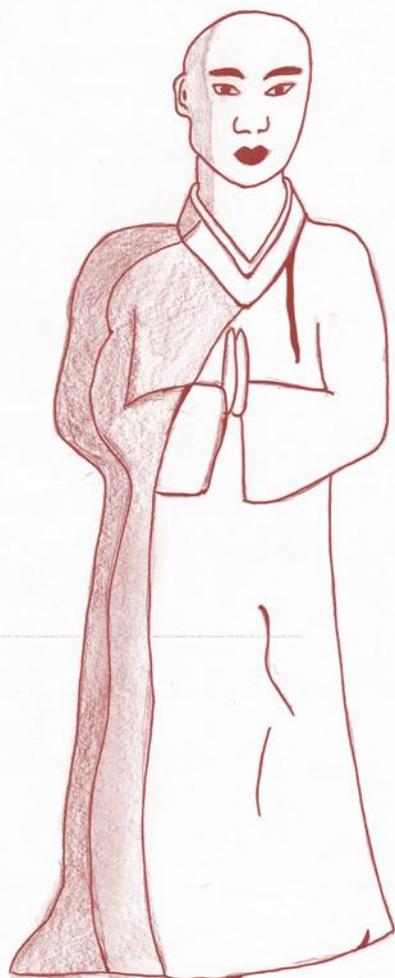


The background image shows two Buddhist monks in traditional red robes standing on a stone ledge, looking out over a vast, mountainous landscape. The mountains are rugged and brownish-grey, with some snow or light-colored patches. The valley below is a mix of green fields and brownish soil, with a river or stream winding through it. The sky is a pale, hazy blue.

**DA VOTIGNO A LHASA  
ED OLTRE:  
ALLA SCOPERTA DELLA  
CULTURA TIBETANA**

**Progetto didattico interdisciplinare**

**Scuola secondaria "L. Ariosto" - A.S. 2014/2015**



**NAMASTE, LETTORE!**

**Il mio nome è Tashi e sono un giovane monaco tibetano.**

**Ti condurrò con la mia presenza attraverso questo viaggio che dall'Italia ti porterà nel lontano Tibet, alla scoperta della mia cultura e della mia capitale, Lhasa (nella mia lingua, significa "trono di Dio").**

**Non saremo soli, io e te: i giovani studenti della scuola secondaria "L. Ariosto" di Albinea e Borzano mi aiuteranno ad illustrare gli aspetti**

**caratteristici del mio paese, della danza, della musica, della spiritualità. Potrai leggere tante notizie, che ti aiuteranno a comprendere meglio chi siamo noi tibetani, ma potrai vedere anche le meravigliose realizzazioni degli studenti, che hanno fabbricato le maschere, i palazzi e le statue che popolano il mio bellissimo Tibet. Partiamo, dunque:**

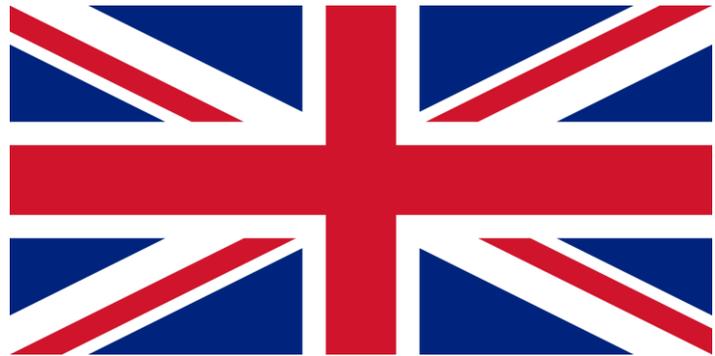
**DA VOTIGNO A LHASA ED OLTRE...: ALLA SCOPERTA DELLA CULTURA TIBETANA**



## **ENGLISH VERSION**

### **CROSS-CURRICULAR SCHOOL PROJECT**

#### *FROM VOTIGNO TO LHASA ...AND BEYOND”*



This school year the third classes of the Comprehensive Institute of Albinea have carried out a project focused on Tibet, its physical characteristics, history and present situation. The idea has derived from a broader conception of freedom from external oppression that can be found in Italian history as well as the history of the whole world, not to mention all the present circumstances in which strength and violence are used to deprive people of their freedom of conscience, religious beliefs or choice.

The title refers to a small village (Votigno) that lies on the Reggio Emilia mountains and is the seat of a Buddhist monastery, hosting two monks. From this village an ideal “road map” to freedom is drawn to reach Lhasa, the capital city of Tibet, a country that has been under the Chinese control for decades.

The project has been developed according to the characteristics and curricular requirements of each subject involved. More specifically:

**ITALIAN.** The teacher has suggested to watch the movie “Seven Years in Tibet”, with a discussion on it aimed at pointing out both its philosophical message and the historical points of interests.

**GEOGRAPHY.** The students have approached Tibet from its physical features, paying more attention on the characteristics linked to its geographical position and the consequences on climate, economy and cultural isolation.

**HISTORY.** A marked attention has been posed on the Chinese invasion and the way it has been justified by the Chinese government. The

students have been invited to think about the reactions it has stirred or not and the attitude held by the Italian government.

**ENGLISH.** The students have watched videos that visually explained what the human rights are and why they have been written in English. Later, they have been divided into groups, each one in charge of translating a part of the project into English.

**ART.** The students have worked on the main symbols of the Tibetan religion and culture, as mandalas and ritual masks, the role of colours and their meaning. Then they have designed their own mask and made it.

**TECHNOLOGY.** Buddha and some typical Tibetan buildings have been the core of this part of the project. A Buddha has been drawn on paper, surrounded by cotton paper, watercolour butterflies while some other students have built some model Tibetan buildings.

**PHYSICAL EDUCATION.** The students have been given the opportunity of experiencing rock climbing and abseiling in a gym supplied with the suitably equipped wall.

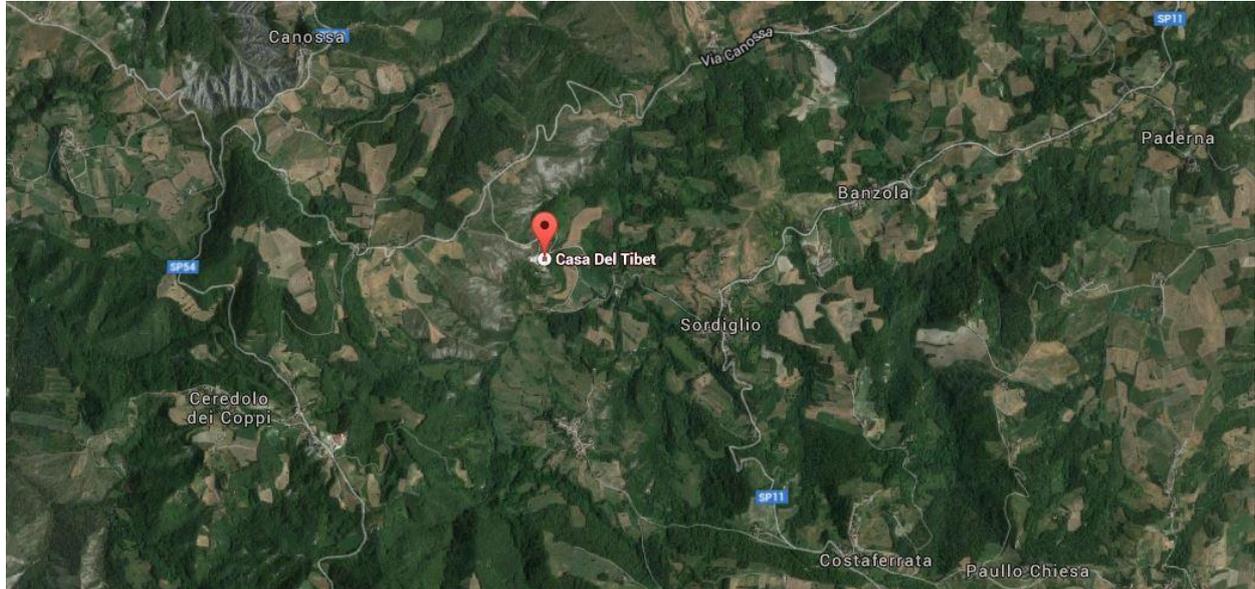
**MUSIC.** The teacher has introduced some examples of traditional Tibetan folk and religious music.

All the different experiences have eventually been united, first, in a visit to Votigno; second, in a final exhibition to be held at the end of the school year; third, in an e-book to be shared on the school site.



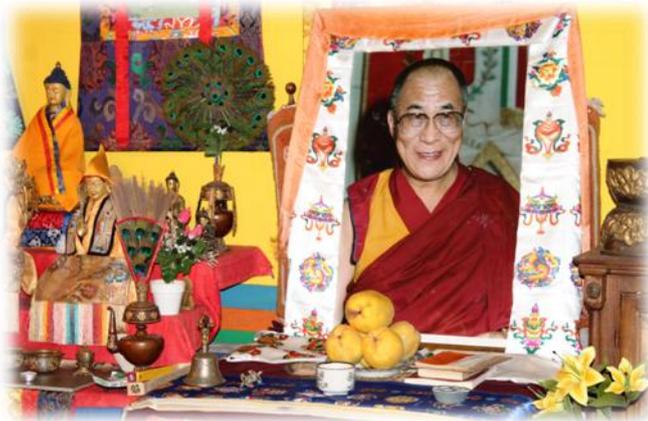
## VOTIGNO (ITALIA): CASA DEL TIBET

Il nostro viaggio comincia a Votigno, un piccolo borgo vicino al Castello di Canossa, in provincia di Reggio Emilia.



