

TIBET





REGIONE AUTONOMA TRENINO-ALTO ADIGE
AUTONOME REGION TRENINO-SÜDTIROL
REGION AUTONOMA TRENIN-SÜDTIROL



TIBET

Mostra fotografica

opere della Collezione della Regione Autonoma Trentino Alto Adige/Sudtirol

Palazzo della Regione - Spazio Espositivo - Atrio

Via Gazzoletti 2 - TRENTO

Dal 21 luglio al 29 agosto 2025



Cura ed organizzazione: Giuseppe Tarin

Fotografie: Giuseppe Ripa

Testi ed impaginazione: Giuseppe Tarin

**Stampa: Centrostampa e duplicazioni Regione Autonoma
Trentino-Alto Adige/Sudtirol**



Questa mostra nasce e si struttura all'interno de

LA REGIONE FUORI DAI VETRI

un progetto di sviluppo di comunità finalizzato alla conoscenza e valorizzazione della Regione Autonoma Trentino Alto Adige/Sudtirolo, attraverso il patrimonio artistico dell'Ente, per recuperare e rinforzare un'identità territoriale e storica che sappia diventare appartenenza.

Il progetto prevede l'esposizione delle opere d'arte in sede e fuori dal Palazzo con una messa a disposizione dei comuni enti e organizzazioni attraverso momenti espositivi capaci di coniugare le risorse artistiche della Regione con quelle dei territori e dei loro artisti, per valorizzarne le unicità.

Ma non solo

L'uscita dai vetri è anche il superamento di un limite:

è il coraggio di una scelta
è l'orgoglio di una appartenenza
è la consapevolezza di un diritto
è il piacere della solidarietà

TIBET è una riproposizione veduta e corretta della mostra allestita nel 2006 presso la Sala di Rappresentanza del Consiglio Regionale di Trento, dove Giuseppe Ripa ha messo a disposizione 52 fotografie scattate tra il 1999 e il 2002 e che compongono un reportage di viaggio nel Tibet più vero, quello della spiritualità e della semplicità della popolazione nomade, l'autentica popolazione tibetana che vive sugli altopiani lontano dalle città.

Le città tibetane dopo il 1951, anno dell'annessione forzata del Tibet alla Cina, hanno visto una forte immigrazione cinese che di fatto ha relegato la popolazione autoctona al di fuori delle stesse.

Oggi le città tibetane si presentano come moderne città, dotate di tutti i servizi, ma dove le tracce del passato storico e religioso del Tibet si mantiene in vita. Il contrasto con le zone rurali e comunque non appena si lascia la periferia delle città è netto.

Nelle sconfinite pianure a 4000 metri di altezza le tribù nomadi autoctone si spostano ancora a cavallo o a piedi.

La frequenza ai monasteri e ai templi buddisti, nonostante gli atti di deterrenza posti in essere dalla Cina, sono quanto mai vivi e attuali, pregni di una spiritualità profonda e intensa, motore della sopravvivenza del popolo tibetano e del suo Dalai Lama che vive ormai da sempre in esilio.

Questa mostra nasce perché il dramma delle popolazioni tibetane non sia dimenticato e non resti un qualcosa relegato alla storia.

IL TIBET

(di Giuseppe Tarin)

Il Tibet, spesso definito il "Tetto del Mondo", è molto più di una straordinaria terra di paesaggi mozzafiato e alte vette himalayane. Questa regione unica è il centro spirituale di una delle tradizioni religiose più affascinanti al mondo: il Buddismo tibetano, noto anche come lamaismo. Diffuso non solo in Tibet ma anche in Mongolia e in altre parti dell'Asia, il Buddismo tibetano rappresenta un ricco intreccio di filosofia, meditazione e riti che hanno plasmato profondamente la cultura e la vita quotidiana di queste terre.

La costruzione del Potala Palace di Lhasa lascia senza fiato tutti coloro arrivano a Lhasa, ma non sono da meno i paesaggi lunari che si estendono per tutto il paese il tutto permeato dai monasteri dove i monaci buddisti, seguono le tradizioni in uno splendido connubio di misticismo e religione.

Un viaggio che arricchisce culturalmente, ma che per molti può segnare il cammino spirituale una purificazione dell'anima che spinge migliaia di tibetani a percorrere a piedi la strada per Lhasa nella via della riconciliazione con gli spiriti buoni.

STORIA DEL TIBET: NASCITA DELLO STATO. LHASA CAPITALE

Inizialmente il Tibet era popolato solamente da pastori nomadi provenienti dall'Asia centrale. La storia del Tibet come nazione inizia con la nascita del Re Tho-tho-ri-nyan-tren nel 173 a.C. In quel periodo la religione praticata era di tipo sciamanico, detta anche Bön.

Colui che venne considerato come il vero fondatore del Tibet è Re Songsten Gampo XXXIII, della dinastia di Yarlung. Nato nel 608 d.C., il Re decise di fare diventare Lhasa la capitale del Tibet. Inoltre fece costruire lo Jhorkang e introdusse per primo la religione buddista nel regno. Sotto il regno di Trisong Detsen, col arrivo di Padmasambhava, il buddismo diventa religione di stato per la prima volta.

Nel 770 venne fondato il monastero di Samye, uno dei primi grandi monasteri buddisti del Tibet. Successivamente con l'ascesa al potere del Re Trisong Detsen, si ritorna alla religione Bön e il Tibet entra in periodo di instabilità politica. Nel 1042 assieme al grande maestro indiano Atisha, arrivano al Tibet una serie di maestri e saggi che diffondono di nuovo il buddismo nel paese.

Agli inizi del nuovo millennio nel 1072 nacque il grande monastero di Sakya, sede della omonima setta "Sakya-pa", che avrà un ruolo importante nella storia del Tibet. Nel 1239

infatti in seguito all'invasione delle truppe mongole guidate da Kublai Khan il potere centrale passa da Lhasa a Sakya. Nel 1391. nasce Gedun Khapa. il I Dalai Lama.

ARRIVO DEI PRIMI STRANIERI

Tra gli anni a cavallo tra 1624-63 Missionari Gesuiti arrivano nel Tibet occidentale. Nel 1670-1750 l'impero Cinese conquista il Tibet orientale e Lhasa. 1716 a seguito dell'arrivo del Gesuita Ippolito Desideri a Lhasa. iniziano i primi contatti con l'occidente. Il 1774 è l'anno della prima missione britannica ad entrare in Tibet. seguita dalla invasione Nepalese. che viene fermata grazie all'aiuto delle truppe cinesi chiamate in aiuto dai tibetani.

Inizia il XX secolo e nell'anno 1904. una spedizione militare di truppe del Regno Unito invade il Tibet arrivando fino a Lhasa e costringendo il Dalai Lama a fuggire in Mongolia. Nel 1910 truppe del impero Cinese occupano parte orientale del Tibet conquistando anche Lhasa. Solamente nel 1912 il Dalai Lama riprende il pieno potere in Tibet senza alcun influenza estera. 1933 alla morte del XIII Dalai Lama. Tensing Gyatso diventa il XIV Dalai Lama. A soli 18 anni di età nel 1940. all'attuale Dalai Lama. vennero conferiti i poteri spirituali di capo della comunità buddista del Tibet.



INVASIONE CINESE DEL TIBET

In una visione profetica un Dalai Lama del passato racconto che "quando l'uccello di ferro volerà. verrà l'uomo rosso e la distruzione". Nel 1949. Mao Tzedong a Pechino. proclamò la fondazione della Repubblica Popolare della Cina. Nel 1950 il Dalai Lama fugge in esilio verso il Sikkim. Poco dopo ritorna a Lhasa per le rassicuranti dichiarazioni dei cinesi di non interferire nel Tibet. Il 7 ottobre 1950 quarantamila soldati cinesi ebbero la meglio sulla debole resistenza tibetana. mal equipaggiata e composta da settemila soldati. Invadere il loro territorio fu facile per l'esercito cinese. Le truppe del potente vicino

cinese attaccarono la frontiera tibetana in sei luoghi diversi, travolgendo facilmente la debole resistenza del piccolo esercito Tibetano.

Una manovra fatta con l'inganno, dove al nuovo Dalai Lama, Tenzin Gyatso, fu raccontato che si trattava di una manovra pacifica.

La Cina nel corso della storia da sempre aveva considerato il Tibet parte del Impero e così nel 1951 avvenne l'invasione dell'esercito cinese nel Tibet e a Lhasa su richiesta di rappresentanti governativi tibetani. Le autorità Cinesi inizialmente non interferivano nella politica interna del paese, lasciando il governo tibetano ad esercitare il suo potere. Ma successivamente la situazione si deteriora.

LA FUGA DEL DALAI LAMA

Dopo arie rivolte contro le autorità cinesi da parte del popolo tibetano, il Dalai Lama decide di fuggire. In seguito scapparono dal paese l'élite feudale e i monaci temendo l'aria di rivoluzione che spirava dalla Cina. Gli unici che rimasero nel paese furono i poveri. Nel 1964 la Cina dichiara formalmente il Tibet "Provincia Autonoma del Tibet" della Cina.

In seguito un periodo molto oscuro nella storia recente della Cina si abbatté sul Tibet. La rivoluzione culturale negli anni dal 1966 al 1976 portò studenti ed estremisti, agitati dal regime, a condannare ogni forma d'opinione diversa dalla loro e monasteri, templi ogni altra forma d'arte vennero distrutte.

Il Dalai Lama non tornerà più in Tibet; la situazione della comunità in esilio, i vari appelli, conferenze e incontri segreti, non hanno portato a nulla.

Nel gennaio del 2000 fugge dal Tibet anche il quattordicenne Karmapa Lama, il secondo capo spirituale dei tibetani, attraversando a piedi l'Himalaya, per incontrare il Dalai Lama a Dharamsala in India. Circa 2500 tibetani lasciano la loro patria ogni anno.



