutori (*Yong-zin Ling Rinpoce e Yong-zin Triciang Rinpoce*), mi fecero notare che in realta' si trattava di segni veramente speciali, segni eccezionali!

Oggi la *puja* di lunga vita e' stata eseguita sulla base del rituale incluso - come visto prima - nel ciclo di Sang-wa Gya-cen, detto "Invitare l'essenza pura di Amitayus"; inoltre non solo le genti, ma anche le divinita' tibetane¹⁴ hanno partecipato facendomi offerte e richiedendomi di vivere a lungo. Credo che ci saranno sicuramente degli esiti positivi, in primo luogo a causa della fede stabile di tutti i presenti e, in particolare, sulla base della concentrazione, delle sostanze e dei mantra. Possiamo probabilmente dire che tutti i tibetani, tutti voi che siete qui presenti come pure tutti i tibetani in Tibet, ripongano le loro speranze, il loro affetto e la loro fiducia in me. Anche lasciando perdere la speciale connessione (*tra i Dalai Lama e i tibetani*) dovuta al *karma* e alle preghiere accumulate durante molte vite, in questa stessa vita presente si

⁸ Questi rituali di preparazione includono la recitazione di molti mantra della divinita' di lunga vita in relazione alla quale la *puja* e' eseguita. In questo caso si trattava di Amitayus.

⁹ Così' chiamato perché risiede nel Potala a Lhasa.

¹⁰ A Kyrong, infatti e' anche chiamato il Kyirong Jowo. Dopo essere stato portato segretamente nel 1967 in esilio, si trova nel palazzo di S.S.D.L. a Dharamsala.

¹¹ Si parla anche dei 'Quattro Fratelli Arya'. Per 'Arya' si intende l'Arya Cenresig. Si tratta di sacre immagini di Cenresig apparse miracolosamente.

¹² "Insegnamenti segreti sigillati". Questo ciclo di insegnamenti e' costituito da una serie di iniziazioni, istruzioni, rituali, e benedizioni. Esso proviene dalle visioni pure avute dal Grande Quinto che poi le registro' per iscritto in questo ciclo che contiene 25 sezioni, per un totale di due volumi.

¹³ Composte dal Grande Quinto, con l'approvazione/benedizione delle rispettive divinita'.

¹⁴ Come Neciung e Tsering Cen-nga, che si sono manifestate attraverso i rispettivi oracoli/medium.

puo' dire che l'intera popolazione tibetana abbia fede, fiducia e speranza in me.

Ora ho raggiunto gli ottanta anni e sono molto sano fisicamente, quando vado a farmi visitare, i dottori dicono che non ci sono dubbi che potro' vivere ancora per una ventina di anni (*fragorosi applausi da tutte le migliaia di persone presenti!*). Se fosse cosi', in altri dieci anni avrei novant'anni e dopo altri dieci anni arriverei ai cento anni. Questa volta avete fatto tanto chiasso con le celebrazioni dell'ottantesimo anno, allora tra dieci anni - mi raccomando - dovete organizzare altrettanto 'chiassose' celebrazioni per i novant'anni (*lunga risata di S.S. e applausi della folla!*) E tutti voi vecchietti/e¹⁵ dovete mettercela tutta! Anche se il "signore della morte" fa capolino, voi non prestategli attenzione. Fatevi coraggio, cosi' che potremo celebrare insieme anche il novantesimo compleanno!!

In Tibet non c'e' liberta', di conseguenza solo nei paesi isolati, fuori mano, i tibetani hanno potuto festeggiare il mio compleanno, mentre in molti altri paesi e citta' e' proibito farlo. Nonostante questo, mentalmente tutti i tibetani hanno completa fede e so che mi mandano i loro sinceri auguri. Voglio percio' ringraziare in particolar modo voi tibetani che vivete in Tibet, che credete in me, prestate attenzione e mettete in pratica i miei consigli. Fino ad oggi, tutti i tibetani, ma proprio tutti, sia quelli che sono credenti che quelli che non lo sono, tutti voi siete uguali nel mantenere un forte senso di identita' nazionale come 'popolo del paese delle nevi', come pure un forte entusiasmo e impegno a salvaguardare i diritti del popolo tibetano.

I nostri antenati hanno veramente fatto un buon lavoro perche' c'e' da considerare che un migliaio di anni fa, in giro per il mondo, non e' che dappertutto ci fosse poi un livello di cultura molto alto. Tuttavia i nostri antenati, sia dal punto di vista della lingua, il tibetano scritto, che dal punto di vista della cultura, hanno prodotto e preservato un tesoro che, ancora oggi, ha rilevanza nel mondo moderno. Dobbiamo essere grati ai nostri antenati che in quei tempi hanno sviluppato una lingua che ha permesso di tradurre i testi del buddhismo provenienti dall'India, in generale, e in particolare dalla gloriosa universita' monastica del Nalanda.

In verita', oggi nel mondo, l'unica lingua che puo' far luce in modo completo e corretto sui meravigliosi insegnamenti provenienti dal Nalanda, sia per quanto riguarda le spiegazioni di carattere scientifico che quelle di carattere filosofico, e' proprio la lingua tibetana. La lingua sanscrita e' infatti ormai una lingua 'morta' che solo qualche dotto puo' comprendere, e neanche la lingua hindi serve per capire quei trattati. Ci sarebbe da sperare che il cinese potesse servire a questo proposito, visto che il buddhismo si e' diffuso in Cina qualche secolo prima che nel Tibet e moltissimi testi sono stati tradotti in quella lingua; ma il fatto e' che molti importanti commentari contenuti nel Tengyur, sono stati tradotti in tibetano, e non in cinese. Non solo, persone che conosco mi dicono che, anche i testi esistenti (*in cinese*), poiche' contengono molti vocaboli del cinese antico, non sono molto comprensibili.

Per quanto riguarda i testi in tibetano, di buddhismo in generale, e in particolare quello del sistema buddhista tramandato in lingua sanscrita - se non li studiamo, allora e' un altro discorso, ma se ci applichiamo - scopriremo che contengono, cio' che puo' essere definito come un 'tesoro, patrimonio dell'umanita'. Riguardo, per esempio, alle tre categorie di visione, meditazione, e comportamento¹⁶, come pure di psicologia o 'scienza della mente' e cosi' via. Anche per quanto ha attinenza con l'aspetto filosofico di questa gloriosa tradizione, i maestri indiani avevano veramente delle menti eccelse, avevano un potere di analisi fenomenale! Noi

¹⁵ Durante la *puja* erano presenti tutti gli ultra-ottantenni di Dharamsala che hanno avuto l'onore di porgere la *kata* a S.S. e di ricevere una sua carezza e uno dei suoi cordoni rossi di protezione.

¹⁶ Queste tre categorie possono essere abbinare ai tre addestramenti di saggezza, concentrazione e moralita' contenuti nelle tre raccolte di insegnamenti del *Tripitaka*.

abbiamo tradotto e possiamo leggere e comprendere - in tibetano - le ottime spiegazioni che ci hanno tramandato. Non solo, di generazione in generazione, noi tibetani abbiamo usato quei trattati come libri di testo che abbiamo studiato e su cui abbiamo riflettuto, dibattuto e meditato.

Penso che tra tutti i paesi buddhisti, noi tibetani siamo il popolo che ha preservato nel modo migliore, ossia per mezzo dello studio, della riflessione e della meditazione, gli eccelsi insegnamenti del buddhismo in generale, ed in particolare quelli provenienti dalla gloriosa universita' monastica del Nalanda. Di riflesso, anche i paesi confinanti hanno, in una certa misura, contribuito alla loro preservazione. In particolare, tra i mongoli sono apparsi, anche nel passato, molti grandi dotti.

Riflettendo in questo modo, si sente un certo senso di orgoglio nazionale che non e' basato su una semplice credenza priva di ragioni valide. Anche nel campo religioso, il nostro motto e' di sviluppare la fede sulla base della conoscenza e non di una fede cieca. Analogamente, per quanto riguarda l'orgoglio nazionale, non deve essere il risultato di campanilismo ignorante, ma del convincimento che, attraverso la conoscenza presente nei nostri testi in tibetano, abbiamo la potenzialita' di essere di beneficio in questo mondo. Dico questo sulla base della mia esperienza personale, accumulata durante questi ultimi cinquant'anni. Dovremmo percio' essere consapevoli che la spiritualita' e la cultura tibetane, in altre parole, il tesoro di conoscenza presente in lingua tibetana, e' veramente qualcosa di profondo e che porta beneficio praticamente. Fino a questo momento, tutti abbiamo fatto del nostro meglio e ora vi chiedo di continuare a farlo!