Nata nel marzo del 1990, sotto gli auspici del Dalai Lama, la Casa del Tibet è un Centro Culturale fondato dal medico reggiano Stefano Dallari. La struttura offre un Museo del Tibet, un Tempio Tibetano, luoghi per la meditazione, spazi per tavole rotonde, seminari, corsi... Il borgo, piccolo e perfettamente ricostruito, conserva le tracce della tradizione medievale reggiana, ed è stato ristrutturato in anni di paziente lavoro da artigiani e volontari provenienti da tutto il mondo. Ecco alcune immagini della Casa del Tibet, scattate durante la visita degli studenti di Albinea:





Ed ecco alcune immagini del “Museo del Tibet”, inaugurato dal Dalai Lama nel 1999, che ospita oggetti della cultura, della religione e della vita quotidiana del Tibet



# ORGANIZZIAMO UN VIAGGIO IN TIBET

Se volete visitare il Tibet, ovvero il centro della cultura, della religione, dell'arte e della musica tibetana, vi proponiamo un itinerario classico e vi forniamo le indicazioni per il viaggio più rapido.

Ovviamente è in aereo (quindi, se avete molta paura di volare, ve lo sconsigliamo!), ma se siete desiderosi di vedere il meraviglioso mondo tibetano, ecco la nostra proposta.



## ITINERARIO SUGGERITO:

Culture d'elite di Lhasa, Gyantse e Shigatse

Il pittoresco lago di Yamdrok

Il Campo Base dell'Everest (Mt. Jumulangma)

Durata del viaggio: 9 giorni

1. Arrivo a Lhasa con l'aereo, alloggio in città
2. Lhasa: gita nella città e visite al sacro Palazzo del Potala e al Jokhang santo. Passeggiata intorno a Barkhor
3. Visita ai monasteri di Drepung e Sera e al palazzo di Norbulinka

4. Visita al lago Yamdrok Tso – Shigatse, lungo la strada visita al Yamdrok sacro; a Gyantse visita al monastero Pelkor e alla Kumbum Pagoda; alloggio a Shigatse.
5. Shigatse - Shegar, visita al Tashilunpo e passeggiata intorno al mercato locale. Partenza per Shegar e pernottamento
6. Shegar ; Rongbuk ; Campo Base dell'Everest. Rongbuk, viaggio al Campo Base dell'Everest alloggio al Guanjintai Hotel
7. Rongbuk – Shegar – Shigatse - Lhasa, percorso di 2 giorni per il ritorno a Lhasa
8. Trasferimento all'aeroporto per il volo di ritorno.

## IN VOLO VERSO LHASA

Per arrivare a **Lhasa**, la capitale tibetana, vi proponiamo un itinerario relativamente rapido se paragonato ad altri: la città si raggiunge in 18 ore circa.

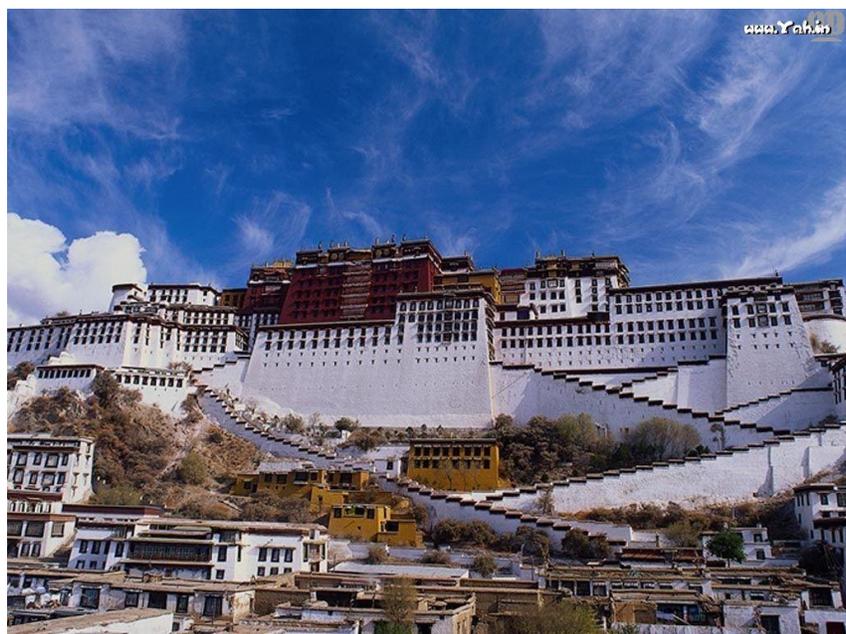
-Partenza da Roma, Italia, alle 12 e 50.

-Arrivo previsto all'aeroporto di Chongqing (Cina) alle 5:45.

-Alle 10:40 si parte da Chongqing, Cina

-Arrivo previsto a Lhasa (Cina) alle 13:10.

*Una veduta di Lhasa*



## **ALLOGGIARE A LHASA**

Una volta arrivati a Lhasa e dopo aver visitato i templi, sarà necessario trovare un alloggio in cui dormire e mangiare per poi riprendere la visita del meraviglioso mondo tibetano.

Vi proponiamo una lista di alberghi, dal più conveniente al più lussuoso, tra cui potrete scegliere quello di vostro gradimento e prenotare attraverso il link sottostante:

<https://www.google.it/hotels/?gl=IT&cu link=1#search;l=Lhasa,+China;q=alberghi+Lhasa;d=2015-04-19;n=1;s=p;si=acd685c7;av=r>

Iniziamo coi più convenienti:

***Lhasa Honey Bee Hub: 2stelle 18€ per notte***



***The Big-Garden Hotel: 3stelle 26€ per notte***



***Tibet Gorkha Hotel: 3stelle 33€ per notte***



Se volete concedervi un soggiorno più lussuoso, ecco le nostre proposte:

***Four Points By Sheraton: 4stelle 128€ per notte***



***Shangri La Hotel Lhasa: 5stelle 231€per notte***



***The St. Regis Lhasa Resort: 5stelle 294€ per notte***



## **IL RITORNO**

Una volta finita la vacanza, vi aspetta un viaggio di ritorno piuttosto lungo, via Londra:

Si parte dall'aeroporto di Lhasa alle ore 9:20;

-arrivo previsto all'aeroporto Chengdu, Cina alle 11:15;

- partenza da Chengdu (Cina) alle 12:15 per Londra;

-arrivo alle 16:10 a Londra, Inghilterra.

Arrivati a Londra, si parte per Roma (Italia) alle 18:25;

-arrivo previsto per le 21:55 a Roma.

**BUON DIVERTIMENTO!**





Abbiamo viaggiato dall'Italia al lontano Tibet: dal borgo di Votigno siamo giunti a Lhasa, la mia capitale.

Ma il nostro percorso è appena cominciato: quando visita un paese sconosciuto, il viaggiatore raccoglie tutte le informazioni sull'ambiente, la storia, le tradizioni, la cultura e l'arte. Questa ricerca è stata fatta **dai ragazzi della 3°B della scuola di Borzano**, che per un lungo periodo si sono immersi nello studio del mio paese.

Ti offro, lettore, il loro lavoro: conoscerai luoghi lontani, popolati da piante e

animali diversi dai tuoi; leggerai la storia del mio popolo e dei Lama che ci hanno guidato; imparerai il significato dei nostri simboli e degli oggetti rituali.

E forse ti accorgerai che, al di là dello spazio che ci separa, tra noi ci sono molte somiglianze: il desiderio di libertà e pace, la compassione verso tutti gli uomini.



## MORFOLOGIA DEL TIBET

L'altopiano tibetano è il più alto al mondo con i suoi 3000 km di lunghezza e circa 9000 m d'altezza.

Confina a nord e a est con la regione dello Xinjiang, a ovest con l'India e a sud con il Nepal e il Bhutan.

Esso è orlato a nord dai monti KUNLUN e a sud dal KAKAKORUM e dall'HIMALAYA. La parte centrale dell'altopiano è arida e priva di deflusso al mare ed ha un'altitudine

media che varia tra i 4600 e i 5000 m, mentre le parti periferiche, quelle più esterne ed elevate dove i ghiacciai scendono fino a 5500 m, sono più umide. All'estremità occidentale del paese, dalla catena di KAILASH, nascono i fiumi Gange, l'Indo, il Sutlej e il Tsangpo (Brahmaputra); lo Yangzi, il Salween e il Mekon nascono invece dalle catene montuose che si trovano nel Tibet sud orientale. Un tempo vi era il mare di TETI che non trovò sbocchi quando la piattaforma tibetana cominciò a innalzarsi; quel che rimane del mare sono i laghi salmastri, molti dei quali sono ritenuti sacri come il MANOSAROVAR.



### LA CATENA DELL'HIMALAYA



## **IL CLIMA DEL TIBET**

Le temperature del periodo che va da aprile a ottobre variano molto in funzione della località. Bisogna tenere presente che alle alte quote del Tibet le escursioni termiche sono notevoli e il sole può bruciare la pelle, nonostante l'aria fresca. Nelle alte praterie dell'Amdo e del Kham, bisogna essere preparati alla possibilità di passare delle notti sotto lo zero anche d'estate, infatti in queste zone può nevicare anche in agosto.

### **TEMPERATURE MENSILI A LHASA**

<b>Mese</b>	<b>Media minima (C°)</b>	<b>Media massima (C°)</b>	<b>precipitazioni (mm/mese)</b>
<b>Gennaio</b>	-10,1	6,9	0,5
<b>Febbraio</b>	-6,8	9,0	0,7
<b>Marzo</b>	-3,0	12,1	2,0
<b>Aprile</b>	0,9	15,6	5,2
<b>Maggio</b>	5,0	19,3	26,6
<b>Giugno</b>	9,3	22,7	72,3
<b>Luglio</b>	10,1	22,1	119,4
<b>Agosto</b>	9,4	21,1	122,6
<b>Settembre</b>	7,5	19,7	58,3
<b>Ottobre</b>	1,3	16,3	10,2
<b>Novembre</b>	-4,9	11,2	1,7
<b>Dicembre</b>	-9,0	7,7	1,0

Il clima è rigido e ventoso e possono manifestarsi temperature notturne anche inferiori ai  $-30\text{ }^{\circ}\text{C}$ . I venti monsoni dall'India e dal Nepal, portano alcune precipitazioni tra metà giugno e metà settembre in particolare nella parte sud-occidentale. Per il resto dell'anno il clima è molto secco. D'inverno le precipitazioni nevose sono poco frequenti nelle valli e abbondanti nella catena himalayana. Nella tarda primavera e in autunno il cielo è generalmente sereno, l'aria è limpida e il clima è asciutto. Giugno, Luglio e Agosto sono i mesi più caldi dell'anno. In estate, da Giugno a Agosto, le temperature raggiungono facilmente i  $25^{\circ}\text{C}$ , ma di notte in altitudine possono scendere anche a sotto lo zero.