IL TIBET OGGI

Nel Luglio 2000, il parlamento europeo ha adottato una risoluzione d'urgenza sul Tibet in cui chiede di "esaminare seriamente la possibilità di riconoscere il governo tibetano in esilio come legittimo rappresentante del popolo tibetano qualora, entro un

termine di tre anni, le autorità di Pechino e il governo tibetano in esilio non abbiano raggiunto un accordo relativo a un nuovo statuto per il Tibet, mediante i negoziati organizzati sotto l'egida del Segretario generale delle Nazioni Unite". Il 16 giugno 2016 il presidente degli Stati Uniti, Barak Obama, ha ricevuto alla Casa Bianca il Dalai Lama Tenzin Gyatso che ha presenziato ad una serie di importanti incontri pubblici e religiosi. L'incontro si è tenuto nonostante la forte opposizione della Cina che aveva minacciato gli USA di possibili ritorsioni sul piano economico oltre che su quello diplomatico. Le millenarie tradizioni, sopravvissute nel corso dei secoli nell'altipiano tibetano, stanno radicalmente cambiando a causa dell'immigrazione cinese. La maggior parte degli immigrati appartiene al gruppo etnico degli Han che, grazie agli incentivi governativi, si sono trasferiti in Tibet per migliorare la loro situazione economico-sociale. Prevalentemente non si occupano né di politica né dei tibetani. Si è così venuto così a creare uno sbilanciamento dell'equilibrio naturale che ha messo i tibetani in minoranza nel proprio paese. I veri tibetani vivono in gran parte sparsi nelle praterie o in villaggi, pochi sono quelli che vivono nelle città. Essi sono suddivisi in varie etnie o "clan", tra i più noti ricordiamo i Khampa, i famosi guerrieri del Tibet. Nel corso degli anni parecchie etnie si sono trasferite nei paesi vicini: nel Ladakh indiano e gli Sherpa nel Nepal.

LA QUESTIONE TIBETANA

(Dal sito <https://it.insideover.com/>)

La questione tibetana riguarda le relazioni tra la Cina e il Tibet. Ha assunto una rilevanza internazionale a partire dal 1950. In quell'anno, infatti, la Repubblica Popolare Cinese ha proclamato l'annessione del Tibet in seguito alla firma dell'Accordo dei 17 punti tra Pechino e i delegati dell'allora XIV Dalai Lama, capo politico del Tibet. I cinesi ricordano l'episodio "liberazione pacifica del Tibet". I rappresentanti tibetani in esilio, fuggiti in India nel 1959 in seguito alla rivolta di Lhasa contro l'esercito cinese, parlano invece di occupazione cinese volta a cancellare l'identità tibetana. Oggi il Tibet è noto con il nome di Regione Autonoma del Tibet ed è una regione autonoma della Cina controllata da Pechino, ma con diramazioni anche in India.

Il Tibet e la Cina

Esistono due punti di vista in merito alla questione tibetana. Il primo considera il Tibet uno Stato indipendente, proclamato tale dal XIII Dalai Lama, e conquistato militarmente dalla Cina. Per il secondo, invece, il Tibet è un Paese che tradizionalmente appartiene alla Cina fin dai tempi della dinastia Yuan (1270-1368). Nell'ottobre 1949, i comunisti cinesi,

freschi della vittoria contro Chiang Kai Shek, dichiararono di voler considerare il Tibet parte inalienabile della Cina. Il 23 maggio 1951 fu firmato l'Accordo dei 17 punti, con il quale i rappresentanti tibetani riconobbero la sovranità cinese sul territorio tibetano, pur riconoscendo la sua speciale posizione autonoma.

Il 20 dicembre 1961 l'Assemblea generale delle Nazioni unite mise in agenda la discussione sulla questione tibetana. Fu approvata una risoluzione favorevole al principio dell'autodeterminazione per il popolo tibetano che però non ebbe alcun effetto. Il 6 settembre 1965 fu ufficialmente inaugurata la Regione autonoma del Tibet (RAT). Geograficamente parlando, comprendeva il territorio del Tibet centrale e occidentale. Kham e Amdo (da sempre parte integrante del Tibet, anche geograficamente), furono incorporati nelle province cinesi Qinghai, Gansu, Sichuan e Yunnan.

La Rivoluzione culturale cinese, avvenuta tra il 1966 e il 1976, provocò numerose rivolte del popolo tibetano. Proteste e sollevazioni continuarono anche nei decenni successivi, fino al punto cruciale del 1987-89. A cavallo di quel biennio Pechino impose la legge marziale per ristabilire l'ordine. La questione tibetana tornò così ad avere echi internazionali, passando però dal tema dell'indipendenza del Tibet a quello dei diritti umani. Dal canto suo, il governo cinese sostiene che l'appartenenza del Tibet alla Cina abbia consentito alla regione di compiere importanti passi in avanti tanto nello sviluppo economico quanto in quello sociale e culturale.



Fra India e Cina

In epoca recente, possiamo considerare l'indipendenza dell'India l'evento chiave alla base della nascita della questione tibetana. Nel 1947 l'India divenne indipendente e, insieme al complesso dei trattati stipulati dagli inglesi, rilevò anche i loro diritti territoriali sul Tibet del 1904. E così, negli edifici della missione britannica entrarono gli indiani. Il 29 aprile 1954 Delhi rinunciò tuttavia a far valere ulteriormente i propri privilegi, probabilmente pensando che il Tibet sarebbe stato una sorta di "banco di prova" per la Cina di Mao Zedong.

Il 24 novembre 1949, racconta Hegner nel volume Cina: ieri, oggi, domani, in India si capta una radiocomunicazione di Pechino nella quale si asserisce che il Panchen Lama, filocinese, si è appellato a Mao per liberare il Tibet. Il primo gennaio 1950, nella capitale cinese, viene proclamato che uno dei primi compiti del governo è quello di liberare

il Tibet "dal giogo dell'imperialismo indiano" con l'aiuto dell'Esercito Popolare di Liberazione. La Guerra di Corea nel frattempo esplosa fa ritenere opportuno al governo indiano di proporre ai cinesi una soluzione pacifica della questione tibetana.

L'allora primo ministro cinese Zhou Enlai fa comunicare a Delfi che, benché il Tibet sia parte integrante dello Stato cinese, la Cina non ha intenzione di risolvere la controversia usando la violenza. In ogni caso, nel discorso tenuto in occasione del primo anniversario della fondazione della Repubblica Popolare Cinese, 1 ottobre 1950, Zhou dichiara che il Tibet va liberato senza indugio.

Liberazione o annessione?



Il 7 ottobre 1950 le forze armate cinesi irrompono oltre la frontiera tibetana, anche se quell'azione fu resa nota all'opinione pubblica tre mesi più tardi. Del resto, all'epoca, senza social network, internet e cellulari, in un paese di montagna situato a 4.000 metri d'altezza, senza telegrafo né telefono, gli spostamenti delle truppe potevano ancora essere tenuti segreti per parecchio tempo. A Nuova Delfi l'avanzata cinese suscita una certa emozione. Gli indiani mandano una nota a Pechino protestando contro l'occupazione militare. Zhou risponde spiegando che la questione tibetana

è una questione puramente interna, nella quale la Cina non ammetterà ingerenze straniere.

Il Dalai Lama di Lhasa decide di mandare a Londra una delegazione chiedendo protezione all'Inghilterra. L'India fa notare all'alto potentato religioso tibetano, all'epoca una sorta di re divino di appena 16 anni, che forse sarebbe meglio appellarsi all'Onu. Le Nazioni Unite fanno però altro a cui pensare e rimandano la discussione ad epoca da destinarsi. Ai rappresentanti del Dalai Lama non resta che firmare un accordo di 17 punti con Pechino.

L'Accordo dei 17 punti

Il punto tre dell'accordo precisa che il Tibet gode dell'autonomia, che il sistema politico dello Stato sacerdotale non è mutato, che i poteri resteranno al Dalai Lama, però anche al Panchen Lama filocinese, che non si lederà la libertà religiosa e che le autorità centrali cinesi non eserciteranno pressione alcuna sulle radicali riforme. In quegli anni,

però, la Cina era impegnata ad “avviarsi verso un radioso avvenire nel sistema socialista”. Nel Tibet questo “radioso avvenire” si manifestò prima di tutto nella lotta contro il “lamaismo”. Nella primavera del 1955, Mao dice al Dalai Lama che la religione è qualcosa di “deleterio”.

Il Grande Timoniere sostiene che il lamaismo frena il progresso e lo sviluppo del Tibet e che per causa dei numerosi monaci la popolazione diminuisce anziché aumentare. L'assimilazione forzata produce la reazione di una parte della popolazione locale. Nel 1959, dopo l'esplosione di pesanti rivolte, 80.000 tibetani secondo le stime del Governo tibetano in esilio fuggirono in India, Nepal, Sikkim e Bhutan. Tra questi vi era l'allora ventiquattrenne Dalai Lama.

In seguito, specialmente dopo la rottura dei rapporti tra il governo cinese ed il Dalai Lama, esponenti del governo tibetano avrebbero denunciato l'unilateralità dell'accordo, stilato dai cinesi senza acconsentire alcun emendamento ai delegati tibetani. Pechino non ha mai dato peso a queste rivendicazioni.

Il governo in esilio in India

Nel 1959, quando il Dalai Lama cercò l'esilio a Dharamsala, nel nord dell'India, Nuova Delhi divenne senza dubbio un attore chiave dell'intera vicenda. Al momento, l'India ospita circa 120.000 tibetani, la più grande comunità tibetana al mondo al di fuori del Tibet. Bisogna tuttavia sottolineare che, dal 1952 in poi, l'India ha sempre considerato il Tibet parte integrante della Repubblica Popolare Cinese e non incoraggia le critiche aperte alla Cina da parte dei tibetani in esilio.

Del resto Pechino è diventato il principale partner commerciale dell'India nel 2007, e i due giganti asiatici, in quegli anni, hanno anche assistito a un disgelo nelle relazioni diplomatiche. Di recente, al contrario, le tensioni sino-indiane sono riesplose a causa della disputa lungo i confini himalayani. E non è un caso che numerosi analisti indiani sostengano che il loro Paese dovrebbe aumentare la pressione nei confronti della Cina in merito alla questione tibetana.

L'importanza geopolitica del Tibet

Per la Cina il controllo del Tibet assume un'enorme importanza strategica, e non solo storica o culturale. Innanzitutto, la condivisione dei confini con India, Nepal, Bhutan e Myanmar, fa sì che per Pechino la sicurezza e la stabilità siano le priorità più elevate. Nel 1962, la Cina ha combattuto una guerra di confine irrisolta con l'India proprio passando dal Tibet, che continua ad essere un contingente chiave nell'ottica della rivalità con Nuova Delhi. Nel 2006 la Cina ha aperto la prima linea ferroviaria nell'area isolata. Nel 2007 si è impegnata a investire 13 miliardi di dollari in Tibet fino al 2010, e a

costruire in loco l'aeroporto "più alto del mondo" nel Tibet occidentale. Come se non bastasse, il Tibet è soprannominato "la torre dell'acqua dell'Asia". L'altopiano del Qinghai-Tibet è una fonte d'acqua cruciale e un deposito per la Cina, le cui risorse idriche distribuite in modo non uniforme entrerebbero in crisi. I ghiacciai del Tibet e gli altipiani innevati, inoltre, alimentano i grandi fiumi dell'Asia, il Brahmaputra, il Mekong, lo Yangtze, l'Indo, il Fiume Giallo e il Salween. Il più grande giacimento di rame della Cina si trova nella miniera di rame Yulong, appunto, in Tibet. Nella regione autonoma sono presenti anche grandi giacimenti di ferro, piombo, zinco e cadmio, minerali di cui il Dragone ha bisogno per alimentare la sua economia in forte espansione.