Qualcuno mi ha chiesto cosa voglio come regalo di compleanno. Ho risposto che non ho bisogno di alcun regalo; sono un monaco e non ho bisogno di alcunche'. Il miglior regalo, comunque, e' questo: cio' per cui faccio sempre appello, non e' qualcosa di vuoto, ma qualcosa che costituisce un sunto reale di tanti anni di esperienza. Non si tratta di desideri irrealizzabili, come desiderare di ottenere l'illuminazione dopo un ritiro di tre anni e tre mesi! Scusatemi la 'blasfemia', ma penso che desiderare di ottenere l'illuminazione in una sola vita, con un solo corpo, sia un po' una vana speranza, qualcosa di pressoché impossibile!

Se invece preghiamo di poter continuare a praticare di eone in eone, allora si' che mi sorge un senso di coraggio e determinazione. Qualcosa per cui vale veramente la pena di nutrire speranze. Come quando recitiamo il mantra GATE, GATE, PARAGATE, PARASAMGATE, BODHI SOHA... Nutro onestamente la speranza di conseguire il sentiero dell'accumulazione mahayana. Se solo riuscissi a (*trovare il tempo di*) applicarmi alla pratica del 'calmo dimorare', allora conto che potrei conseguire anche il sentiero della preparazione. Questo tipo di speranze sono realistiche, si basano sui fatti. Similmente, il desiderio di poter portare beneficio in questo mondo sulla base del tesoro di conoscenza che abbiamo preservato per circa un millennio, [non e' una vana speranza]. Si tratta di vedere se riusciremo ad utilizzare questo tesoro al meglio, se riusciremo a metterlo in pratica o meno, se riusciremo a farlo in un modo conforme alla realta' o no; ma questo dipende solamente da noi! Ecco, vi chiedo di riflettere su questo.

Comunque sia, io invecchio, percio' [mi rivolgo a] voi giovani, voi che credete e avete fiducia in me: ricordatevi cio' che vi sta dicendo questo vecchio e fate del vostro meglio! Questo e' il miglior regalo che mi potete fare per il mio compleanno! Se questo si avverera' io saro' completamente soddisfatto! Se, invece, quando ci incontriamo ripetete "Sei il mio rifugio! Mi rifugio in te!" ma poi durante la vostra vita, durante tutti i vostri giorni non provate niente (*non siete veramente interessati*) allora non sara' servito a niente!

Nel nostro caso, se la pratica religiosa che facciamo non e' fatta bene, se cioe' parliamo bene, con grandi parolone di grand'effetto, ma poi non le mettiamo in pratica...allora guardatevi

attorno. In questo mondo, c'è un tipo di persone che si dice seguace di una delle grandi religioni e che poi fa proprio così: parla di spiritualità, ma in pratica fa il contrario, o comunque non mette in pratica ciò che predica. Come dice il detto: "Poiché i nostri pensieri non sono un segreto per noi stessi, dobbiamo analizzare i nostri pensieri". Questo è molto importante! Se ci comportiamo esternamente come fossimo veramente persone per bene e ma poi questo non corrisponde all'interno a qualità esistenti, allora stiamo mentendo! Stiamo prendendo in giro gli altri! Siamo ipocriti! Questo non va assolutamente bene! Comunque, io ne parlo sempre e oggi, visto che mi avete offerto una *puja* di lunga vita e avete recitato una lunga preghiera di richiestami è aumentato il coraggio! Per favore pensateci su! *Tashi delek* a tutti e voi, cari vecchietti, alzatevi!¹⁷

Secondo discorso tenuto da S.S. il XIV Dalai Lama del Tibet durante le celebrazioni per il Suo 80esimo compleanno al tempio di Dharamsala, il 21 giugno 2015¹⁸

Generalmente, quando mi rivolgo ad un pubblico, non uso mai termini che indicano la posizione sociale, politica e così via, ma mi rivolgo dicendo semplicemente "fratelli e sorelle" (*in inglese brothers and sisters*), ora qui mi rivolgo a voi chiamandovi "fratelli e sorelle" (*in tibetano*). Oggi, questo "vecchio" di ottant'anni, compie esattamente ottant'anni secondo il calendario tibetano. A questa cosa voi avete voluto dare molta importanza. Ciò vuole dire che:

Proprio oggi sono arrivate qui, di proposito, molte persone da lontano, alcuni sono nostri conoscenti, amici che di solito si interessano e sono impegnati nel problema tibetano; non solo, ci sono anche molti importanti Lama, abati ed ex-abati di molti monasteri. Molti di voi sono già anziani e perciò è stato faticoso venire qui; tuttavia per l'affetto e l'amicizia che provate, avete affrontato con gioia le difficoltà connesse al viaggio e siete oggi qui riuniti insieme. Per esempio, quella persona italiana (*Marco Pannella*) è anziano, ma comunque si è fatto coraggio ed è arrivato qui oggi. Noi siamo molto amici e, a volte, quando non condividiamo le stesse idee, discutiamo animatamente e in qualche occasione lui mi ha persino detto "Mi vien voglia di morsicarti!" Allora immaginatevi...ha una bocca proprio grande, se mi morsicasse...penso che...mi vien da ridere! Comunque tutti voi siete riuniti qui oggi, poi ci sono anche delle personalità politiche indiane come il Chief Minister (*Governatore*) dello stato dell'Arunachal

¹⁷ Gli ultraottantenni - durante quest'ultima fase della cerimonia - erano tutti seduti proprio ai piedi del trono. Tra di loro c'era anche Gawa Yangdroen che era stata compagna di giochi di S.S. il Dalai Lama a Taktser, il loro paese natale, quando S.S. aveva solo 2/3 anni e prima che S.S. fosse riconosciuto e portato a Lhasa.

¹⁸ Questa seconda parte della mattinata non ha avuto luogo nel tempio - come la prima - ma nel giardino/corte sottostante. Erano presenti anche molti dignitari indiani come:

il Dr. Mahesh Sharma, Union Minister of State per la Cultura e il Turismo, ed anche Minister of State per l'Aviazione Civile. Egli è ministro in secondo grado, che assiste il ministro vero e proprio.

il Signor Kiren Rijiju, Union Minister of State per gli Affari Interni;

il Signor Nabam Tuki, Chief Minister dello stato dell'Arunachal Pradesh. Egli è il Governatore, Primo Ministro di uno dei 29 stati di cui è composta la Repubblica Indiana;

la signora Viplove Thakur, parlamentare per lo stato dell'Himachal Pradesh (dove si trova Dharamsala),

il Signor Pema Khandu, Ministro del Turismo dell'Arunachal Pradesh e

il Signor Pema Wangyal Rinzin Rinpoce, inviato del Chief Minister del Sikkim.

Era presente anche il Signor Marco Pannella del Partito radicale transnazionale italiano.

Pradesh¹⁹.

Vi ringrazio per tutti i vostri discorsi, nei quali mi avete trasmesso il vostro affetto e un senso di intimità. Voglio anche ringraziare i tibetani delle tre province, gli artisti della TIPA (*Tibetan Institute of Performing Arts*) e anche i diversi gruppi di studenti che hanno eseguito canzoni e danze! Le danzatrici della regione di Ngari (*Tibet occidentale*) indossavano dei 'copri-fianchi' in pelliccia...se fosse inverno, sarebbe un indumento molto comodo, ma con questo caldo...ho pensato che probabilmente sentivate molto caldo!

Tutti voi mi avete lodato: comunque, in essenza, io sono semplicemente un *ghelong* (*monaco completamente ordinato*), un discepolo di Buddha Shakyamuni! La cosa più importante da lodare sono gli insegnamenti del "profondo" e del "vasto" dati da Buddha e trasmessi nel lignaggio della gloriosa università monastica del Nalanda. Per "profondo" si intende la visione della vacuità, ossia la visione della mancanza del sé (*mancanza di esistenza inerente*) e per "vasto" si intende la mente altruistica di *'bodhicitta'*. Questi due aspetti del Buddha-Dharma io li considero come la mia pratica del cuore (*la mia pratica principale*). Il risultato di averli praticati per molti anni è un modo di pensare straordinario... mentalmente sono straordinariamente rilassato, sereno. Quanto più si coltiva il pensiero di beneficiare gli altri, tanto più si riduce lo stress mentale. Analogamente, per quanto riguarda l'aspetto "profondo", quanto più si ha il feeling della mancanza del sé, tanto più la forza dell'avversione e attaccamento, si sgonfia come un pallone.