### ***L' HIMALAYA***



## LA FLORA

La vegetazione dell'Altopiano Settentrionale è estremamente rada, costituita da piante erbacee e arbusti, mentre nelle regioni orientali e occidentali crescono fitti boschi. La flora è tuttavia concentrata nelle vallate dei fiumi Brahmaputra, Indo e Sutlej, dove crescono foreste millenarie di conifere, querce e betulle. In Tibet complessivamente sono presenti più di 10.000 specie di piante, alcune delle quali rare ed endemiche. In particolare esistono 2.000 varietà di piante medicinali (tra cui la rhodiola, l'elleboro, la serratula alpina himalayana e il rododendro) usate in Tibet, per preparare i medicinali secondo i sistemi tradizionali.

## LA RHODIOLA

*Rhodiola rosea* – Crassulaceae (piante succulente). Le radici di rhodiola hanno un'azione antistress, favorente in generale le capacità di apprendimento e di memoria, ben conosciute dalla medicina popolare siberiana tibetana.



## L'ELLEBORO

E' una specie di fiore appartenente alla famiglia Ranunculaceae (solitamente erbacce), noto col nome comune di elleboro. Esso è originario dell'Europa, del Caucaso e dell'Asia Minore ed è una pianta molto velenosa che, solo se colto in primavera e autunno e fatto essiccare, ha una proprietà cardiotonica.



## IL RODODENDRO

E' una pianta appartenente al genere *Rhododendron* della famiglia delle Ericaceae (piante arbustive). Tale genere comprende oltre 500 specie di piante arbustive, che vanno da 40 a 90 cm, con chiome molto ampie. L'assunzione di estratti di rododendro può provocare gravi effetti collaterali nell'organismo. Infatti è una tra le piante che scatena effetti tossici ma l'impiego corretto, cioè a fini terapeutici, è piuttosto soddisfacente.



## LA FAUNA

### IRBIS

L'irbis, o *leopardo delle nevi*, è un mammifero carnivoro felide. Esso è diffuso nelle zone montuose dell'Asia centrale; è alto 60cm, pesa 35-75kg ed è lungo circa 1,3m (esclusa la coda, che è molto lunga). Ha un pelo molto lungo e folto, di colore quasi bianco e macchie molto grandi. Solitamente, si nutre soprattutto di ungulati selvatici. In stato di minaccia viene ucciso, e utilizzato nella medicina.



### TAKIN

Il *takin*, imparentato col camoscio e con il capricorno, appartiene alla famiglia dei Caprini. Essi vivono sui fianchi delle montagne al di sopra dei 2000m e sui terreni collinosi, principalmente in Cina, nelle colline Mishmi dell'Assam. Di costituzione massiccia, è alto all'incirca 100-130 cm e può raggiungere i 350 kg di peso. Ha un muso simile a quello di un ariete, con bocca spessa e un collo massiccio. Il muso è largo e peloso, le spalle sono leggermente ricurve, il dorso arcuato, il treno posteriore è basso e le zampe sono corte e robuste.



## ORSO DAL COLLARE

Chiamato anche *orso tibetano*, l'*orso dal collare* deve il suo particolare nome alla macchia bianca sul suo collo a forma di "V". Questo mammifero carnivoro arriva a pesare anche 200kg per un'altezza di circa 180 cm. Gli arti sono ben sviluppati e massicci e questa particolarità permette alla specie di arrampicarsi agevolmente sugli alberi. Esso è prevalentemente distribuito nella vasta regione dell'Himalaya, dal Giappone all'Iran, dalla Cina alla Corea. Ama vivere soprattutto all'interno dei boschi di rododendri.



## YAK

Lo *yak* vive ad altezze elevate, cosa che gli altri bovini non sarebbero in grado di fare per il clima e l'aria rarefatta. Sono diffusi soprattutto in Tibet, dove vengono anche *addomesticati*.

Gli esemplari maschi adulti raggiungono dimensioni imponenti, possono superare i 200 cm di altezza con una lunghezza di oltre 325 cm e pesano mediamente 1.000 kg; le femmine sono invece più minute e meno massicce, pesano mediamente 300 kg. La sottospecie domestica ha dimensioni decisamente inferiori: i maschi pesano dai 350 ai 580 kg e le femmine hanno un peso compreso tra i 225 e i 255 kg. L'aspetto fisico è caratterizzato da una folta pelliccia con lunghi peli, le corna sono grandi e allungate con una curvatura verso l'alto, un lungo ciuffo di peli ricopre parte della fronte e la coda è ricoperta anche essa da lunghi peli.



**YAK SELVATICO**

**YAK DOMESTICO**



## **CERVO MUSCHIATO**

Il *cervo muschiato*, è un mosco diffuso nelle foreste di montagna dell'Asia nord-orientale. È piuttosto comune nella taiga della Siberia meridionale, ma si incontra anche in alcune regioni di Mongolia. Il maschio adulto è fornito di una borsa vicino all'ombelico, la quale contiene una sostanza comunemente chiamata *muschio*.

I denti canini sono assai lunghi: quelli del maschio, a forma di sciabola, e incurvati all'indietro, misurano circa 10 cm. Sono, inoltre, anche mobili e, quando l'animale apre la bocca, questi canini possono essere sollevati persino in posizione verticale.

Ha il manto di un colore marrone pomellato, dal pelo assai lungo. Ha zampe molto sottili e raggiunge un' altezza di 55 cm. Malgrado sia la

specie di mosco più grande, rimane pur sempre un animale di piccole dimensioni, con un peso che si aggira sui 7-17 kg.



***IL CERVO MUSCHIATO***

***IL CRANIO DEL CERVO MUSCHIATO***



(I materiali sono tratti da: wikipedia)

# STORIA DEL TIBET

## DAL MITO AI SOVRANI DI YARLUNG

Le origini del popolo tibetano rimangono ancora oggi misteriose. Secondo la tradizione mitologica i remoti antenati del Tibet sarebbero stati uno scimmione, considerato un'incarnazione della dea Chenreezig



e una sorta di orchessa venerata come nume tutelare della montagna. Dimensione mitica a parte, la moderna antropologia colloca i tibetani all'interno del ceppo mongolide. Così come quelle fantastiche, anche le origini storiche del Tibet sono ancora oggi poco conosciute. Le

antiche tradizioni parlano di un'età mitica in cui governava una dinastia di Re Celesti, il primo dei monarchi discesi sulla terra è considerato *Natry Tsempe* che, arrivato nella valle del fiume Yarlung (Tibet centrale), v'insediò l'omonima dinastia. Nyatry Tsempe fece compiere un passo decisivo all'evoluzione del popolo tibetano edificando il primo palazzo. Nella storia vera e propria, il paese delle nevi vi entra circa verso il settimo secolo d.C.: in questo periodo presenta i tratti di una società feudale, molto gerarchizzata. Nel 755 salì al trono *Trisong Deutsen* che passerà alla storia come il più importante di tutti i sovrani della dinastia di Yarlung.



## LA RINASCITA DELLO STATO TIBETANO

Tra la fine del decimo e dell'undicesimo secolo un Tibet ormai dimenticato fu attraversato da un rinnovato interesse per il Buddhismo.

Maestri indiani vennero a insegnare in Tibet e studiosi si recarono ad approfondire le loro conoscenze nelle principali università buddhiste dell'India. Nei decenni a cavallo dell'anno Mille occorse una vera e propria seconda diffusione della dottrina, grazie alla quale il Buddhismo si affermò definitivamente come religione principale e si articolò in numerose scuole.

E' l'inizio del tredicesimo secolo a segnare la fine di questo periodo sereno della storia tibetana. Le popolazioni mongole sono in movimento sotto la guida di fieri comandanti e perfino la Cina, l'orgoglioso Impero di Mezzo, cade sotto i loro assalti.

Nel 1207 *Gengis Khan*, il capo supremo dei mongoli, manda i suoi emissari a intimare la sottomissione dei tibetani che non hanno altra scelta che quella di arrendersi.

Nel 1239 le avanguardie della cavalleria di Godan, nipote di Gengis Khan, penetrando in profondità sul tetto del mondo raggiungendo le province centrali di U e Tsang. il destino del Tibet sembra dunque



segnato quando accade un fatto imprevisto e forse imprevedibile. Affascinato dai rapporti dei suoi uomini che raccontavano della grande influenza esercitata in Tibet da Yogin e lama, Godan si incuriosì a tal punto che volle conoscere di persona qualcuno e invitò alla sua corte il più rinomato maestro spirituale dell'epoca *Sakya Pandita*, capo della scuola Sakya-pa.

Il rapporto che si stabilì tra il lama ed il Khan mongolo fu intenso e complesso; il primo, riuscì a convertire al Buddhismo il secondo che, come segno di devozione, proibì ogni ulteriore incursione dei suoi eserciti sul paese delle Nevi. Questa relazione, che gli storici anglosassoni sono soliti definire lama-patron, aveva dunque partorito un Tibet governato da tibetani e posto sotto la diretta protezione del Khan mongolo. Il rapporto lama-patron iniziato da Godan Khan e Sakya Pandita continuò con i loro rispettivi successori.

### IL V DALAI LAMA



Dalla seconda metà del XVII secolo, il V Dalai Lama poté governare un Tibet unito, pacificato e indipendente.

I problemi però cominciarono non appena il Prezioso Protettore morì nel 1682. Per diversi anni la sua morte fu tenuta nascosta, dicendo che il Prezioso Protettore si era ritirato in un periodo di meditazione.

### L'INFLUENZA MANCIU'

Il VI Dalai Lama fu una personalità eccentrica e il suo comportamento inusuale venne purtroppo usato come pretesto per l'intervento di forze e potenze straniere negli affari interni del "Tetto del Mondo".

Un feroce e spregiudicato capo mongolo di nome *Lhazang Khan* entrò in Tibet. Il governo legittimo di Lhasa fu deposto con l'accusa di non essere in grado di mettere in riga il giovane e scapestrato *Gyalwa Rinpoche* e lo stesso VI Dalai Lama posto agli arresti domiciliari.