La posizione di Usa e Occidente

Per numerosi analisti gli Stati Uniti avrebbero fatto ben poco per aiutare a risolvere la questione del Tibet. La politica di Washington è intrinsecamente contraddittoria. Pur riconoscendo ufficialmente il Tibet come parte della Cina, il Congresso degli Stati Uniti e la Casa Bianca incoraggiano ufficiosamente la campagna per l'indipendenza. Durante la Guerra Fredda, negli anni '50 e '60, la Cia (Central Intelligence Agency) ha finanziato e armato segretamente le forze di guerriglia tibetane per combattere la Cina comunista. Ma anche durante questo periodo di sostegno segreto, la posizione ufficiale di Washington sul Tibet non è cambiata, continuando a riconoscerlo come parte integrante della Cina. I finanziamenti segreti della CIA sono cessati nel 1971 quando l'interesse degli Stati Uniti per il Tibet è diminuito a causa delle relazioni commerciali sempre più calde Pechino.

Negli anni '80, i tibetani in esilio hanno lanciato una nuova iniziativa strategica con l'obiettivo di ottenere un maggiore sostegno politico da parte degli Stati Uniti e dell'Occidente per esercitare pressioni sulla Cina. Un elemento importante in questa nuova strategia sono state le visite e i discorsi del Dalai Lama in Occidente. Nel settembre 1987, il Dalai Lama ha parlato davanti al Congressional Human Rights Caucus a Washington, mentre nel giugno successivo ha tenuto un altro discorso al Parlamento europeo di Strasburgo.

La questione del Tibet ha conquistato la simpatia popolare in occidente, compreso l'interesse di attori di Hollywood, che nel corso degli anni si sono spesi per la causa tibetana. In generale, il successo della campagna internazionale per il Tibet ha tuttavia rafforzato le posizioni nazionaliste all'interno del governo cinese.



IL REPORTAGE

“Il reportage racconta come il popolo tibetano, nonostante i danni causati dalla persecuzione da parte delle autorità cinesi, abbia mantenuto integra la propria fede religiosa e come stia lottando per mantenere in vita le proprie tradizioni culturali. La ricerca del Tibet più genuino si è quindi focalizzata soprattutto sulla vita dei pellegrini, dei monaci e dei nomadi. Un ambiente ostile per ragioni politiche e motivi geografici (gli altipiani del Tibet si estendono a una altitudine media di circa 4000 metri) non ha impedito ai Tibetani di proporsi, ancora oggi, come un popolo allegro, tollerante, spontaneo, tenacemente ancorato a una concezione del mondo, quella buddista, radicalmente alternativa al pensiero occidentale.

Il contrasto tra le precarie condizioni di vita materiale e l'elevato livello di sviluppo del pensiero e della pratica religiosa rappresenta la delle chiavi di lettura più stimolanti del reportage.

Ho cercato di cogliere i segni della loro fede partecipando alle cerimonie religiose nei monasteri e alle feste più importanti, seguendo gli instancabili pellegrini nei loro percorsi di preghiera e devozione. L'intero paesaggio tibetano è emanazione del sacro: le montagne sono costellate da monasteri (gompa) e di stupa (chorten), il suolo è cosparso di iscrizioni rituali incise nella roccia e nel cielo sventolano i tarchò e i lung-ta, bandiere ricoperte di iscrizioni votive “recitate” dal vento.

La visione olistica della natura, propria dei tibetani, non appartiene più all'uomo occidentale che si sente isolato nell'universo e non è più capace di trovare un rapporto con esso, avendo perduto la sua identità emotiva con i fenomeni della natura.

Il viaggio in Tibet diventa quindi un percorso mistico, un pellegrinaggio in una terra sacra e per molti aspetti magica e misteriosa.

Occorre ricordare che il credo buddista introdotto in Tibet dallo yogi indiano Padmasambhava (“Nato dal Fiore di Loto”, Ottavo secolo d.C.), si è sovrapposto alla religione bon e alle antiche concezioni animistiche e sciamaniche.

La stessa origine del popolo tibetano è fatta risalire, secondo una nota leggen-

da, all'unione di una scimmia e di una orchessa.

Le divinità e i demoni dello sciamanesimo sono state successivamente soggiogate e assimilate dalla dottrina buddista che li riconosce solo come prodotti della mente. Ecco quindi la straordinaria affermazione di potenza visionaria degli uomini che vivono "sul tetto del mondo": l'universo è riconosciuto come semplice prodotto della mente che lo percepisce, come illusione, come sogno. È proprio la forza della fede buddista che infonde nei tibetani eccezionali capacità di sopportazione, serenità ed energia interiore.

Si descrive la vita dei nomadi tibetani (drokpa) negli sconfinati e desolati altipiani dell'est.

Le immagini mostrano la selvaggia bellezza dei luoghi e raccontano i costumi di genti fiere, amanti della libertà, famose per il coraggio e l'eroismo dimostrati durante la resistenza all'invasione cinese.

Ci parlano delle "genti delle solitudini", tra cui i Golok, nomadi che abitano nella zona dove nasce il Fiume Giallo nella regione dell'Amdo. Un tempo temuti per le loro razzie, sono un popolo molto religioso e venerano l'Amnye Machen, montagna sacra sede della divinità Machen Pomra, seconda per importanza soltanto al Kailash (Tibet occidentale).

Molto temuti erano anche i Khampa, di alta statura e nobile portamento, che abita nella regione del Kham definita dalla David-Nèel "il Paese dei briganti gentiluomini".

Saranno proprio i nomadi e guerrieri Khampa a scortare il Dalai Lama nella sua fuga in India.

Il Tibet è però oggi un Paese unico e sorprendente. La civiltà tibetana, con il suo elevato livello di spiritualità, si propone come stimolante antitesi al consumismo dei tempi moderni.

Un popolo che sulle bandiere scrive preghiere perché il vento le reciti merita ben altro destino della repressione di cui è vittima da più di mezzo secolo.

Giuseppe Ripa

GIUSEPPE RIPA

è nato a Ragusa nel 1962. ha studiato presso il Liceo Classico "Antonio Rosmini" di Rovereto e successivamente si è laureato in Economia e Commercio presso l'Università "Bocconi" a Milano, città dove attualmente vive e lavora. Viaggiatore e fotografo, inizia scattare a metà degli anni '80 del secolo scorso, dedicandosi a reportage in bianco e nero e a colori, riguardanti in particolare l'Europa, l'Africa e l'Asia.

I suoi lavori si caratterizzano per una non comune capacità espressiva, per rigore formale e spiccato senso compositivo e per una profonda valenza evocativa di temi quali la memoria, l'identità, e il destino dell'uomo.

Numerose sono le mostre personali ognuna delle quali segnata da un notevole successo.

LA MOSTRA



In pellegrinaggio verso Lhasa - Tibet

Il pellegrinaggio verso Lhasa una scena immutata da secoli, sia nel rituale sia nell'intensità della devozione religiosa.

LASHA

Lhasa (che significa "trono di Dio") situata a 3.650 m di altitudine nella valle del Kyi Chu, è la principale città del Tibet, territorio dal 1950 direttamente controllato dalla Cina. Attualmente Lhasa è quindi il capoluogo della Regione Autonoma del Tibet ed era anche la residenza tradizionale del Dalai Lama. Era già un importante centro amministrativo quando il sovrano Songten Gampo (618-649) proseguì nell'opera di unificazione del Tibet. Da Lhasa i re di Yarlung governarono per 250 anni. Nel 1642 divenne capitale del Tibet. Nel 1950 Lhasa e tutto il Tibet vennero invasi dalla Cina ed assoggettati alla sua amministrazione. Durante il Capodanno cinese del 1959, quando si scoprì che i cinesi avrebbero tentato di rapire il Dalai Lama, scoppiò una rivolta popolare. Il Dalai Lama dovette rifugiarsi di nascosto in India e, in seguito a tre giorni di repressione, morirono circa 15.000 tibetani. Oggi non si sa con esattezza quanti tibetani vivano nell'antica capitale. In seguito all'occupazione cinese gran parte del patrimonio artistico di Lhasa è stato distrutto, ma il piccolo quartiere del Barkhor e l'area del Potala rimangono siti di inestimabile valore artistico e culturale. A seguito dell'inaugurazione nel 2007 della rete ferroviaria che ha collegato l'altopiano tibetano ai territori cinesi la Lhasa moderna si sta sviluppando rapidamente secondo gli schemi di una qualsiasi periferia cinese in netto contrasto con l'anima antica della città. La forte immigrazione cinese ha, di fatto, snaturato l'anima della città e sta costringendo i tibetani autoctoni a spostarsi nelle periferie o a riprendere la vita nomade di un tempo. Lhasa è anche il maggior centro religioso del Tibet grazie alla sua cattedrale, antichissimo tempio buddista edificato nel Seicento proprio nella piazza principale di Lhasa, per conservare uno dei Buddha più preziosi e più antichi della storia di questa tradizione. Oggi la statua portata in dote dalla principessa cinese Wencheng, si dice modellata sulle indicazioni dello stesso Buddha storico. L'ingresso affollato di fedeli prostrati, le grandi ruote girate dai pellegrini, i cortili, la sala grande del tempio con le cappelle laterali, che si ripropongono al secondo piano dell'edificio. All'esterno pire che bruciano e le prostrazioni dei fedeli davanti all'ingresso principale. Il **Monastero di Drepung** situato circa 8 km a ovest del centro di Lhasa. Drepung era un tempo il più grande monastero del mondo. La parola Drepung significa letteralmente "mucchio di riso" e fa riferimento ai numerosi edifici bianchi un tempo ammassati sul fianco della collina. Nel corso dei secoli Drepung ha subito gli assalti dei re dello Tsang e dei mongoli, ma ha superato abbastanza indenne la rivoluzione culturale e molti degli elementi di grande interesse che conteneva sono rimasti intatti. Ricostruito e rimaneggiato a un ritmo che non ha eguali nel resto del Tibet, il sito assomiglia sempre di più a un piccolo villaggio. Qui il senso della comunità si avverte in maniera molto più evidente che negli altri grandi monasteri del Tibet.



