

## **Tenzin Gyatso, il XIV Dalai Lama del Tibet.** **Una breve rassegna della sua vita, della sua visione e delle sue opere.**

Nello stile classico di scrittura biografica in tibetano, all'inizio si trovano sempre delle strofe di omaggio e brani definiti tecnicamente "promessa di comporre il testo". Così, per far assaporare il gusto di un simile stile letterario, ho voluto tradurre qualche strofa e passaggio da due diverse biografie<sup>1</sup>:

Grande Vajradhara, emanazione dell'unione della pura chiara luce e  
della grande beatitudine, ritratto di illimitata grazia,  
volto di tutti i vittoriosi che rimuovono i dolori del *samsara* e del *nirvana*,  
baciato dal riflesso della gloria dei maestosi segni maggiori e minori.  
Santa mente che chiarisce tutti fenomeni con la luce dell'onniscienza motivata  
dalla santa compassione che non smette mai di avere a cuore tutti i migratori.  
Tu che ti diletta nell'apparire adorno dei tre abiti color zafferano abbi cura di noi!

Ed ecco che parliamo di colui che è l'essenza dell'amore, l'abilità e la suprema saggezza di tutti i vittoriosi dei tre tempi. Colui che non abbandona mai, neppure per un istante, la responsabilità di adoperarsi per il bene degli infiniti esseri e per i gloriosi insegnamenti di Buddha. Colui che esegue spontaneamente le grandi illuminate attività indirizzate a collocare tutti gli esseri senzienti nello stato che è privo dei fattori che provocano rovina nell'immediato e nel futuro. In particolare, Sua Santità (S.S. il XIV Dalai Lama) è il protettore, l'amico e la spalla di tutti gli esseri, come pure dell'ambiente del paese delle nevi, supremo *arya* signore del mondo, che si manifesta vestito con abiti color zafferano.

Come potrei mai io descrivere tutti i suoi santi atti, che appaiono ai discepoli ordinari come me, ancora più numerosi dei granelli di sabbia del fiume Gange? Atti dei suoi tre misteri<sup>2</sup> che sono ancora più insondabili del profondo oceano e più alti del Monte Sumeru. Atti di un *bodhisattva* che ha conseguito i terreni<sup>3</sup>. Atti che appartengono alla sfera di attività di coloro che realizzano direttamente, in un solo istante e con un solo momento di saggezza suprema, il livello convenzionale e ultimo di tutti i fenomeni senza eccezione. Credo che sia molto lontano il giorno in cui io sarò in grado di misurare tali atti!

Ecco come invece si esprime il Ven. Ribur Rinpoche nella sua autobiografia<sup>4</sup>:

---

<sup>1</sup> Dalla biografia in tibetano composta da Sherab Dhargye, di prossima pubblicazione: "Il sole [che illumina il] reame del Potala". *Potala* è la residenza mitologica di *Avalokiteshvara* nel sud dell'India. Poiché S.S. il Dalai Lama è considerato una manifestazione di *Avalokiteshvara* - il *bodhisattva* della compassione - il nome del palazzo dove tradizionalmente i Dalai Lama risiedono in Lhasa, Tibet, è chiamato *Potala*. Questo termine corrisponde al tibetano "*dru zin*". Dalla stessa estesa biografia in due volumi, in questa breve rassegna ho anche tradotto e adattato liberamente e in modo succinto - altre parti che ho ritenuto significative per il pubblico italiano.

<sup>2</sup> L'indivisibilità di santo corpo, parola e mente che permette la spontanea esecuzione delle attività illuminate. Questo stato, che caratterizza la buddhità, è chiamato "i tre misteri" perché è incomprendibile alla mente ordinaria con parametri ordinari, ma ne viene spiegata l'attualizzazione nei trattati dell'Insuperabile Yoga Tantra.

<sup>3</sup> Uno qualsiasi dei primi nove terreni, con quest'espressione non si identifica quale; dal primo terreno raggiunto sul sentiero della visione con la realizzazione diretta della vacuità, fino al nono che precede l'ottenimento del sentiero del non-più-apprendimento, ovvero la buddhità.

<sup>4</sup> Ribur Rinpoche (1923-2006) ha avuto un ruolo fondamentale nel recupero, a Pechino, del torso della sacra statua di *Jowo Mikyö Dorje* originariamente portata in Tibet dalla principessa nepalese *Thri-tsiin*, (una delle mogli del primo imperatore tibetano *Song-tsen-gampo*) e successivamente semi distrutta e rubata durante la rivoluzione

Rendo omaggio a Tenzin Gyatso, il Solo Supremo Essere del paese delle nevi,  
 che mostra l'aspetto di un monaco dotato delle tre 'discipline'<sup>5</sup>,  
 il Solo Supremo Essere, manifestazione del 'Detentore del Loto Bianco'<sup>6</sup>,  
 e di colui che e' giusto (*Srong*), severo (*Tsen*) e dignitoso (*Gampo*)<sup>7</sup>  
 in relazione ai due sistemi (spirituale e temporale).  
 La Tua disciplina e' pura come un bocciolo di loto,  
 la Tua saggezza e' vasta come la distesa del cielo,  
 il Tuo supremo altruismo e' bianco come la luna.  
 La mia fede in Te, protettore del "paese delle nevi", si fortifica contemplando [queste  
 qualita'].

La forma completa del nome di Sua Santita', datogli da Reting Rinpoche (Radreng Rinpoche) nel  
 novembre 1939 quando fu iniziato alla vita monastica con la rituale rasatura dei capelli e la presa  
 del primo livello di voti nella cattedrale di Lhasa<sup>8</sup>.

ལྔེ་བཟུན་འཇམ་དཔལ་ངག་དབང་སྣོ་བཟང་ཡེ་ཤེས་བསྟན་འཛིན་རྒྱ་མཚོ་སྲིད་གསུམ་དབང་སྐྱུར་མཚུངས་བ་མེད་བའི་སྣེ་  
 དཔལ་བཟང་པོ།

ge-zun giam-pel nga-ung lo-sang ie-sce ten-zin ghia-zo si-sum uang-ghiur zun-pa me-pe de pel  
 sang-po<sup>9</sup>

venerabile Manjushri, signore della parola, buon cuore, saggezza sublime, detentore degli  
 insegnamenti, oceano, sovrano dei tre mondi, impareggiabile classe, glorioso, buono

## 1. Luogo di nascita e riconoscimento

La terra natale

Per quanto riguarda le caratteristiche della terra natale (Tibet) di S.S. il XIV Dalai Lama -  
 la personificazione adorna dei segni maggiori e minori sorta senza mai allontanarsi  
 dall'incessabile *Dharmadhatu*, la sfera completamente pura da qualsivoglia elaborazione - si

---

culturale. Ora e' stata restaurata ed e' nuovamente ammirabile nel monastero Ramoche di Lhasa. Questo evento e'  
 descritto dettagliatamente con foto nel secondo volume della sua autobiografia "Le esperienze del karma positivo e  
 negativo".

<sup>5</sup> I tre tipi di voti: della liberazione individuale, del bodhisattva e del tantra.

<sup>6</sup> Appellativo usato per *Avatokiteshvara* (in sanscrito) o *Cenresig* (in tibetano).

<sup>7</sup> *Song-tsen Gampo*, 617-650. Il primo Re del Dharma (*Chögyal*) o imperatore che unifico l'intero Tibet. Questo re e  
 tutti i Dalai Lama sono considerati come personificazioni di *Cenresig* e sono perciò chiamati con gli appellativi di  
 questo *bodhisattva*.

<sup>8</sup> *Ra-sa Thrül-nang Tsug-lag Khang*, "La miracolosa cattedrale [costruita con l'aiuto di] una capra [che trasporto] la  
 terra". Il nome si riferisce alle origini della cattedrale che fu costruita sul lago *O-thang*. Questo lago esisteva sul  
 luogo dove era stato 'geomanticamente' deciso che la cattedrale dovesse essere eretta. Il lago fu coperto con la terra e  
 le pietre trasportate da una capra bianca. La cattedrale fu così costruita nel settimo secolo durante il regno di *Song-*  
*tsen Gampo*. Viene anche chiamata *Jo-khang* perche' ospita il *Jowo Shakyamuni*, la sacra statua che rappresenta  
 Buddha e che fu portata in Tibet dalla principessa cinese *Wengchen Kong-jo*, una delle mogli di *Song-tsen Gampo*.

<sup>9</sup> In translitterazione Wylie: rje btsun 'jam dpal ngag dbang blo bzang ye shes bstan 'dzin rgya mtsho srid gsum  
 dbang sgyur mtshungs pa med pa'i sde dpal bzang po.

tratta del reame destinato ad essere soggiogato da *Cenresig* (il *bodhisattva* della compassione) e dal Buddha della Luce Infinita (*Amitabha*).

Questa terra elogiata e benedetta da grandi esseri, e' sede di istituzioni monastiche dove vengono studiati i preziosi insegnamenti buddhisti di sutra e di tantra secondo la tradizione della gloriosa universita' monastica del Nalanda nel paese degli *arya* (India).

E' il paese dove 'coloro dal volto rosso-rame' (soprannome per i tibetani) vivono in conformita' con il retto comportamento delle tre porte (il comportamento fisico, verbale e mentale) e si sforzano di far intonare le loro attivita' con le linee-guida del Buddha-Dharma.

L' aspetto fisico di questo paese (Tibet), e' maestoso e di grande bellezza e i suoi abitanti vivono con amore e compassione e hanno preservato e nutrito, nel corso dei secoli, gli insegnamenti del glorioso e impareggiabile Buddha - colui che e' l'origine di tutte le buone attivita' virtuose nei tre tempi - grazie alla forza della compassione e delle inesauribili preghiere di aspirazione generate da innumerevoli santi esseri.

Il Tibet, dicevamo, comprende tre regioni conosciute popolarmente come: l'U-tsang, la regione centrale del santo **Dharma**; il Kham, la regione Do-Toe degli **abitanti** dai capelli neri; l' Amdo, la regione di Do-me dei **cavalli ghiling** (un tipo di cavalli).

In particolare la regione dell'Amdo ha dato i natali - solo per menzionare i piu' famosi e senza tenere in considerazione tanti altri grandi maestri detentori degli insegnamenti *Nying-ma*, *Sakya*, *Kagyü*, *Gelug*, *Jonag e Bon* - al grande *La-cen Gong-pa Rab-sel*<sup>10</sup> che ha ridato vita agli insegnamenti buddhisti che si stavano spegnendo; al grande Lama venuto dall'est<sup>11</sup> *Tsong Khapa Losang Drag-pa*, l'incarnazione del santo *Manjushri*, il profetizzato grande pioniere tibetano; e cosi' pure al signore del reame del Potala<sup>12</sup> ovvero S.S. il XIV Dalai Lama e al Pancen Rinpoche<sup>13</sup> considerato come manifestazione terrena del Buddha *Amitabha*, il protettore della terra pura di *Sukhavati*.

Questa regione dove sono nati tanti individui di impareggiabile intelligenza, di grande coraggio e di buon cuore, produce in grandi quantita' cibo e bibite come per esempio granaglie, burro e yoghurt ed e' inoltre una 'miniera' che custodisce preziosi tesori di oro, argento, rame e ferro. Si tratta veramente di una regione baciata dalla fortuna di possedere ricchezze naturali e anche individui specialmente virtuosi.

In questa ricca regione tra i tanti fiumi che la bagnano, scorre il grande *Ma-chu* (il Fiume Giallo) e c'e' anche il lago *Kokonor*<sup>14</sup>. A sud di esso si trova la decantata area di *Tsong-kha* che ha dato i natali al grande signore del Dharma Protettore *Manjushri* - Lama *Tsong-khapa Losang Drag-pa* - preannunciato in molti sutra e tantra, colui che aveva generato nel lontano passato il voto di apparire per sostenere la dottrina e gli esseri.

Il luogo di nascita di questo grande essere e' poi stato segnato con la costruzione del meraviglioso monastero di *Kum-bum Jam-pa Ling*<sup>15</sup> che include i quattro collegi di filosofia, tantra, *Kalachakra* e medicina. Questo maestoso monastero contiene molte immagini sacre e

---

<sup>10</sup> Nato nel 953 e morto nel 1035 o, secondo un'altra fonte, nato nel 892 e morto a 94 anni; conosciuto come l'artefice della preservazione del lignaggio del Vinaya durante il periodo di forte crisi del decimo secolo. E' percio' considerato il responsabile della 'diffusione successiva del Buddha-Dharma' - per distinguerla dalla 'prima diffusione' avvenuta dal settimo fino al decimo secolo - dopo il declino avvenuto a causa delle persecuzioni del re *Langdarma*, assassinato da *Lhalung Pel-ghi Dorje* nel 842.

<sup>11</sup> La provincia dell'Amdo si trova ad est rispetto a Lhasa.

<sup>12</sup> Vedi nota #1.

<sup>13</sup> Il decimo Pancen Lama, trapassato nel 1989.

<sup>14</sup> Nome mongolo, in tibetano *Tsho-ngon* ovvero 'Lago blu'.

<sup>15</sup> *Kum-bum*, significa centomila immagini e *Jam-pa Ling*, significa luogo di Maitreya.

così via; ma il luogo che costituisce il suo fulcro è sicuramente il famoso *Kum-bum Ser-dong*, ovvero l'albero di sandalo bianco cresciuto miracolosamente nel posto dove, nel 1357, il grande Lama *Tsong-khapa* è nato e, in particolare, nel punto dove sono cadute alcune gocce di sangue quando il suo cordone ombelicale è stato tagliato al momento della nascita.

Quest' albero miracoloso dal fragrante profumo è abbellito da centomila foglie, ognuna delle quali è naturalmente impressa con l'immagine di Buddha nell'aspetto del Tathagata "Vittorioso Ruggito da Leone"<sup>16</sup>. Nel 1379, mentre l'illustre figlio si trovava nella regione centrale del Tibet, la madre costruì uno stupa intorno all'albero miracoloso. Lo avvolse di stoffe di seta preziosa e lo usò come asse portante della costruzione e lo riempì con centomila statue raffiguranti lo stesso tipo di Buddha.

Nel 1577 il grande mediatore *Rin-chen Tsong-drue Gyal-tsen* avviò la costruzione del monastero di *Kum-bum Jampa Ling*, che fu poi visitato e benedetto dalla presenza di moltissimi Lama illustri come Sonam Gyatso, il terzo Dalai Lama, che lo consacrò nel 1583 e dove diede una serie di importanti insegnamenti. Seguirono poi il quarto, il quinto, il settimo e il tredicesimo Dalai Lama, come pure molti dei Pancen Lama e così via.

La presenza delle immagini di Buddha sulle foglie e sulla corteccia del miracoloso albero è stata anche confermata dagli scritti del padre francese E. Huc, che visitò la regione con altri padri missionari tra il 1844 e il 1848. Nella sua cronaca di viaggio intitolata "Travels in Tartary, Thibet, and China"<sup>17</sup> leggiamo come lui e i suoi compagni fossero mossi da una buona dose di scetticismo quando avvicinarono l'albero miracoloso<sup>18</sup>. Padre Huc riferisce con accuratezza come avvenne il loro meticoloso esame e conclude dicendo che lui e i suoi compagni, con enorme sorpresa, dovettero ammettere che l'albero, descritto dal padre come rassomigliante un platano, non è una frode, ma che in realtà sulle foglie e sulla corteccia si manifestano delle immagini di Buddha e dei caratteri della lingua tibetana - posizionati diversamente nelle diverse foglie - che sono poco distinti quando le foglie non sono ancora completamente sviluppate, ma che poi diventano chiari e sono definitivamente parte delle foglie stesse.

Sua Santità il XIV Dalai Lama è nato il quinto giorno del quinto mese del calendario lunare tibetano, che corrisponde al 6 luglio 1935 (ma nel 2015 corrisponde al 21 giugno) nel paesino di Taktser, nella regione dell'Amdo, a nord-est di Lhasa.