Lhazang Khan offrì il Tibet in dono all'imperatore manciù che ricambiò il favore nominando il mongolo governatore del "Tetto del Mondo". Gli *Zungari* invasero a loro volta il Tibet e nel 1717 conquistarono Lhasa e

uccisero Lhazang Khan. I nuovi arrivati si dimostrarono ben presto un rimedio peggiore del male. Inebriati dalla vittoria, si abbandonarono ad eccessi di ogni genere. Bruciarono monasteri, violentarono donne, uccisero gli uomini.

Di tutto questo caos approfittò *Kang Hsi*, l'imperatore manciù, che inviò in Tibet un esercito potente e ben addestrato a combattere gli Zungari e scortare a Lhasa Kalsang Gyatso, il VII Dalai Lama, che era stato riconosciuto e viveva nel monastero di Kumbun, nella regione nord-orientale dell'Amdo. Ancora una volta però, i tibetani dovettero accorgersi che in politica nessun aiuto è disinteressato. Infatti nel 1720 la settima incarnazione della *Presenza* si insediò sul Trono del Leone, ma in cambio l'imperatore pretese che il Tibet divenisse una sorta di protettorato mancese. Due suoi rappresentanti, gli *Amban*, si stabilirono a Lhasa e una guarnigione *han* forte di duemila uomini rimase nella capitale tibetana.



In seguito, rientrato in Cina il grosso dell'esercito imperiale, il Tibet tornò ad essere governato dal Dalai Lama e dai suoi ministri.

## IL "GRANDE GIOCO" E IL XIII DALAI LAMA

Pur tra mille difficoltà interne il governo di Lhasa mantenne il controllo della nazione. Entrarono infatti nel "Grande Gioco" asiatico due aggressivi imperi occidentali, la Russia zarista e la Gran Bretagna, ognuno dei quali temeva che l'altro potesse inglobare il Tibet nella propria sfera d'influenza.

Nel 1876 nacque *Thubten Gyatso*, il XIII Dalai Lama. Questi, contrariamente ai suoi ultimi predecessori, riuscirà a governare il Paese delle Nevi con tale



XIII Dalai Lama

intelligenza e lungimiranza da essere ricordato con l'appellativo di "Grande Tredicesimo".

Nel 1895, il XIII Dalai Lama iniziò a guidare il Tibet nei non facili meandri del "Grande Gioco". Nel 1904 la Gran Bretagna, dopo aver tentato inutilmente di stabilire relazioni commerciali con il Tibet, armò una spedizione militare al comando del colonnello Younghusband ed entrò in Tibet giungendo in breve tempo a Lhasa..

Il Tibet tornò ad essere governato dal Dalai Lama (che rientrò trionfalmente a Lhasa) nel gennaio del 1913. Il *Prezioso Protettore*, consapevole di quanto fosse difficile mantenere l'indipendenza raggiunta, iniziò un processo di apertura e modernizzazione del Paese. Purtroppo la classe dirigente non assecondò quei programmi con il necessario entusiasmo.

### **IL XIV DALAI LAMA E L'INVASIONE CINESE**

La classe dirigente tibetana, pensando che la particolare posizione geografica del Paese delle Nevi sarebbe bastata a difenderlo, tornò a chiudersi in un isolamento che costerà però caro. Il 6 luglio 1935, nasce a Takster, in uno sperduto villaggio della regione orientale dell'Amdo, la 14° incarnazione del *Prezioso Protettore*. Riconosciuto secondo le tradizionali procedure da una



delegazione inviata dal governo tibetano, il piccolo bambino viene quindi portato a Lhasa dove il 22 febbraio 1940 viene formalmente insediato.



In Cina nel 1949 il Partito Comunista prende il potere guidato da *Mao Tsetung* che affermerà che il Tibet dovrà essere riconquistato alla

Madrepatria Cinese. Il governo tibetano aveva già avuto sentore dei propositi cinesi e aveva, invano, cercato di ottenere la solidarietà internazionale.

Il 7 ottobre 1950 le truppe del potente vicino cinese attaccano la frontiera tibetana in sei luoghi diversi e travolgono facilmente la debole resistenza del suo piccolo esercito. Nell'aprile 1951 il governo del Dalai Lama inviò in Cina una delegazione che era autorizzata ad esporre il punto di vista di Lhasa e ad ascoltare le posizioni cinesi ma non poteva firmare alcun accordo. A Pechino però, i tibetani furono sottoposti a minacce di vario genere e venne loro impedito ogni contatto con le autorità di Lhasa. In queste condizioni la delegazione tibetana fu costretta a firmare un trattato in 17 punti secondo il quale il Tibet entrava a far parte della Cina, sia pure in condizioni di notevole autonomia. L'esercito comunista poté quindi entrare a Lhasa nel settembre 1951 portando così a termine l'occupazione del Tibet.

Nel 1954 il Dalai Lama compì una lunga visita di cortesia nella Repubblica Popolare Cinese. A Pechino il leader tibetano ebbe diversi incontri con Mao

Prima di partire per tornare a Lhasa, il Dalai Lama ricordò a Mao, che si disse d'accordo, quanto fosse importante che i cinesi rispettassero le tradizioni sociali e culturali del Tibet. Nonostante le assicurazioni



ricevute a Pechino, il Dalai Lama trovò in Tibet una situazione estremamente deteriorata.

Alle innumerevoli angherie e violenze compiute ai danni della popolazione e dei monasteri, i tibetani avevano risposto dando vita a un vasto movimento di

resistenza attivo chiamato *Gushi Gangdruk*, letteralmente “*Quattro fiumi e sei catene di montagne*”. Secondo stime attendibili alla fine del 1957 circa centomila guerriglieri combattevano per la libertà del Tibet.. Durante tutto il 1957 e il 1958 alle incursioni della guerriglia Pechino rispose colpendo indiscriminatamente la popolazione civile, bombardando villaggi, uccidendo monaci, distruggendo monasteri e passando per le armi tutti quelli accusati di aver aiutato i partigiani.

Il Dalai Lama riuscì a stento a mettersi in salvo e, scortato da un pugno di uomini della resistenza, raggiunse l'India. Il governo di Nuova Delhi concesse immediatamente asilo politico al Dalai Lama che dall'India chiese aiuto alla comunità internazionale.

## **IL TIBET OCCUPATO**

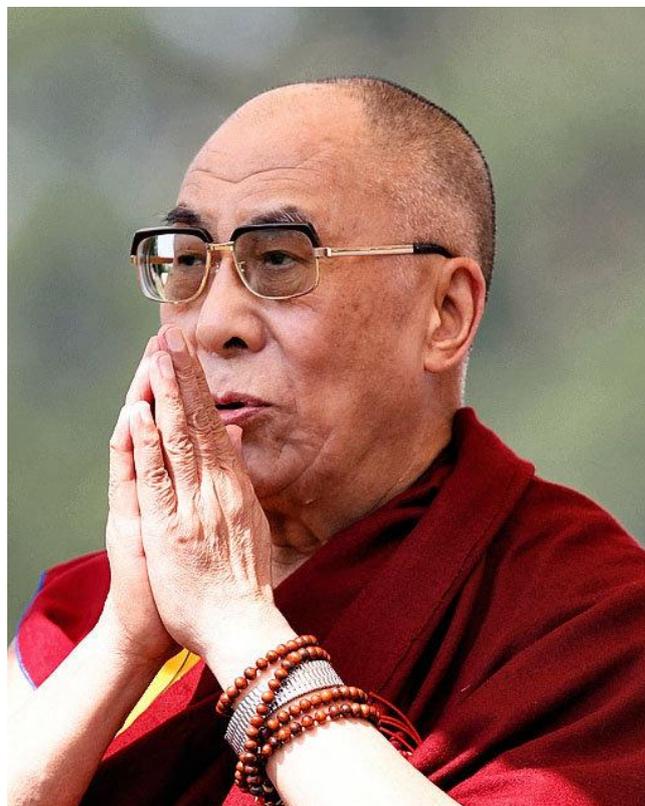
Il 5 aprile 1959, accompagnato da una ingente scorta militare cinese, il Dalai Lama fu fatto arrivare a Lhasa per esservi insediato come presidente del Comitato Autonomo della Regione Autonoma del Tibet, una organizzazione creata dai cinesi. L'intera società tibetana venne divisa in sei classi secondo i rigidi schemi dell'ortodossia maoista

Ben presto, però, i generali cinesi si resero conto che oltre il 90% dei tibetani era ancora fedele al Dalai Lama e decisero quindi che, per rendere la popolazione più disponibile ad accettare le “Riforme



Democratiche”, erano necessarie delle “sessioni di lotta ” collettive. Oltre a queste “sessioni di lotta ”, vennero chiusi o distrutti i monasteri e i monaci dispersi. A questo scenario, di per sé tragico, si aggiunse lo

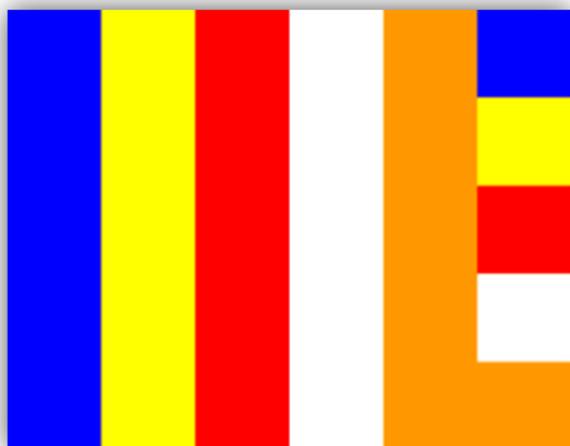
spettro della fame e della carestia. Il Dalai Lama fu immediatamente arrestato e processato. Nessuna umiliazione venne risparmiata al Panchen Lama che, dopo il processo, sparì nelle carceri cinesi da cui poté riemergere solo nel 1978.



(I materiali sono stati tratti da: [www.italiatibet.org](http://www.italiatibet.org))

# IL BUDDISMO

Il buddismo è una delle religioni più importanti nel mondo in termini di aderenza, distribuzione geografica e influenza socio culturale. Nata come religione orientale, si sta diffondendo anche in occidente.