Pellegrini - la cattedrale di Lhasa - Tibet

E' la meta per eccellenza di ogni pellegrinaggio anche da territori lontani. Luogo di grande e sentita spiritualità. Splendide le vedute dai suoi tetti. All'esterno pire che bruciano e le prostrazioni dei fedeli davanti all'ingresso principale.



Drepung: Cerimonia dello svolgimento del Thangka - Tibet

I Thangka, conosciuti come i dipinti sacri del Tibet, sono molto più di semplici opere d'arte: sono veri e propri testi visivi, riccamente dettagliati e incorniciati con raffinati tessuti in broccato. Queste tele rappresentano immagini sacre come Mandala, Ruote della Vita, divinità e Buddha, ognuna intrisa della profonda tradizione del Buddismo tibetano.



Cappella Tantrica del Monastero di Drango - Kham - Tibet

Il termine "Cappella Tantrica" si riferisce a un'area dedicata alla pratica e allo studio del tantra, una forma complessa e profonda del Buddismo tibetano che coinvolge rituali, meditazioni e visualizzazioni specifiche.



Drepung nei pressi di Lhasa - Tibet

Presso il monastero di Drepung, vicino a Lhasa, durante la cerimonia di srotolamento del sacro Thangka, vengono bruciate erbe aromatiche come gesto di buon auspicio. Questo rito è parte integrante delle celebrazioni e si ritiene che il fumo purifichi l'ambiente e porti fortuna alla comunità.



Drepung: Cerimonia dello svolgimento del Thangka- Tibet

spettacolare cerimonia del Thangka. Ogni giorno della celebrazione, viene esibita una nuova e unica rappresentazione di Buddha su un Thangka, un enorme rotolo di stoffa che viene srotolato durante questo evento. Il primo Buddha rappresenta il passato e la necessità di apprezzarlo; il secondo giorno, la figura di Buddha rappresenta il presente; e nell'ultimo giorno, rappresenta la speranza per il futuro. Ogni ritratto è stato ricamato a mano su seta o raso. Migliaia di pellegrini vengono a osservare lo svolgersi di un enorme Thangka dipinto e pregare Buddha. Dopo la cerimonia, i monaci effettuano una passeggiata di onore intorno al monastero con il Thangka.



Monastero di Drepung - Lhasa - Tibet

è il più grande monastero del Tibet, situato appena fuori la capitale, Lhasa. Viene soprannominato Mucchio di riso per l'essere costituito da un insieme caotico di costruzioni di colore bianco. La scuola di Drepung offre il livello più alto di istruzione nei settori della filosofia e della teologia del Buddismo tibetano (Lamaismo) di scuola Gelug.



ChapKori (montagna sacra)- Lhasa - Tibet

Il monastero di Chakpori fu fondato per la prima volta nel XII secolo come monastero Kadampa e convertito in Sakya nel XIII secolo. La collina che porta questo nome, di fronte al Potala di Lhasa, è considerata sacra a Vajrap e le pendici di Chakpori contengono più di 5.000 incisioni rupestri. Nel 1695, Desi Sanggye Gyatso e Nyimgto Yonten Gonpo costruirono il Chakpori Medical College sul sito. Il Collegio Medico fu distrutto nel 1959 durante l'invasione cinese di Lhasa. Nel 1992 fu ricostruito in esilio a Darjeeling sotto la guida del XIV Dalai Lama.

LA KORA

Kora è una parola della lingua tibetana che significa "circumambulazione" o "rivoluzione". Per kora si intende sia l'azione del pellegrinaggio sia un tipo di pratica meditativa presente nelle tradizioni del Buddismo tibetano e del Bön. Il praticante esegue un kora facendo una circumambulazione intorno a un sito o un oggetto sacro, di solito come tappa intermedia di un pellegrinaggio, di una cerimonia o di un semplice rito. In termini più generali, si riferisce all'intera esperienza di pellegrinaggio nelle regioni tibetane.

Per indicare il "pellegrinaggio", i tibetani usano in genere il termine nékor letteralmente "circolare intorno a un edificio", facendo riferimento alla pratica della circumambulazione, ritenuta capace di avere influenze positive su colui che la compie. I Kora tibetani sono solitamente sono di quattro tipi:

- *Siti naturali*: di maggior importanza, sono attorno alle montagne considerate sacre e i laghi. Essi coprono vaste aree, di estensione a volte pari a centinaia di chilometri quadrati. All'interno di queste aree i punti che emanano energie positive sono generalmente cime, rocce, grotte, sorgenti, confluenze e luoghi adibiti alla pratica della sepoltura celeste. La Kora associata a questi siti naturali può comportare un duro viaggio su lunghe distanze, attraverso un alti valichi e terreni difficili. In Tibet le mete di kora sono solitamente il monte Kailash e il lago Manasarovar.

- *Luoghi di origine artificiale*, come città, templi, monasteri, eremi, stupa e chörten. In Nepal i percorsi di kora principali includono lo Swayambhunath e il Boudhanath, situati entrambi nella valle di Katmandu, mentre in Tibet essi si svolgono intorno al Palazzo del Potala o presso il tempio di Jokhang, entrambi nella città di Lhasa.

- *terre nascoste (beyul)*: terre segrete o nascoste; regni paradisiaci situati nelle aree più remote dell'Himalaya.

- *santi*: un pellegrinaggio può anche avere lo scopo di rendere omaggio a una persona santa.

I pellegrini cercano infatti di generare meriti karmici (puya) eseguendo giri di kora, generalmente eseguita camminando o prostrandosi ripetutamente mentre si girano ruote della preghiera e si recitano mantra. I pellegrini buddisti solitamente emulano il percorso del sole e girano in senso orario, mentre i seguaci del Bön si muovono tradizionalmente in senso antiorario.



Pellegrini compiono la circoambulazione rituale kora

I pellegrini che compiono il rito della circumambulazione, chiamato kora, attorno a luoghi sacri, come il Monte Kailash, cercano la purificazione spirituale e l'espiazione dei peccati. Questa pratica, comune a buddisti, induisti, giainisti e seguaci della religione Bon, prevede il cammino in senso orario per induisti e buddisti, e in senso antiorario per giainisti e Bon. Il percorso, che può essere lungo decine di chilometri, è considerato un viaggio spirituale intenso, con la speranza di ottenere la purificazione del karma e, in alcuni casi, l'illuminazione.



Kora - Tibet

Il Monte Kailash, noto anche come Kang Rinpoche (Prezioso Gioiello di Neve), è considerato la montagna più sacra dell'Asia e al centro del mondo. Il kora attorno al Kailash è un pellegrinaggio di grande importanza per buddisti, indù, giainisti e seguaci della religione Bon. Il percorso del kora, che si snoda per circa 52 chilometri e dura tipicamente tre giorni, offre un paesaggio vario e panorami mozzafiato. Il punto più alto del percorso è il Passo Dolma La, un luogo di grande significato spirituale.



Amdo - Tibet

L'Amdo è una delle tre regioni tibetane tradizionali (amministrativamente non esiste). L'Amdo coincide per lo più con l'attuale provincia cinese del Qinghai, ma comprende anche piccole porzioni delle province del Sichuan e del Gansu. La regione è la patria di molti leader del buddismo tibetano. Amdo comprende il corso superiore del Fiume Machu o Fiume Giallo e il lago Qinghai. Il confine meridionale è costituito dalle montagne Bayan Har..

REPKONG

Conosciuta anche come Tongren in cinese, è una città nella Prefettura Autonoma Tibetana di Huangnan, nella provincia del Qinghai, Cina. È stata un tempo la capitale della regione tibetana di Amdo ed è nota per la sua forte tradizione artistica, in particolare la pittura Thangka e le sculture, che riflettono una miscela di stile religioso e folkloristico, tanto che l'arte di Repkong è stata riconosciuta come Patrimonio Culturale Immateriale Mondiale dell'UNESCO.

Ha una popolazione di circa 90.000 abitanti, principalmente tibetani, con una minoranza Hui (musulmani). La città oggi è piuttosto anonima e cinesizzata ma i suoi monasteri sono particolarmente importanti. Di varie scuole buddiste, tra i più importanti quelli di Rongwo Gonchen e Gomar. I monasteri principali sono due. Il monastero di Longwu è il più importante di Rebkong e risale al 1301. Il monastero di Wutun è invece un complesso che di fatto comprende due monasteri, quello alto (Yango) e quello basso (Mango).

Repkong ha guadagnato fama internazionale grazie alla produzione di thangka, dipinti su tela di cotone e raffiguranti scene religiose. Trattandosi di immagini che fanno come compito favorire la meditazione, i dipinti sono fatti in modo da poter essere arrotolati e trasportati. Ogni dipinto è caratterizzato da dettagli raffinatissimi e realizzati da un maestro di thangka aiutato dai suoi allievi più giovani. In occasione del capodanno tibetano (qualche settimana dopo quello lunare cinese), i thangka più pregiati vengono srotolati e adagiati su appositi sostegni sui lati delle colline che circondano i monasteri. Repkong è nota per le sue vivaci celebrazioni, come il Festival degli Sciamani (Festa di Luol) e le celebrazioni del Monlam (capodanno tibetano). Si dice che Repkong sia la "valle dorata dove i sogni diventano realtà".



Repkong - Tibet

La zona ospita numerosi monasteri, tra cui il monastero di Longwu, che è un importante centro di cultura buddista tibetana.



Repkong - Tibet

Nei templi l'aria è pervasa dagli odori inebrianti del burro di yak e del ginepro, poiché i fedeli spargono erbe profumate nei fornelli per l'incenso o riempiono le lampade con il burro fuso delle loro fiastchette. I monaci benedicono i visitatori aspergendoli con acqua santa o toccandoli con un'antica reliquia, mentre il suono dei tamburi tantrici rimbomba dalle profondità dell'edificio come un battito cardiaco primordiale. È una scena immutata da secoli, sia nel rituale sia nell'intensità della devozione religiosa.



Interno del tempio di Repkong - Tibet

Il tempio di Repkong, conosciuto anche come Monastero di Longwu, è il più grande della regione e ospita circa 800 monaci. È noto per il suo complesso di edifici, le splendide statue di Buddha e la maestosa statua di Zongkaba alta 11 metri nel tempio principale. Il monastero è un centro di pellegrinaggio e un luogo dove si celebra il festival di Monlam, una festa che celebra il nuovo anno tibetano e le preghiere di inizio anno. Il festival di Monlam ha avuto origine nel 1409 nel monastero di Jokhang a Lhasa e si tiene per 15 giorni, dal 3 al 17 gennaio.