La mamma si chiamava Sonam Tsomo<sup>19</sup> e il papà si chiamava Cioekyong Tsering (1899-1947). Sua Santità il XIV Dalai Lama fu riconosciuto nel 1937 in seguito alla visione avuta dal reggente Reting (Radreng) Rinpoche al lago *Lhamoe Lhatso*, come per tradizione.

Nelle immagini apparse sulla superficie dell'acqua del lago c'erano le lettere dell'alfabeto tibetano A, KA, MA e anche un monastero a tre piani dal tetto turchese, una casa con una grondaia di strana fattura e così via.

A scoperta avvenuta, si capì che la prima lettera indicava l'Amdo, la seconda indicava Kumbum (il monastero *Kumbum Jampa Ling*) e l'insieme della seconda e della terza (KA e MA) indicava l'eremo fondato dal **Karmapa** Rolpe Dorje (1340-1383). Sua Santità ha anche spiegato che la lettera MA può essere interpretata come la lettera radice del suo nome da bambino 'Lhamo' (*Lhamo Dhondup*) e del nome della protettrice Palden Lhamo.

---

<sup>16</sup> Buddha Sinhanada, *de- bzhin gshegs-pa rgyal-ba senghe nga-ro*.

<sup>17</sup> Tartaria è la denominazione usata nell'occidente cristiano per indicare una vasta regione dell'Asia settentrionale e centrale che si estendeva dal Mar Caspio e la catena degli Urali fino all'Oceano Pacifico.

<sup>18</sup> L'albero nei secoli ha continuato a crescere, uscendo dallo stupa iniziale, e inoltre le radici fuoriuscite hanno dato vita, a loro volta, a nuovi alberelli.

<sup>19</sup> Fu conosciuta però, dopo il matrimonio, come Diki Tsering, nata circa nel 1901 e morta nel 1982.

A proposito del suo riconoscimento come la reincarnazione del grande Tredicesimo (Thubten Gyatso 1876-1933), ecco come Sua Santita' descrive nella sua autobiografia (Freedom in Exile) la visita in Amdo di quest'ultimo:

"...il tredicesimo Dalai Lama aveva risieduto al monastero di Karma Rolpe Dorje durante il suo viaggio di ritorno dalla Cina. Era stato ricevuto dal maestro reincarnato del monastero e aveva ricevuto omaggi dalla popolazione del villaggio, incluso mio padre che aveva solo nove anni. Si era serbata memoria che il Dalai Lama avesse lasciato un paio di stivali al monastero e che avesse soffermato a lungo lo sguardo sulla casa dove poi io sarei nato, commentando che era veramente un bel posto."

Benche' l'aver lasciato gli stivali sia un chiaro segno che quello sarebbe stato il luogo dove l'incarnazione successiva avrebbe posato nuovamente i suoi piedi per la prima volta e l'aver soffermato lo sguardo a lungo su quella particolare casa indichi che il grande Tredicesimo aveva scelto il luogo della sua futura rinascita, credo che, solo coloro che sono completamente liberi dalle oscurazioni che ostacolano il percepire direttamente cio' che e' per natura nascosto, possano riconoscere le misteriose intenzioni e tutti gli atti dei grandi esseri e che invece persone ordinarie non abbiano l'abilita' di farlo!

Ci vollero due anni di trattative con il signorotto locale *Ma Pu-feng* prima che il gruppo che aveva 'trovato' la reincarnazione del XIII Dalai Lama, potesse intraprendere il viaggio per raggiungere la capitale Lhasa.

Nel suo libro autobiografico (Dalai Lama, My Son), la *Gyal-ium Cen-mo*<sup>20</sup> dice che, durante il viaggio intrapreso nell'estate del 1939 per portare Sua Santita' (il cui nome era allora *Lhamo Dhondup*) dal paese natale di Taktser (nel Tibet nord-orientale) a Lhasa, durante le soste vennero a salutarlo molte persone tra cui, in una certa occasione, dei nomadi della tribu' *Sangsang*. Quando se ne furono andati, *Gyal-ium Cen-mo* commento' che erano molto sporchi. Sua Santita' si arrabbio' dicendo che non si dovevano giudicare le persone dall'aspetto esteriore. *Lhamo Dhondup* aveva allora quattro anni!!

Quando la carovana, dopo quasi tre mesi di viaggio, stava avvicinandosi alla meta, nell'autunno 1939, furono organizzati diversi ricevimenti in diverse tappe del percorso e Sua Santita' fu ospitato anche nella famosa e maestosa 'tenda del grande pavone'. La carovana era composta inizialmente da una cinquantina di persone e 350 animali come yak, cavalli, muli e cosi' via, ma gradualmente si gonfio' durante il tragitto, fino ad includere alcune centinaia di persone.

Nell'ultima parte del tragitto Sua Santita' viaggio' nel palanchino dorato usato da tutti i precedenti Dalai Lama. Si racconta che, in procinto di arrivare nella capitale, l'oracolo di *Neciung*, in trance, inseri' il suo volto grottescamente contorto e pauroso nella portantina per offrire al giovane Dalai Lama la *kata*, la tradizionale sciarpetta bianca di benvenuto. Il giovane Dalai Lama non si scompose minimamente a quella vista che riusciva a spaventare molte persone adulte e persino i cavalli che si trovavano li' vicino. Reagi' invece prontamente offrendo in risposta la *kata* e ponendola intorno al collo dell'oracolo. Molte persone che assistevano alla scena raccontarono poi che sembrava che il giovane Dalai Lama conoscesse *Neciung* da sempre!

A proposito della sua relazione con questo tipo di divinita' protettrici, Sua Santita' - nella sua autobiografia - dice che chiede l'opinione dei protettori del Dharma, quella dei suoi collaboratori e ricorre alla sua stessa coscienza. Continua dicendo: "La mia relazione con

---

<sup>20</sup> Grande Madre, l'appellativo dato alla madre dei Dalai Lama.

*Neciung* e' simile a quella tra un comandante e un tenente. Non mi inchino mai a *Neciung*; spetta a *Neciung* inchinarsi di fronte al Dalai Lama."

Sua Santita' il XIV Dalai Lama comincio' la sua istruzione a sei anni. Questa comprendeva le cinque scienze maggiori e le cinque minori. Le prime cinque sono: medicina, grammatica, logica, filosofia buddhista e meccanica-arte. Le cinque minori sono: poesia, metafore/sinonimi, composizione, astrologia e musica-teatro.

Nel 1959 Sua Santita' completo' i suoi studi e supero' brillantemente l'esame finale nel *Jo-khang* (la cattedrale di Lhasa) durante il *Monlam*, il festival annuale di preghiera, e fu insignito del titolo di *Ghesce Lharampa*, equivalente a dottore in filosofia buddhista.

Nel 1951, Loy Henderson, l'ambasciatore americano in India, descrisse il Dalai Lama, allora sedicenne, con queste parole:

"Un giovane uomo che e' molto piu' intelligente e informato delle cose del mondo dei suoi consiglieri ... e che e' profondamente conscio del bisogno di riforme sociali e di altro in Tibet."

Per quanto riguarda la Sua intelligenza, e' stata ampiamente descritta in molte biografie. Il tutore giovane Trijang Rinpoche, nel 1954, durante un discorso tenuto al monastero Drepung Gomang (in Tibet) disse che, se il karma collettivo dei tibetani fosse stato sufficientemente forte, senza dubbio questo quattordicesimo Dalai Lama sarebbe stato ancora piu' erudito e le sue attivita' sarebbero state ancora piu' estese di quelle del primo (Gedun Drub 1391-1474), del Grande Quinto (Lobsang Gyatso 1617-1682), e del settimo Dalai Lama (Kelsang Gyatso 1708-1757), sommati tutti insieme!! Scherzando continuo' dicendo: "Non penserete mica che io stia esagerando perche' sono alle dipendenze del governo.<sup>21</sup> Sto parlando sul serio!" Continuo' dicendo di essere sicuro che se i tibetani avessero avuto abbastanza meriti, questo Dalai Lama (il XIV) sarebbe diventato un leader dotato di maggior erudizione, moralita' e buon cuore dei tre Dalai Lama sopra citati.

Per quanto riguarda le cose del mondo, sappiamo che Sua Santita' era (ed e' tuttora) un avido lettore, ascoltatore delle notizie internazionali trasmesse dalla BBC e cosi' via. Nelle biografie si narra della gioia provata da Sua Santita' quando trovo' nel Potala dei bauli del suo predecessore contenenti libri in inglese e mappe, principalmente donate da Sir Charles Bell. Il piccolo Dalai Lama, inoltre, aveva richiesto di essere abbonato all'unica rivista in tibetano esistente all'epoca e stampata a Kalimpong, chiamata "Tibet Mirror", in inglese. Non solo, i dipendenti della British Mission in Lhasa, lo rifornivano di riviste "Life" e cosi' via.

Per quanto riguarda l'essere conscio del bisogno di riforme in Tibet, sappiamo dalle molte biografie che da bambino predilegeva la compagnia degli inservienti (spazzini) - sia al *Norbulingka* (la residenza estiva) che al *Potala* (residenza invernale) - che lo tenevano informato di quello che succedeva 'fuori', tra il popolo, ma anche 'dentro', negli uffici del governo al *Potala*.

Sua Santita' ha raccontato piu' volte dell'episodio in cui, il giovane Dalai Lama, si uni' ad un gruppetto di questi suoi amici e spio' da un lucernaio il dialogo tra un funzionario governativo del dipartimento della giustizia e un privato cittadino. Si rese conto del comportamento dispotico del primo e della mancanza di voce in capitolo della gente comune e comincio' a delinearli nella

---

<sup>21</sup> I tutori dei Dalai Lama erano infatti dipendenti del *Ganden Phodrang*. Questo e' il nome del *Labrang* (la residenza di grandi Meastri o Lama) dei Dalai Lama nel monastero di *Drepung*. Era stata inizialmente offerta al secondo Dalai Lama *Gedun Gyatso* (1475-1542). Quando poi il "Grande Quinto" assunse il potere spirituale e politico dell'intero paese; il governo da lui capeggiato si chiamo' con lo stesso nome. Nel 2011, S.S. il XIV Dalai Lama, rinuncio' al potere temporale e di conseguenza questo termine ora si riferisce solo alla Sua residenza e ha perso il significato di 'governo'.

sua mente la necessita' di apportare riforme nel suo paese.

## 2. Sua Santita' il XIV Dalai Lama e il potere temporale

Nel 1950, un anno dopo l'inizio dell'invasione cinese, S.S. il XIV Dalai Lama fu chiamato ad assumere la completa responsabilita' politica associata alla sua posizione. Sua Santita' aveva allora solo quindici anni! Nel 1954 viaggio' a Pechino per intavolare negoziati di pace con Mao Zedong. Nel 1959, a causa del deterioramento della situazione, dovette fuggire in esilio in India, dove vive tuttora.

Subito dopo l'arrivo in esilio, Sua Santita' stabilì l'amministrazione centrale tibetana, prima a Mussoorie e poi a Dharamsala. Nel 1963 formulò prontamente la prima costituzione democratica. Nel 1990 i tempi erano maturi per un'ulteriore riforma e così introdusse l'elezione del *Kashag*<sup>22</sup> da parte del Parlamento, mentre in precedenza veniva nominato direttamente da Lui.

Nel 2001 propose, e fu accettato, un emendamento che permise l'elezione diretta del *Kalon Tripa*<sup>23</sup> da parte dei cittadini tibetani in esilio.

Nel 2011, Sua Santita', ha annunciato la sua volonta' di ritirarsi dalla vita politica cominciata nel 1950. Benche' Sua Santita' abbia devoluto il potere politico<sup>24</sup> - connesso non solo con la sua presente figura di XIV Dalai Lama, ma anche di tutti i futuri Dalai Lama - Egli continua ad essere il capo spirituale dei tibetani.

Per quanto riguarda le iniziative di pace proposte da S.S. il XIV Dalai Lama, e' famoso il "Piano di pace in cinque punti" presentato, per la prima volta, nel 1987 negli Stati Uniti<sup>25</sup> e nel 1988 al Parlamento Europeo di Strasburgo. I cinque punti sono: 1) la trasformazione dell'intero territorio tibetano in 'zona di pace'; 2) l'interruzione del trasferimento di popolazione cinese [in Tibet] che minaccia l'esistenza stessa della popolazione tibetana; 3) il rispetto per i fondamentali diritti umani della popolazione tibetana e per le liberta' democratiche; 4) la protezione dell'ambiente naturale tibetano e l' interruzione della produzione di armi nucleari e di deposito di rifiuti nucleari in Tibet; 5) l' avviamento di serie trattative per la definizione del futuro del Tibet e dei rapporti tra tibetani e cinesi.

Ci sono stati numerosi colloqui tra i suoi inviati e rappresentanti del governo cinese, attestanti che Sua Santita' e' completamente dedito a trovare una soluzione pacifica del problema tibetano; una soluzione che, anche senza includere l' indipendenza dalla Cina, deve necessariamente garantire un'autentica autonomia di amministrazione dell'intero Tibet (le tre provincie descritte sopra) nelle sfere dell' educazione, della religione, dell'ambiente e così via.

## 3. Sua Santita' il XIV Dalai Lama e il mondo

Per quanto riguarda il viaggiare all'estero, il Prezioso Protettore<sup>26</sup>, si e' recato - prima dell'esilio - una volta in Cina nel 1954/55 quando incontro' personalita' come Mao Zedong, Deng

---

<sup>22</sup> Il Gabinetto, il piu' importante organo esecutivo dell'amministrazione tibetana in esilio, Central Tibetan Administration o CTA.

<sup>23</sup> La piu' alta autorita' dell'esecutivo. Ora questo titolo e' stato sostituito con il termine *Si-Kyong*.

<sup>24</sup> Vedi nota #23.

<sup>25</sup> Davanti alla Commissione del Congresso Americano per i diritti umani.

<sup>26</sup> In tibetano *Goenpo Ciok*.

Xiaoping, Zhou Enlai; e una volta in India nel 1956 per le celebrazioni della ricorrenza di 2500 anni del *parinirvana* di Buddha Shakyamuni.

Dopo la venuta in esilio in India nel 1959, il primo viaggio lo ha portato in Giappone e Tailandia nel 1967, poi nel 1972 ancora una volta in Tailandia. Segui' nel 1973 il primo viaggio in Europa e nel 1979 il primo viaggio negli Stati Uniti. Da allora<sup>27</sup> ha visitato<sup>28</sup> gli Stati Uniti 55 volte; la Germania 43 volte; il Giappone 39 volte; l'Italia 27 volte; la Svizzera 24 volte; l'Australia 11 volte. In totale, fin'ora, Sua Santita' ha effettuato 477 visite in 64 paesi del mondo.