**LA BANDIERA DEL BUDDISMO**

I colori della bandiera hanno un valore simbolico:

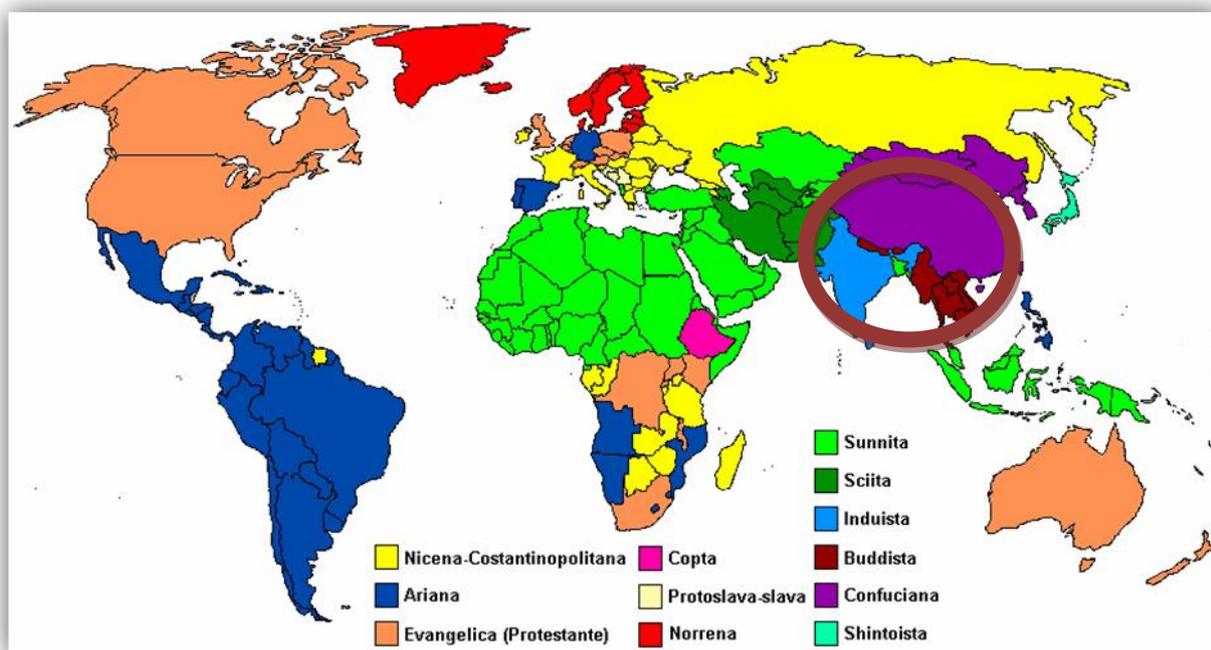
**Blu:** compassione verso tutti gli esseri viventi e spirito di pace.

**Giallo:** la via di mezzo dell'insegnamento del Buddha, lontana da qualsiasi estremo.

**Rosso:** i doni della pratica spirituale e meditativa.

**Arancione:** la saggezza dell'insegnamento del Buddha.

I buddisti credono che lo scopo della vita sia raggiungere l'illuminazione. Attraverso la pratica buddista le persone possono diventare più felici, realizzate e, di conseguenza, dare un contributo alla società. Sostengono inoltre che noi siamo i soli responsabili della direzione che prendono le nostre vite: un cambiamento nel nostro modo di pensare porta inevitabilmente influenza sul luogo in cui viviamo.



**AREA DI DIFFUSIONE DEL BUDDISMO**

## IN TIBET ...

Il popolo tibetano gode di una completa libertà religiosa; le etnie residenti in Tibet, ossia Tibetani, Menba, Luoba e Naxi, professano il Buddismo tibetano, con minoranze di l'Islamismo e di Cattolicesimo.

In tutto il Tibet ci sono più di 1700 sedi di attività religiose buddiste e circa 46 mila fra monaci e monache, 4 moschee e più di 3000 musulmani e una chiesa cattolica, con più di 700 fedeli.

Il Buddismo tibetano è noto anche come "lamaismo". Si tratta di un'integrazione tra il Buddismo giunto dall'India e dall'entroterra cinese, con l'antica religione locale Aibetama.

### LA BANDIERA DEL TIBET



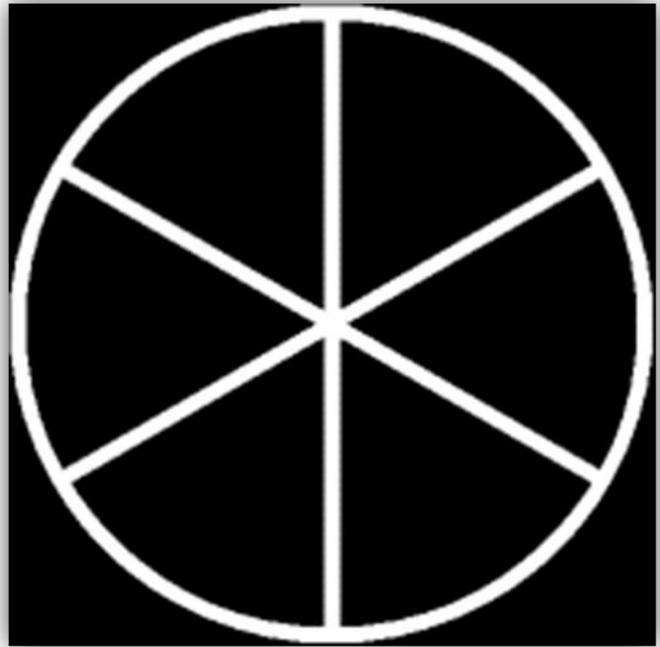
<b>SIMBOLO</b>	Ruota a otto raggi
<b>FONDATORE</b>	Principe Siddharta Gautama
<b>LIBRO SACRO</b>	Canone, Tripitaka
<b>NOME DI DIO</b>	Buddha
<b>DOTTRINA</b>	Raggiungere il Nirvana
<b>CULTO</b>	Luogo di culto: pagoda
<b>PRECETTI</b>	Le 5 proibizioni: non uccidere, non rubare, non commettere atti impuri, non mentire, non bere bevande inebrianti. I 10 comandamenti: nessun cibo dopo mezzogiorno, astensione dal canto, dalla danza musica e spettacoli, divieto di ornare la propria persona con ghirlande, profumi, unguenti; divieto di usare sedili e letti confortevoli e lussuosi; divieto di accettare oro e argento.

## LA RUOTA A OTTO RAGGI

Il simbolo della Ruota ad Otto Raggi è, forse, quello che si presenta sotto le forme più numerose, nella tradizione occidentale come in quella orientale, nel presente come nel passato. Per quanto riguarda la tradizione orientale, incontriamo questo simbolo in Caldea e in Assiria; in India, sotto la forma di "Ruota dei Chakra", è considerato un simbolo sacro.

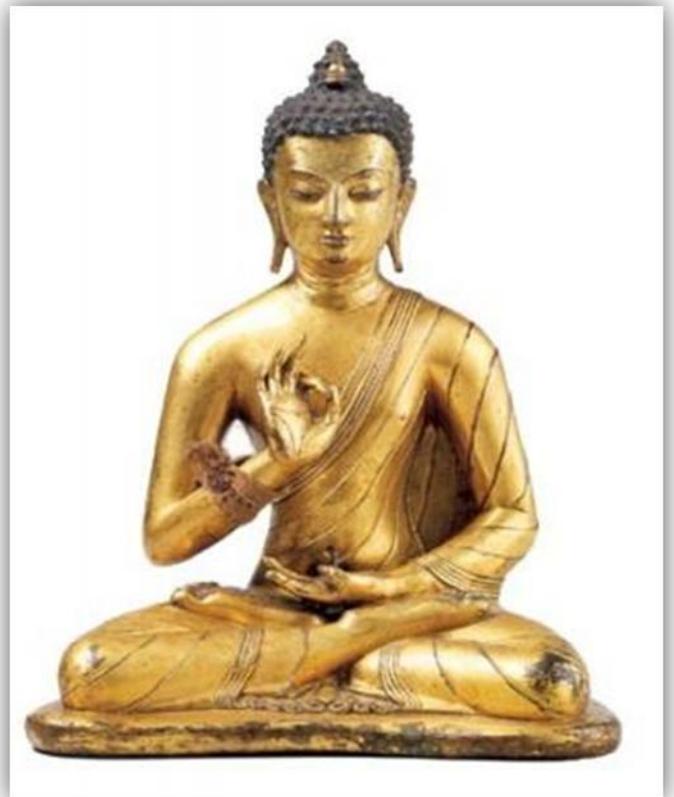
In Tibet, e in generale nei paesi dove si professa il Buddismo è denotata anche come "Ruota del Dharma", "Ruota delle Cose" o "Ruota della Vita", e simboleggia l'Ottuplice Via verso la meta, la libertà dalla Reincarnazione.

LA RUOTA A OTTO RAGGI



## LA STORIA DEL BUDDISMO

Il fondatore del buddismo, **Siddharta Guatama**, nacque in India nel 600 a.c. Apparteneva a una famiglia nobile; i suoi genitori non volevano che fosse influenzato da una qualche religione. Un giorno, però, ebbe una visione di un sacerdote che, per la religione, aveva abbandonato il lusso. Vedendo la serenità del sacerdote, decise di diventare ascetico. Abbandonò la sua vita di benessere e cominciò a meditare sulla sua vita.



UNA STATUA DEL SIDDHARTA GAUTAMA

Un giorno, seduto sotto un fico, con una ciotola di riso, decise che avrebbe meditato fino al raggiungimento dell'illuminazione, anche fino alla morte, se necessario.