In questa vita, questo è ciò che ho studiato e sulla base del quale ho praticato. La poca esperienza che ho sviluppato in questo modo si può riassumere così: tutti noi, i circa 7 miliardi di esseri umani viventi su questa terra, siamo uguali - al di là della nostra appartenenza religiosa - nel desiderare la felicità e nell'abborrire la sofferenza. Nonostante questo sia il nostro desiderio, molte delle pene che proviamo sono state prodotte da noi stessi. Questo è qualcosa di pressoché incredibile, ma vero! Tutti noi non vogliamo soffrire (*provare dolore*), ma allo stesso tempo siamo noi stessi gli artefici di molti dei nostri problemi. Come mai?

Nonostante l'intelligenza di cui noi tutti siamo provvisti, se siamo dominati da una mente non controllata saremo rovinati entrambi, sia noi stessi che gli altri. Se invece questa stessa nostra intelligenza è associata ad un sincero altruismo (*interesse per gli altri*) diventerà di aiuto per tutti: per noi stessi e per gli altri. Di questo sono convinto al cento per cento!

Io mi considero semplicemente una persona ordinaria, uno dei sette miliardi di persone del mondo. Io non mi considero 'superiore'...voi dite che io sono l'*Arya Cenresig*...io non sono assolutamente l'*Arya Cenresig*...Infatti non ci vedo bene e mi fanno male le ginocchia. Sono semplicemente uno tra i sette miliardi di persone che vivono su questa terra. Siamo tutti uguali nell'essere fatti di carne ed ossa e nell'aver affezioni mentali! Se, però, una tale persona pensa, riflette e si sforza, può cambiare. Uno come me, uno dei sette miliardi di persone, usando la propria intelligenza, riflettendo e combinando intelligenza e il buon cuore può notare come la propria vita si trasformi. Di conseguenza, dovunque io vada, qualsiasi persona incontri, mi relaziono a lei - un altro essere umano - sulla base di cosa provo io, un essere umano.

Questa mia esperienza deriva dalla pratica buddhista. In questo mondo ci sono molte persone che aderiscono alle molte diverse tradizioni religiose e ci sono anche molte persone atee, che non accettano alcuna religione. Ma cos'è quella cosa che è presente in tutti? È l'essere stati nutriti dall'amore materno sin dall'infanzia. Di conseguenza, tutte le persone del mondo, anche le peggiori, in fondo al cuore mantengono un po' di quell'amore materno che li ha tenuti in vita sin

¹⁹ Stato che si trova al nord-est dell'India in cui vive una comunità di tibetani e anche la popolazione Mon, tradizionalmente buddhista e molto vicina culturalmente ai tibetani.

da piccoli. Al giorno d'oggi, anche gli scienziati riconoscono l'importanza della serenita' mentale per avere un corpo sano.

Il fattore cruciale per avere una mente serena e', prima di tutto, capire cio' che la disturba. Essa non e' impedita dalla temperatura esterna, e neanche dagli atteggiamenti della gente che ci sta intorno! Cio' che veramente disturba la nostra pace mentale sono lo stress, la paura/ansieta', il sospetto, l'antipatia per gli altri, fattori che sono presenti nella nostra mente. Non stiamo qui parlando della prossima vita, non stiamo parlando del paradiso o di qualsiasi altro obiettivo presentato nelle diverse tradizioni religiose. Qui stiamo parlando di questa stessa vita presente, del fatto che tutti desideriamo essere felici e non desideriamo soffrire. La causa principale per essere felici risiede nel riconoscere cio' che disturba la pace mentale. Cio' che ostacola una mente serena, non puo' essere eliminato recitando preghiere: anche volendoci provare non ci si riuscirebbe! Cio' che ostacola non puo' essere eliminato supplicando qualcun altro di proteggerci e/o di benedirci. Per esempio, se si potessero eliminare le sofferenze in quel modo, cioe' attraverso le benedizioni degli oggetti di rifugio, parlando dal punto di vista buddhista, tutti noi dovremmo essere perennemente felici e nessuno di noi dovrebbe piu' soffrire, dato che ci sono innumevoli Buddha e Bodhisattva; ma come possiamo constatare, cio' non serve!

Gli insegnamenti buddhisti sono in sintonia con la realta' e infatti si dice²⁰:

I *Muni* (i Buddha) non lavano via le negativita' con l'acqua,
non tolgono la sofferenza degli esseri con la mano,
non trasferiscono le loro realizzazioni agli altri:
gli esseri vengono liberati per mezzo dell'insegnamento della vera realta'.

I Buddha non rimuovono le sofferenze degli esseri con le loro mani, e le cause di queste sofferenze non possono essere lavate con l'acqua, Buddha non puo' neanche darci - come si fa, per esempio, con un regalo - le realizzazioni presenti nella sua santa mente. Buddha ci ha insegnato come funziona la nostra mente e quindi noi dobbiamo comprendere da un lato come funziona la nostra mente e dall'altro cos'e' la realta'.

Al giorno d'oggi, le scoperte di alcuni brillanti scienziati specializzati nella fisica quantistica, sono in sintonia con la visione della mancanza del se' proclamata da Buddha e con alcune delle asserzioni della scuola filosofica buddhista Cittamatra, che enunciano il principio della 'certezza della simultaneita' dell'osservazione'. Secondo questo principio, il blu e la mente che lo apprende non sono entita' sostanziali diverse. In altre parole, finche' esiste la coscienza che apprende il blu, esso esiste e quando la mente che apprende il blu cessa, anche il blu smette di esistere. Nella fisica quantistica si parla di principi molto, molto simili. Questi concetti sono molto utili.

Come funziona la nostra mente? Cosa succede quando ci arrabbiamo? Dal punto di vista buddhista si dice che, di base, ci sono le proiezioni della credenza nella vera esistenza (*delle persone e dei fenomeni*) che a loro volta sprigionano false idee, queste a loro volta causano i pensieri di attaccamento e di avversione. Gli scienziati che si applicano a simili concetti, arrivano a conclusioni molto simili. Per prima cosa, si considerano i fenomeni come esistenti di per se', in virtu' del proprio potere; poi, di conseguenza, sorgono false idee che esagerano la realta' e infine, queste ultime provocano attaccamento e avversione.

Tutto questo non ha a che vedere con la religione, e' qualcosa di rilevante per tutte le persone. Ognuno dei sette miliardi di esseri che vivono su questo mondo ha la capacita' di

²⁰ Nel "Commentario alla Collezione di Aforismi" (*Udana-varga-vivarana*).

eliminare le sofferenze presenti nella sua mente. Quello che sto cercando di fare e' spiegare, sulla base della mia esperienza, come funzionano questi meccanismi mentali. Per esempio, cos'e' che causa la nostra avversione e il nostro attaccamento? E quali sono i suoi rimedi? Non sono forse i pensieri di amore ed empatia? Non si tratta di spiegare, ma diciamo piuttosto che condivido la mia esperienza con gli altri.

Non ho benedizioni da offrire: quello che posso fare e' rendere gli altri partecipi delle conclusioni a cui sono arrivato sulla base dell' esperienza. Non voglio adottare l'approccio rigido e vincolante legato al fatto che sono un "buddhista", un "praticante tibetano", una "persona spirituale". Parto invece dal principio che, tutti i sette miliardi di esseri su questa terra sono dotati, in ugual misura, di intelligenza e capacita' analitica e, di conseguenza, se glielo si fa presente, se ne possono rendere conto e le possono usare. Nel caso di molti scienziati, per esempio, non sono credenti o interessati alla religione, ma quando si spiegano loro i legami esistenti tra il modo di pensare e il benessere fisico e mentale, quando discutiamo di queste cose, si rendono conto che sono osservazioni realistiche, dimostrabili e quindi le prendono in simpatia.

Quest' oggi siamo qui riuniti in molti, la maggior parte dei presenti sono tibetani, probabilmente buddhisti. Tra di loro ci sono quelli etichettati come Kagyu, Sakya e cosi' via, sembra quasi che si differenzino in base al colore e alla forma dei cappelli indossati. Assolutamente stupido!²¹ In realta' tutti noi, (*buddhisti tibetani*) siamo ugualmente detentori del lignaggio proveniente dalla gloriosa universita' monastica del Nalanda.

Gli insegnamenti buddhisti possono essere differenziati in due tipi: 1) gli insegnamenti di carattere generale (*che tutti possono applicare*) e gli insegnamenti di carattere specifico (*adatti solo per certe persone*). Molti si dedicano principalmente agli insegnamenti della seconda categoria. Credo, invece, che dovremmo cercare di essere utili al mondo, nel suo insieme, con gli insegnamenti buddhisti di carattere generale. Gli insegnamenti appartenenti alla seconda categoria, sin dall'inizio, ebbero origine e furono tramandati sulla base della specifica condizione psico-fisica di un particolare praticante, come per esempio la sua intelligenza, le sue attitudini, la condizione dei suoi canali, energie-venti e gocce. Ognuno di noi, a livello personale, puo' naturalmente praticare in relazione alla propria intelligenza, alle proprie inclinazioni, alla condizione dei nostri canali, energie-venti e gocce, come pure in relazione alla divinita' a cui siamo legati in modo particolare, e cosi' via. Questo, pero', e' un approccio limitato ad un particolare praticante.