Mahakala, divinità protettrice della dottrina buddista

Mahakala è una divinità buddista tantrica, ovvero un protettore del Dharma ovvero della condotta retta e del rispetto della legge. È una divinità importante nel Buddismo tibetano, dove è venerato come protettore degli insegnamenti e dei praticanti. E' anche considerato un simbolo di trasformazione, aiutando a superare le emozioni negative e a realizzare la vera natura della mente. La sua forma è spesso descritta come feroce, con molte braccia, teschi e armi, che simboleggiano il potere di distruggere gli ostacoli e le negatività. Le sue rappresentazioni sono ricche di simbolismo, come i cinque teschi che rappresentano la trasformazione delle cinque klesha (emozioni negative) in saggezza. Le raffigurazioni di Mahakala variano, ma spesso include una corona di teschi, una pelle di tigre, armi come la mannaia e il kapala, e un atteggiamento minaccioso.

NAKCHU

Centosessanta chilometri a ovest di Lhasa, lungo l'autostrada del Qinghai Tibet, si trova una meravigliosa montagna innevata chiamata gNyan chen Thang lha, una delle Cinque Grandi Montagne Sacre del Bon. Situato nella parte settentrionale del Tibet, tra le Montagne Tanggula, Montagne Nyenchen Tanggula e Montagne Gangdise, l'area di Nakchu è lunga circa 1156 chilometri da est a ovest e circa 760 chilometri da sud a nord e ha una superficie totale di 369674 chilometri quadrati. Nakchu è la più grande prefettura della regione autonoma del Tibet. Nagqu è ricca di risorse idriche, con l'81% dei laghi del Tibet sopra i 4500 metri sul livello del mare. Nakchu fa freddo, anossico e secco. Ci sono circa 100 giorni di vento forte tutto l'anno. 2.1 gradi sotto zero della temperatura media annuale e il grado più freddo può raggiungere meno da 30 a 40 gradi sotto zero. Con precipitazioni annue superiori a 400 mm, da maggio a settembre è relativamente caldo durante tutto l'anno. La maggioranza delle contee a Nakchu si concentrano sull'allevamento di animali e diverse contee si concentrano sul semi-pascolo e sulla semi-agricoltura. Nagqu ospita la corsa di cavalli Kyagqen, un importante evento locale che attrae decine di migliaia di pastori per partecipare a gare di cavalli e tiro con l'arco. Il festival attrae ogni anno ricchi turisti in quel periodo.

I monastero di Sok Tranden si trova sulla cima della collina Yaladuo, nella città di Sok Yaklha, nella regione di Nagqu, nel Tibet settentrionale. Situato a un'altitudine di circa 4.100 metri sul livello del mare. Il Gompa fu costruito nel XVII secolo ed è uno dei tre monasteri fondati nella regione di Sok, ed è della scuola Gelugpa del Buddismo tibetano. Nei pressi il lago Namtso è conosciuto come uno dei laghi più sacri, chiamato "Lago Celeste" in tibetano, insieme a Manasarovar, Yamdrok e Lhamo Lhatso. Nelle misteriose storie del Tibet, non è mai svanita la sua lunga storia mitica e la sua straordinaria bellezza. Situato a un'altitudine di 4718 metri (15.475 piedi) sul livello del mare, insieme a Taschi Do (un luogo con numerose storie di fatti e miti), Taschi Do è una piccola collina circondata da grotte di meditazione e pilastri di pietra di storie mitiche in Tibet. Il pellegrinaggio intorno al lago sacro è un'attività religiosa molto popolare tra i tibetani provenienti dalla Regione Autonoma del Tibet (TAR), dal Sichuan, dal Qinghai e dallo Yunnan.



Nomadi area di NaKchu (Nagqu) - Tibet

I nomadi della regione di Nagqu, in Tibet, sono principalmente appartenenti al gruppo dei Changpa o Champa. Questi nomadi vivono principalmente nell'altopiano del Changtang, ma alcuni risiedono anche nelle zone occidentali della Regione Autonoma del Tibet. Sono noti per il loro stile di vita semi-nomade, che include il pascolo di yak e la partecipazione al commercio, specialmente di sale e lana.



Tenda nomade sul fiume Yangtze - Tibet

La "tenda nomade" che più comunemente si trovano lungo fiume Yangtze, è la yurta, una struttura abitativa tradizionale, con una struttura portante in legno e rivestimento in feltro o altri materiali isolanti, progettata per essere smontabile e trasportabile. Le yurte sono strettamente legate alla cultura dei popoli nomadi che tradizionalmente vivono in tende, spostandosi con il bestiame.



Nomade area di NaKchu (Nagqu) - Tibet

A Nagqu, regione del Tibet, vivono i nomadi tibetani, noti per il loro stile di vita tradizionale e la pastorizia, in particolare di yak, e per il commercio. Questi nomadi si spostano stagionalmente attraverso le vaste praterie dell'altopiano tibetano, mantenendo vive le loro antiche tradizioni. Vivono in tende o in insediamenti temporanei stagionali, seguendo gli spostamenti del bestiame. Oltre alla pastorizia, i nomadi tibetani sono anche abili commercianti, scambiando prodotti come lana, burro e sale con altre risorse come riso e tè.



Nomadi area di NaKchu (Nagqu) - Tibet

i nomadi tibetani mantengono vive le loro tradizioni, come l'artigianato, i canti e i balli tradizionali, e indossano abiti dai colori vivaci e gioielli. Nonostante il loro stile di vita nomade sono integrati nell'economia e nella cultura della regione, partecipando attivamente agli scambi commerciali e mantenendo legami con altre comunità. Le praterie di Qiangtang a Nagqu sono un punto di riferimento per le tribù nomadi, che vi si recano per pascolare il bestiame e commerciare. Il loro stile di vita nomade e le loro tradizioni sono un patrimonio culturale da preservare e valorizzare.

DARSEDO

Darsedo o Dardo o, in cinese Kangding è una città-contea della Prefettura autonoma tibetana di Garzê, Provincia di Sichuan, Repubblica Popolare Cinese. La città si trova ad un'altitudine di 2.560 metri sul livello del mare ed ha una popolazione di circa 100.000 abitanti, nonostante la maggior parte di essi vivano al di fuori dell'agglomerato urbano.

A causa della scarsità di terreni edificabili tra le montagne, la città si estende su entrambi i lati del fiume Zhepu, che scorre prepotentemente nel mezzo della via principale di Kangding, creando un suono continuo che caratterizza la città.

Su un lato si eleva il Monte Paoma, alto 2.700 metri, sul quale si trovano diversi monasteri.

In passato questa città fu chiamata Chakla o Chala e Minya e fece parte di un regno ubicato in questa zona. A partire dal 1913 le fu dato il nome cinese di Kangding, talvolta scritto Kangting. Tra il 1939 ed il 1951, fu capitale della defunta Provincia di Xicang o del Basso Sicang che era controllato dai trafficanti di oppio. I tibetani la conoscono come Darsedo o Dardo (talvolta scritto anche Darbo). Appartenne alla regione tibetana di Kham, oggi integrata nel Sichuan Occidentale.

I fiumi Zhepu e Yala in tibetano sono conosciuti rispettivamente come Dar e Tre, da qui il nome Darsedo o Dardo della città in lingua tibetana.

Fino a pochi anni fa, la città fu un punto frontaliero dove si realizzavano scambi commerciali tra i tibetani ed i cinesi. Fu altresì il luogo di partenza di molte spedizioni per l'esplorazione del Tibet. Attualmente l'economia di Kangding dipende in gran parte dalle centrali elettriche che sono state costruite nella zona.

Qui troviamo il Lhamo Tre, un grande tempio tibetano con pezzi di tre sette differenti (nyima, gelug, sakya) con il suo tetto dorato domina il paesaggio circostante. Attualmente non ospita monaci. Ogni anno si tiene un grande festival che associa preghiera, cultura, danza e commercio con un grande mercato e vari giochi quali lotterie, gare di equitazione, tiri a segno.



*Si vincono sedie e bacinelle in plastica
- Festival di Dartsedo - Tibet -*

Il Festival di Darsedo (in lingua tibetana o Kangding in lingua cinese), si tiene a fine agosto o inizio settembre, è un evento estivo importante. Attira grandi folle di tibetani che vengono per fare acquisti, assistere a spettacoli e partecipare alle celebrazioni, rendendolo un'esperienza culturale vivace e colorata.



Nomadi Khampa partecipano alla lotteria Festival di Dartredo - Tibet

I partecipanti al festival, possono fare acquisti, assistere a spettacoli di danza, musica, cultura e canto, o semplicemente godersi l'atmosfera festosa. Spesso vengono allestite delle povere ed improvvisate lotterie a cui i nomadi partecipano attivamente.

HEMIS

A 45 km da Leh la capitale del Ladakh una regione nel nord dell'India spesso chiamata "piccolo Tibet" a breve distanza dal villaggio di Hemis sorge l'omonimo monastero.

Fondato tra il X e l'XI secolo e poi restaurato nel 1672 dal re del Ladakh, Sengge Namgyal. E' un importante luogo di culto e cultura buddista tibetano appartenente al lignaggio Drukpa della scuola Kagyu. Nonostante la sua posizione remota, è il monastero buddista/gompa più famoso del Ladakh. Grazie al suo festival di danza cham. Durante questi due giorni di festival, che si tiene normalmente a giugno/luglio, chiamato Tsechu o Tse-chu, centinaia di persone affollano Hemis. Il remoto, assonato e solitario monastero, si anima di monaci che indossando strane maschere, esibisce i loro pittoreschi danzatori colorati, mettendo in scena gli otto eventi miracolosi della vita di Padmasambhava, il 'Prezioso Maestro', considerato il primo e più importante diffusore del Buddismo in Tibet.

Hemis è un importante centro di insegnamento e meditazione per i monaci del lignaggio Drukpa. Il monastero ospita una ricca collezione di artefatti buddisti, tra cui dipinti, statue, sculture e manoscritti.

Conservato nel dukhang, la grande sala di preghiera del monastero, c'è un gigantesco thangka ricamato con un'immagine di Padmasambhava: srotolato solo una volta ogni 12 anni (l'ultima volta è stata nel 2016, la prossima sarà nel 2028) durante l'annuale festival, dalla terrazza arriva fino al pianterreno dell'edificio del monastero.



Nomadi Khampa sollevano la Khata

è una tradizionale sciarpa tibetana utilizzata come simbolo di rispetto, buon auspicio e offerta in varie occasioni cerimoniali nel buddismo tibetano. È spesso presentata in occasione di matrimoni, nascite, nuovi inizi, arrivi e partenze, o come gesto di saluto e benvenuto. La khata simboleggia purezza, compassione e buona volontà.