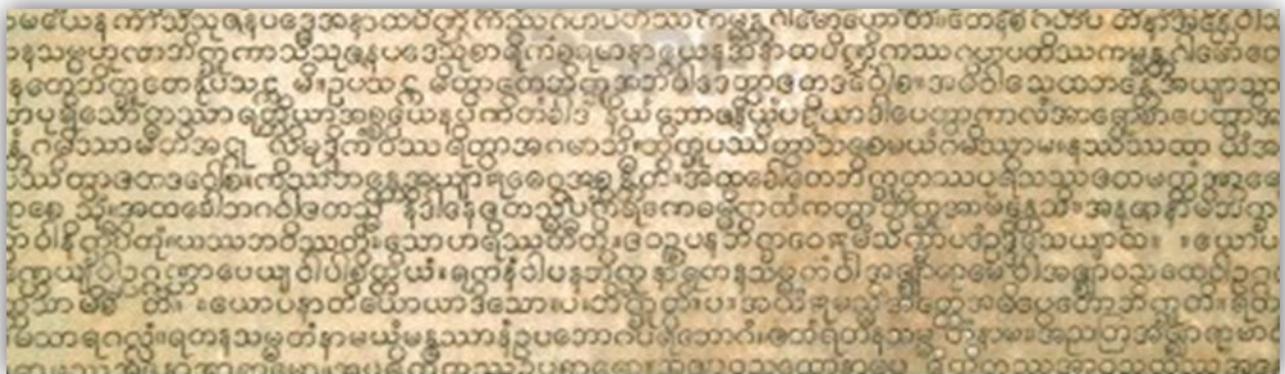
Dopo tentazioni e travagli, raggiunse l'illuminazione il mattino seguente. Per questo fu chiamato "l'Illuminato" o il "Buddha".

## **IL CANONE E IL TRIPITAKA**

Il Canone (l'elenco ufficiale dei testi sacri) fu pubblicato nel I secolo a.C., per conto del re di Ceylon. Il Tripitaka (letteralmente i tre canestri) si compone di tre raccolte:

1. Vinaya-Pitaka: contiene le 227 regole riguardanti i rapporti economici e le modalità di vita dei monaci (vestiti, cibi, abitazioni...)
2. Sutta-Pitaka: comprende le regole e la dottrina esposta da Buddha. E' il canestro più importante, redatto in forma di discorsi, dialoghi, poesie.
3. Abidhamma-Pitaka: è un'esposizione della dottrina metafisica. E' redatto in forma di catechismo, con domande e risposte. La raccolta è divisa in sette trattati. La raccolta di 28 regole tratta di poteri magici, divinatori e astrologici.

### **ANTICA SCRITTURA TIBETANA**



## **IL NIRVANA**

Il buddismo insegna che il Nirvana è il più alto stato di esistenza ed è raggiungibile individualmente. Esso non ha una spiegazione logica o



razionale, non può essere insegnato, ma solo realizzato.

Al contrario gli insegnamenti di Gesù sul paradiso, sono chiari. Ci ha insegnato che i nostri corpi fisici moriranno, ma le nostre anime saranno con lui, in cielo. Il Buddha ha insegnato che non abbiamo anime individuali, esse sono solo illusioni.

## **I TEMPLI LAMAISTI**

A causa dell'influenza del Buddismo dell'etnia Han e di quello indiano, i templi tibetani (*gompa*) adottano lo stile dei palazzi imperiali dell'etnia Han con qualche cambiamento. Generalmente sono enormi e maestosi, dipinti e scolpiti con grande delicatezza. Il palazzo Potala e il tempio di Drepung a Lhasa e il tempio di Taersi, sono capolavori dell'architettura tibetana. Di solito le sale sono alte ed ampie e recano appesi cilindri di stoffa multicolori.

Le colonne sono decorate con broccato, e gli interni sono oscuri, pregni di un'aria di mistero. L'esterno è un contrasto fra i colori: le mura sono dipinte di rosso, con strisce bianche e marrone; le cappelle e le pagode sono bianche, mentre le finestre presentano bordi neri, aggiungendo un senso di mistero agli edifici.

**TEMPIO LAMAISTA DI SHAHE**



## **IL TEATRO E LE DANZE TIBETANE**

I temi del teatro hanno origini religiose e mitiche; la rappresentazione è definita "Opera" in quanto prima di essere recitata, è danzata e cantata. I



tibetani chiamano questa espressione artistica ***lhamo***, che significa "fata", perché le prime opere erano racconti di fate.

L'opera tibetana ha origine nel VII secolo ed è la più antica delle specie teatrali esistenti e ha alcune somiglianze con altre forme di teatro (ellenico, indiano, giapponese e cinese). All'interno delle esecuzioni, i costumi e maschere, che indossano gli attori svolgono un ruolo fondamentale in quanto servono per identificare i diversi personaggi. La musica guida l'azione scenica mentre si alternano il canto narrativo, la canzone dialogata e la musica strumentale. Il canto narrativo consiste nella declamazione veloce della trama, con una intonazione che alterna toni alti e bassi. Di solito le rappresentazioni si svolgevano all'aperto. Uno degli aspetti più complessi ed affascinanti della tradizione tibetana è costituito dai ***cham***, le danze rituali eseguite dai monaci buddhisti e da quelli appartenenti al Bon, l'antica religione del Tibet. I costumi, le maschere e gli ornamenti; i suoni profondi e drammatici degli strumenti musicali: tutte le fasi del cham sono scandite dal suono di un'orchestra monastica, la cui composizione può variare da cinque-sei elementi a oltre una ventina. Gli strumenti usati dall'orchestra sono per lo più i cembali (***rolmo***), i tamburi a manico (***nga***), e le trombe (***dung-chen***).

La danza rituale fa parte dell'addestramento interiore del praticante e comprende anche meditazioni, visualizzazioni ed elaborate tecniche di concentrazione.

## I LIGNAGGI DEL BUDDHISMO TIBETANO

Il Lignaggio contiene una serie di dottrine da praticare attraverso esperienze fisiche e mentali, guidate da uno o più Lama qualificati i quali abbiano ricevuto da altri Lama le specifiche trasmissioni, iniziazioni e autorizzazioni.

### Nyingmapa

Il Nyingmapa è il "Lignaggio degli Antichi" che fu originato dagli insegnamenti di 3 maestri buddhisti nel VIII secolo. Costituisce la "prima diffusione" del Buddhismo.

## Kagyupa

Consiste nella trasmissione orale degli insegnamenti, è disceso dalla linea di insegnamenti della "seconda diffusione" del Buddhismo in Tibet.

## Kadampa

Il Kadampa è "lignaggio di quelli legati dal precetto" è un lignaggio della "seconda diffusione" del Buddhismo in Tibet, fondato dal Maestro bengalese Atisha ; ebbe il ruolo di fondatore del Lignaggio Kadampa.

## Shijepa

Lo Shijepa è un lignaggio diffuso in Tibet da un maestro indiano nel XI secolo ed è particolarmente indirizzato alle tecniche dell'eliminazione dei "demoni".

## Sakyapa

Il Sakyapa è il "lignaggio di Sakya" e sono i soli lignaggi che non rivendicano un fondatore di origine indiana ma tibetana.

## Gelugpa

Gelugpa ovvero i lignaggi "virtuosi", noti anche con il nome di "Berretti Gialli", sono il lignaggio più diffuso e più potente del Tibet.

I materiali sono stati tratti dai seguenti siti:

- [http://www.berzinarchives.com/web/x/nav/n.html\\_1603820462.html](http://www.berzinarchives.com/web/x/nav/n.html_1603820462.html)
- <http://www.scuola.rai.it/articoli/il-buddismo-tibetano/4986/default.aspx>
- <http://www.ilmonasterotibetano.it/wp/?p=983>
- [http://www.tuttocina.it/mostre\\_conv/tibet\\_pann.htm](http://www.tuttocina.it/mostre_conv/tibet_pann.htm)
- [http://www.angolohermes.com/Simboli/Ruota/Ruota\\_8raggi.html](http://www.angolohermes.com/Simboli/Ruota/Ruota_8raggi.html)

## IL DALAI LAMA

Il Dalai Lama è un monaco buddista tibetano. E' la più alta autorità teocratica del Tibet, essendo la più alta autorità spirituale del buddhismo tibetano e capo del governo del Tibet dal Seicento. Il titolo Dalai Lama è tratto da una combinazione in lingua mongola di **Dalai**, che significa "Oceano" e dalla parola **Lama** che in tibetano significa "Maestro Spirituale", cioè "Oceano di Saggezza".

## IL CICLO DEI DALAI LAMA

Quando un Dalai Lama muore, il **Panchem Lama\*** e il **Reting Rinpoce\*** avviano una ricerca servendosi degli oracoli; quando si trova la reincarnazione del Dalai Lama solitamente è ancora un bambino e verrà preso in custodia da un reggente che lo aiuterà a governare fino a che non raggiungerà l'età adulta.

(\*Il Panchem Lama e il Reting Rinpoce sono delle autorità prestigiose che aiutano il Dalai Lama fino all'età adulta.)

## IL PRIMO DALAI LAMA: GENDUN DRUB

Nato nel 1391, è tradizionalmente il primo Dalai Lama del Tibet.

Nacque in una stalla da una famiglia di nomadi, in seguito fu ammesso al monastero di Nartang e, verso la metà della sua vita, era uno dei più stimati religiosi del paese. Nel 1447 fondò il Shigatse, successivamente eletto a sede dei Panchem Lama.



*Primo Dalai Lama*

## IL SESTO DALAI LAMA: TSANGYANG GYATSO

Nato nel 1683, fu l'unico Dalai Lama laico: amava le donne e andava a caccia.

Il reggente decise di punire il giovane uccidendo il suo migliore amico, ma in quella notte i due si scambiarono i vestiti e il Dalai Lama fu ucciso per sbaglio.



*Sesto Dalai Lama*

## L'ATTUALE DALAI LAMA: TENZIN GYATSO

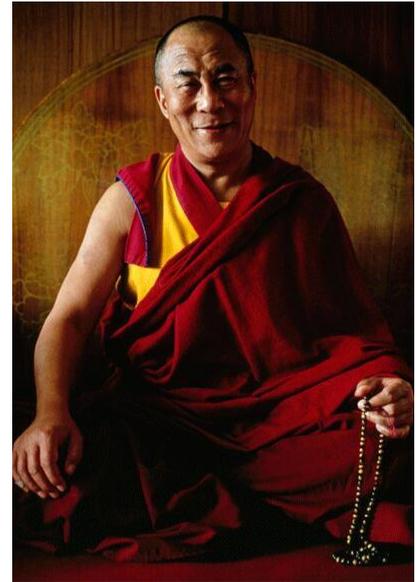
Nato il 6 luglio 1935, è l'attuale quattordicesimo Dalai Lama.