Insegnare sulla base degli insegnamenti generali del buddhismo e' invece presentare concetti quali le "due verita'", le "quattro nobili verita'" e cosi' via. Per quanto riguarda, per esempio, "la psicologia buddhista", ovvero la scienza buddhista della mente, essa fa parte della prima categoria: gli insegnamenti buddhisti di carattere generale.

Forse tutti questi discorsi non sono pertinenti con la situazione, ma visto che siamo riuniti qui in molti...in particolare, ci sono molti studenti, e sono anche qui riuniti molti dei miei amici, ho comunque pensato di parlarne.

Qui mi sono stati fatti molti complimenti ed elogi, forse qualcuno di voi ne ha concluso che io posso fare veramente cose straordinarie! Non e' vero! Io non posso fare niente di speciale! La realta' e' che sono un essere umano e ho usato - come meglio ho potuto - l'intelligenza umana di cui tutti siamo dotati. Mi sono confrontato ampiamente con il mondo scientifico, e ho analizzato le molte esperienze di vita che ho avuto. Diciamo che la chiave (*che ha aperto la porta delle mie riflessioni*) e' stata la filosofia tramandata dai saggi dell'antica India, in generale,

²¹ Credo che S.S. voglia dire che, in realta', i fattori che ci rendono uguali sono molto piu' importanti delle insignificanti differenze dovute al colore e alla forma del cappello indossato.

e dai dotti della gloriosa universita' monastica del Nalanda, in particolare. Ho praticato su questa base e ora ho raggiunto gli ottant'anni. Posso dire di aver fatto del mio meglio e, non solo, finche' questo corpo me lo permettera' ho intenzione di proseguire su questa strada. Di solito prego con le parole di questa strofa e rifletto su questi temi quotidianamente:

Dedico a tutti gli esseri, le mie vecchie madri,
senza alcuna avarizia, tutto cio' che ho:
il mio corpo, le mie ricchezze e
anche la radice della virtu' dei tre tempi.

Oggi sono arrivati anche tanti amici indiani; qualcuno di voi ha detto che gli strumenti analitici che uso provengono dalla filosofia indiana. Questo e' assolutamente vero e lo ripeto spesso: la ricchezza di pensiero filosofico che mi e' stata trasmessa, deriva dall'India. A volte, prendo in giro i nostri amici indiani dicendo che, storicamente parlando, voi genti del paese *Arya*²² siete i nostri maestri e noi (*tibetani*) siamo i vostri discepoli; nondimeno di questi tempi, dal punto di vista della conoscenza, i discepoli non sono poi' cosi' carenti di conoscenza! Gli eredi degli antenati dei nostri maestri (*gli indiani moderni*) sono molto distratti da tutte le nuove numerose e svariate invenzioni moderne e, invece, prestano sempre meno attenzione alla loro profonda conoscenza millenaria.

Ultimamente si parla molto di yoga e si e' istituita 'la giornata dello yoga': e' sicuramente una buona cosa! Tuttavia c'e' da dire che, siccome in India sono presenti molte religioni, una volta, mentre mi trovavo ad una conferenza, qualcuno ha espresso il sospetto che si stia cercando di promuovere deliberatamente una tra le tante religioni. Qualcuno mi ha posto direttamente questa domanda. Io ho risposto che non credo si tratti di questo. In un paese di piu' di un miliardo di abitanti, naturalmente ci sono sempre leggeri screzi, ma io giudico che sia ovvio che sorgano dei conflitti... c'e' sempre qualche guastafeste in giro!

Parlando in generale, in questo paese, nel corso dei millenni, sono sorte e si sono sviluppate diverse tradizioni religiose e, inoltre, anche le altre principali religioni del mondo sono venute a stabilirsi qui e hanno convissuto tutte insieme armoniosamente. In questo mondo, da questo punto di vista, l'India e' veramente un paese modello! Di questi tempi, in questo mondo, prendendo a pretesto le differenze religiose, non solo si intavolano discussioni animate (*come si faceva nell'antica India*) ma si arriva ad uccidere in nome della religione! In questo tipo di situazione mondiale, e' estremamente importante che l'India continui ad essere - come lo e' stata per millenni - il simbolo della tolleranza religiosa! L'India e' un esempio per il mondo, da seguire non solo per questo, ma anche perche' e' il paese piu' popolato al mondo a godere di democrazia e liberta'. Naturalmente questo non e' facile, anzi e' molto complicato. Tuttavia l'armonia tra le diverse religioni e' sopravvissuta, qui in India, sino ai nostri giorni. Queste sono le ragioni per cui non credo che ci sia un vero pericolo di predominanza di una particolare religione a scapito delle altre. Credo che il nuovo interesse per un aspetto dell'antica cultura indiana, come lo yoga, sia un fenomeno positivo.

Analogamente, ripeto spesso che, nella costituzione indiana, si dice che il paese segue un sistema 'secolare/laico'; consiglieri quindi che anche questa 'rinascita' dello yoga si fondi su un approccio laico (*ovvero non legato ad alcuna religione*). In generale, quando si parla di yoga si intendono soprattutto le posizioni fisiche (*asana*) e gli esercizi di respirazione (*pranayama*), che

²² L'India e' considerata e detta da tutti i popoli buddhisti e anche dai tibetani un paese speciale, ovvero 'paese *Arya*', 'paese nobile', perche' ha dato i natali a Buddha Shakyamuni, che ha insegnato il Buddha-Dharma qui.

sono legati entrambi alla salute fisica. Potrebbe essere interessante integrare questi esercizi fisici con istruzioni sul modo di pensare, modo che puo' essere associato a proprio piacimento (*alla tradizione spirituale che si pratica*). Poiche' sono qui presenti delle autorità indiane, ho pensato di esporre queste mie idee. Comunque, la capacità indiana di far coesistere pacificamente - fino ai nostri giorni - tutte le diverse tradizioni religiose, e' qualcosa di prezioso, come un 'gioiello'. Credo sia estremamente importante non ostacolare questo sistema.

Questo "vecchio" che avete di fronte, e che ha compiuto oggi ottant'anni, ha trascorso la maggior parte della sua vita qui in India. Dal punto di vista filosofico, le modeste comprensioni presenti nella mia mente derivano dall'India. Di conseguenza, a volte dico che sono un 'figlio' dell'India ("son of India"). Da un lato, i pensieri filosofici presenti nella mia mente e che trovo così utili provengono dall'India, e dal punto di vista fisico - del mio corpo - per più di cinquantasei anni (*dall'aprile 1959 quando S.S. arrivo' in esilio*), e' stato sostenuto durante tutti questi anni dal riso, le lenticchie (*dal*) e il pane (*ciapati*) indiani; perciò dico che sono un 'figlio' dell'India. Queste non sono dichiarazioni politiche, ma constatazioni di fatto.

Credo, tuttavia, che gli indiani dovrebbero prestare più attenzione alle antiche tradizioni di conoscenza di questo paese. Se invece continueranno a farsi, da un lato, incantare dalla varietà e sofisticazione degli oggetti materiali e, dall'altro, a farsi imbrogliare dalla corruzione, questo e' qualcosa di cui vergognarsi veramente! Sarebbe invece auspicabile che l'India si applicasse alle nuove scienze moderne - cosa assolutamente indispensabile - ma lo abbinasse alla rivisitazione e all'approfondimento delle sue antiche conoscenze riguardanti soprattutto la mente e il suo funzionamento. Ques'oggi ho pensato di condividere con voi (*rivolgendosi agli ospiti indiani*) queste mie riflessioni.

Questo vale anche per noi tibetani! I nostri eccezionali antenati ci hanno lasciato delle conoscenze molto preziose, come per esempio la lingua tibetana, che e' veramente straordinaria in quanto - sia nella sua forma scritta che orale - ci permette di spiegare esaurientemente tutte le geniali comprensioni riguardanti la visione, la meditazione e il comportamento tramandateci dai dotti della gloriosa università monastica del Nalanda, cosa altrimenti impossibile con le altre lingue presenti nel mondo. Riflettendo su questo, noi tibetani possiamo giustamente avere rispetto e ammirazione e andare orgogliosi della nostra lingua. Questa nostra lingua, sia scritta che orale, quando viene usata per parlare di cibo, delle invenzioni moderne e così via, non e' poi gran che, e a volte risulta persino incompleta o insufficiente; ma questo e' dovuto semplicemente al fatto che non e' stata applicata alle tecnologie moderne e così via.