Per comprendere l'approccio che S. S. il Dalai Lama ebbe fin dall'inizio con il mondo, penso possano essere significativi i seguenti due episodi riportati nel libro scritto da Victor Chan "The wisdom of forgiveness". Leggiamo come *Lodi Gyari*<sup>29</sup> racconti che, accompagnando Sua Santita' in Europa durante la prima visita nel 1973, essendo ancora giovane e un po' radicale, si fosse sentito un po' frustrato dal silenzio di Sua Santita' sulla questione tibetana. Quando il funzionario finalmente toccò questo punto, suggerendo che il tour poteva essere un'occasione unica per portare nel mondo la consapevolezza delle sofferenze subite dai loro compatrioti, Sua Santita' rispose:

*"Si', e' vero. Capisco. Anch'io ho pensato che forse dovrei parlare di questo; ma sai, molte delle persone che incontriamo hanno gia' cosi' tanti problemi per la testa. Vengono da me con l'errata idea che io possa toglierglieli di dosso, cosa che non posso fare! Sento di non avere il diritto di mandarli via con un ulteriore fardello: il mio fardello". Lodi Gyari dice di non aver potuto trattenere le lacrime quando ricevette questa risposta!*

L'altro episodio si e' verificato nel giugno 1989, in relazione agli eventi della Piazza Tienanmen. In quel periodo, con molta fatica, era stato ricucito un rapporto con le autorità cinesi e si era in procinto di avviare dei colloqui. Sua Santita' convocò *Lodi Gyari* e *Tenzin Ghece*<sup>30</sup> e chiese loro di stilare una dichiarazione di dura condanna per la politica repressiva del governo cinese e di completo sostegno per i giovani studenti. *Lodi Gyari* confessa che il suo egoismo lo portò a pensare che con una tale dichiarazione si sarebbe compromesso tutto il lavoro di molti anni e forse quei colloqui non avrebbero più avuto luogo. Quando espresse questo pensiero, ricevette la seguente risposta:

*"Si', e' vero, c'e' della ragione in quello che dici. Ma se non parlo ora, non avro' mai piu' il diritto morale di prendere la parola in favore della liberta' e della democrazia! Questi studenti stanno chiedendo ne' piu' ne' meno di quello che io chiedo. Se non posso intervenire per loro ora, non mi sentiro' piu' legittimato a parlare per la liberta' e la democrazia! "*

Credo che la morale sia: S. S. il Dalai Lama mette in pratica ciò che insegna, ovvero sacrificare il proprio interesse per il beneficio degli altri e porre come fulcro del proprio agire 'ciò' che provano gli altri piuttosto che 'ciò' che provo io'.

Nel 1956 l'oracolo di stato *Neciung* pronuncio' queste parole profetiche: "Verra' il tempo in cui la luce del gioiello di cristallo illuminera' l'occidente"<sup>31</sup>. Benche' in quell'occasione molti abbiano pensato che si riferisse al fatto che presto Sua Santita' sarebbe andato in India per le

---

<sup>27</sup> Questi e i seguenti dati sono calcolati fino all'aprile 2015.

<sup>28</sup> Solo per citare i paesi in cui si e' recato il maggior numero di volte, la lista completa si puo' trovare nel sito: [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com)

<sup>29</sup> Il Signor Lodi Gyari ha svolto diverse funzioni nell'amministrazione tibetana in esilio e in particolare e' stato uno degli inviati speciali di Sua Santita' durante i molti colloqui avvenuti con le autorità cinesi nel corso degli ultimi anni.

<sup>30</sup> A quel tempo segretario personale per gli affari internazionali.

<sup>31</sup> Il gioiello di cristallo e' tenuto al cuore con le mani giunte da *Avalokiteshvara*.



celebrazioni della ricorrenza di 2500 anni del *parinirvana* di Buddha Shakyamuni, Sua Santita' nella sua autobiografia dice che forse si sarebbe potuto anche leggere un significato piu' ampio (ovvero le sue numerose visite in occidente).

Sua Santita', a questo proposito, dice anche che la famosa profezia di Buddha "2500 anni dopo il mio *parinirvana*, il Buddha-Dharma si diffondera' nel paese [degli abitanti] dal volto di color rosso" e' interpretata da molti studiosi ad indicare il Tibet, ma il grande yoghi-erudito kashmiro *Pencen Shakya Sri*<sup>32</sup> disse invece che stava ad indicare l'occidente<sup>33</sup>. Sua Santita' commenta che, osservando come cresce l'interesse per il Buddha-Dharma in occidente, verrebbe da credere che quella profezia si riferisse proprio a questo.

Sua Santita' ha ottenuto riconoscimenti in tutto il mondo e ha ricevuto in totale<sup>34</sup> 154 onorificenze, tra cui la prima e' stata nel 1959 con il *Ramon Magsaysay Award* (nelle Filippine), che corrisponde ad un premio Nobel in Asia; poi il famoso premio Nobel per la Pace nel 1989. In quell'occasione, il comitato che l'ha insignito, nel discorso ufficiale ha detto: "...al Dalai Lama che nella sua lotta per la liberazione del Tibet si e' sempre opposto all'uso della violenza." Da citare anche il significativo Congressional Gold Medal nel 2007, la piu' alta onorificenza civile negli Stati Uniti, come pure il famoso il Templeton Prize nel 2012: "...per il suo continuo impegno nel dialogo con scienziati di diverse discipline e personalita' di diverse tradizioni religiose."

Dal discorso pronunciato da Sua Santita' in occasione della medaglia d'oro a lui conferita dal congresso americano il 17 ottobre 2007, citiamo:

"... Sono molto onorato di ricevere la Congressional Gold Medal. Questo riconoscimento portera' grande gioia e incoraggiamento al popolo tibetano per cui ho una speciale responsabilita' ... A livello personale sono molto commosso che questo grande onore sia conferito a me, un monaco buddhista nato in una semplice famiglia dell'Amdo, una remota regione del Tibet. Da bambino, sono cresciuto con le amorevoli premure di mia mamma, una donna veramente piena di amore e compassione. Dopo il mio arrivo a Lhasa all'eta' di quattro anni, tutte le persone da cui sono stato circondato, inclusi i miei maestri e i domestici, mi hanno insegnato cosa significhi essere persone affettuose, oneste e premurose. Sono cresciuto in questo tipo di ambiente. Piu' tardi l'educazione buddhista formale mi ha insegnato concetti quali l'interdipendenza e il potenziale umano per una compassione infinita..."

Penso che questo estratto sia molto significativo per dimostrare come la societa' tibetana fosse permeata, anche tra i "non addetti ai lavori", dai valori umani fondamentali promovendo i quali S. S. il Dalai Lama e' diventato cosi' famoso e che in verita' sono cosi' necessari nel mondo moderno. La cultura tibetana e' stata infatti descritta come una cultura di pace e/o cultura non-violenta. Sua Santita' ha commentato che e' divenuta tale grazie al valore attribuito, in Tibet, alle attitudini mentali come l'amore, la compassione, il perdono, e cosi' via.

Nel suo sforzo di comunicare con il mondo, Sua Santita' ha scritto personalmente o in collaborazione con altri, piu' di 110 libri in inglese, tradotti poi in tutte le maggiori lingue del mondo.

---

<sup>32</sup> 1127-1226, visse anche in Tibet per 10 anni.

<sup>33</sup> "dal volto di color rosso" dovrebbe allora essere letto come: "dalla carnagione rosata".

<sup>34</sup> I seguenti dati sono calcolati fino all'aprile 2015.

## 4. Sua Santita' il XIV Dalai Lama e la preservazione del Buddha-Dharma

Una delle tante grandi opere compiute da Sua Santita' per la preservazione del Buddha-Dharma e' sicuramente il fatto di avere 'provato' la validita' e autenticita' del *Mahayana* e del *Tantrayana*. Ecco come si e' espresso su questo punto<sup>35</sup>:

"...Per ricapitolare, Buddha non insegno' il Dharma *mahayana* apertamente, ma solo a discepoli dal *karma* particolarmente puro. Poi, per un certo periodo, il *Mahayana* subi' un certo declino e, poiche' rimase vivo in forma segreta, erano molto rari coloro che ne detenevano i lignaggi. Quando poi Nagarjuna espose il *Mahayana*, molti sostenevano, con veemenza, che quelle non erano parole di Buddha ....

Molti eruditi dovettero in questo modo provare ripetutamente la veridicita' degli insegnamenti *mahayana*. Essenzialmente, dobbiamo considerare che per avere una comprensione esauriente dell'insegnamento delle "Quattro Nobili Verita'" proclamato dal Buddha stesso, i testi *mahayana* in sanscrito sono di fondamentale importanza ...

Inoltre, il tema trattato principalmente nei testi *mahayana* e' la *bodhicitta*, l'attitudine che considera gli altri piu' importanti di se stessi. Questa *bodhicitta* e' l'insegnamento piu' dignitoso e sacro del buddhismo. Se dovessimo dire che questo profondo insegnamento non fu dato dal Buddha ma fu inventato dopo, sarebbe molto problematico ...

Analogamente, dal punto di vista delle pratiche della saggezza, non sarebbe appropriato sostenere che tutti quei cicli di insegnamenti che riguardano l'aspetto profondo<sup>36</sup> e che sono peculiari del *Mahayana*, non sono stati insegnati dal Buddha...

Per concludere, sarebbe davvero un po' difficile affermare che, sia la serie degli insegnamenti dell'aspetto vasto<sup>37</sup>, che quella dell'aspetto profondo, non furono insegnate da Buddha, ma furono inventate solo a posteriori. Di nuovo, per comprendere con fermezza il buddhismo tramandato in lingua *pali* e che contiene la profonda presentazione del terreno<sup>38</sup>, del sentiero<sup>39</sup> e dei frutti<sup>40</sup>, i testi in sanscrito sono cruciali. Possiamo quindi verosimilmente ritenere che gli insegnamenti *mahayana*, al di la' del tenore della loro elaborazione o brevita', siano stati impartiti da Buddha."

Per quanto riguarda il dimostrare che anche il *Tantrayana*, come il *Mahayana*, e' stato in verita' insegnato da Buddha, S.S. il Dalai Lama in piu' occasioni ha spiegato che e' piu' importante provarlo con i ragionamenti che con le citazioni.

Per respingere le obiezioni di molti critici che affermano che il Tantra buddhista e' derivato dal Tantra insegnato e praticato in molte tradizioni spirituali non-buddhiste dell' India, Sua Santita' adduce le seguenti tre ragioni:

1) Si dovrebbe considerare il fatto che, dal punto di vista temporale, e' piu' logico credere a cio' che disse Nagarjuna (che nei suoi testi argomenta per dimostrare l'autenticita' di questi due veicoli) il quale, non solo era indiano, ma visse solo quattrocento anni dopo il *parinirvana* di Buddha, piuttosto che credere a qualche storico non-indiano contemporaneo che sta vivendo duemila-cinquecento anni dopo Buddha Shakyamuni. Possiamo logicamente dedurre che

---

<sup>35</sup> Insegnamenti sul Commentario all' Esposizione media degli Stadi del Sentiero per l'Illuminazione a Dharamsala, India nel 2005.

<sup>36</sup> L'aspetto profondo e' costituito dai fattori della saggezza come le spiegazioni sulla natura dei fenomeni e le menti che la realizzano.

<sup>37</sup> L'aspetto vasto e' costituito dai fattori del metodo che sono l'attitudine mentale di *bodhicitta* e le "Sei Perfezioni".

<sup>38</sup> Chiamiamo 'terreno' tutti i fenomeni appartenenti alla nostra realta' di base, di partenza, o ordinari.

<sup>39</sup> Il sentiero e' il processo attraverso il quale si consegue la buddhita'.

<sup>40</sup> I frutti sono i risultati della pratica del sentiero in dipendenza dalla base.

Nagarjuna ne doveva sapere di piu' (in quanto indiano e di poco successivo alla vita di Buddha) di quanto ne possano sapere certi studiosi moderni non-indiani. Questa prima ragione vale anche per dimostrare che il *Mahayana* e' un autentico insegnamento di Buddha.

2) Come seconda ragione, c'e' da considerare che il buddhismo tibetano proviene dal buddhismo tramandato dai grandi saggi del Nalanda. Sua Santita' ha spiegato questo punto con le seguenti parole<sup>41</sup>:

"Noi possiamo veramente chiamarci 'discepoli della tradizione buddhista del Nalanda' poiche' studiamo approfonditamente, in tutte le scuole, i testi scritti dai dotti del Nalanda. A volte integriamo lo studio di questi testi anche con i relativi commentari e/o autocommentari, sia che li memorizziamo o che non li memorizziamo. Percio' non e' solo un appellativo vuoto, ma siamo di fatto discepoli di quella tradizione. Per lunghi anni non solo studiamo i testi composti dai grandi del Nalanda, ma li confrontiamo con altri sullo stesso argomento e ne estraiamo il vero significato."

Ora alcuni linguisti hanno analizzato diverse antiche pagine di testi ritrovate e contenenti liturgie tantriche e hanno concluso che lo stile letterario era identico agli scritti filosofici di Nagarjuna e Aryadeva. Da questo si deduce che entrambi questi dotti del Nalanda hanno composto opere appartenenti al veicolo tantrico e quindi il *Tantrayana* praticato in Tibet e' stato tramandato all'interno della tradizione del Nalanda. Non solo, questo smentisce la tesi di alcuni studiosi secondo la quale, il Nagarjuna e l' Aryadeva, autori dei trattati madhyamika, non sono le stesse persone che hanno composto i trattati tantrici. Sua Santita' aggiunge inoltre che, gli yoghi indiani riconosciuti come fondatori delle diverse scuole del buddhismo tibetano erano tutti stati, durante le loro vite, dei dotti residenti nell'universita' monastica del Nalanda. Sua Santita' ha anche commentato piu' volte che le differenze tra queste scuole non derivano dalla loro presentazione filosofica, che risale per tutte alla gloriosa tradizione del Nalanda, ma piuttosto dai lignaggi tantrici provenienti da questi yoghi indiani.

3) La terza ragione che prova, sulla base dell'esperienza stessa, che il *Mahayana* e il *Tantrayana* sono autorevoli e autentici insegnamenti di Buddha, e' che ancora oggi ci sono praticanti che ottengono realizzazioni genuine sulla base della pratica di questi due veicoli. Sua Santita' commenta che se non si accettano entrambi i veicoli e gli insegnamenti contenuti in essi, molti fenomeni, la cui veridicità non puo' essere negata, diventano inspiegabili.

Per concludere, Sua Santita' argomenta che gli insegnamenti inclusi in questi due veicoli non sono storicamente documentati in quanto, come accennato sopra, non sono stati conferiti da Buddha pubblicamente, come nel caso degli insegnamenti documentati in lingua *pali*, ma piuttosto sono stati dati solo a discepoli particolari. E' il caso del *Tantrayana* che e' stato rivelato ad un tipo di discepoli ancora piu' raro e con un livello di realizzazioni spirituali ancora piu' elevato di coloro che hanno ricevuto gli insegnamenti *mahayana*.

Una persona che si e' chiaramente accorta dell'operato di Sua Santita' in questo campo e' l'abate capo giapponese della scuola *Koyasan Shingon*, il reverendo Yukei Matsunaga che ha scritto<sup>42</sup>: "Negli ultimi cinquant'anni c'e' stata una considerevole diffusione del buddhismo mahayana in Europa e negli Stati Uniti e cio' e' stato possibile grazie all'ammirevole sforzo ed entusiasmo con cui Sua Santita' il Dalai Lama ha insegnato l'essenza del buddhismo tibetano...."

Un altro aspetto di quest'opera e' senz'altro da individuarsi nella promozione del Buddha-Dharma nelle regioni himalayane che, benché appartenessero a pieno titolo all'area di influenza

---

<sup>41</sup> Queste parole furono pronunciate a Dharamsala, India, Sua residenza in esilio, durante gli insegnamenti del "*ciotru du cen*", il giorno dei miracoli (5 marzo 2015).

<sup>42</sup> Nel libro fotografico commemorativo dei 75 anni di Sua Santita': "The Dalai Lama, An Ocean of Compassion."

della tradizione buddhista tibetana da piu' di un millennio, stavano perdendo la loro identita' a causa delle grandi trasformazioni sociali, economiche e politiche degli ultimi secoli. La seguente strofa di Lama Tsong Khapa recita:

Dove i preziosi insegnamenti non sono arrivati o,  
pur essendo arrivati sono poi degenerati,  
possa io far risplendere quel tesoro di beneficio e felicita',  
motivato da grande compassione!

Essa si adatta bene ad illustrare come Sua Santita' abbia restaurato gli insegnamenti dove erano degenerati nel senso di aver perso vigore o purezza, e anche li abbia fatti splendere dove non erano mai arrivati in queste proporzioni, come in Occidente.