A causa dell'occupazione militare cinese è stato costretto ad andare in esilio e si è stabilito a Dharamsala in India.

Nel 1954 il Dalai Lama e il X Panchem Lama partirono verso Pechino negoziando con i principali governanti, per una soluzione del problema tibetano accettabile per entrambe le parti.

Nel 1987 al congresso degli Stati Uniti d'America il Dalai Lama presentò un Piano di Pace in 5 Punti.

Divenne Dalai Lama a 5 anni e nel 1989 vinse il Premio Nobel per la pace.



*L'attuale Dalai Lama*

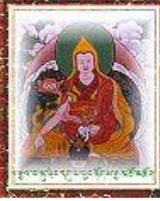
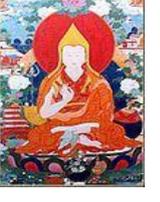
## L'OCCUPAZIONE NEL TIBET

L'invasione e l'occupazione del Tibet costituirono un inequivocabile atto di aggressione e violazione della legge internazionale.

Il Dalai Lama, capo spirituale dei tibetani, tentò una pacifica convivenza con i cinesi, ma le mire colonialiste della Cina diventarono sempre più evidenti. La sistematica politica di sottomissione del popolo tibetano segnò l'inizio della repressione cinese. Il 10 Marzo 1959 il risentimento dei tibetani sfociò in un'aperta rivolta nazionale. L'Esercito Cinese stroncò l'insurrezione con estrema brutalità uccidendo, tra il marzo e l'ottobre di quell'anno, nel solo Tibet centrale, più di 87.000 civili. Il Dalai Lama, seguito da circa 100.000 tibetani, fu costretto a fuggire dal Tibet e chiese asilo politico in India, dove fu costituito un governo tibetano in esilio fondato su principi democratici. Attualmente, il numero dei rifugiati supera le 135.000 unità e l'afflusso dei profughi che lasciano il paese per sfuggire alle persecuzioni cinesi non conosce sosta.

## LISTA DEI DALAI LAMA

Immagine	Nome	Data di nascita	Dalai Lama da	Data di Morte
	Gendun Drub	1391	N/A	1474
	Gedun Gyatso	1475	1492	1542
	Sonam Gyatso	1543	1578	1588
	Yonten Gyatso	1589	1601	1617
	Ngawang Lobsang Gyatso	1617	1642	1682
	Tsangyang Gyatso	1683	1697	1706
	Kelzang Gyatso	1708	1720	1757

	Jamphel Gyatso	1758	1762	1804
	Lungtok Gyatso	1805	1810	1815
	Tsultrim Gyatso	29 Marzo 1816	1826	1837
	Khedrup Gyatso	1 Novembre 1838	1842	31 Gennaio 1856
	Trinley Gyatso	26 Gennaio 1857	1860	25 Aprile 1875
	Thubten Gyatso	12 Febbraio 1876	1879	17 Dicembre 1933
	Tenzin Gyatso	6 Luglio 1935	1939	Vivente

( I materiali sono tratti da [www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org) e [www.italiatibet.org](http://www.italiatibet.org) )

# L'EDILIZIA DEL TIBET

## IL PALAZZO DEL POTALA

Il palazzo del Potala si trova a Lhasa, la capitale del Tibet. Il suo nome deriva dal monte su cui fu costruito: il monte Potala.

Questo palazzo è stato la residenza principale dei Dalai Lama fino a quando Tenzin Gyatso, il 14° Dalai Lama, fu costretto a scappare in seguito all'invasione cinese del 1959.

Ora l'edificio è un museo appartenente al governo Cinese.

Il palazzo del Potala misura 400m sul lato a est e su quello a ovest, mentre misura 350m sul lato a nord e su quello a sud ed è alto circa 117 m. L'edificio è stato costruito con pietre inclinate, spesse 3m e larghe 5m.

Le fondamenta sono state realizzate utilizzando il rame fuso per proteggere il palazzo dai terremoti.

Il Potala è composto da 13 piani, i quali contengono 1.000 stanze e circa 10.000 reliquiari e 200.000 statue.



*Il palazzo del Potala*

*Il palazzo visto di profilo*



# IL PALAZZO ROSSO E IL PALAZZO BIANCO

Il palazzo del Potala è diviso in due parti:

- il *Palazzo Bianco*;
- il *Palazzo Rosso*.

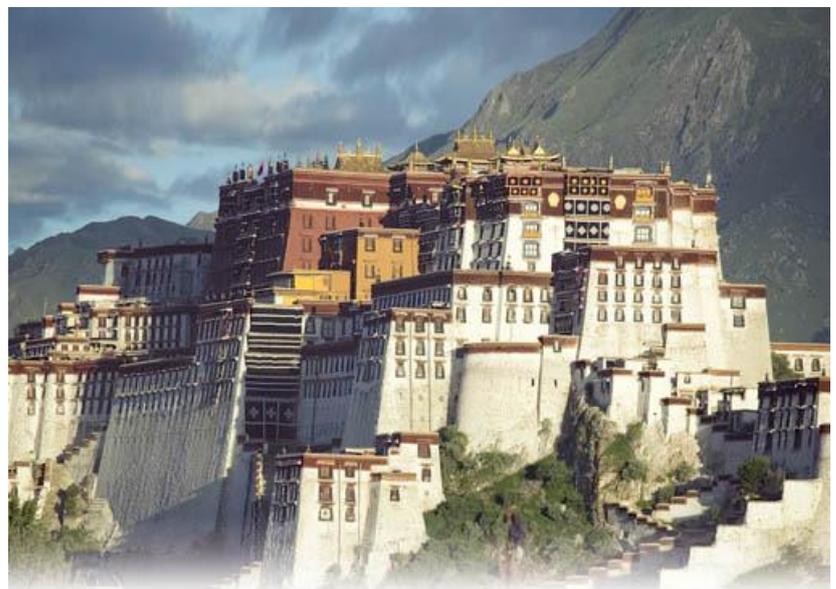
## IL PALAZZO BIANCO

Il *palazzo Bianco* (Potrang Karpo) venne costruito nel 1649, per il volere di Ngawang Lozang Gyatso , il 5° Dalai Lama, ed è la parte del palazzo che contiene le stanze del Dalai Lama.

Questa parte non viene utilizzata per motivi religiosi, ma contiene semplicemente le residenze, gli uffici, il seminario e la stamperia.



*Una parte interna del palazzo bianco*



*L'esterno della palazzo bianco*

## IL PALAZZO ROSSO

Il *palazzo Rosso* (Il Potrang Marpo) è la parte del Potala dedicata agli studi religiosi e alla preghiera buddista .

Questa parte comprende cappelle, biblioteche, gallerie.



*La parte rossa del Potala*



Le sale principali sono: la ***Grande Sala Occidentale*** che è famosa per i preziosi murales che raffigurano miniature persiane ed eventi della vita del 5° Dalai Lama. Essa contiene a sua volta cinque cappelle: la ***Cappella del Santo***, la ***Cappella Settentrionale***, la ***Cappella Meridionale***, la ***Cappella Orientale*** e la ***Cappella Occidentale***.

## **LA CAPPELLA DEL SANTO**

La *Cappella del Santo*, che si trova nel lato settentrionale del palazzo, è il santuario più importante del Potala. Questa cappella contiene un'antica piccola statua tempestata di pietre preziose raffigurante *Avalokitesvara* con due dei suoi discepoli.



*L'esterno della sala contenente la Cappella del Santo*



*Avalokiteshvara*

## **LA CAPPELLA SETTENTRIONALE**

La *Cappella Settentrionale* contiene un *Gautama Buddha* ed una raffigurazione del quinto Dalai Lama. All'estremità sinistra si trova lo stupa dorato, tomba dell'undicesimo Dalai Lama che morì bambino.



*Lo Stupa dorato*



*Gautama Buddha*

## **LA CAPPELLA MERIDIONALE**

La *Cappella Meridionale* è incentrata su *Padmasambhava*, guaritore e santo indiano.



*Padmasambhava*



*Una rappresentazione di  
Padmasambhava*

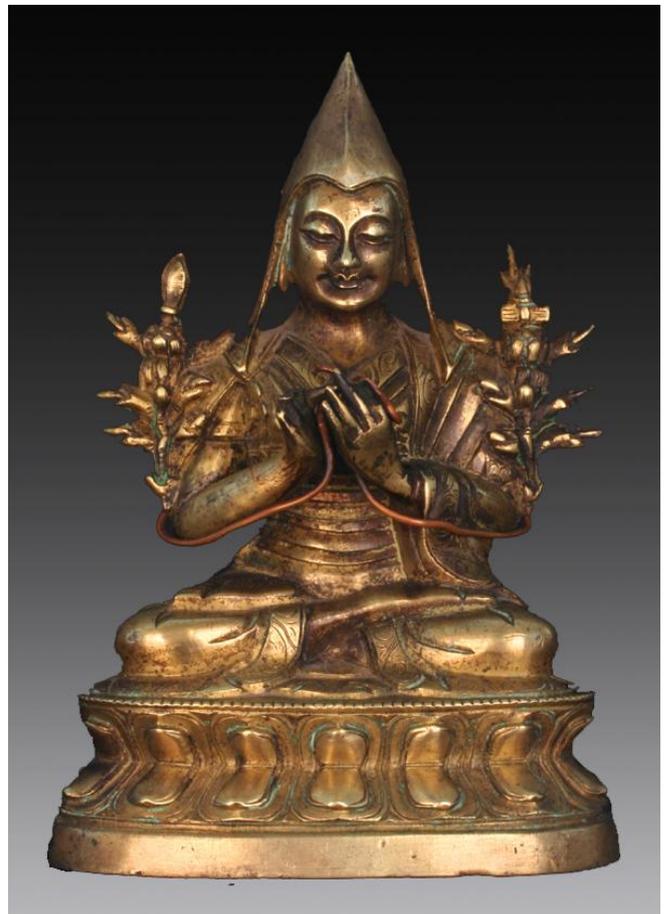
## LA CAPPELLA ORIENTALE

La *Cappella Orientale* è dedicata a *Tzong Khapa*, fondatore della tradizione Gelug.