Se pensassimo che, alla luce di questo tipo di insufficienza, non c'e' motivo di studiarla perché non e' di beneficio nella vita quotidiana, questo sarebbe un grave errore. In questo mondo, nei paesi che hanno raggiunto un alto livello di sviluppo tecnologico, ciò che manca, ciò di cui c'e' insufficienza, e' la conoscenza del fenomeno 'mente'. In altre parole, il tipo di conoscenza che veramente manca nel mondo moderno e' invece presente nella cultura tibetana; perciò credo che ci troviamo nella situazione di offrire questo tipo di conoscenza al mondo. Mi capite?

Non intendo dire che questo tipo di conoscenza deve essere offerta al mondo in riferimento alla religione buddhista, ma piuttosto con un approccio 'laico'. Sono convinto che siamo dotati delle condizioni necessarie per contribuire al bene del mondo. Voi giovani studenti mi avete capito? Non fatevi solo incantare dalle svariate e attraenti invenzioni moderne. Credo che dovrete sviluppare più interesse per il tesoro di conoscenza riguardante la mente (*psicologia/scienza della mente*) che ci hanno lasciato i nostri antenati. Visto che oggi un gran numero di studenti e' radunato qui, ho voluto condividere questi miei pensieri.

C'e' qui anche il 'chief minister' dell'Arunachal Pradesh. Quest'anno dovevo andarci, ma questo vecchio monaco ha bisogno anche di riposo! Come nel proverbio tibetano, un po' pessimista, che dice: "non e' ragionevole continuare a spronare l'asino quando e' vecchio perche' alla fine cade". Mi scuso anche che quest'anno non potro' andare a Karsha²³, in Kinnaur, ma ci andro' l'anno prossimo, e come ho appena detto, ho deciso di non andare neanche nell'Arunachal Pradesh, ma ho intenzione di andarci l'anno prossimo, verso maggio; allora ci rivedremo li' (*rivolto al 'chief minister'*). Voi amici 'mon-pa'²⁴, preparatevi a ricevermi con birra di buona qualita', la vostra birra 'mon' (*mon-ciang*). Sua Santita' ride fragorosamente e aggiunge: si raccontera' che questo vecchio *ghelong* (monaco) ando' nell'Arunachal Pradesh e si ubriaco'!!

Grazie e Tashi Delek! (*Fragorosi applausi della folla.*)

Discorso tenuto da S. S. Tenzin Gyatso, il XIV Dalai Lama del Tibet, durante il secondo giorno di celebrazioni²⁵ per il suo 80esimo compleanno, al tempio di Dharamsala, il 22 giugno 2015

Tutti voi che avete eseguito le diverse danze e canzoni, indossate molti diversi tipi di abbigliamento, anche a me, quindi, e' venuta voglia di portarne uno²⁶ (*il pubblico ride e applaude!*). No, a parte gli scherzi, c'e' un motivo per questo! La persona che me lo ha dato e' un canadese della 'Prima nazione' (*formata dalle popolazioni aborigene canadesi*). Il nome e' molto altisonante: "First nation", ossia la "Prima nazione",

La ragione per la quale lo sto indossando e' che, come ha spiegato il signor John, ci sono circa 300 milioni di appartenenti a questi gruppi etnici aborigeni (in tutto il mondo). Nel passato, sia in America che in molte altre parti del mondo, vivevano gli abitanti originali/aborigeni. Negli Stati Uniti, per esempio, diverse tribu' popolavano le diverse regioni di quel paese. Anche nel Sud America, ci sono molte tribu' di aborigeni. Non solo, in Europa ho incontrato i rappresentanti di questi gruppi etnici. Per esempio nell'Europa settentrionale, in regioni come la Scandinavia, si trovano diversi gruppi di abitanti aborigeni come i 'Laplanders', il popolo Sami e cosi' via. In Nuova Zelanda ci sono i Maori, come pure nelle Hawaii vivono delle tribu' aborigene, e ne esistono anche a Taiwan.

Recentemente, mentre mi trovavo in Australia, ho visitato un luogo considerato molto sacro dagli aborigeni locali. Si tratta di una zona pianeggiante desertica verso l'interno di quella grande isola (l'Australia), e al centro si erge una roccia, di tipo sabbioso. Nel passato avevo avuto voglia di visitarla e nella mia ultima visita in Australia gli organizzatori lo hanno reso possibile e

²³ Si tratta di un piccolo villaggio tra Keylong ed Udeypur, nella regione di Lahul, nello stato dell'Himchal Pradesh. Qui si trova un antichissimo tempio, a cui sono devoti sia i buddhisti che gli hindu: il Triloknath Temple che ospita un'immagine di Phag-pa (Arya) Cenresig.

²⁴ "Mon-pa" e una popolazione buddhista dell'antico regno 'mon-yul'; tradizionalmente gravitante nella sfera di influenza culturale tibetana. Nella provincia di Tawang, nello stato dell'Arunachal Pradesh, vivono circa 50.000 *mon-pa*, e pochi altri vivono nei confinanti Tibet e Bhutan. Il sesto Dalai Lama, Tsang-yang Gyatso (1683-1706) nacque in quella regione.

²⁵ L'Amdo Gyatoen vero e proprio, cioe' le celebrazioni offerte e organizzate dall'associazione della regione dell'Amdo secondo la tradizione di questa provincia del Tibet che ha dato i natali a S.S.D.L.

²⁶ Si tratta dello scialle a disegni geometrici rossi, neri e bianchi offertogli dal signor Ed John, il rappresentante della 'Prima nazione' (o 'Prime nazioni'), ovvero la prima tribu' che popolava il Canada.

così ho incontrato un gruppo di abitanti autoctoni. In generale, la condizione degli aborigeni che vivono in diverse parti del mondo è molto infelice. Nella storia hanno sofferto di molte difficoltà quando sono arrivati i nuovi colonizzatori. Nel continente americano, per esempio, quando sono arrivati gli occidentali bianchi, si dice che siano stati uccisi uno o due milioni di aborigeni.

Alcuni occidentali di razza bianca mi hanno detto apertamente che considerano molti dei loro antenati come dei veri criminali. Questo tipo di ingiustizie si è verificato in molte parti del mondo come anche in Sud America e così via. Recentemente in Australia qualcuno mi ha mostrato una lista, tipo il diario di qualcuno che diceva: "oggi ho sparato e ucciso un centinaio di aborigeni"; (*mentre S.S. pronuncia le ultime parole, si sente il rumore come di un piccolo cortocircuito e S.S. ride commentando "Avete visto che c'è stato uno sparo!?"*). Questo dimostra che in quel periodo, gli aborigeni non erano neanche considerati come esseri umani! Veramente molto triste! Alcuni di questi gruppi etnici come la 'First nation' canadese, i 'Sami' della Scandinavia, i 'Maori' e così via, riescono ad andare a testa alta nella società in cui vivono grazie allo sforzo che hanno posto nell'istruzione moderna. Ci sono, invece, dei gruppi di aborigeni che fanno uso solo alla loro cultura e tradizioni di vita e non riescono ad andare alla pari con gli altri nella società dove vivono, e così rimangono isolati tra di loro.

Io dico sempre loro: voi abitate questa zona da millenni, avete le vostre abitudini e costumi che sono perfettamente adatti a questa zona dove abitate. I loro usi e costumi si sono sviluppati, infatti, proprio secondo le condizioni climatiche, il tipo di raccolto e così via. Noi tibetani, per esempio, nelle regioni dell'Amdo dove il clima è prevalentemente molto freddo, usiamo la pelliccia; ora qui, anche se fa caldo, qualcuno degli artisti indossa pezzi di abbigliamento in pelliccia, ah! ah! È chiaro che gli usi e costumi di ogni parte del mondo si sono sviluppati conformemente alle condizioni presenti in quei paesi. Di conseguenza, è corretto e molto importante preservarli poiché sono i più adatti e, inoltre, in qualche modo sono dei simboli che rappresentano i diversi gruppi di abitanti originali. Credo però che il modo di custodirli non sia quello di isolarsi dalla società dove si vive. Invece, come ho menzionato prima, la 'First Nation' canadese, i 'Sami' e i 'Maori', si sono sforzati di ricevere un'educazione moderna. Tra i Maori nella Nuova Zelanda, per esempio, si incontrano avvocati, politici, scienziati e così via. In altre parole, oltre a preservare le loro danze etc., hanno raggiunto la parità con gli abitanti bianchi venuti successivamente. Penso che questo sia un modo migliore di preservare i propri usi e costumi.