Dal 1973, Sua Santita' ha continuato a dedicare la sua vita all'insegnamento, sia viaggiando in occidente, che conferendo regolarmente insegnamenti a Dharamsala, su richiesta di numerosi gruppi di devoti provenienti da paesi tradizionalmente buddhisti come i taiwanesi, i coreani, i vietnamiti, i mongoli, i devoti del sud-est asiatico, i thailandesi e negli ultimi anni anche a molti gruppi di indiani. Durante questi insegnamenti - che vengono tradotti in molte lingue - Sua Santita' promuove sempre lo studio approfondito dei testi classici della gloriosa universita' monastica del Nalanda, molti dei quali sono gia' stati tradotti nelle lingue di quei paesi, o altrimenti incoraggia la loro traduzione. In questo modo c'e' stata una rivitalizzazione del buddhismo in quei paesi dopo un periodo nel quale, soprattutto i giovani, se ne erano allontanati.

Sua Santita' sostiene che tutta la letteratura buddhista inclusa nel *Khangyur*<sup>43</sup> e nel *Tengyur*<sup>44</sup> puo' essere divisa in tre categorie: la scienza e la filosofia buddhista<sup>45</sup>, che hanno attinenza con il benessere di tutta l'umanita' in generale e che sono la base del dialogo con il mondo scientifico; e la pratica buddhista religiosa<sup>46</sup>, che interessa solo coloro che si professano buddhisti e di cui Egli non discute con il mondo scientifico.

Per agevolare l'approfondimento della comprensione delle prime due categorie del buddhismo, negli ultimi anni - su Sua richiesta - un comitato composto da quattro dotti provenienti dai grandi monasteri ricostruiti nel Sud dell'India, ha prodotto due volumi che presentano tutta la scienza, la filosofia e la psicologia buddhista convalidata da citazioni dai classici. La traduzione in inglese e cinese e' quasi completata; in seguito verranno tradotti nelle altre maggiori lingue. Sua Santita' ha voluto far dono all'umanita' di questo tesoro di conoscenza proveniente dalla millenaria tradizione spirituale buddhista e preservato nei secoli in Tibet. Nella Sua visione, esso puo' essere usato come strumento per affrontare molti dei maggiori problemi mondiali.

Per facilitare una maggiore comprensione del buddhismo, Sua Santita' ha anche fondato a Dharamsala la "Tibetan Library" dove si possono ricevere insegnamenti di buddhismo tibetano tradotti in inglese.

---

<sup>43</sup> Testi contenenti le parole di Buddha tradotte in tibetano dal sanscrito. Secondo le diverse edizioni, il *Kangyur* puo' avere un numero diverso di volumi.

<sup>44</sup> Testi contenenti i commenti alle parole di Buddha tradotti in tibetano principalmente dal sanscrito, ma anche dal cinese e alcuni scritti da dotti tibetani. Secondo l'edizione, il numero dei volumi puo' variare leggermente.

<sup>45</sup> Qui possono essere inclusi tutti gli insegnamenti che riguardano la 'base' ovvero la realta' che fa da supporto alla filosofia. Vedi anche nota # 38

<sup>46</sup> Qui possono essere incluse le pratiche definite tecnicamente del 'sentiero', ovvero gli stadi da percorrere ed anche la categoria dei 'frutti', ovvero i risultati che se ne ottengono. Vedi anche note # 39 e 40.

## 5. La visione di Sua Santita' il XIV Dalai Lama: responsabilita' universale e le sue tre diramazioni

In essenza, Sua Santita' individua come presupposto indispensabile per la pace mondiale, la pace mentale di ogni singolo individuo e, affinche' questa possa sorgere, chiarisce che e' necessario lo sviluppo di qualita' interiori come l'amore, la compassione<sup>47</sup> e il senso di uguaglianza e affinita' con tutti. Egli ha elaborato un sistema articolato e convincente per dimostrare al mondo la validita' e la fattibilita' di questa Sua tesi.

Sua Santita', in un discorso tenuto nel 1973, durante il suo primo viaggio in occidente - che come ho detto tocco' il nostro paese (l'Italia) come prima tappa - chiari' l'origine del principio di 'responsabilita' universale', che Egli promuove instancabilmente: "Parlando dal punto di vista del Dharma *mahayana*, si dice che non dovremmo essere interessati solo al nostro bene, ma a quello di tutti gli esseri. L'origine dello sviluppo del principio di "*lhag sam*" (intenzione superiore) o "*ci sem*" (mente universale) e' tutto qui!" La versione estesa di questi termini puo' essere formulata cosi': "l'intenzione superiore che aspira a prendersi la responsabilita' del bene di tutti". Negli insegnamenti *mahayana* questa e' l'istruzione piu' profonda. Da questo concetto di base, espresso in tibetano con i termini "*lhag sam*" o "*ci sem*", deriva il termine 'responsabilita' universale'<sup>48</sup> usato nelle lingue occidentali. Sua Santita' aveva gia' delineato questo principio in un discorso, tenuto all'inizio di quello stesso anno, a una platea di studenti universitari tibetani nella capitale indiana New Delhi. Da questo principio di base, si diramano poi 'tre impegni'<sup>49</sup>, di cui parleremo in seguito, e a cui Sua Santita' accenna gia' in questo discorso.

"...Per poter essere in grado di usare al meglio, su questo mondo, la potenzialita' di cui siamo dotati come esseri umani, abbiamo bisogno di istruzione. Il completamento della formazione scolastica non e' possibile in breve tempo; richiede infatti uno sforzo continuo per molti anni. Lo studio costituisce una parte della nostra formazione, ma non e' sufficiente. Solo quando lo studio e' abbinato ad un senso di partecipazione agli interessi degli altri e questi due lavorano insieme, ecco che la nostra vita portera' beneficio anche agli altri e diventera' veramente significativa. Non credo che l'istruzione da sola sia sufficiente, sia pure a riempirci completamente lo stomaco!

Il termine 'intenzione superiore o responsabilita' universale' ha un significato molto vasto perche' illustra quelle che sono le qualita' umane interiori. Credo sia molto importante incrementare questo tipo di attitudini. Cio' puo' essere ottenuto coltivando la considerazione che tutti gli esseri senzienti sono importanti, che tutti gli esseri senzienti, esattamente come noi, provano sentimenti quali la voglia insaziabile per il proprio benessere, la buona reputazione, le belle notizie e, al contrario, il rifiuto per qualsiasi dolore, la cattiva reputazione e le brutte notizie. Allo stesso modo provano felicita' quando sono aiutati, mentre non sono felici quando sono oggetto di cattive intenzioni. La considerazione che siamo tutti uguali e' estremamente importante!

Di questi tempi su questo mondo ci sono innumerevoli problemi e la radice principale di tutti questi e' l'egocentrismo, che ci porta ad usare gli altri per il nostro vantaggio; che ci impedisce di renderci conto che, proprio come noi, tutti gli altri vogliono essere felici e non vogliono soffrire; che ci fa perdere il rispetto e l'interesse per il loro benessere. A volte quando

---

<sup>47</sup> Da intendersi come '*cum-patire*', ovvero patire insieme o, in altre parole, la sincera partecipazione o condivisione del dolore degli altri.

<sup>48</sup> Nel discorso che segue, ho tradotto questo termine anche con 'partecipazione agli interessi degli altri'.

<sup>49</sup> Ovvero l'assunzione di responsabilita' in relazione a tre campi d'azione.

rifletto su questo problema, provo ansia e paura.

Su questo mondo, da una parte c'è un notevole progresso materiale - dal punto di vista delle infrastrutture e così via, e andiamo persino sulla luna! - ma se poi perdiamo il sentimento di affetto per gli altri, per tutti quelli che condividono con noi il mondo dove viviamo dalla nascita fino alla morte, allora c'è il pericolo che la nostra vita su questa terra perda completamente di significato. Io la penso così, voi cosa ne pensate? Credo che il sentimento di affetto e il buon cuore siano veramente delle cose senza prezzo! Straordinariamente importanti! Non sto dicendo che dobbiamo praticare una religione. Non sto parlando da persona religiosa! Questo tipo di considerazioni sono praticamente, di fatto, essenziali per la nostra vita."

Sua Santità, nella sua autobiografia (*Freedom in exile*), ha spiegato che l'importanza che dà a questo principio deriva anche dal fatto che il senso di responsabilità universale è la chiave per lo sviluppo dell'umanità e che senza questo interesse per gli altri, ci potrà solo essere uno sviluppo parziale. Infatti, vista la scarsità di considerazione per queste attitudini benefiche, possiamo notare che, per esempio, il divario tra ricchi e poveri si allarga in modo allarmante; si intensificano le forti emozioni negative di desiderio e avversione, responsabili di molti conflitti; aumenta il fanatismo religioso e razziale; lo sfruttamento degli altri per i propri interessi diventa la regola generale. Sua Santità, come ho detto sopra, sin dalla prima visita in Europa, ha realizzato che la divulgazione di questi principi era il messaggio più importante da comunicare al mondo. Anche l'enfasi posta da Sua Santità sull'interdipendenza e la connessione tra tutti i diversi paesi - quella che Egli chiama una visione olistica - oltre ad essere basata sul principio della filosofia buddhista, ha pertinenza anche con questo principio. Ecco come si esprime a questo proposito:

"Poiché tutti condividiamo questo piccolo pianeta 'Terra', dobbiamo imparare a vivere in armonia e in pace, tra di noi e con la natura. Questo non è semplicemente un sogno, ma una necessità. Siamo dipendenti gli uni dagli altri in così tanti modi che non possiamo più vivere in comunità isolate, ignorando ciò che succede al di fuori di esse ... Oggi siamo tutti diventati veramente una 'famiglia globale'; ciò che succede in una parte del mondo può avere ripercussioni per tutti; siamo completamente interdipendenti e perciò non abbiamo altra scelta se non sviluppare ciò che chiamo "responsabilità universale."<sup>50</sup> Nuovamente in un discorso tenuto nel 2001 al Parlamento Europeo, Sua Santità disse: "La responsabilità universale è il miglior fondamento per la felicità individuale e della società nel suo insieme e per l'uso equilibrato delle riserve naturali. Questo ci indurrà a prenderci cura dell'ambiente in modo corretto nell'interesse delle future generazioni".

### **I tre impegni**

I tre impegni provenienti dal principio di base della responsabilità universale sono:

1) in quanto essere umano, la promozione o meglio l'assunzione della responsabilità di promuovere i 'valori umani' o 'valori interiori'; 2) in quanto persona religiosa, la promozione del dialogo inter-religioso (o pluralismo religioso); 3) in quanto tibetano, la promozione della soluzione del problema tibetano<sup>51</sup>.

Nel caso del primo impegno, esso copre tutti i sette miliardi di esseri umani che costituiscono l'umanità. Il secondo, riguarda i sei miliardi di persone che si dichiarano seguaci di

---

<sup>50</sup> Estratto dal discorso tenuto durante la cerimonia di ricevimento del premio Nobel per la pace, l'11 dicembre 1989.

<sup>51</sup> Letteralmente, in tibetano, questo impegno è formulato così: far prevalere la verità circa il problema tibetano.

una religione<sup>52</sup>. Infine il terzo, si riferisce ai sei milioni di tibetani. Percio' l'ordine con il quale Sua Santita' presenta le tre diramazioni del principio di base della responsabilita' universale e' significativo anche dal punto di vista espresso dalla successione numerica dell' importanza.

Ecco come si esprime Sua Santita' in relazione alla promozione dei valori umani, in un discorso pronunciato nel marzo 2015:

"Come dicevo prima, i sette miliardi di esseri umani che vivono su questa terra, sia che siano credenti o meno, comunque sono dotati di intelligenza che, al fine di diventare causa di benessere e felicita', deve essere accompagnata dalle attitudini di buon cuore etc. Non sono solo io a dirlo, ma un numero sempre crescente di scienziati, medici e pensatori arrivano a questa medesima conclusione."

In altre occasione Egli ha anche spiegato che tra i sei miliardi di persone che si professano seguaci di una religione, una buona parte non puo' essere sicuramente considerata tale, in quanto si professa religiosa solo per tradizione nazionale, convenienza, o perche' la famiglia di provenienza e' legata ad un certa religione e cosi' via. Di conseguenza, al miliardo che si professa ateo, ci sarebbe anche da aggiungere una buona parte dei sei miliardi che si dichiarano seguaci di una qualche religione. Formulare un sistema per tutti costoro diventa percio' cruciale nella visione di chi si e' preso la responsabilita' di portare beneficio a tutti gli esseri senzienti.

Sua Santita' ha anche detto che e' sicuro che, se Buddha Shakyamuni venisse sulla terra di questi tempi, insegnerebbe a comportarsi come 'brave persone', ovvero presenterebbe un sistema che puo' essere definito come "morale laica". Ha argomentato che, benché la visione filosofica buddhista finale sia la mancanza di esistenza inerente di tutti i fenomeni, Buddha presento' anche altri livelli di visione filosofica, solo motivato dall'amore per tutti, per condurre tutti gradualmente alla meta finale della completa e perfetta illuminazione. Egli ha detto che ne possiamo dedurre che Buddha avrebbe sicuramente insegnato anche un sistema laico, per coloro che non sono inclini a seguire un sentiero spirituale, in modo da assicurare loro la felicita' nell'immediato e a lungo termine. Qui 'laico' non significa 'contrario o opposto alla religione' ma piuttosto un sistema morale e di pensiero non professato e praticato in associazione o nel contesto di una particolare religione; il primo impegno include quindi la promozione dei valori umani non in rapporto ad un sentiero spirituale. Ecco come Sua Santita' si pronuncia a questo proposito:

"La societa' manca di una vera convinzione sul bisogno dei principi morali, che sono la sorgente ultima della forza interiore e la base per una vita felice ... Per quanto meravigliosa possa essere una religione, non potra' mai essere accettata da tutti ... La morale laica e' un approccio alla pace mentale, un approccio etico ai valori interiori che non dipende da questa o quella tradizione religiosa. Si tratta di un approccio appropriato per tutti i sette miliardi di esseri umani. Un'altra ragione per il bisogno di un tale senso di etica laica e' che stiamo affrontando cosi' tanti problemi creati dall'uomo. Se questo senso etico dipendesse da questa o quella religione, esso potrebbe portare ad un senso di 'noi' e 'loro', che a sua volta, in casi estremi, porta all'impensabile, ovvero l'uccisione di altri esseri umani! ...

Percio', propongo un approccio alla moralita' basato su principi universali piuttosto che religiosi, come per esempio nella "dichiarazione dei diritti dell'uomo", in cui si parla di liberta', uguaglianza e dignita' per tutti ...

E' chiaro che c'e' qualcosa di fundamentalmente sbagliato nel modo in cui affrontiamo molti problemi. Credo che stiamo dando, a tutti i livelli, troppa importanza agli aspetti materiali,

---

<sup>52</sup> Le stime ufficiali parlano di circa un miliardo di persone che si dichiarano atee.

esterni della nostra vita mentre trascuriamo i valori interiori e un senso etico. Per valori interiori intendo le qualita' che tutti noi apprezziamo negli altri e nei confronti dei quali abbiamo tutti un istinto naturale donatoci dalla nostra natura biologica di animali che sopravvivono e progrediscono solo in un ambiente di affetto, calore umano e interesse reciproco. In breve mi riferisco al valore della compassione. L'essenza della compassione e' il desiderio di alleviare le sofferenze altrui e di promuovere il loro benessere."

E ancora: "Sono sicuro che molti dei problemi creati dall'uomo potrebbero essere, se non eliminati, almeno ridotti sulla base della coltivazione dell'insieme di intelligenza umana e della potenzialita' umana di affetto e calore."

A questo scopo, Sua Santita' ha promosso l'introduzione - nel *curriculum* scolastico - di materie indirizzate alla formazione morale degli studenti. Questi esperimenti sono stati adottati da diverse universita' negli Stati Uniti, in Canada e recentemente anche in India e Egli ha commentato che stanno gia' dando dei risultati positivi.