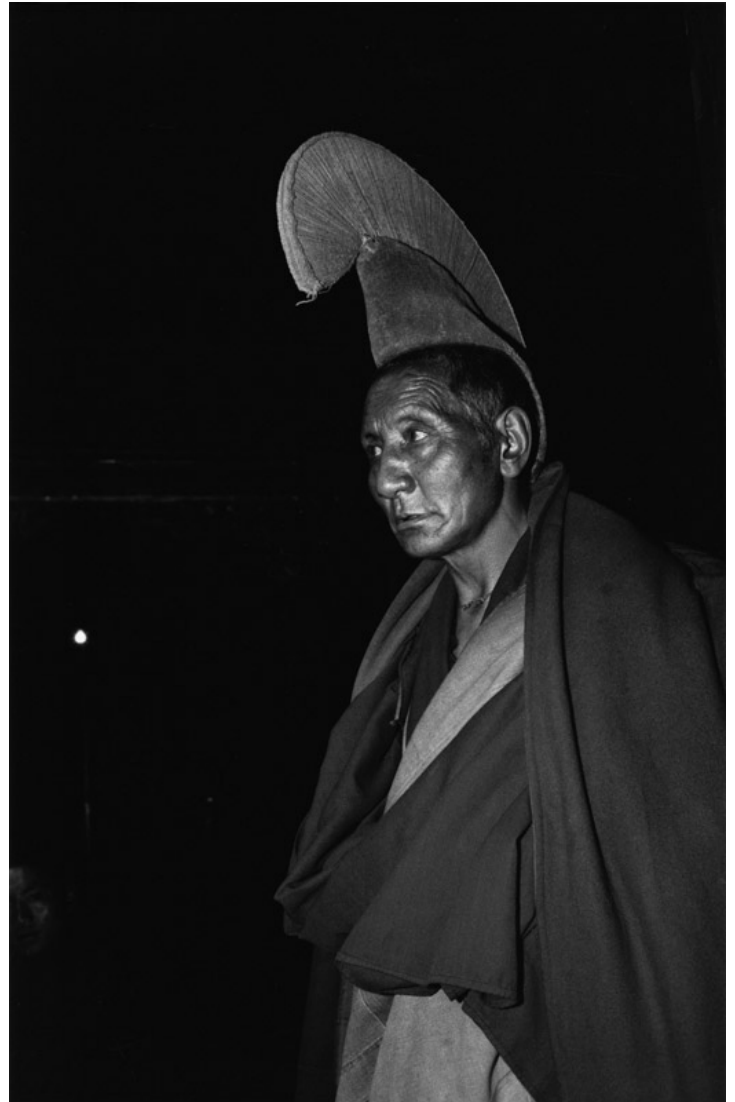
Monastero di Hemis - Tibet - India

Situato a 45 km da Leh a breve distanza dal villaggio di Hemis si trova l'importante complesso monastico, centro di spiritualità e di raccoglimento il Gompa di Hemis. Nonostante la sua posizione remota, è il monastero buddhista/gompa più famoso del Ladakh. Il festival di danza cham e delle maschere che, si svolge qui in estate, e chiamato Tsechu o Tse-chu, richiama centinaia di persone che affollano Hemis. Il remoto, assonato e solitario monastero, si anima di monaci che indossando strane maschere, esibisce i loro pittoreschi danzatori colorati, mettendo in scena gli otto eventi miracolosi della vita di Padmasambhava, il Prezioso Maestro.



Interno del tempio di Gelupka

L'ordine dei Gelugpa (dge lugs pa) del Buddismo tibetano fu fondato all'inizio del XV secolo da Tsong Khapa (1357-1419) nella regione di Lhasa, la capitale del Tibet. Egli fondò un'università monastica sul monte Dga' idan (il gioioso) nel 1409, e perciò la sua setta venne chiamata in origine la Via Gioiosa (Dga' Idan pa'i lugs) e soltanto in seguito prese il nome di Via Virtuosa, Dge lugs (Gelug).



Monaco di Gelupka

Il sistema di studio per diventare un barvo monaco Gelupka ha inizio intorno ai 18 anni e si protrae per circa 20 anni, nel corso dei quali viene data particolare importanza allo studio dei riti tantrici, alla meditazione, alla capacità analitica, allo studio dei grandi libri su cui si fonda la religione buddhista, alla pratica dello yoga. Tutto il percorso è volto all'acquisizione della saggezza che deve contraddistinguere il monaco buddhista.

CHAMDO SULLA VIA DEL TÈ E DEL CAVALLO

La regione di Chamdo, nota come "Perla d'Oriente del Tibet", si trova nella parte orientale della Regione Autonoma del Tibet, nella prefettura di Chamdo (Changdu) sulle montagne Hengduan, nel bacino idrografico di tre fiumi (fiume Jinshajiang, fiume Lancangjiang, fiume Nujiang), nella parte orientale della regione autonoma del Tibet e all'incrocio tra Tibet, Sichuan, Qinghai e Yunnan. Nell'antichità, Chamdo era chiamata "Kam" o "Kham", che significa "luogo di confluenza dei fiumi". I siti archeologici dimostrano che la storia della zona risale a 5000 anni fa, periodo in cui la popolazione iniziò la coltivazione del miglio e l'allevamento del bestiame. Secondo la ricerca testuale, Chamdo fu la sede, nonché il centro politico, economico e culturale, del famoso territorio matrilineare orientale dominato dalle donne e del territorio Supi durante il regno di Tupo (VII - IX secolo) durante la dinastia Tang (618-907). Chamdo, uno dei principali centri della Via del Tè e dei Cavalli che un tempo si snodava dalla Cina attraverso l'altopiano fino all'India. Importante snodo lungo la Via del Tè e dei Cavalli, Chamdo era il punto di collegamento per le carovane provenienti da Chengdu, nella provincia del Sichuan, e Pu'er, nella provincia dello Yunnan. Da lì, le carovane si dirigevano verso ovest lungo la Via del Tè e dei Cavalli in Tibet, fino a Lhasa, per poi proseguire oltre i confini fino all'India nord-orientale. Grazie alla diramazione dei tre fiumi, la regione di Chamdo presenta un altopiano multilivello e una complessa struttura geomorfologica e del terreno; presenta vasti pascoli e terreni agricoli fertili, foreste verdeggianti che si estendono fino all'orizzonte, abbondanti riserve minerarie, acque limpide, energia luminosa e un'ampia varietà di fauna e flora selvatica. Con una forte connotazione religiosa che comprende la religione preistorica, il buddhismo tibetano, l'Islam, il cattolicesimo e sette buddhiste come Nyingma, Kagyu, Sakya e Gelug, Chamdo è un'area moderata con molteplici culture religiose e oltre 700 monasteri buddhisti, tra cui il monastero di Qambaling, il più grande monastero Gelug della regione, e il tempio di Zizhu, il più grande tempio religioso preistorico, con la maggior parte delle tradizioni religiose e culturali riservate. Grazie alla sua posizione eccezionale, le arti e i mestieri etnici di Chamdo sono il risultato della confluenza di tutti i 21 gruppi minoritari che vi vivevano, oltre a nepalesi e indiani. Ci sono Khampa tibetani viventi che mantengono la propria tradizione e cultura). Con un'altitudine media di oltre 4.000 metri, la zona è caratterizzata dalla prateria di Banda, un'ampia e splendida distesa erbosa, senza un solo albero in vista, che si estende per chilometri attraverso la zona di Chamdo che ospitano numerosi pastori nomadi con i loro greggi.



Monastero di Chamdo - Tibet

Il Monastero di Chamdo fondato intorno al 1000 d.C. è un importante monastero buddista tibetano situato nella città di Chamdo, nella regione del Kham, in Tibet orientale. È uno dei principali centri religiosi e culturali della zona e ha svolto un ruolo significativo sia nella storia del buddismo tibetano, sia come ponte tra la Cina imperiale e il Tibet. Il complesso del monastero include diverse sale di preghiera, stupa, e altri edifici che riflettono l'architettura tradizionale tibetana. Oggi, il monastero continua ad essere un importante centro religioso, dove si svolgono cerimonie, preghiere, e dove i monaci ricevono istruzione.



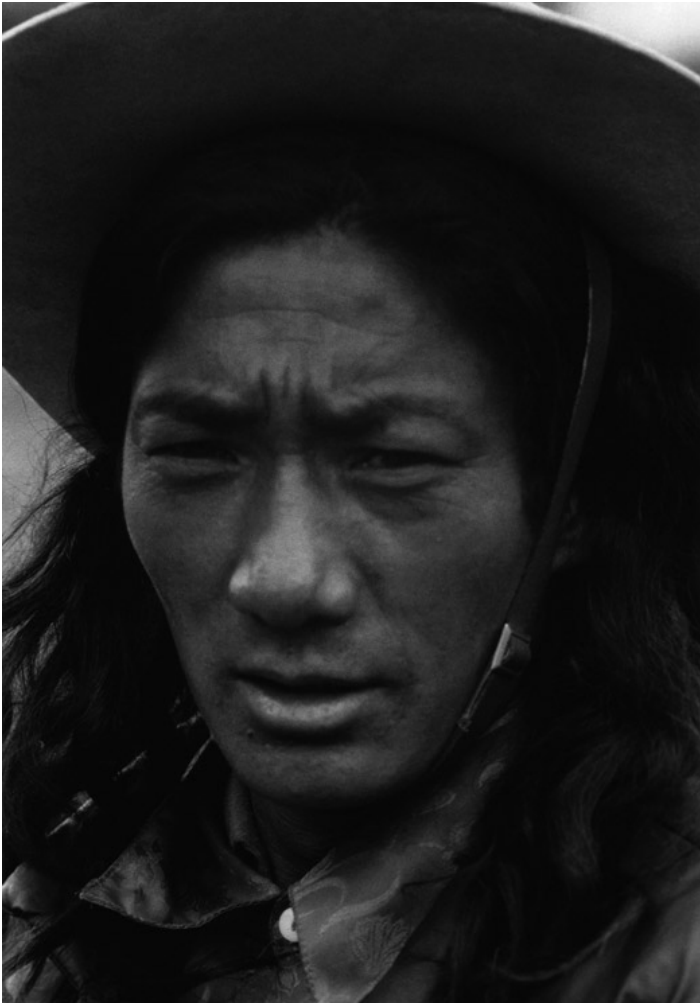
Nomadi Amdo - Tibet

la regione dell'Amdo è uno dei luoghi più affascinanti, superbi e significativi dell'intero Tibet. In Amdo si trovano sia il più grande lago del Tibet, il Tso Ngönpo (meglio conosciuto con il suo nome mongolo di Kokonor) sia la catena montuosa dell'Amnye Machen, una delle due montagne sacre del Tibet (l'altra è il Kailash), dove secondo la leggenda si trova la spada magica di Gesar di Ling, il grande eroe della tradizione epica tibetana.