In generale mi esprimo in questi termini e, anche recentemente, in Australia lo ho fatto. La loro condizione è veramente infelice! Ho detto loro che, per prima cosa, bisogna avere istruzione. Di seguito, sulla base dell'istruzione moderna acquisita, si può aggiungere la cultura, gli usi e i costumi che ci rappresentano. Cercare di preservare la nostra cultura in modo isolato dal resto della società è un errore.

Nel passato, in Nuova Zelanda ho detto loro che, dato che hanno della terra, anche se non sono al corrente delle condizioni climatiche nelle quattro stagioni, sembra ci sia sufficiente acqua, e così ho detto loro che dovrebbero cercare di sviluppare l'agricoltura (*ovvero andare di pari passo con il resto della società in cui vivono*). Per quanto riguarda poi la preservazione della loro identità, le persone che hanno ricevuto un'istruzione moderna per esempio, oltre al linguaggio imparato a scuola, dovrebbero usare i termini tradizionali, il linguaggio specifico del loro popolo.

Gli aborigeni che ho incontrato in Australia vivono proprio in condizioni arretrate. Mi hanno dato il benvenuto con i loro canti e danze, ma la loro situazione è veramente infelice!

Molto spesso quando incontro questi gruppi etnici dico loro che per preservare la cultura e' importante la scrittura, ma molti di questi non ne hanno una propria. Così consiglio loro che, anche se non hanno una lingua scritta proveniente dal loro passato, ne possono inventare una con un sistema di 'romanizzazione' come si fa al giorno d'oggi per translitterare certi alfabeti. Ciò sarebbe molto utile e appropriato.

Quando incontro queste situazioni, cresce molto in me l' apprezzamento per la nostra situazione (tibetana). Noi abbiamo una lingua scritta inventata piu' di mille anni fa. Non so se già esisteva prima del 'Re del Dharma' Song-tsen Gampo (nel settimo secolo); comunque, come ho accennato nei giorni scorsi, noi tibetani abbiamo la nostra lingua scritta già da piu' di un millennio. La nostra e' veramente una lingua molto ricca, adeguata a tradurre correttamente la lingua sanscrita. Non era così sin dall'inizio, ma tramite il processo di tradurre dai classici in sanscrito, aggiungendo gradualmente nuovi vocaboli e così via, ha raggiunto il livello di precisione e ricchezza che le ha permesso di esprimere esaurientemente i contenuti espressi in sanscrito. Vi rendete conto? Questa e' la nostra lingua! Ecco che riflettendoci, mi sorge un'indescrivibile senso di rispetto per i nostri antenati. La loro capacita' intellettuale e' stata veramente notevole, ciò mi rende molto orgoglioso!

In ogni caso, queste popolazioni aborigene hanno molto sofferto nel passato e continuano ad essere molto arretrate nel presente. In quell'occasione (*durante la recente visita di S.S. in Australia nel giugno 2015*) mi hanno anche fatto visitare una scuola fondata e gestita con l'aiuto di persone da fuori; ne ho incontrato il direttore, che e' tedesco, e anche sua moglie thailandese. Da molti anni stanno aiutando le popolazioni autoctone nel campo dell'educazione e della salute. Ho menzionato che prendersi cura della salute e' molto importante, basilare. Ho notato che i bambini sembravano non sapere come pulirsi il naso. Mi e' molto dispiaciuto, stavo quasi estraendo il mio fazzoletto dalla tasca, ma mi sono reso conto che non sarebbe bastato essendoci circa quindici bambini radunati lì intorno! Non sarebbe stato appropriato aiutare solo due o tre bambini e lasciare gli altri con il naso sporco. Veramente triste!

Quei bambini sembravano incapaci di sorridere! Cosa sarà loro mai successo?! C'erano anche i loro anziani genitori che mi hanno preso la mano portandosela alla fronte. Ho provato un forte senso di empatia poiché siamo tutti ugualmente esseri umani. Ho provato forte amore, ma non potevo far niente per migliorare la loro condizione. Mentre mi davano il benvenuto toccandosi la fronte con la mia mano ho potuto osservarli da vicino. Molti di loro avevano gli occhi infiammati, giallastri. Avete presente alcuni malati, soprattutto affetti da disordini della bile? Hanno gli occhi gialli che spurgano liquido. Molti sembravano proprio malati. La cosa particolare che mi e' successa lì e' che, come nel nostro caso qui oggi, quando ci si riunisce, vengono offerti, secondo la tradizione tibetana riso al burro con '*dro-ma*' (piccole patatine dolci) e così via. In quel caso, per dare il benvenuto, ciò che hanno offerto erano degli insetti in un contenitore di legno! Sembra che quello sia il loro cibo preferito! Quegli insetti sembravano tipo dei bruchi che strisciano, sapete, quelli che poi diventano farfalle. Ce n'erano due nella tazza che mi hanno dato. Ditemi voi, come avrei dovuto mangiarli?! Impossibile! Con rispetto ho ridato il contenitore alla signora che me lo aveva offerto e lei ne ha preso uno e se l'e' mangiato! Ho provato una forte emozione per tutti loro. Provo molto affetto e vorrei proprio far qualcosa per tutte le popolazioni indigene e perciò oggi vесто con orgoglio lo scialle che il rappresentante della 'First nation' canadese mi ha dato.

Noi tibetani (*che viviamo qui, in India*) non abbiamo una particolare diretta connessione con loro, ma i tibetani che risiedono nei paesi occidentali, per esempio i tibetani che risiedono in Australia, vorrei che cogliessero tutte le occasioni per aiutarli, e, visto che comunque non c'e'

nessun guadagno da aspettarsi in cambio, vorrei che lo facessero davvero con sincerita'! Questo e' proprio il vero aiuto, quello per cui non ci sono aspettative di essere ricambiati! In molti altri casi, si aiuta il prossimo calcolando cosa ne otterremo in cambio, questo e' quasi un business, non vera generosita'! Molte di queste popolazioni indigene si trovano senza rifugio e senza protettori.

Ora mi ricordo un episodio avvenuto durante la prima volta che ho visitato l'Australia (1982). C'era un museo e ho visto una capanna fatta di foglie, sapete quelle dove vivono certe popolazioni aborigene; poi mi sono accorto che li' dentro c'era una persona in carne e ossa, accovacciata li' dentro! Ho provato una stretta al cuore! Una persona viva, in mostra in un museo! Come se fosse un animale! Poi gliene ho dette quattro! Ho detto loro che avevo visto una persona viva in esposizione e mi era sembrato terribilmente sbagliato! Non ho potuto evitare di dire loro quanto fossi contrariato ad aver visto una persona viva in esposizione nel museo!

Quindi voi tibetani che vivete all'estero, dovrete usare ogni opportunita' che vi si presenta per aiutare le popolazioni aborigene. Non solo, oggi sono qui presenti molti occidentali, per esempio quel gruppo di studenti americani dell'Universita' di Santiago. Voi siete persone molto progredite e percio' vi chiedo di fare del vostro meglio per aiutare le popolazioni aborigene, soprattutto nel campo dell'educazione. Generalmente quelle persone, in cuor loro, si sentono molto inferiori, non hanno fiducia in se stessi e pensano sempre che non ce la faranno a raggiungere le persone bianche. Molto spesso soffrono proprio di un senso di inferiorita'. Questo e cio' che dobbiamo eliminare, dobbiamo infondere la comprensione che siamo tutti uguali, tutti ugualmente esseri umani!

Una volta mi trovavo in Africa e ho visitato la casa di una famiglia locale. C'era una coppia di genitori e, mi sembra di ricordare, i loro due o tre figli. C'era anche una personalita' locale, un uomo che si e' presentato dicendo di essere un insegnante. Abbiamo bevuto un te' e chiacchierato insieme. Cosi' ho detto loro che nel loro paese, in Sud-Africa, era stata conquistata la democrazia e l'uguaglianza. Ho detto loro che, pero', non bastava che questi concetti fossero scritti sulla carta, ma che dovevano essere applicati generando sforzo nel campo dell'educazione e del lavoro. Questo deriva, a sua volta, dalla convinzione che siamo tutti uguali e che quindi tutti ce la possiamo fare! Allora quel loro conoscente che faceva l'insegnante mi ha detto che, "noi africani.. il nostro cervello e' piu' debole"! Non solo, "noi non riusciamo a sforzarci per un obiettivo come fanno i bianchi! Non riusciamo a studiare molto"! Le sue parole mi hanno molto rattristato! Gli ho risposto che non era assolutamente vero! Gli ho detto di consultare gli scienziati, i medici esperti del cervello. Gli ho detto di andare a chiedere loro se ci sia una differenza tra il cervello dei bianchi e dei neri. Io lo so bene, gli ho detto, non c'e' alcuna differenza.