Nello svolgimento del secondo impegno, la promozione del dialogo inter-religioso, Sua Santita' ripete spesso che pur riconoscendo le specifiche caratteristiche di tutte le diverse religioni nel mondo e i diversi tipi di esigenze a cui esse fanno fronte, tutte dovrebbero coesistere armoniosamente per contribuire al benessere delle diverse comunita' nelle quali operano.

S.S. il XIV Dalai Lama racconta come questo tipo di principio di pluralismo religioso sia cominciato durante la sua prima visita di tre mesi in India nel 1956. Durante quel viaggio, Egli visito' la Societa' Teosofica nell'allora Madras (ora Chennai) e ne rimase fortemente toccato. Ricorda che era la prima volta che entrava in contatto con persone che sinceramente si sforzavano di far coesistere, in uno stesso movimento, la saggezza di diverse tradizioni religiose e anche dei principi scientifici. Dice che quando torno' in Tibet, dopo quel soggiorno, si senti' come una persona profondamente trasformata. Narra che da quel momento in poi non pote' piu' vivere nel comfort di un senso di esclusivismo che prende il buddhismo come l'unica vera religione. Da allora ha sviluppato un forte desiderio di promuovere il dialogo tra le diverse tradizioni religiose e anche con il mondo scientifico.

Sua Santita' ha individuato diversi fattori che ostacolano questo pluralismo e che provocano il fanatismo religioso, responsabile di tanti episodi di violenza nel mondo. Tra questi, quello decisivo sembra essere quel tipo di attitudine esclusivista che ci porta a credere che la religione che seguiamo sia l'unica perfetta. A questo proposito ha detto:

"A volte il credere, se non e' accompagnato dalla saggezza, puo' essere molto pericoloso. La fede non assistita dall'intelligenza discriminativa, a volte puo' trasformarsi in fede cieca, e il nostro rapporto con la religione che pratichiamo non sara' allora basato sull'imparzialita', come raccomanda il maestro *Aryadeva* nel suo testo 'Le quattrocento strofe del *Madhyamaka*'. *Aryadeva* dice che solo colui che e' imparziale, intelligente e diligente puo' essere definito un ricettacolo idoneo agli insegnamenti. Se non siamo dotati di imparzialita' svilupperemo un forte attaccamento per il 'nostro' sentiero spirituale, che ci portera' a considerare il 'nostro' come l'unico sentiero corretto mentre rifiuteremo gli altri cammini spirituali. Il credente imparziale, invece, pratichera' la propria religione ma allo stesso tempo avra' rispetto e ammirazione per le buone cose presenti nelle altre tradizioni spirituali. In questo modo ci sara' armonia tra le diverse religioni, cosa veramente auspicabile in questo momento durante il quale siamo testimoni di molti conflitti associati all' intolleranza religiosa. Gli artefici di questi conflitti sono probabilmente persone che hanno fede nella loro religione, ma questa fede, non essendo imparziale, diventa una fede distorta e di conseguenza costoro provocano i conflitti che vediamo."



Sua Santita' ha anche commentato che molti dei conflitti che appaiono - a prima vista - come di origine religiosa, in realta' sono da ricondursi piuttosto a complicate ragioni storiche, sociali, politiche ed economiche. Conclude che entrambi i fattori ricordano comunque il detto tibetano "Le divinita' cadono al rango di demoni e la medicina diventa veleno". In altre parole, la religione - invece che portare miglioramento - diventa motivo di separazione.

Alla luce di questo secondo impegno, dal 1975, Sua Santita' ha intrapreso numerosi pellegrinaggi nei luoghi santi delle diverse tradizioni religiose. A questo proposito ha raccontato un episodio singolare accaduto durante il pellegrinaggio a Fatima in Portogallo. Riferisce come, dopo aver pregato di fronte alla piccola immagine della Madonna, stava lasciando la cappella quando si giro' per guardare l'immagine un' ultima volta e vide che la Madonna gli stava sorridendo! Egli dice che forse in quell'occasione i suoi occhi lo hanno tradito; ma se non e' stato cosi', allora la Madonna gli ha proprio sorriso!

Nell'ambito di questo secondo impegno, la promozione del dialogo inter-religioso, c'e' da menzionare che esso si esplica non solo nei confronti delle tradizioni religiose non buddhiste, ma anche tra le diverse scuole del buddhismo tibetano. Tra le altre cose, sin dal 1963, Sua Santita' ha convocato periodicamente incontri degli esponenti di spicco delle diverse scuole del buddhismo tibetano. Questi convegni hanno operato un avvicinamento e una comprensione e rispetto reciproco senza precedenti. La sua opera si e' concentrata sul promuovere quello che costituisce il *substratum* comune a tutte queste diverse tradizioni e, cioe', la grande tradizione di scritture e studio proveniente dalla gloriosa universita' monastica del Nalanda.

Per quanto riguarda il terzo impegno, la promozione della soluzione del problema tibetano, Sua Santita' spiega che: "... in quanto tibetano, mi adopero perche' non scompaiano dalla faccia della terra il popolo tibetano con la sua spiritualita' e cultura."

Sin dal 1960, quando compose la famosa preghiera conosciuta come "Le parole di verita'", Sua Santita' delinea' chiaramente, nella seguente strofa, l'obiettivo della lotta tibetana:

Possa il desiderio serbato a lungo nel nostro cuore,  
di completa liberta' per l'intero Tibet,  
essere velocemente e spontaneamente soddisfatto  
e possiamo noi godere della buona fortuna  
delle felici celebrazioni dell'unione di temporale e spirituale!<sup>53</sup>

In breve, le attivita' compiute da Sua Santita', dalla venuta in esilio ad oggi, sono tutte rivolte direttamente o indirettamente all' adempimento di questo impegno.

Non mi dilungo ulteriormente essendoci un'estesa letteratura da consultare, per chi vuole approfondire questi temi; non ultimo il sito ufficiale di Sua Santita' ([www.dalailama.com](http://www.dalailama.com)) dove si possono trovare molte interessanti e utili informazioni riguardo le attivita' nel passato e nel presente, discorsi, libri, foto e video, e cosi' via.

Vorrei concludere dicendo che credo sia sbalorditiva la capacita' di S.S. il XIV Dalai Lama di interpretare la saggezza della millenaria tradizione buddhista tibetana ai fini di renderla uno strumento adatto a sopperire ai presenti bisogni di pace dell'umanita'. Questo e' l'encomiabile contributo al mondo datoci da questo grande essere e considero una grande fortuna la nostra possibilita' di essere testimoni della sua presenza nel mondo.

---

<sup>53</sup> Per 'intero Tibet' si intendono le tre provincie di U-tsang; Amdo e Kham e il termine tibetano '*cioe-si sung-drel*' ovvero 'unione di temporale e spirituale' significa un governo che amministra le cose terrene, temporali o mondane, ispirato da principi spirituali.

## 6. Le quattro grandi opere compiute da Sua Santita' il XIV Dalai Lama<sup>54</sup>

Sua Santita' dice di aver ricevuto la prima iniziazione dal suo tutore Tak-drak Rinpoche nel 1942 (*Yamataka* Eroe Solitario), e continua raccontando come a quel tempo, essendo proprio un bambino, visse quell'esperienza come un gioco. Ricorda che il nome segreto assegnatoli era stato *Nam-ze Dorje* (Vairocana-vajra). Sua Santita' commenta che, ripensandoci, quel nome<sup>55</sup> potrebbe essere interpretato come un segno che in futuro sarebbe stato in grado di compiere molteplici attivita' per il bene degli altri.

Benche' sia evidente che tutto l'operato di Sua Santita' il XIV Dalai Lama e' orientato ai fini di realizzare il bene dell'intera umanita', possiamo distinguere quattro grandi opere che eccellono tra le tante compiute durante la sua vita, sino a questo momento: la grande opera di incrementare la pace e il benessere nel mondo; la grande opera di promuovere tutte le tradizioni religiose del mondo; la grande opera di appaiare la scienza moderna e i concetti filosofici espressi nella letteratura classica buddhista; la grande opera di forgiare l'unita' dei tibetani delle tre provincie.

Per quanto riguarda la prima opera, molti sono i grandi maestri apparsi su questo mondo, ma forse nessuno, come Sua Santita', ha svolto la nobile attivita' di incrementare la pace in tutto il mondo con una tale energia e attraverso tanti svariati mezzi. I grandi maestri apparsi nella storia del mondo hanno circoscritto la loro opera, se non altro durante le loro vite - per quanto noi esseri ordinari possiamo valutare - ad un particolare paese e/o ad una particolare cerchia di seguaci.

Lo stesso vale per i grandi famosi riformatori sociali che, durante la loro vita, hanno promosso il benessere di una particolare comunita' o di un particolare paese. Per esempio il grande santo Ghandi - tenuto da Sua Santita' in altissima stima - durante la sua vita, ha avviato il movimento pacifista in Sud-africa e poi in India come mezzo per lottare per i diritti e la liberta' del suo popolo; il grande Martin Luther King ha operato negli Stati Uniti per migliorare le condizioni delle comunita' afro-americane; il grande Nelson Mandela, ha lottato per l'abolizione dell'apartheid in Sud-africa; la grande Aung San Suu Kyi ha lottato per la democrazia nel suo paese.

Tuttavia, nessuno di loro, durante le loro vite, pensiamo abbia avuto un impatto sul mondo, simile a quello di Sua Santita'. Nessuno ha dedicato la sua vita ad incrementare la pace e il benessere di tutta l'umanita', senza distinzione di retroterra culturale, religioso, razziale, economico o di sesso; nessuno di loro ha lavorato cosi' alacremente per tutti: per quelli che stanno in basso e per quelli che stanno in alto; per quelli che seguono una religione e per coloro che si considerano atei; per coloro che hanno una vasta erudizione e per coloro che ne sono privi; per i politici e per gli uomini d'affari; per gli occidentali e per gli orientali.

Durante i suoi molti insegnamenti in tutto il mondo, Sua Santita' svolge quest'opera principalmente elucidando le qualita' e i vantaggi di concetti quali la responsabilita' universale, che si adopera per il bene di tutti; i valori interiori come l'amore e cosi' via; la morale laica; il pacifismo; il pluralismo religioso; il disarmo; l'esposizione del problema della corruzione; la parita' dei diritti e cosi' via, in questo modo guidando tutti ad una maggiore consapevolezza e, di conseguenza, forgiando persone piu' propense all'incremento della pace e del benessere dell'umanita'.

---

<sup>54</sup> La gran parte di questo capitolo e' una traduzione riassunta dal corrispondente capitolo della biografia citata in precedenza "Il sole [che illumina il] reame del Potala".

<sup>55</sup> La versione estesa e' *Nam-par Nang-ze* che significa "l'apparire [di] numerose attivita'".

S.S. il XIV Dalai Lama e' in particolar modo entusiasta di comunicare questi valori alle nuove generazioni. Durante le numerosissime conferenze tenute in istituti scolastici di tutti i tipi - in India e in occidente - Sua Santita' infonde alle platee di giovani ascoltatori fiducia, sicurezza e passione per tutto cio' che puo' fare una differenza positiva nel mondo. Ripete che quei giovani sono il futuro e la speranza del mondo e prende come esempio se stesso per spiegare che "noi apparteniamo al ventesimo secolo, mentre voi siete i rappresentanti del ventunesimo secolo".

Per descrivere Sua Santita' nel ruolo di artefice della pace e del benessere del mondo, l'appellativo molto spesso usato e' "il leader della pace mondiale". In questo modo ispira le nuove generazione a prestare attenzione e poi a mettere in pratica i principi sopra citati e, allo stesso, tempo implementa questi principi lui stesso nel suo operato. A questo proposito, ecco cosa ha detto recentemente<sup>56</sup>:

"Allora, se qualcuno vi chiede cos'e' il buddhismo, rispondete che significa comportamento non violento e filosofia del sorgere dipendente<sup>57</sup>. Per quanto riguarda il comportamento non violento, non c'e' dubbio che tutti l'apprezzano; infatti non si fa altro che parlare di pace. A volte si trascura la trasformazione mentale che porta veramente alla pace e invece si liberano colombe pensando che cosi' la pace sara' realizzata. Completamente illogico! Cio' che disturba la pace non sono ne' gli uccelli ne' gli altri animali! Per essere sinceri... le zanzare disturbano un po' la pace! Per esempio, quando uno dorme, le zanzare che ronzano intorno disturbano la pace del sonno (*Sua Santita' ride*). E' vero o no? Cio' che disturba la pace mondiale sono gli esseri umani. Nessuno desidera la sofferenza, ma cio' che provoca la sofferenza e disturba la pace sono le afflizioni ...

Per ritornare alla pace mondiale, coloro che la disturbano sono gli esseri umani e, naturalmente non lo fanno perche' lo desiderano, ma perche' sono governati dalle afflizioni. Avendo compreso questo meccanismo dovremmo cercare con tutte le nostre capacita' di limitare le attitudini mentali che disturbano la pace e che sono presenti nella nostra mente, mentre dovremmo con tutte le nostre forze incrementare le attitudini che promuovono la pace in noi. Se ogni persona individualmente incrementa la propria pace, di conseguenza la sua famiglia diventera' una famiglia dotata di pace e, gradualmente, la comunita' dove vive diventera' una comunita' pacifica; infine, tutti i sette miliardi di persone su questo mondo otterranno la pace e il mondo diventera' un luogo pieno di amore e armonia. Cosi' si dovrebbe procedere per trasformare effettivamente questo mondo in un luogo di pace ...

Il rimedio alle afflizioni non e' costituito dal semplice pregare augurandosi che le afflizioni scompaiano. Le afflizioni possono essere eliminate solo attraverso la generazione della luce della saggezza che ancora non e' sorta, l'incremento di quella che e' gia' sorta e la sua attualizzazione nella nostra mente ...

Come nel motto che ho citato prima, il comportamento non violento e' qualcosa di molto valido, comprensibile e con risultati estremamente positivi. Per quanto riguarda la visione del sorgere dipendente essa richiede un po' di studio ...

Per cominciare, fondamentalmente tutti gli esseri sono dotati di buone qualita'; infatti i bambini piccoli sono puri, forse dicono qualche bugia nella speranza di ricevere dei regali, ma altrimenti sono sinceri e hanno forti sentimento di affetto per gli altri. Per esempio, i bambini quando giocano fra di loro non fanno differenze di ceto sociale avendo simpatia solo per i bambini di famiglie ricche e allontanandosi dai coetanei di famiglie povere; giocano con tutti i

---

<sup>56</sup> Parole pronunciate a Dharamsala, India, Sua residenza in esilio, durante gli insegnamenti del "*cio trul du cen*", il giorno dei miracoli (5 marzo 2015).

<sup>57</sup> S.S. ha commentato che il primo fattore e' connesso alla pace mondiale e il secondo al pensiero scientifico.

bambini che incontrano, non discriminano i compagni di giochi in base al fatto se sono credenti o no, o quale religione pratica la loro famiglia.

E' molto ispirante constatare che i bambini sono mossi solo dalla considerazione o dal sentimento di uguaglianza con tutti gli altri bambini. Il problema sorge con l'eta', quando questa considerazione, che tutti abbiamo spontaneamente di base da bambini - ovvero il grande affetto per gli altri e il senso di essere tutti uguali in quanto esseri umani - si sbiadisce giorno dopo giorno nella mancanza di importanza che gli viene attribuita ai fini di soddisfare i propri bisogni materiali. Essa viene posta in sottofondo, non essendo creduta rilevante ai fini del nostro benessere, mentre si da' importanza solo al puro sviluppo intellettuale.