Nomadi - Area del Tengchen - Tibet

L'area di Tengchen situata nella Regione Autonoma del Tibet, è nota per la sua popolazione nomade e per la presenza di pastori di yak, che seguono uno stile di vita tradizionale, spostandosi con le loro greggi tra pascoli diversi. Questa zona è caratterizzata da un paesaggio montuoso e da un clima rigido, tipico dell'altopiano tibetano.



Nomade Khampa

I “Nomadi Khampa” (o semplicemente Khampa) sono un gruppo etnico nomade tibetano, originario della regione del Kham, nel Tibet orientale che comprende parti delle attuali province cinesi di Sichuan, Yunnan e Qinghai. . Conosciuti per il loro stile di vita nomade e la loro forte identità culturale, i Khampa sono spesso associati a tradizioni guerriere e a un'antica discendenza che alcuni studiosi ritengono legata agli Sciti.



Nomadi - Praterie del Kham - Tibet

Il Kham era una delle tre principali aree tibetane in Cina. Occupa un'importante posizione strategica nel sud-ovest della Cina. L'Amdo e il Kham insieme formavano un'area più ampia che durante la dinastia Tubo era chiamata "mdo kham", che veniva anche tradotta come "Dogansi" o "Dogan", ovvero l'area di convergenza: durante la dinastia Yuan, era chiamata anche "mdo kham" o "Do Kham". I principali residenti dell'area di Kham sono chiamati "Kham-pa", che comunemente usano il "dialetto Kham".



Nomadi Kham - Tibet

Il Khampa o Kham è il risultato della fusione di sangue e cultura tra varie tribù del Kham sono caratterizzati da una testa lunga, un viso stretto, un'alta statura e una personalità audace



Nomadi - Khan - Tibet

. i Nomadi Khampa rappresentano un affascinante esempio di popolo nomade con una ricca storia e cultura, profondamente legato al territorio del Tibet orientale.

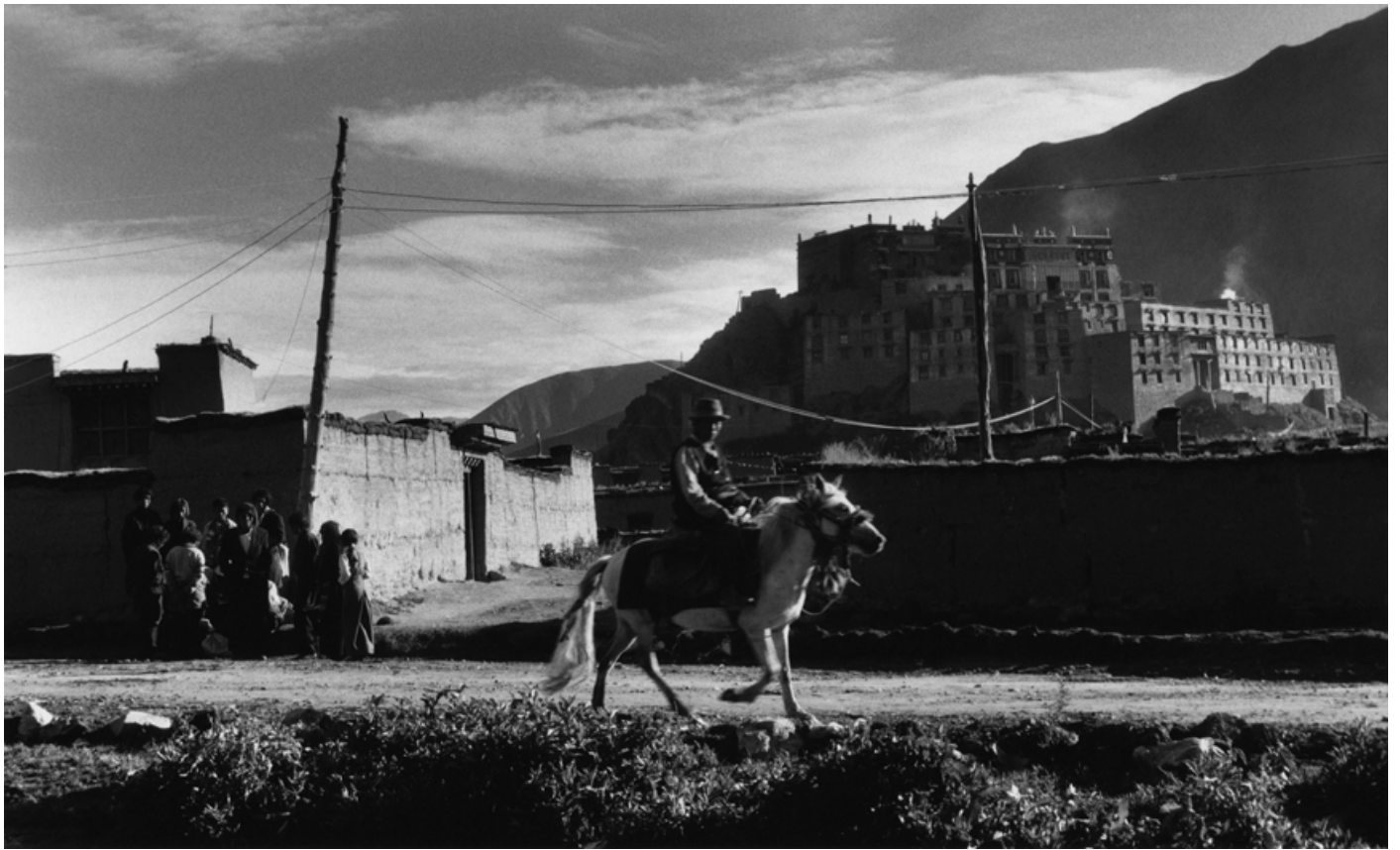


Nomade Kham

I nomadi del Kham vivono in tende e si spostano con le loro greggi di yak e altri animali, seguendo i pascoli stagionali. Hanno una cultura distinta, con tradizioni musicali, artistiche e spirituali proprie. Sono noti per la loro abilità nell'equitazione e per la loro ferocia in battaglia, sebbene oggi si dedichino principalmente alla pastorizia.



Nomadi - Praterie del Khan - Tibet



Nomade Kham



Nomadi - Praterie del Khan - Tibet



Monastero di Chamdo - Tibet

città principale di questa regione del Tibet, posta sulla confluenza dei fiumi Ngom e Dza che danno origine al Mekong, è sede del grande monastero di Golden Jampaling, fondato nel XV secolo da un discepolo di Lama Trongkhapa, distrutto dai cinesi ed ora ricostruito. Nel 2011 i monaci dovettero abbandonare nuovamente il monastero a causa delle persecuzioni cinesi a seguito di un grave attentato.



Nomadi Golok - Kham - Tibet

I popoli golok o ngolok sono dei gruppi etnici di Kham e Amdo nell'oriente del Tibet i cui territori sono definiti si trovano intorno ai tratti superiori del fiume Giallo e della montagna sacra Amnye Machen. Non sono un gruppo omogeneo ma sono composti da popoli di origini geografiche molto diverse tra la regione Kham e Amdo. Il territorio dei golok era terra d'asilo per rifugiati e immigrati provenienti da tutto l'Amdo e Kham e sono una fusione di popoli di origini diverse. I golok erano famosi sia nel Tibet che in Cina come combattenti feroci. Il nome golok a volte viene interpretato come "ribelle", ma significa letteralmente "testa girata". Né il Tibet né la Cina furono in grado di sottometterli a lungo. Le leggende dicono che erano governati da una regina, una dea reincarnata il cui potere veniva tramandato di madre in figlia.



Nomadi Kham



Repkong - Amdo - Tibet

Nonostante l'immigrazione cinese sia sempre maggiormente favorita dalle autorità di Pechino e con essa la modernizzazione dell'area tibetana, le tradizioni e lo stile di vita delle popolazioni autoctone tende a non cambiare, anche introducendo piccole migliorie come la motocicletta che per altro non sostituisce il cavallo, ma al massimo lo affianca.

LABRANG

Labrang è una città di circa 13.000 abitanti nella Cina centrale, in provincia di Gansu, nella prefettura autonoma tibetana di Gannan, nella contea di Xiahe nell'area tradizionale Amdo. La città è divisa in tre zone - il moderno quartiere della dichiarazione congiunta sino-tibetana musulmana di passaggio, il monastero e il villaggio tibetano che si trova dietro il monastero. Negli ultimi anni è diventata popolare tra i turisti stranieri. A marzo e aprile 2008, Labrang è stata una delle città in cui si sono verificate proteste di massa contro la transizione da Tibet a Cina. Situata ad un'altitudine di oltre 2.900 metri sul livello del mare è sede del monastero buddhista omonimo. Il monastero di Labrang è uno dei sei più grandi monasteri della scuola di Gelug del buddismo tibetano. Il suo antico nome era Genden Shédrup Dargyé Trashi Gyésu khyilwé Ling. Il monastero ospita il più grande numero di monaci buddisti al di fuori della regione Autonoma del Tibet. Nella prima parte del XX secolo, Labrang era di gran lunga il monastero più grande e influente di Amdom della scuola Gelugpa. Il monastero fu uno tra i pochi che evitarono gravi danni durante la rivoluzione culturale cinese. L'attuale numero di monaci che vivono in esso è solo una frazione di quelli che lo abitavano prima della rivoluzione. Il monastero venne fondato nel 1709 ed era la sede di una base di potere tibetana che si sforzava di mantenere l'autonomia regionale attraverso le mutevoli alleanze e i sanguinosi conflitti che si verificarono tra il 1700 e il 1950. È situato all'incrocio strategico di due importanti culture asiatiche - tibetana e mongola - ed era una delle più grandi università monastiche buddiste. All'inizio del XX secolo ospitava oltre 4.000 monaci. Nel 1980 il governo cinese ha limitato l'iscrizione ad un massimo di 1500 monaci. Il complesso monastico domina la parte occidentale del villaggio. Le pareti bianche e i tetti dorati presentano una miscela di stili architettonici tibetani e indiani. Il monastero contiene 18 sale, sei istituti di apprendimento, uno stupa dorato e un'area di dibattito dei sutra che ospita circa 60.000 sutra. Labrang ha un museo buddista con una vasta collezione di statue di Buddha, sutra e murali. Inoltre, è disponibile per l'acquisto una grande quantità di libri in lingua tibetana, inclusi libri sulla storia, medicine, calendari, musica e oggetti d'arte. Oggi il monastero un punto di incontro per numerose feste religiose annuali e per le cerimonie e le attività buddiste. Dal 4 al 17 gennaio e dal 26 giugno al 15 luglio (queste date possono cambiare in base al calendario lunare), vi si svolge la grande cerimonia buddista con dibattiti sul Buddha, preghiere, sutra. Nell'aprile del 1985 la sala delle assemblee venne distrutta dal fuoco, poi sostituita da un nuovo edificio consacrato nel 1990.