Noi tibetani, per esempio, siamo a volte, in Tibet, oggetto di derisione di alcuni cinesi di strette vedute che sostengono che i tibetani sono sottosviluppati e non ce la faranno mai a progredire. Io dico che dipende semplicemente dall'aver l'occasione o meno. E' dimostrato che quando ne abbiamo l'occasione, noi tibetani possiamo arrivare esattamente allo stesso livello dei nostri amici cinesi. Gli ho spiegato tutti questi concetti concludendo che, solo per questioni politiche e/o di supremazia razziale, si fanno queste distinzioni, si diffondono queste false idee di disprezzo per una certa razza a favore di un'altra. Queste idee naturalmente non corrispondono a realta' e vengono invece usate a fini politici e cosi' via.

Queste differenze tra le razze non hanno niente a che vedere con la scienza! Alla fine quell'insegnante africano ha fatto un lungo respiro e mi ha detto: "ora ci credo! ora ci credo che siamo tutti uguali". In quel momento ho provato un profondo sentimento di felicita'. La felicita'

che deriva dall'essere stato in grado di eliminare il senso di inferiorita' di una persona! Da questo episodio ho capito che la prima cosa da fare e anche la piu' importante, e' di eliminare il senso di inferiorita' che induce alcune persone a pensare che non ce la faranno mai, che non riusciranno mai ad uguagliare gli altri. Ecco perche' ora faccio appello a voi, persone bianche presenti qui nel pubblico e anche a tutti gli altri che mi stanno ascoltando.

A tutti voi, popolazioni aborigene voglio dire che, benché durante alcuni secoli siate stati oggetto di derisione, prepotenze e così via - sino al punto che la vostra stessa vita e' stata usata come un giocattolo - ora, a partire dalla fine del secolo scorso, tutti i popoli del mondo hanno ottenuto uguaglianza di diritti e il concetto di diritti umani si e' ben diffuso nel mondo.

A questo proposito vorrei menzionare che, quando ho incontrato la regina Madre inglese²⁷ nel 1996, lei aveva 96 anni. Le ho chiesto: "Sulla base della vostra esperienza di essere stata testimone di quasi tutto il ventesimo secolo, cosa pensate dell'umanita'? Che stia progredendo, regredendo o e' sempre uguale?" La sua risposta, senza nessuna esitazione, e' stata che l'umanita' sta progredendo. Mi ha detto che la ragione e' la seguente: quando lei era bambina non si era mai sentito parlare di 'diritti umani' o dell' 'autodeterminazione dei popoli', mentre al giorno d'oggi questi due concetti sono molto chiari a tutti e comunemente accettati.

Ecco perche' ripeto sempre alle popolazioni aborigene che non c'e' motivo di sentirsi inferiori, le cose sono cambiate nel mondo, non sono piu' come una volta. Al giorno d'oggi molte persone nel mondo sono interessate ai vostri diritti e alla vostra condizione e vi sostengono nelle vostre lotte. Non dovete essere scoraggiati, ma al contrario, dovete sforzarvi! A volte si sente dire che se si aiutano gli aborigeni, questi usano i contributi dati loro per ubriacarsi, fumare e così via, nuocendo in questo modo alla loro salute etc. Naturalmente questi comportamenti sono dovuti alla mancanza di istruzione, mancanza di obiettivi.

Il nostro amico Ed John e' venuto di proposito qui dal Canada (*girandosi per rivolgersi a lui*): "Ti ringrazio!" Ripeto sempre questo concetto fondamentale: in questo mondo ci sono circa sette miliardi di abitanti, siamo tutti uguali! La condizione di ognuno di noi e' connessa al resto del mondo. Non e' piu' come nel passato quando ognuno dei continenti, e poi i diversi paesi di ogni continente e così via, erano isolati e autosufficienti, non connessi gli uni agli altri, senza bisogno di dipendere da alcuno. Al giorno d'oggi, nel ventunesimo secolo - veramente a cominciare dalla fine del ventesimo secolo - siamo tutti automaticamente connessi sia dal punto di vista economico, di istruzione, artistico e così via. Per molti aspetti, il mondo economico, educativo, artistico e così via e' comune in tutte le diverse parti del mondo. Benché questo non succeda necessariamente per scelta, di fatto, automaticamente siamo tutti influenzati reciprocamente.

Anche noi tibetani, per esempio, facciamo parte della popolazione mondiale che e' composta da sette miliardi di individui. Se i sette miliardi di individui che vivono in questo mondo sono felici e stanno bene, anche noi automaticamente ne trarremo profitto. Per fare un esempio piu' direttamente rilevante per noi tibetani, si puo' dire che quanto piu' in Cina si diffonde la pace, cioè quanto piu' nelle menti dei cinesi si diffondono sentimenti di pace e serenita', tanto piu', di riflesso, noi tibetani e così pure gli Uighur²⁸, e anche il popolo indiano ne trarranno profitto. Molti dei problemi, guerre e conflitti che affliggono il mondo al giorno d'oggi derivano proprio dal senso di 'noi' e 'loro'. Sulla base di queste due parole si vengono a creare

²⁷ 1900-2002. La moglie del re inglese Giorgio VI e madre dell'attuale Regina Elisabetta II d'Inghilterra.

²⁸ Gli Uighur sono una popolazione di etnia turca, di religione musulmana, il cui paese originale era chiamato fino al secolo scorso East-Turkistan e ora e' detto Xing-jiang; una regione a statuto speciale della RPC. Gli Uighur sono una delle 55 minoranze della RPC.

molte situazioni problematiche. Il senso di comunanza, di appartenere tutti alla comunita' umana e' di estrema importanza. Come ho gia' espresso nei giorni scorsi, ripeto spesso che abbiamo veramente bisogno di essere dotati di un senso di uguaglianza con tutti gli altri esseri umani. Se esso e' presente, anche se la persona che abbiamo di fronte parla una lingua diversa o il colore della sua pelle e' diverso, o pratica una religione diversa, o appartiene ad una nazione diversa, o ha una situazione economica diversa dalla nostra, noi comunque non approfitteremo di lei, non la uccideremo e cosi' via. Ho ragione?!

Sulla base del concetto di 'noi' e 'loro', che a ben guardare alla fin fine si riduce a 'io', 'io', 'io', sulla base del forte senso di 'io', sulla base di questa attitudine egocentrica, ecco che sorgono tutti i problemi come le differenze economiche, l'approfittarsi, l'imbrogliare, l'abusare verbalmente, e infine l'uccidere. E' di estrema importanza - per cominciare - riconoscere che questa attitudine e' la fonte di tutti i problemi.

Questo processo di presa di coscienza non ha necessariamente a che vedere con 'la religione'. Al contrario, questa consapevolezza (*delle problematiche connesse con un'attitudine egocentrica*) puo' essere generata anche senza alcuna relazione con un approccio religioso, ma semplicemente sulla base delle spiegazioni medico-scientifiche. Direi che, semplicemente sulla base della realta' che comprova queste mie affermazioni, si dovrebbe generare questa comprensione. Vorrei ora di nuovo ricordare che considero molto importante cercare di risolvere i problemi specifici che affrontano gli aborigeni, che fanno parte dei sette miliardi di individui che popolano questo mondo. Anche se si trattasse semplicemente di fare delle preghiere per loro, sarebbe opportuno farlo. Mi avete capito?

Vorrei veramente fare qualcosa per loro, pero' se dovessi vivere li' con loro....non so se riuscirei a starci, anche per un solo giorno! (*S.S. ride*) Vivono in una situazione veramente triste! Poi quest'usanza di mangiare bruchi... (*rivolgendosi al pubblico:*) "voi riuscireste a mangiare bruchi?" (*Rivolgendosi ai Lama seduti sul palco:*) "E voi che praticate l'attitudine di *bodhicitta* che considera gli altri piu' importanti di noi stessi, voi ce la fareste a mangiare bruchi?" Un po' difficile, vero?! Veramente triste! Ora, a parte gli scherzi, ho voluto condividere con voi questi miei pensieri sugli aborigeni, visto che il rappresentante della 'First nation' canadese mi ha regalato questo scialle.