Nel corso dei nostri studi, nell'ambito dell'educazione laica, non si fa mai menzione di queste buone qualita' interiori e questo e' un grave errore! Su questo mondo quanti problemi insopportabili vediamo prodotti dagli umani? Addirittura a volte la religione diventa motivo per ulteriori conflitti! Quasi quasi viene da pensare, per disperazione, che sarebbe meglio se non ci fossero le religioni! La mia conclusione e' che il sistema educativo presente non e' sufficiente; e' chiaro che c'e' qualcosa di sbagliato!

Siccome il sistema educativo e' insufficiente, le societa' prodotte su questa base sono solo orientate al materialismo; tutto cio' che si pensa e di cui si parla e' attinente agli oggetti materiali.

Prima avevamo parlato di come gli animali si interessino e reagiscano principalmente mossi dalle cinque coscienze sensoriali. Analogamente, le societa' moderne, sono concentrate principalmente sul soddisfacimento degli oggetti sensoriali, sul conseguimento di forme attraenti, suoni melodiosi, profumi gradevoli, gusti deliziosi e sensazioni tattili piacevoli. L'argomento delle conseguenze delle affezioni come attaccamento, avversione e ignoranza non viene mai affrontato; cosi' la maggior parte delle persone pensa non solo che sia normale averle, ma addirittura quando qualcuno e' fortemente infuso da esse e, di conseguenza, riesce a sconfiggere completamente i propri nemici avendo un' intensa avversione, o riesce a proteggere i suoi amici perche' prova forte attaccamento, viene considerato un'eroe! Credo che in questo sia da identificare un grave errore, una sicura fonte di problemi ...

Ora si tratta di incrementare - per mezzo dell'assistenza del fattore della saggezza - questa qualita', il sentimento di amore che abbiamo naturalmente. In questo contesto, l'intenzione di beneficiare gli altri non si limita a volerli proteggere da sofferenze limitate e provvisorie, ma si estende al volerli liberare da tutte le sofferenze e anche dalle cause di queste ultime; si tratta di generare un amore qualificato da questo tipo di coraggio e determinazione ...

Il tipo di amore che possediamo naturalmente, dipende principalmente dal comportamento degli altri e, di conseguenza, per coloro che ci beneficiano proviamo amore e, per chi ci danneggia, proviamo avversione. Il tipo di amore a cui si fa riferimento qui, e' invece sostenuto da ragioni valide e, coltivandolo, potremo provarlo anche per i nemici che ci danneggiano. Questo amore viene generato sulla base della considerazione che anche costoro, esattamente come noi, desiderano la felicita' e aborriscono la sofferenza; la capacita' di riflettere con ragioni e' una prerogativa umana non condivisa dagli animali. Questo tipo di amore e' una qualita' che non possediamo naturalmente ma che puo' essere coltivata riflettendo con ragionamenti validi."

Ecco come Sua Santita' ha spiegato la trasformazione che puo' limitare le attitudini mentali che disturbano la pace e che sono presenti nella nostra mente, incrementando invece le attitudini che promuovono la pace in noi<sup>58</sup>:

---

<sup>58</sup> Estratto da una serie di insegnamenti conferiti a Dharamsala nel 2005.

" ... Allora come puo' verificarsi questa trasformazione? Il cambiamento necessariamente deve essere volontario, per cui ci si sforzera' di cambiare con grande gioia ed entusiasmo. E' comunque possibile che una certa trasformazione del comportamento fisico e verbale possa avvenire attraverso l'uso del potere dall' esterno.

Per esempio, a fianco di un insegnante molto severo, lo studente restera' seduto correttamente e, anche se e' molto loquace, si tratterra' dal conversare del piu' e del meno; vicino a quel severo maestro, sembrera' quasi uno studente modello. Almeno per un breve periodo, si puo' domare l'aspetto esterno, ma non sono del tutto sicuro che lo si possa fare in un modo duraturo. La trasformazione mentale, invece, puo' solo avvenire volontariamente, come conseguenza del proprio desiderio di effettuarla e non c'e' assolutamente modo di operare un cambiamento mentale con la prepotenza e la tirrania.

Per generare il desiderio di cambiare, bisognera' capire quali benefici ne derivino e quali inconvenienti si incontrino se non si cambia. Per esempio, gli svantaggi delle menti non disciplinate sono tali che ci portano disagio nel presente e sofferenza nel futuro, mentre i vantaggi delle menti disciplinate sono benessere nel presente e beneficio nel futuro, felicità per se stessi e per chi ci e' vicino. Comprendendo in questo modo gli aspetti favorevoli e sfavorevoli, finalmente sorgera' avversione per le menti non disciplinate contemplandone i difetti e gradimento per le menti disciplinate contemplandone le qualità'...

Su questo mondo, tutti desideriamo la felicità e non vogliamo la sofferenza; ma il credere che questi stati mentali siano realizzabili solo attraverso il progresso materiale ed economico e' un errore; infatti, se così fosse, i ricchi dovrebbero averli già quasi completamente realizzati... Allora, come mai non si e' felici pur essendo ricchi? Proprio perché, come abbiamo detto prima, si e' controllati dalle affezioni mentali; perché non le consideriamo come un problema, ma al contrario le seguiamo volontariamente con grande energia ...

Quindi e' chiaro che la felicità non dipende solo dall'esterno. Dovremmo capire che e' fortemente connessa con il modo di pensare interno. Al giorno d'oggi, nei paesi che hanno visto un grande progresso materiale, finalmente si comincia a riconoscere la stretta connessione tra i vari aspetti dei fenomeni mentali e la salute fisica, come pure delle diverse malattie e della società nel suo insieme. Perciò e' molto importante investigare il modo in cui operano le attitudini mentali."

Per quanto riguarda la seconda grande opera di promuovere tutte le tradizioni religiose, Sua Santità la svolge a tre livelli: il primo nella sfera delle diverse scuole del buddhismo tibetano e anche della tradizione religiosa autoctona tibetana, il *Bon*; il secondo nella sfera del buddhismo in generale che puo' essere inteso come il buddhismo trasmesso in lingua *pali*<sup>59</sup> (*Hinayana*) e quello trasmesso in lingua sanscrita<sup>60</sup> (*Mahayana*); il terzo livello nella sfera che include tutte le grandi tradizioni religiose mondiali.

Per quanto riguarda il primo livello questo include il ripristino di molte trasmissioni di insegnamenti che nel tempo hanno perso vigore, come pure di certi lignaggi di insegnamenti tantrici di cui esisteva un'autentica trasmissione orale, ma la cui trasmissione esplicativa si era interrotta nel tempo. Sua Santità riferisce che, dopo aver discusso la questione con i suoi due tutori e averne ricevuto l' appoggio e le benedizioni, ha cominciato a darne la trasmissione reinstaurandone così la tradizione.

Analogamente, S. S. il Dalai Lama ha espressamente incoraggiato i maestri - che nel

---

<sup>59</sup> I principali paesi nei quali questa tradizione e' praticata sono lo Sri Lanka, la Thailandia, la Cambogia, la Birmania.

<sup>60</sup> I principali paesi nei quali questa tradizione e' praticata sono il Tibet, la Cina, il Giappone, il Vietnam, la Corea, la Mongolia.

passato in Tibet, avevano ricevuto particolari trasmissioni di insegnamenti e iniziazioni - a conferirle di nuovo a grandi assemblee di monaci, in modo che non andassero perse. In esilio, tali trasmissioni sono divenute rare, oppure fiorenti in una certa provincia del Tibet, ma rare in altre provincie; in altri casi, sono piene di vitalita' in una certa scuola del buddhismo tibetano, ma rare in altre scuole.

Sua Santita' si e' anche adoperato per la preservazione del buddhismo tibetano in generale, ovvero per le quattro scuole principali (*Gnin-ma, Kagyu, Sakya, Gelug*). In seguito, con grande attenzione per le minoranze, ha promosso la scuola dei *Jonang-pa*, e anche il *Bon*, la religione originaria del Tibet prima che vi arrivasse il buddhismo, definendola il cammino spirituale dei nostri avi, degna pertanto di essere preservata.

In questo modo Egli ha approfittato al meglio della situazione dell'esilio, in cui un crogiolo di maestri - che avevano ricevuto molte diverse trasmissioni e provenivano da diverse scuole e da diverse aree del Tibet - coesistevano e si scambiavano informazioni. Egli si e' prodigato in molti modi per dare nuovo impulso alle trasmissioni rare, affinche' l'intero Buddha-Dharma potesse rifiorire ed essere preservato per le generazioni future.

Per quanto riguarda il secondo livello di sostenere e promuovere le due tradizioni buddhiste trasmesse in lingua pali e lingua sanscrita, Sua Santita' opera per la comprensione della validita' e delle qualita' intrinseche di queste due tradizioni originate dallo stesso e unico Maestro: Buddha Shakyamuni.

I presupposti per questa grande opera si trovano nella caratteristica peculiare del buddhismo tibetano di inglobare, come Egli ama ripetere, i tre aspetti dell'*Hinayana* (a livello di discipline morali sia monastiche che laiche), del *Mahayana* (a livello di sviluppo della *bodhicitta* e della coltivazione delle 'perfezioni') e del *Tantrayana* o *Mantrayana* (a livello di manipolazione del corpo e della mente estremamente sottili<sup>61</sup>). Sua Santita' ripete infatti che:

" ...Tra i tre canestri, il *Vinayapitaka*, che enuncia la disciplina monastica, a parte qualche minima differenza, e' essenzialmente identico sia in lingua *pali* che in lingua sanscrita e infatti quando ci incontriamo con i monaci di quei paesi riscontriamo la fondamentale uniformita' di tutti i buddhisti in relazione ai voti di liberazione individuale.

Allo stesso modo il *Sutrapitaka* che rivela gli insegnamenti dell'addestramento nel *samadhi* e' quasi simile nelle due lingue; la differenza qui sta nella presentazione degli insegnamenti tantrici che e' presente solo nel *Sutrapitaka* in lingua sanscrita e che spiega particolari modi di sviluppare la concentrazione.

Le diversita' piu' importanti si riscontrano nell'*Abhidharmapitaka*, ovvero il canestro che contiene gli insegnamenti della conoscenza (metafisica) per lo sviluppo dell'addestramento nella saggezza. In lingua sanscrita si differenziano i testi appartenenti all'*Abhidharma* convenzionale da quelli dell'*Abhidharma* ultimo. Il concetto di "talita' sottile" viene esposto con grande enfasi nei testi *Abhidharmapitaka* in lingua sanscrita; invece nel suo corrispondente in lingua *pali*, la vacuita' sottile e' solo menzionata, ma non e' trattata in modo approfondito."

Credo sia opportuno aggiungere che, con la grande popolarita' acquisita da Sua Santita' in quanto Maestro buddhista, anche gli altri aspetti del buddhismo, indirettamente, ne traggono

---

<sup>61</sup> Nei trattati tantrici si distinguono tre livelli di corpo: 1) grossolano, ovvero il corpo fisico; 2) sottile, ovvero i canali, le energie e le gocce; 3) estremamente sottile, ovvero in generale, le energie che accompagnano gli stati definiti tecnicamente 'i quattro vuoti', e in particolare, l'energia che accompagna 'il quarto vuoto', ovvero 'il tutto vuoto', sinonimo della chiara luce. Analogamente, si distinguono tre livelli di mente: 1) grossolana, ovvero le cinque coscienze sensoriali; 2) sottile, ovvero gli 'ottanta pensieri concettuali' e le afflizioni; 3) estremamente sottile, ovvero la mente dei 'quattro vuoti' in generale e, in particolare, la mente del 'quarto vuoto', la mente della chiara luce.

beneficio e l'interesse e la stima nei loro confronti aumenta di riflesso.

Per quanto riguarda il terzo livello, S.S. il XIV Dalai Lama opera per proteggere, incoraggiare, e sostenere tutte le grandi tradizioni religiose del mondo, riconoscendo che ognuna di queste e' dotata di caratteristiche proprie uniche, assolve ad un suo specifico ruolo e ha la sua potenzialita' e abilita' di portare beneficio nel mondo.

In un momento storico come questo - quando si combattono guerre e si infliggono impronunciabili sofferenze con atti di terrorismo e cosi' via - questa sua grande opera risulta forse inconcepibile ad alcuni; ma questo e' solo dovuto alle loro ristrettezze mentali. La fonte di questa grande opera e' da rintracciarsi nel sincero desiderio di compiere il bene, non solo dei seguaci di una particolare tradizione religiosa, ma di tutta l'umanita'.

Sua Santita' dice che trova opportuno paragonare le religioni del mondo a medicine che possono essere valutate solo in relazione ad un particolare paziente, affetto da una particolare malattia, e la cui efficacia non puo' essere giudicata in base alla preziosita' o meno degli ingredienti e cosi' via. Analogamente, per un certo individuo, una certa religione e' la piu' benefica, ma non serve proclamare che una religione e' superiore a tutte le altre sulla base del suo retroterra filosofico. Tutte le maggiori tradizioni religiose hanno portato milioni di persone sul cammino dell'amore e della compassione nel passato, lo stanno facendo in questo momento e lo faranno nel futuro. Percio', da questo punto di vista devono essere rispettate e sostenute tutte. Sua Santita' afferma che e' impossibile che una singola religione riesca a sopperire ai bisogni, alle inclinazioni e ai desideri degli infiniti esseri e percio' il pluralismo religioso e' la risposta piu' efficace per i bisogni del mondo. Analogamente, il ristorante che offre diversi tipi di piatti sara' in grado di soddisfare i desideri di molti, mentre il ristorante che serve solo un certo tipo di cibo, costringera' i suoi clienti o a mangiare cio' che non vogliono o "a fare la fame".

Principalmente, Sua Santita' sta cercando di promuovere tutte le religioni, avendo riconosciuto che uno dei maggiori problemi affrontati oggi dall'umanita' e' l'insufficienza, e talora la mancanza, dei valori interiori o umani come l'amore, il perdono, la tolleranza e cosi' via, che tradizionalmente le religioni hanno promosso.

Con il sincero proposito di beneficiare l'umanita', incontra personalita' e praticanti delle diverse tradizioni religiose e ripete, alle platee a cui parla, che dobbiamo rispettare e convivere in armonia con le diverse tradizioni spirituali presenti nelle nostre comunita'. Forse nel mondo non c'e' mai stata una personalita' come Sua Santita' che ha promosso questo tipo di principio universale.

Egli ha argomentato: "Di questi giorni, per una considerevole parte dell'umanita', e' probabile che il nostro vicino di casa, o il proprio collega o il proprio dirigente, abbia una lingua materna diversa dalla nostra, mangi del cibo diverso, e segua una religione diversa dalla nostra. E' quindi vitale riuscire a trovare strategie per condividere in armonia, rispetto e accettazione reciproca la comunita' nella quale viviamo."

Nell'ambito della terza grande opera, quella di abbinare la scienza moderna e i concetti filosofici espressi nella letteratura classica buddhista, Sua Santita' sostiene che con l'avvento delle scoperte scientifiche avvenuto in occidente, c'e' stato un decadimento delle tradizioni religiose e di conseguenza, se vogliamo ridare loro lustro, si dovra' procedere ad intavolare dialoghi costruttivi con il mondo scientifico. L'avvento del pensiero scientifico e il corrispondente declino delle tradizioni religiose sono principalmente avvenuti in occidente; percio' il mondo culturale orientale e il buddhismo, che in esso e' piu' diffuso, non ne sono stati toccati. Riconoscendo, tuttavia, l'importanza di questo dialogo, Sua Santita' si e' prodigato per riavvicinare questi due pensieri.

Il Tibet non e' rimasto comunque completamente esente dalle influenze del mondo moderno e del pensiero scientifico, soprattutto con le aperture al mondo esterno avviate dal Grande Tredicesimo (Thubten Gyatso 1876-1933). Nel passato il fatto che gli stranieri fossero considerati come 'nemici del Dharma' in Tibet<sup>62</sup> e' forse da imputare all'associazione mentale degli stranieri con il mondo scientifico occidentale che stava minacciando il mondo tradizionale religioso.