Monaci effettuano la cerimonia dell'offerta puja

La puja è una pratica fondamentale nel buddismo, con radici che affondano nelle tradizioni indiane e che si è evoluta nel corso dei secoli e consiste in un rituale di offerta e devozione, che può includere preghiere, recitazioni di mantra, offerte di cibo, fiori e altri oggetti simbolici, e cerimonie di purificazione. La puja è finalizzata alla ricerca di benedizioni, alla creazione di armonia e alla guarigione, o per esprimere gratitudine verso le divinità e gli esseri illuminati. Viene seguita in occasioni speciali, come feste religiose o per commemorare eventi importanti, e può anche includere richieste specifiche da parte dei fedeli.



Monaco si rivolge ai pellegrini con il gesto della mano

Labrang è sede del monastero buddhista omonimo, uno dei più importanti monasteri della scuola Gelugpa. Il monastero evitò gravi danni durante la rivoluzione culturale cinese. L'attuale numero di monaci che vivono in esso è solo una frazione di quelli che lo abitavano prima della rivoluzione. Nel periodo di massimo splendore riuscì ad avere oltre 4.000 monaci



Trombe telescopiche che emettono note basse e cupe - Tibet

Le lunghe trombe dei monaci tibetani, conosciute come dungchen, hanno uno scopo principalmente ritualistico e cerimoniale. Secondo alcune fonti, questi strumenti, principalmente in rame, vengono suonati durante cerimonie religiose, processioni e per accompagnare pratiche meditative e rituali tantrici. Il loro suono profondo e risonante è considerato un mezzo per invocare divinità, scacciare spiriti maligni e creare un'atmosfera sacra.



Moastero di Labrang - Tibet

si erge di fronte il Fiume Daxia River e la Montagna del Drago. Il monastero è molto famoso per i suoi imponenti edifici Buddhisti, e il lungo corridoio delle ruote di preghiera. Il monastero è un luogo sacro dove i proseliti apprendono l'essenza del Buddismo. La mattina presto, i monaci cantano i sutra tutti insieme. Il Monastero Labrang ospita sette assemblee di grande portata, tra cui i più importanti eventi sono la Cerimonia di Convocazione durante il primo mese lunare e il Rituale della spiegazione della Dottrina Buddista durante il settimo mese lunare. La Cerimonia di Convocazione dura quindici giorni, più precisamente dal 3 al 17 Gennaio Lunare.



Lemasserie di Labrang

Conducono all'interno del Monastero che vanta il corridoio delle ruote della preghiera più lungo al mondo, con più di 1.700 ruote di scritte. I cilindri esagonali in legno sono incavati con diverse scritte e modelli differenti a ogni lato, l'intero monastero è limitato dal corridoio che si estende per più di 3.5km. Il sito copre un'area di 822.667 mq. e comprende 6 stanze delle scritte, 84 sale per la meditazione, 30 Palazzi del Buddha, 31 edifici in stile tibetano, 6 accademie e un dormitorio da circa 1.000 camere per i monaci.



Nei pressi di Alchi

Alchi Gompa è un antico monastero buddista situato nella regione del Ladakh in India. Il sito è considerato significativo sia per la tradizione buddista che per quella indù, in quanto ospita una miscela di arte e architettura indiana e tibetana. All'esterno del monastero è probabile vedere pastori nomadi locali portare al pascolo il loro bestiame.



Labrang - Amdo- Tibet

Nel monastero si può accedere a partire dai 7 anni e si segue un percorso di studio con diverse discipline. Occorrono 25 anni per completare gli studi di filosofia e 15 per la medicina. Gli studenti, per memorizzare i testi, devono stare 3 ore in piedi nel tempio e consumano il pasto solo una volta al giorno alle 11. In una sala del tempio sono esposte statue raffiguranti il Buddha realizzate dagli stessi monaci utilizzando un composto a base di burro, farina e riso

KUMBUM NE SERSHUL

Il **Monastero di Kumbum** anche chiamato Monastero di Ta'er, si trova nella contea di Huangzhong, nella provincia del Qinghai, in Cina, non lontano da Xining. È un importante centro del Buddismo tibetano, specialmente per la scuola Gelug, e si distingue per la sua architettura unica e i suoi preziosi affreschi.

Il monastero è famoso per il suo Kumbum, un edificio con più piani che presenta una fusione di stili architettonici tibetani e cinesi, con dettagli intricati, sculture e affreschi che rappresentano scene della vita del Buddha e divinità buddiste e contiene migliaia di immagini votive. Il nome "Kumbum" significa letteralmente "centomila immagini" e si riferisce sia al numero di immagini che si suppone contenga, sia al tipo di edificio che ospita queste immagini. Il monastero è un importante luogo di pellegrinaggio per i buddhisti tibetani e attira visitatori da tutto il mondo.

Il **monastero di Sershul** fondato nel 1701 è situato sull'altopiano tibetano a un'altitudine di 4.000 metri e con i suoi 1300 monaci è il più grande monastero Gelugpa del Kham e centro religioso della contea di Sêrxü, la più alta, la più grande, la più povera, la più fredda e la più remota della provincia del Sichuani. Ospita l'unica università monastica buddista nella regione del Kham qualificata per insegnare e conferire il più alto grado di geshe buddista tibetano. Il monastero conta sei templi, la maggior parte dei quali sono piuttosto ben conservati da prima del 1949. Il tempio più grande, risalente a oltre 300 anni fa, ospita due grandi sale dedicate al canto e dedicate a Je Tzong Khapa, fondatore dell'Ordine Gelug. Contiene anche numerose reliquie preziose, tra cui uno dei denti di Je Tzong Khapa, conservato in un sacro chorten (stupa) nella galleria superiore. Il monastero di Sershul fu e, fino ad oggi, ha conservato una collezione di rari oggetti sacri buddisti, come il blocco di legno e il martello utilizzati durante le cerimonie di iniziazione e penitenza dei monaci dell'Università di Nalanda in India al tempo di Gautama Buddha; alcuni di questi oggetti vantano una storia di oltre 2.000 anni. Il monastero conserva anche numerose reliquie sacre di grande valore lasciate da eminenti monaci dopo la loro morte. Un esempio è la morte del lama Trinley Norbu nel 1995, quando gli rimase impresso sul cranio un segno raffigurante Vajrapani. Nel 1997, alla morte del lama Triwa Lobsang gli rimase impressa sul cuore un'immagine di Arya Tara.



Monaci escono dal tempio di Kumbum dopo la cerimonia della Puja-



Monastero di Kumbung /ampaling

Da sempre il monastero di Kumbum attira migliaia di pellegrini, che qui vengono per pregare ed effettuare la kora, la circumambulazione di preghiera lungo il perimetro del complesso effettuato rigorosamente in senso orario.



Sersul

Il monastero di *Sersul* è il più grande monastero Gelugpa nella regione del Kham e ospita l'unica università monastica buddista nella regione del Kham qualificata per insegnare e conferire il più alto grado di *geshe* buddista tibetano.



Statua del Buddha Maitreya (Buddha del futuro)

Il Bodhisattva Maitreya è il nome del prossimo Buddha nella soteriologia buddhista: molti buddhisti credono comparirà sulla Terra, otterrà l'illuminazione completa, e insegnerà il puro Dharma. Il Bodhisattva Maitreya sarà il futuro Buddha, successore di Gautama Buddha, ed è destinato ad essere "Re del mondo", unendo tutti i fedeli delle varie scuole. La profezia della venuta di Maitreya è presente nella letteratura canonica di tutte le tradizioni buddhiste ed è accettata dai buddhisti come un dato di fatto, un evento che prima o poi avverrà.

Maitreya è tipicamente rappresentato seduto all'occidentale, con entrambi i piedi per terra e non alla maniera indiana posti sullo stesso trono, ad indicare che il trono su cui siede gli è stato dato in prestito e ancora non gli appartiene. Indossa gli abiti di un monaco o quelli della famiglia reale indiana.



Pregfiere con bandiere votive recitate dal vento

Note anche come lung-ta o dar-chen, queste bandiere, che sventolano nel vento, sono considerate un modo per diffondere preghiere, mantra e simboli di pace, compassione e saggezza. Il vento che le attraversa è visto come un vettore che porta queste energie positive e benedizioni a tutti è quindi un elemento fondamentale, poiché porta con sé le preghiere e i mantra, diffondendoli nell'ambiente. Le bandiere possono essere esposte in vari luoghi, come case, giardini, parchi o luoghi di aggregazione. Secondo la tradizione tibetana, il momento migliore per appendere le bandiere è durante giorni di buon auspicio, come il Losar (Capodanno tibetano).



**"Un popolo che sulle bandiere scrive preghiere
perché il vento le reciti. merita ben altro destino
della repressione di cui è vittima da più di mezzo
secolo. "**

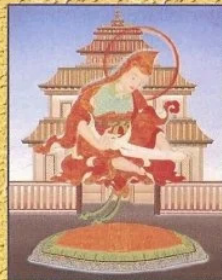
Giuseppe Ripa

La Ruota del Dharma



Bodhisattvacharyavatara

Impegnarsi nella condotta dei bodhisattva



Shantideva

TIPICA PREGHIERA BUDDHISTA

(dal capitolo introduttivo di "Impegnati sulle vie del Bodhisattva. del santo e saggio Buddista Shantiveda", sec. VIII)

In virtù di questo sforzo per accedere
alle vie che conducono all'illuminazione.
possano tutti gli esseri viventi
impegnarsi su quelle strade.

Possano tutti gli esseri che vivono in ogni luogo
sofferenti nel corpo e nella mente
ottenere un oceano di felicità e gioia
per mezzo dei miei meriti.

Possano tutti coloro che sono spaventati non avere più paura
e coloro che sono incatenati ritrovare la libertà:
possano coloro che non fanno potere trovare potere.
e possano tutti gli uomini mostrarsi amici fra di loro.

Possano le creature viventi non soffrire mai.
fare del male o ammalarsi:
possa nessuno mai avere paura o essere disprezzato.
o le loro menti essere avviliti.