Comunque oggi e' il mio ottantesimo compleanno e l'organizzazione degli Amdo-wa²⁹ ha voluto offrirmi queste celebrazioni. In realta' il Dalai Lama ha la responsabilita' del benessere di tutti i tibetani e, per farla piu' grande, e' qualcuno che ha a cuore il benessere di tutti i sette miliardi di individui che costituiscono la popolazione mondiale; ma per essere precisi....il Dalai Lama e' nato in Amdo, nella regione del lago Kokonor, vicino al monastero di Kumbum, cioe' vicino al luogo di nascita di Lama Tsong Khapa.

Gli Amdo-wa oggi hanno voluto dire a chiare lettere che S.S. il Dalai Lama e' un Amdo-wa e hanno organizzato questa giornata di festeggiamenti (la prima di due giornate). Com'e' stato letto dagli organizzatori all'inizio, voi avete pianificato, organizzato e raccolto fondi per questo evento da anni. Ho sentito che sono state fatte molte donazioni. Devo dire che avete organizzato questo evento con molta efficienza! Voglio ringraziarvi di cuore di questa bellissima giornata! Non solo, in questi giorni sono anche qui riuniti i capi di tutte le scuole del buddhismo tibetano. Come succede periodicamente, ci riuniamo di quando in quando e questa volta tutto e' stato organizzato cosi' che anche tutti loro fossero presenti. Con grande entusiasmo i grandi Lama seduti sul palco hanno risposto all'appello di riunirsi e hanno tenuto dei discorsi.

²⁹ Coloro che provengono dalla regione Amdo, situata a nord-est di Lhasa e ora chiamata in cinese Cin-hai.

Oggi, tutti noi, abbiamo dimostrato chiaramente la forza dell'unione; sono molto felice di questo e ve ne ringrazio! Tutti voi che avete eseguito danze e canzoni lo avete fatto con grande entusiasmo e maestria. Grazie! Cos'è successo prima? Un gruppo di musicisti stava entrando in scena e poi è indietreggiato (*Gli dicono che eseguiremo il loro numero più tardi*). Anche nell'opera tibetana c'è l'usanza di annunciare l'entrata in scena degli attori e poi, invece, ti fanno aspettare per un bel po'! Quel gruppo di musicisti mi ha riportato alla memoria quell'usanza. (*S.S. e il pubblico ridono.*)

Oggi sono arrivati anche di proposito molti giornalisti e rappresentanti dei *media* (dei mezzi di comunicazione). Di solito dico come considero importante il vostro lavoro. Credo che voi dei *media* abbiate infatti la responsabilità di incrementare il senso di "responsabilità universale" (senso di responsabilità per il benessere collettivo), come pure l'intenzione altruistica di lavorare per gli altri. Al contrario, molti dei giornalisti dei canali televisivi come la BBC e la CNN, sembrano specializzati solo a collezionare (e riportare) tutte le brutte notizie esistenti! Non interpretatemi male. Naturalmente bisogna dare anche le brutte notizie! Bisogna parlare di tutte le problematiche presenti nel mondo. Tutti devono esserne messi al corrente! Però allo stesso tempo, se si parla solo di questo, molti nel mondo sviluppano l'idea (sbagliata) che l'umanità sia veramente cattiva.

Avendo l'opportunità di incontrare molte persone, so per esperienza che molti pensano che gli uomini siano intrinsecamente molto cattivi: sempre pronti a ferire ed ad uccidere! Molti mi vengono a dire che le cose stanno sempre andando peggio. Mi dicono "l'umanità come andrà a finire?" Io non credo assolutamente che le cose stiano così. Pensate solamente a questo fatto: quando siamo arrivati qui in esilio (nel 1959), la popolazione mondiale ammontava a sei miliardi. Negli ultimi cinquant'anni siamo arrivati a sette miliardi. Se la natura stessa degli uomini fosse quella di uccidersi gli uni con gli altri, non ci sarebbe motivo di preoccuparci per l'aumento della popolazione mondiale! Tutto sarebbe già a posto (in equilibrio) con continue nascite e continue uccisioni. Invece non è così, vero?! In realtà ci sono veramente tante attività compiute con amore, come il prendersi cura con affetto della salute degli altri, accudire con affetto i bambini piccoli, cercare di allungare la vita ai vecchi, per amore, anche di un solo giorno, con diverse cure mediche e così via. Tutte queste sono attività compiute per amore, con amore.

Io dico sempre che, in generale, la condizione naturale di tutti noi uomini è quella di essere stati cresciuti con l'amore e le cure dei genitori, e, di conseguenza, la natura intrinseca degli umani è quella di amore e affetto. Non lo dico solo io, ma lo ho sentito dire anche durante gli incontri che ho con medici e scienziati. Negli insegnamenti buddhisti, si parla del '*tathagatagarba*' o il seme della buddhità, presente in tutti gli esseri senzienti. In alcuni commentari al testo 'Gyu Lama' (*Uttara-tantra*, il "*Sublime Continuum*" di Maitreya) si dice che la prova di questo è l'intrinseca natura, presente in tutti gli esseri senzienti, di provare desiderio per la felicità e di avere avversione per la sofferenza. Nel buddhismo si dice così, nelle religioni teiste si afferma che siamo tutti creature di Dio e la natura di Dio è amore. Se, per così dire, l'essenza di nostro padre è amore, noi che siamo, per così dire, suoi figli, naturalmente possediamo la sua essenza di amore. In tutte le religioni, a questo riguardo, si trovano spiegazioni simili.

Sono convinto che la natura di base, intrinseca di tutti gli uomini è buona/positiva. Dov'è allora il problema? Io credo che sia rintracciabile nel modo in cui opera il sistema educativo, il modo in cui viene impartita l'istruzione. Tutta l'attenzione è posta sul progresso materiale. Si può dire che, negli ultimi duecento anni, da quando in occidente - in concomitanza

con lo sviluppo scientifico - sono esordite le scienze moderne, tutto il sistema educativo si è orientato unicamente alla materialità. Dal momento che l'approccio scientifico è quello di eliminare i problemi immediatamente, non appena appaiono, naturalmente tutti ne sono rimasti attratti. Da allora, tutto l'orientamento educativo, è mirato solo al progresso tecnologico e materiale. Al giorno d'oggi siamo ancora testimoni di questa attitudine, e quindi tutte le nuove conoscenze sono anch'esse mirate unicamente allo sviluppo materiale. Ma questo approccio è chiaramente insufficiente! Ora, però, molti nel campo scientifico e medico, pensatori ed educatori, cominciano a rendersi conto che, in questo campo, ci sarebbero molte cose da rivedere. Comunque, il problema è che, la natura di base, il seme di amore e affetto presente nei bambini - basti vedere come i bambini facciano amicizia, giochino insieme e si sorridano gioiosamente senza preconcetti divisori di razza, religione, estrazione sociale e così via - viene poi messo in secondo piano, come addormentato, quando si comincia ad impartire loro un'educazione tutta tesa unicamente allo sviluppo materiale. Questo tipo di educazione porta ad una profusione di preconcetti, di speranze e timori. Credo che tutto questo processo sia responsabile di molti dei problemi che affronta l'umanità al giorno d'oggi.

Noi tutti facciamo parte dell'umanità ed è quindi certamente appropriato sviluppare un senso di "responsabilità universale". Che lo si voglia o meno, tutti dobbiamo prenderci questa responsabilità (del benessere collettivo). La ragione è che il nostro futuro benessere dipende dal benessere del mondo. Se il mondo diventerà un luogo di pace e amore, tutti noi che ci viviamo sopra staremo automaticamente bene! Se nel mondo si svilupperanno solo imbrogli, competitività, invidia, ruffianeria, noi tutti ce ne rimetteremo e nessuno, individualmente, se ne salverà! A meno che uno non se ne vada in cima all'Himalaya da solo con la sua borsa di *tsampa* (farina di orzo arrostito, il tradizionale cibo tibetano) senza avere contatti con gli altri...ma sicuramente non resisterà! Questo dimostra che ognuno di noi, singolarmente, per sopravvivere ha bisogno di tutti gli altri che vivono in questo mondo! Perciò, è solo naturale e di estrema importanza che ognuno di noi si prenda la responsabilità del benessere collettivo dal quale dipende il proprio benessere personale! Per capire questo non c'è bisogno di tirare in ballo i concetti religiosi come la liberazione, la buddhità, l'attitudine di *bodhicitta*, le rinascite infernali e così via! In questa stessa vita, tutti abbiamo la responsabilità di rendere la vita di tutti gioiosa e felice. Per tutte queste ragioni è estremamente importante sviluppare questo senso di "responsabilità universale"! Grazie e arrivederci a tutti!

Tradotto dal tibetano a Dharamsala da Mariateresa Bianca e rivisto dalla monaca italiana, Gestul-ma Tenzin Oejung.