Sua Santita' parla apertamente dell'antipatia provata - anche dopo la venuta in esilio - da parte di molte eminenti figure dei monasteri e del mondo religioso tibetano, nei confronti del dialogo con il mondo scientifico. In questo tipo di situazione, solo qualcuno con il suo coraggio, apertura e onesta' poteva sviluppare un tale forte interesse ad instaurare questo tipo di dialogo.

Egli ripete spesso che quando qualcuno ha commentato che intavolare dialoghi con il mondo scientifico non era una buona idea perche' "la scienza uccide la religione", Egli ha riflettuto sia sulle seguenti parole di Lama Tsong Khapa: "Colui che accetta concetti filosofici non corroborati dalla ragione, non e' da considerarsi un Maestro valido". Inoltre anche nei sutra in cui il Buddha stesso ha spiegato che si dovrebbero seguire le sue parole solo dopo averne analizzato la validita' e non puramente per un atto di fede verso di Lui. Sua Santita' chiarisce che da tutti questi scritti Egli ha trovato il coraggio e la sicurezza di perseguire il suo esperimento di dialogo e sostiene che, poiche' nel buddhismo l'enfasi viene posta sulla realta' e sulla logica, e' impossibile che l'incontro con la scienza possa danneggiarlo; al contrario esso puo' solo essere fonte di ampliamento di comprensione e rispetto reciproco.

Sua Santita' fa notare che nella fisica quantistica, dopo aver separato anche le piu' infinitesimali particelle, non trovando niente di solido, si arriva ad una conclusione molto simile a quella di negazione dei fenomeni esterni, come proposta dalla scuola filosofica buddhista *Cittamatra*, o anche a quella della *Madhyamaka*, che afferma che quando si cerca il fenomeno designato, non lo si trova affatto. Racconta come, su questo punto di affinita' tra le scoperte della fisica quantistica e il pensiero orientale, in generale, e delle scuole filosofiche buddhiste, in particolare, ha passato molte ore di discussione con gli scienziati che hanno partecipato alle molte conferenze "Mind and Life".

Sua Santita' individua due scopi principali che si possono realizzare dall'incontro del mondo scientifico e religioso: 1. quello accademico di ampliare la conoscenza dell'umanita' in generale e dei fenomeni mentali in particolare e, di seguito, 2. quello di essere in grado - sulla base di queste nuove conoscenze - di offrire al mondo degli strumenti per conseguire un aumento del benessere fisico e mentale.

Dice, a questo proposito, che tutti hanno la potenzialita' di avere una vita pacifica, significativa e felice, al di la' del fatto di essere ricchi o poveri, con un alto livello di istruzione o meno. Si tratta di trovare il modo di attualizzare questo potenziale e, per questa ragione, l'abbinamento delle scoperte scientifiche moderne con le conoscenze riguardanti la mente, tramandate dalle antiche tradizioni religiose orientali in generale - e dal buddhismo in particolare - possono veramente apportare un contributo significativo. Infatti, dice: "non sono l'unico a credere che il buddhismo non sia solo una religione, ma anche una scienza della mente. La mia speranza - dice - e' che attraverso questi dialoghi si riesca a realizzare un contributo ai bisogni fisici e mentali dell'umanita'".

A questo fine Egli ha incoraggiato alcuni neurologi a compiere esperimenti sull'attivita'

---

<sup>62</sup> Sua Santita' commenta che, nel passato, si consideravano molto negativamente gli stranieri come 'nemici del Dharma' e allo stesso tempo come molto preziosi 'gli imperatori cinesi'. Ridendo aggiunge che alla fin fine dobbiamo allora riflettere su chi ci ha veramente danneggiato....



cerebrale di individui impegnati in pratiche di meditazione, in modo da individuare come certe tecniche meditative possano essere usate sia nella cura di malattie mentali che nel trattamento psicologico delle forti emozioni negative. Peraltro e' stato riscontrato che queste causano danni sia a livello fisico che a livello mentale. Durante questi esperimenti, dei sensori sono stati connessi a individui intenti a pratiche meditative sull'amore e la compassione, ed e' stata riscontrata una forte attivita' di onde gamma in certe parti del cervello, a livelli di attivita' mai stati riscontrati prima e che mai sono apparsi nella letteratura scientifica. Si e' constatata anche una forte attivita' nella corteccia prefrontale sinistra, connessa con 'il provare felicita'!

S. S. il Dalai Lama commenta che "queste tecniche meditative sono efficaci e anche economiche! Queste tecniche esistono; ora si tratta di renderle accessibili a coloro che non sono inclini alle pratiche spirituali. Se riusciremo in questo intento - commenta - allora esse potranno portare i piu' ampi risultati. Questo e' di fondamentale importanza perche' lo sviluppo scientifico, tecnologico e materiale non possono risolvere da soli tutti i nostri problemi."

Per quanto riguarda la quarta grande opera, di forgiare l'unita' dei tibetani delle tre provincie, si puo' notare che dalla venuta in esilio in poi, Sua Santita' si e' sforzato di formare e mantenere la compattezza di tutti i tibetani provenienti dalle diverse provincie, in modo da generare la forza necessaria a preservare la loro unica eredita' culturale.

S. S. il Dalai Lama dice che nel passato - anche dopo l'instaurazione del governo centrale del *Gaden Potrang*, a causa dell'isolamento dovuto alla conformazione fisica del paese - i tibetani tendevano a pensare solo nei termini privati e particolari della loro isolata valle, sia dal punto di vista politico che religioso, ed e' per questo che gradualmente il potere centrale si e' indebolito. Ora, con la diaspora, benché sia una condizione tanto difficile per tutti i tibetani, sta avvenendo uno sviluppo di unita' e armonia mai verificatosi prima nella storia tibetana; non solo, gli insegnamenti delle diverse scuole si sono propagati in tutto il mondo e quindi, per sostenere questo tipo di sviluppo, crediamo sia fondamentale che tutti i tibetani continuino a sforzarsi di collaborare in armonia.

Politicamente, sin dall'inizio dell'amministrazione tibetana in esilio, guidata dalla costituzione democratica, le cariche sono state riservate equamente alle tre provincie, senza nessun tipo di discriminazione, ma solo sulla base delle capacita' dei singoli. Grazie a questa continua attenzione e sensibilita' nei confronti dei tibetani provenienti dalle tre provincie e alla consapevolezza dei problemi derivati dalla faziosita' e cosi' via, S. S. il Dalai Lama e' riuscito a cambiare il modo di pensare e i comportamenti dei tibetani non solo in esilio, ma anche all'interno del Tibet.

Come dice il detto: "Se il figlio di una qualsiasi madre ne ha le capacita', la posizione di Gaden Tripa e' accessibile a tutti"<sup>63</sup>.

A questo proposito, proprio quest'anno durante la visita negli Stati Uniti, il *Karmapa Ogyen Trinle Dorje* ha dichiarato che "...anche senza l'uso della forza o degli imbrogli, si e' sviluppata l'unita' dei tibetani delle tre provincie. Cio' e' qualcosa di cui dobbiamo essere felici e orgogliosi. Questo tipo di unita' non e' qualcosa che viene ad esistere senza cause, ma ha richiesto l'insieme di molte cause e condizioni. E' chiaro che fra tutte queste la principale e' senza dubbio da rintracciarsi nella nostra incomparabile guida.

---

<sup>63</sup> Il *Gaden Tripa* e' il capo della scuola *Gelug*. Il detto fa riferimento al fatto che, questa posizione, non e' ne' ereditaria, ne' e' dovuta al titolo di reincarnato e cosi' via, ma viene ottenuta unicamente sulla base dell'erudizione, delle realizzazioni e di una lunga e provata abilita' di ricoprire incarichi di responsabilita' e prestigio.

## 7. Sua Santita' il XIV Dalai Lama e la protezione dell'ambiente

Per esporre l'approccio di Sua Santita' al tema della protezione dell'ambiente, traduco qui di seguito alcune strofe che Egli compose nel 1993 e che fanno parte di una collezione di consigli in versi a proposito dell'ambiente e degli esseri che vi vivono:

Come le persone per bene riconoscono la gentilezza della madre  
e si sforzano di ripagarla, cosi' la madre terra, imparziale e pareggiata,  
dovrebbe essere considerata come  
l'oggetto delle nostre cure e del nostro affetto.

Evita le attivita' che danneggiano  
la pace e il benessere degli esseri,  
come lo spreco e l'inquinamento  
dei quattro elementi naturalmente puri.

Cacciare e pescare per sport,  
danneggiare la vita di animali senza esitazione:  
queste sono attivita' che violano  
il sacro diritto alla vita di tutti gli esseri viventi.

Nel buddhismo, il tema della protezione dell'ambiente, e' inteso come protezione dell'habitat dove risiedono gli esseri viventi. Gli elementi naturali di terra, acqua, fuoco e aria, come pure i fattori che ne assicurano la buona condizione, sono considerati gli habitat degli esseri umani e degli animali e di conseguenza vanno protetti, se ne evita l'uso indiscriminato poiche' cio' indirettamente danneggia la vita di chi ci vive.

Sua Santita' si impegna a promuovere la consapevolezza di tutti questi temi con la comprensione che, per esempio, l'inquinamento dell'ambiente comporta catastrofiche conseguenze sul clima che provocano indicibili sofferenze per gli esseri umani e anche per gli animali, come pure danni economici all' agricoltura e cosi' via.

Non solo, Egli individua altri fattori che indirettamente promuovono la salute fisica e mentale, come - per esempio - i giardini fioriti, che automaticamente inducono pace mentale e benessere e che sono estremamente benefici per le persone affette da malattie psicologiche, ovvero scompensi dell'elemento 'aria, o energia'. Analogamente, la vista di giardini fioriti ispira i praticanti di Dharma a immaginarli come offerte ai "Tre Gioielli" e cosi' via, pratiche che favoriscono l'accumulazione di meriti.

S. S. il Dalai Lama ci ricorda che "il gentile Maestro Buddha Shakyamuni e' nato sotto un albero, ha conseguito l'illuminazione sotto un albero e alla fine e' trapassato sotto un albero. Negli insegnamenti di disciplina monastica, troviamo le istruzioni di piantare alberi e le spiegazioni sulla negativita' connessa con il tagliare gli alberi e strappare l'erba."

Sua Santita' ha raccontato molte volte che, personalmente, cerca di mettere in pratica il principio di non sprecare risorse, da un lato spegnendo la luce ogni volta che lascia una stanza e, dall'altro, evitando di fare bagni in vasca, ma facendo solo docce, che consumano meno acqua. I Suoi attendenti hanno rivelato che Egli fa fare il bucato pesante, come le tende e cosi' via, al fiume piuttosto che in casa, cosi' si risparmia l'acqua.

Sua Santita' ha commentato che, benché sembri sciocco, se questo esempio venisse seguito prima da un'altra persona e poi di nuovo da altre e così via, ci sarebbero centinaia e poi migliaia di persone che spengono la luce ogni qualvolta lasciano una stanza e che optano per la doccia al fine di evitare di sprecare l'acqua. Egli commenta: "considero questo l'unico efficace metodo, visto che le grandi nazioni e i potenti leader non se ne curano. Noi, semplici abitanti di questo pianeta, dobbiamo sforzarci di fare del nostro meglio."

S.S. il Dalai Lama enfatizza che non dovremmo proteggere l'ambiente solo in funzione della nostra generazione, ma dovremmo pensare con generosità anche alle generazioni future e assumerci la responsabilità di consegnare loro un pianeta sicuro in cui poter vivere felicemente e in salute. Ha spiegato inoltre che la ferma convinzione (basata su ragioni valide) a proposito della reincarnazione, stimola automaticamente l'attenzione nei confronti dell'ambiente in quanto habitat da preservare per le proprie future reincarnazioni!

A questo proposito, nel dicembre 1990, durante il conferimento dell'iniziazione di *Kalachakra* a Sarnath, Sua Santita' distribuì - a rappresentanti di diverse regioni e dei cinque continenti - semi di alberi fruttiferi che aveva comprato con una parte dei soldi del premio Nobel per la pace. In quell'occasione, Egli spiegò che i semi erano stati tenuti vicino al mandala di polveri colorate di *Kalachakra* per essere purificati e benedetti e chiese che fossero contattati dagli esperti affinché quei semi avessero tutte le condizioni ideali per continuare a fruttificare per le generazioni future.

C'è inoltre da ricordare come i tibetani, in Tibet, smisero di indossare le pellicce dalla sera alla mattina dopo l'appello fatto da Sua Santita' durante il *Kalachakra* ad Amravati nel 2006. In questo modo scoraggiarono drasticamente il commercio di pelli provenienti, in particolar modo, dall'India. Un semplice Suo appello ha avuto lo straordinario risultato di salvare la vita a migliaia di animali e allo stesso tempo di interrompere una catena di attività illecite!

Non solo, nel "Piano di pace in cinque punti", di cui abbiamo parlato in precedenza, si parla della trasformazione dell'intero territorio tibetano in 'zona di pace'. Questo concetto non è solo connesso all'idea di demilitarizzazione. Sua Santita' spiega che pace significa armonia: armonia tra le persone; armonia tra gli esseri umani e gli animali e infine armonia con la natura. "La mia speranza è quella di trasformare l'intero Tibet in un paese dove questi tre livelli di armonia siano promossi e salvaguardati e da dove possano essere esportati nel resto del mondo."

## **8. Sua Santita' il XIV Dalai Lama e il ruolo delle donne**

Benché in alcuni testi buddhisti si notino delle espressioni poco felici nei confronti delle donne, esse sono essenzialmente da ricondursi all'ambiente sociale e alle tradizioni culturali dell'India di quei secoli. In generale, l'approccio fondamentale di tutta la filosofia buddhista è quello di considerare tutti gli esseri senzienti in modo equanime. Tutti gli infiniti esseri sono considerati ugualmente capaci di perfezionamento e quindi, a maggior ragione, non si sostengono visioni discriminatorie tra i due sessi. Sua Santita' si è espresso nei seguenti termini<sup>64</sup>:

"Nel passato in Tibet non si parlava dei diritti delle donne. Dal punto di vista religioso, l'enfasi era posta sulla capacità dei singoli praticanti di ottenere realizzazioni spirituali, al di là

---

<sup>64</sup> Convegno all'Associazione delle Donne Tibetane nel 1986.

del loro sesso. Anche se non c'erano molti Lama donne, *Sam-ding Dorje Pak-mo*<sup>65</sup>, per esempio, e' una donna e la sua posizione nella gerarchia ecclesiastica e' molto elevata. Si puo' dire che dal punto di vista religioso non ci fosse pressoché discriminazione sulla base del sesso.

Anche dal punto di vista temporale, soprattutto nei tempi piu' recenti, non sono mancate figure femminili tra i funzionari dello Stato e non credo che avessero l'impiego grazie ad un sistema di quote riservate a loro, ma piuttosto grazie alle loro qualita' riconosciute da tutti nelle loro rispettive comunita'. In generale, possiamo dire che il concetto di discriminazione in base al sesso, non fosse presente del tutto. Credo che, se paragonata alla situazione delle donne nell'antica India e Cina, in Tibet la situazione delle donne fosse molto piu' felice. Per esempio ho sentito dire che in India, nel passato, quando il marito moriva, anche la moglie veniva cremata.

Nel buddhismo si parla di tutti gli esseri senzienti e quindi non c'e' assolutamente modo di fare discriminazioni sulla base della casta, del sesso e così via. Tuttavia, in certi passaggi dei testi di disciplina etica, in alcuni casi, si considerano gli uomini come superiori alle donne, fondamentalmente per un bisogno di accordarsi alle tradizioni prevalenti in India in quei tempi. Anche nella letteratura dei sutra *mahayana*, in certi brani il corpo maschile viene giudicato come superiore e questo vale anche, occasionalmente, in certi testi delle prime tre classi di Tantra. Per quanto riguarda la classe dell'Anuttara Yoga Tantra, che e' considerata la classe superiore, ovvero il veicolo supremo, sin dall'inizio, nei rituali di conferimento delle iniziazioni, vengono menzionati *tathagata* maschili e femminili, *bodhisattva* maschili e femminili, protettori irati maschili e femminili. Nei termini contemporanei, si potrebbe dire che viene enunciata la parita' dei sessi....

Per non parlare poi degli impegni esclusivi del Tantra Madre, in cui si fa riferimento alla necessita' di portare rispetto e di apprezzare sinceramente le donne. E' evidente che, dal punto di vista dei testi della classe suprema dei tantra, le donne non sono discriminate, ma anzi, sono tenute persino in maggior stima degli uomini. In questo tipo di letteratura viene prevista esplicitamente la possibilita' per le donne di ottenere l'illuminazione." E ancora:

"Il nobile Shantideva recito' il suo *Bodhisattvacharyavatara* ("Guida alla condotta dei bodhisattva") ad una assemblea di monaci durante il *so-jong* (cerimonia di confessione e purificazione dei membri del *Sangha*) e analogamente il protettore Nagarjuna scrisse "La preziosa ghirlanda" come un'istruzione al re. Di conseguenza, in entrambi i casi, per generare disinteresse e ridurre l'attaccamento nei confronti del corpo femminile, se ne descrivono i difetti. Naturalmente, se il praticante che studia questi testi e ne pratica il contenuto e' una donna, dovra' invece riflettere sui difetti del corpo maschile!"

Se poi qualcuno dovesse pensare che le posizioni a favore delle donne siano state in qualche modo influenzate dalla vicinanza con il mondo occidentale e le sue idee, e' opportuno ricordare che gia' nel 1960, durante una riunione con i rappresentanti dell'assemblea legislativa e i membri dell'organo esecutivo dell'amministrazione tibetana in esilio, a proposito di chi scegliere da mandare alle Nazioni Unite per fare appello a favore della causa tibetana, Sua Santita' si esprime così:

"Io penso che sarebbe bene mandare una donna. La signora Threng-ring (Taring) si trova gia' a Londra, penso che se lei potesse andare, sarebbe una buona cosa. Non credo siano necessarie molte persone. Comunque rifletteteci anche voi. Chi preferite?" Questo episodio illustra chiaramente il modo di considerare e valutare le donne sostenuto da Sua Santita' sin da quel tempo. Ed ancora nel 1964:

---

<sup>65</sup> Le sue reincarnazioni femminili, assumono la posizione di badessa del monastero *Sam-ding*, sul bellissimo lago *Yamdruk* in Tibet. La presente *tulku* e' la dodicesima ed e' nata circa nel 1938.

"Dal punto di vista religioso, c'è da ricordare che Buddha Shakyamuni conferì i voti di *ghelong* e *ghelong-ma* (monaco e monaca completamente ordinati), come pure i voti del *bodhisattva* e i voti del tantra in modo uguale sia alle donne che agli uomini. Dal punto di vista politico, di questi tempi la posizione delle donne si sta rafforzando, per esempio il primo ministro di Ceylon (odierna Sri Lanka) è una donna e il governatore dello stato indiano dell'Uttar Pradesh (U.P.) è anche una donna. Non solo, quest'anno alle elezioni presidenziali negli Stati Uniti c'era anche una candidata. Anche se non è stata eletta, c'era! Anche voi, donne tibetane, dovrete applicarvi allo studio, ad innalzare il livello di istruzione, a prestare attenzione alle cose del mondo leggendo i giornali e così via. In questo modo sono sicuro che in futuro si parlerà, a livello internazionale, delle donne tibetane ...

Durante le rivolte per l'indipendenza avvenute in Tibet nel 1959, c'erano molte donne che, per protestare contro gli abusi e la violenza dei comunisti cinesi, sacrificarono la loro vita. Devono essere ricordate nei libri di storia e commemorate nella società."

Di nuovo, sul ruolo delle donne, può essere citato il seguente discorso pronunciato da Sua Santità nel 1997 all'Assemblea delle Donne Tibetane:

"Benché anche i padri abbiano affetto per i figli, noi generalmente proviamo un sentimento di riconoscenza più forte per nostra madre, grazie all'amore con cui si è presa cura di noi, prima portandoci in grembo per nove mesi, poi per averci fatto nascere e infine per averci nutrito con il suo latte. Questo straordinario amore materno è qualcosa che proviene solo dalle donne. Possiamo dire che le donne sono l'illustrazione stessa dell'amore e della partecipazione emotiva alle sofferenze altrui (compassione). Al giorno d'oggi ciò che manca nel mondo sono proprio questo tipo di qualità interiori. Lo sviluppo materiale contemporaneo indica che il mondo non manca di istruzione. I nuovi problemi che vediamo oggi nel mondo, sono dovuti principalmente al fatto che scarseggiano le qualità interiori come l'affetto e così via, e non la conoscenza dei fenomeni esterni. È veramente auspicabile che le madri, dopo aver donato la vita, formino delle famiglie dotate di amorevolezza. È estremamente importante, sia per la società tibetana che per il mondo intero, che nelle famiglie ci si sforzi di incrementare le qualità interiori come l'affetto e così via. In questo modo il mondo verrà arricchito di persone che portano beneficio agli altri essendo dotate di buon cuore."

Sua Santità non trascura mai di menzionare le particolari buone caratteristiche femminili e la potenzialità di cui sono dotate le donne. Analogamente, si adopera per trasformare il modo di considerare le donne, e per porre rimedio alle eventuali disuguaglianze di cui sono vittime. Al Parlamento Europeo, come pure in discorsi tenuti in grandi università, Sua Santità ha ripetutamente decantato le intrinseche qualità femminili di cui il mondo ha così tanto bisogno. Continua a ricordarci che le donne hanno la potenzialità di creare (a partire dalla felicità e il benessere di una singola famiglia) un mondo privo di guerre e di conflitti. Di conseguenza, dice, è assolutamente necessario che le donne utilizzino queste buone qualità e si sforzino di ricoprire posizioni direttive nella politica, nei servizi sociali, nel sistema scolastico e così essere in grado di guidare le comunità nelle quali vivono verso la prosperità e l'armonia.

Per quanto riguarda la questione del lignaggio di *ghelong-ma*, Sua Santità cominciò a parlarne in pubblico già dal 1964. In quell'occasione disse che aveva sentito che in Vietnam questo lignaggio era presente e quindi si complimentò dicendo che quel paese, dal punto di vista dei lignaggi della disciplina monastica, era più ricco del Tibet. Gradualmente Egli cominciò a convocare convegni in cui invitò personalità dai diversi paesi buddhisti per confrontare le situazioni esistenti a questo proposito. Allo stesso tempo dette impulso affinché, anche nella società tibetana, si svolgessero delle serie ricerche. Egli partecipò anche al primo grande

incontro di monache buddhiste provenienti da 15 paesi buddhisti che si tenne a Bodhgaya nel 1987.

Nonostante Sua Santita' abbia continuato a prodigarsi, sia personalmente che attraverso l'amministrazione tibetana, per arrivare ad una convincente soluzione di questa questione, essa non e' ancora stata trovata. Nel 2013 si e' nuovamente pronunciato su questo dicendo:

"Negli insegnamenti di *Lam-rim* e cosi' via, presentando il concetto di rinascite dotate di liberta' e opportunita', si introduce il concetto di 'paese centrale'. Si puo' parlare di 'paese centrale' sia dal punto di vista geografico che dal punto di vista del Dharma. Dal primo punto di vista si intende Bodhgaya che si trova nell'antico regno centrale del Magadha e percio' il Tibet non puo' essere considerato tale. Dal punto di vista del Dharma, per 'paese centrale' si intende un paese in cui sono presenti 'i quattro tipi di seguaci'. Nel commentario del maestro *Rinchen Giung-ne Shiwa* al 'Compendio di Sutra' del protettore Nagarjuna, e' spiegato che 'i quattro tipi di seguaci' sono i *ghelong* e le *ghelong-ma* da un lato e i laici ordinati, uomini e donne, dall'altro.

In Tibet abbiamo i monaci e le monache novizie da un lato e i laici dall'altro. Se pero' potessimo avere le *ghelong-ma*, allora il set completo dei 'quattro seguaci' sarebbe presente anche in Tibet. Questo e' il motivo per il quale c'e' bisogno di avere le *ghelong-ma* e prestiamo molta attenzione a questa questione. Nondimeno, chi puo' decidere sull' ordinazione completa delle monache, e' solo il corpo del *Sangha*, che lo puo' fare solo secondo le regole di disciplina monastica istituite da Buddha stesso. Un singolo monaco, come me per esempio, non ne ha il diritto. Nonostante ci siano stati molti incontri ai quali hanno partecipato sia i detentori del *vinaya* tibetani che di altri paesi buddhisti, anche quelli di tradizione in lingua *pali*, non si e' mai arrivati ad una decisione definitiva."

Sua Santita' ha commentato di aver ricevuto critiche sia da parte di membri della societa' tibetana, sia da non-tibetani, ma ha spiegato che, nonostante la sua buona volonta', nell'ambito di questioni legate al *Vinaya* istituito da Buddha, non c'e' assolutamente niente che un singolo monaco possa decidere.

Tra le tante innovazioni apportate da Sua Santita' dopo la venuta in esilio, una delle piu' importanti e' stata sicuramente l'introduzione dello studio dei grandi testi classici nei conventi femminili, proprio come viene fatto nei monasteri maschili. Non solo, Sua Santita' ha aperto la strada per il completamento di questi studi con il conferimento del titolo di *ghesce-ma*, come per i monaci esiste il corrispondente titolo di *ghesce*. Nel 1992, Egli spiego' che:

"Al giorno d'oggi la cosa piu' importante e' trasformare, nella societa' tibetana, la concezione che le donne stiano solo a casa a fare le casalinghe. Dovremmo invece sforzarci per dare alle ragazze un'istruzione universitaria. Analogamente, nei conventi femminili dovremmo fare il possibile per eliminare la concezione, retaggio del passato, delle monache che passano la loro vita solo a fare rituali, recitazioni, memorizzazioni e cosi' via. Tanto tempo fa, durante una visita ad un convento femminile a Dharamsala ho esortato a introdurre lo studio dei grandi trattati filosofici nel loro *curriculum* e lo stesso ho fatto al convento nel sud dell'India... "

Nel 2013, durante una sessione del *giang gun-cioe*<sup>66</sup>, Sua Santita' ha raccontato che aveva sentito dire che nel passato, in Tibet, c'era la tradizione di studiare i grandi classici nei conventi femminili, ma poi gradualmente, nei secoli piu' recenti, essa era andata persa. E ha continuato dicendo:

"Recentemente ho incontrato un gruppo di monache del convento di Kopan, in Nepal; sono rimasto piacevolmente sorpreso per il fatto che memorizzano, studiano e dibattono sui

---

<sup>66</sup> Sessione invernale di studio e dibattito a cui partecipano i monaci dei maggiori monasteri. Ora questo tipo di sessione e' organizzata anche per le monache.

grandi testi come "L'ornamento delle chiare realizzazioni" e il *Madhyamakavatara* e persino il commentario all'"Ornamento" intitolato "Il significato chiaro" di Haribhadra. Io stesso non me lo ricordo bene! Per questa ragione, la concezione del passato secondo cui le monache avevano il cervello vuoto, non si puo' piu' applicare! Guardate nel cervello delle monache, troverete "L'ornamento" e il *Madhyamakavatara*!"

Sua Santita' in quell'occasione enfattizzo' il fatto che, benché non si fosse ancora giunti a nessuna decisione per quanto concerne il lignaggio delle *ghelong-ma*, sicuramente si poteva fare in modo di offrire alle monache lo stesso livello di istruzione che hanno i monaci, innanzitutto perché ne esiste la potenzialità e anche l'uguaglianza di diritti. Egli ha continuato dicendo che, finalmente, erano state finalizzate le procedure necessarie per diplomare le *ghesce-ma*, cosa che implica un totale di 17 anni di studio, e che ci si stava dirigendo verso il traguardo. Il primo gruppo di 38 monache ha infatti recentemente sostenuto il terzo esame scritto e orale, che riguarda i cinque grandi trattati<sup>67</sup>, la grammatica, la storia e la scienza.

In questo ed in innumerevoli altri modi, Sua Santita' si è dedicato all'incremento del livello di istruzione in generale, e di comprensione del Buddha-Dharma in particolare, sia nella società tibetana che a livello internazionale. Sua Santita' incoraggia tutti, i monaci e le monache da un lato e i laici dall'altro, a diventare "buddhisti del XXI secolo", ovvero persone dotate di un buon livello di istruzione moderna, abbinato ad una comprensione approfondita della filosofia e della psicologia buddhista. Egli sostiene che questo è il tipo di equipaggiamento che ci può assicurare l'abilità di far fronte alle sfide dei tempi moderni.

## **9. Sua Santita' il XIV Dalai Lama e la durata della sua vita, sogni, profezie e preghiere**

Nel 2010, durante una intervista-programma al canale televisivo indiano NDTV, condotto dalla giornalista Bharka Dutt, in occasione del 75esimo compleanno di S.S. il Dalai Lama, e rispondendo all'augurio di lunga vita, presentatogli da una ragazza occidentale presente nel pubblico, Egli si esprime così:

"È possibile che io arrivi circa ai cento anni. Ci sono delle profezie, fatte nel passato, che esprimono questo. In particolare, nella profezia che mi riguarda, fatta da un grande erudito e praticante vissuto circa duecento anni fa in Tibet<sup>68</sup>, si legge che vivrò fino a 113 anni. Anch'io tanti anni fa, all'inizio degli anni sessanta, feci un sogno in cui vivevo fino ai 113 anni. Ho ricevuto due anni fa lo scritto contenente la profezia che ho appena menzionato."

Nel 2006, durante il trentesimo conferimento dell' iniziazione di *Kalachakra* ad Amravati<sup>69</sup>, Sua Santita' comunico' che aveva appena ricevuto una commovente preghiera di lunga vita scritta da un tibetano residente in Tibet, e che aveva deciso di leggerla pubblicamente. Sua Santita', dopo averla letta, commento':

"Personalmente ho già più di settant'anni. Non è che possa dire di aver compiuto il tipo di attività che compiono gli *arhat* che hanno abbandonato completamente le afflizioni; comunque ho fatto del mio meglio. Ho avuto modo di fare almeno un po' di pratiche e quindi

---

<sup>67</sup> I cinque grandi trattati sono: 1) la Perfezione della saggezza; 2) la Via di mezzo; 3) i Validi conoscitori; 4) il Tesoro di conoscenza; 5) la Disciplina monastica.

<sup>68</sup> Il primo Do Drub-cen: Gig-me Oe-ser Trin-le, 1745-1821.

<sup>69</sup> In tibetano "*pel-den dre-pung*", nello stato indiano dell'Andhra Pradesh.

penso di avere ormai completato le attivita' da compiersi in una vita. Nondimeno, quando considero il modo in cui gli esseri del paese delle nevi ripongono tutte le loro speranze in me e anche tutte le difficolta' che devono affrontare, tendo a pensare che non sarebbe appropriato se non rimanessi piu' a lungo. Continuo, percio', a mettercela tutta e a pregare. Anche voi pregate e io faro' lo stesso."

Questo mi sembra il modo migliore di completare questa breve rassegna. Dal profondo del cuore, prego affinche' Sua Santita' il Dalai Lama rimanga ancora per molti, molti anni e continui a compiere le sue opere senza ostacoli.

Possa tutto essere di buon auspicio!

*Finito di comporre a Dharamsala - in occasione dell'ottantesimo compleanno di S.S. il XIV Dalai Lama del Tibet (21 giungo 2015) - da Mariateresa Bianca e rivisto dalla monaca italiana, Ghetsul-ma Tenzin Ojung.*