L'immagine centrale è circondata dai Lama del monastero Sakya.



*Il dipinto di Tzong Khapa*



*La statua di Tzong Khapa*

## LA SALA OCCIDENTALE

La *Cappella Occidentale* contiene i *cinque stupa dorati*. L'enorme stupa centrale, 14,85 metri di altezza, contiene il corpo mummificato del quinto Dalai Lama. Sulla sinistra si trova lo *stupa funerario* del dodicesimo Dalai Lama, e sulla destra quello del decimo.



*Una delle sale della Cappella Occidentale*

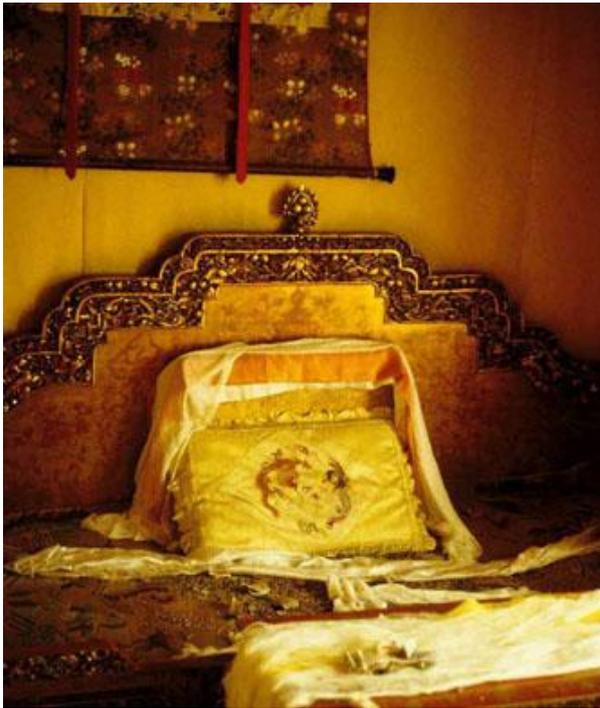
*Lo stupa contenente le reliquie del 13° Dalai Lama.*



# GLI ARREDAMENTI

Ecco alcuni degli arredamenti tipici delle stanze del Palazzo del Potala.

## LA STANZA DEL DALAI LAMA



*Uno scorcio della stanza del Dalai Lama*

*Stanza del Dalai Lama*



(I materiali sono tratti da: Wikipedia)

# **MUSICA E ARTE TIBETANA**

## **LA MUSICA IN TIBET**

Per il buddismo tibetano la musica e il canto sono elementi essenziali della religiosità e gli strumenti musicali, come oggetti magici carichi di valore simbolico, prendono voce durante le cerimonie monastiche accompagnando i momenti dedicati alla meditazione. Ci sono strumenti a percussione come il grande tamburo da preghiera suonato durante le cerimonie, strumenti che producono tintinnii o scampanellate, strumenti a fiato e strumenti da pizzicare.

## **LA MUSICA RELIGIOSA**

La musica tibetana religiosa e rituale, con i suoi strumenti particolari, è un potente mezzo per entrare in rapporto con le energie presenti in natura e rappresenta uno dei più efficaci sostegni alla meditazione.

Per il buddismo tibetano la musica e il canto sono elementi essenziali della religiosità e gli strumenti musicali, come oggetti magici carichi di valore simbolico, prendono voce durante le cerimonie monastiche accompagnando i momenti dedicati alla meditazione. Ci sono strumenti a percussione come il grande tamburo da preghiera suonato durante le cerimonie, strumenti che producono tintinnii o scampanellate, strumenti a fiato e strumenti da pizzicare.

Nei monasteri le orchestre arrivano a essere composte da più di tredici elementi differenti. Sono campane, tamburi a doppia faccia e conchiglie ad intervenire nelle cerimonie monastiche, mentre cimbali e fiati sono riservati ad occasioni rituali particolari.

I cimbali più piccoli sono suonati nei riti dedicati alle divinità pacifiche, quelli i più grandi, suonati orizzontalmente e accompagnati dal canto, sono invece riservati a rituali che hanno il fine di placare le divinità infuriate.

## LA MUSICA BON

Nella prassi rituale del Bön, la religione autoctona tibetana, è centrale il canto dei monaci e l'uso di alcuni aerofoni, e membranofoni.

Strumenti impiegati sono la campanella (*gshang*), il tamburo a clessidra (*damaru*), i cimbali (*rol-mo*, di piccolo e grande diametro), campana, tamburi a cornice, trombe di conchiglia (*dung-dkar*), trombe di femore umano, trombe telescopiche (*dung-chen*, anche oltre 3 metri) e oboi (*rgya-gling*).

Il canto Bönpo è contraddistinto da un testo spesso nell'antica lingua dello Zhang Zhung, diversa dal tibetano. La salmodia della liturgia, similmente a quella buddhista, è caratterizzata dall'impiego della parte più grave del registro basso della voce.

## LA MUSICA SCIAMANICA

La musica sciamanica comprende sia la musica usata come componente dei rituali degli sciamani, sia la musica che si riferisce, o si ispira, a questi. Il rituale dello sciamano è appunto un rituale e non una prestazione artistica e questo fatto ne modella la relativa dimensione musicale. Nello sciamanesimo lo sciamano ha un ruolo musicale più attivo rispetto a quello delle pratiche dei medium posseduti dagli spiriti. Uno sciamano usa vari modi per creare suoni a cui sono attribuiti scopi differenti. Di particolare rilievo sono la canzone dello sciamano e il suonare il tamburo sciamanico.

## LA CAMPANA TIBETANA

La campana tibetana è un antico strumento musicale originario della *cultura pre-buddista sciamanica bon po* himalayana che regnava

nell'antico Tibet. Successivamente si è diffusa in tutta l'Asia: oggi vengono prodotte perlopiù in Nepal (con un'antichissima tradizione nella regione del Thado), ma sono presenti e costruite anche in Cina, Giappone e Corea; quelle tibetane però restano le più ricercate per qualità e manifattura.



Solitamente sono composte in una lega bronzea, ma le più preziose e quelle considerate migliori per quanto attiene al suono sono, secondo la tradizione, quelle composte da una lega che comprenda i **sette metalli planetari**: argento per la Luna, ferro per Marte (e meglio se di origine meteoritica), mercurio per l'omonimo pianeta, stagno per Giove, rame per Venere, piombo per Saturno ed oro per il Sole. La lega può comunque arrivare a comprendere fino a 12 metalli.

## GLI ALTRI STRUMENTI

I **cimbali** più piccoli sono suonati nei riti dedicati alle divinità pacifiche, quelli i più grandi sono invece riservati a rituali che hanno il fine di placare le divinità infuriate.



Le sonorità dei cimbali cambiano al variare della lega metallica di cui sono fatti. Dimensioni e materiali di fabbricazione influiscono anche sul suono delle campane tibetane, che riproducono la conformazione della calotta cranica e vengono utilizzate per accompagnare la meditazione.

Le **conchiglie marine** che hanno generalmente l'imboccatura decorata in argento, con il loro suono rammentano l'adempimento di doveri quotidiani. All'occorrenza, le si suona per avvisare



l'intera comunità dell'avvicinarsi di una tempesta.

Il *radong* è un lungo corno telescopico sorretto da più persone. A una di loro spetta il compito di soffiarvi dentro, dando così il via alle cerimonie



La *kangling* è una trombetta rituale ricavata tradizionalmente da un femore umano o da un osso di animale finemente decorati.

## ARTE TIBETANA

L'arte tibetana è prima di tutto una forma d'arte sacra, il che rivela l'influenza preponderante del Buddhismo tibetano su queste culture.

La pittura e la scultura tibetana si possono far risalire al VII secolo d.C. quando il Buddhismo, insieme alle sue arti, fu introdotto per la prima volta in Tibet proveniente dalle confinanti culture dell'India, Nepal, Cina, e Asia Centrale.



Vi sono poche espressioni di arte tibetana prima del VII secolo e gli esemplari più antichi che ci sono pervenuti hanno risentito dell'influenza con le tradizioni artistiche. La pittura tibetana si è espressa attraverso tre canali principali: i *manoscritti miniati*, la *pittura murale* e i

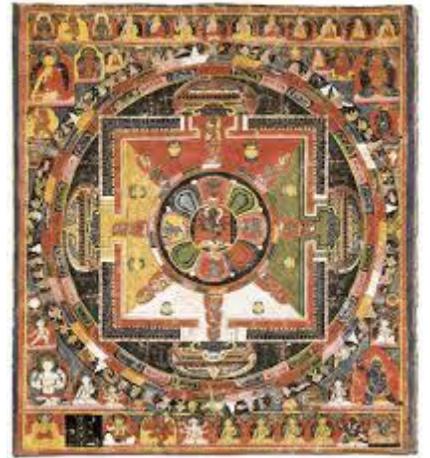
*dipinti su stoffa*; ciascuno di questi mezzi espressivi era inesorabilmente legato ai fini e alle pratiche del Buddhismo.



*Pittura murale*



*Scultura in metallo*



*Dipinto su stoffa*

La scultura era realizzata soprattutto in metallo e, in minor misura, in legno, stucco e pietra.

In teoria le opere d'arte tibetana servivano principalmente come icona, intermediario tra l'uomo e la divinità: si credeva che, al momento della cerimonia, una divinità dimorasse nell'opera d'arte. In pratica la pittura e la scultura soddisfacevano le necessità spirituali, educative e sociali. Le opere d'arte fornivano ai laici (persone spesso analfabete), descrizioni pittoriche della dottrina del Buddhismo.

(I materiali sono tratti da: Wikipedia)



## I LABORATORI



Siamo giunti alla fine del nostro viaggio, ma ho una sorpresa per te.

I giovani studenti della scuola di Albinea hanno pensato, insieme alle loro insegnanti, di provare a riprodurre alcuni oggetti della mia cultura, scegliendoli liberamente tra i tanti che hanno imparato a conoscere.

Dalle loro mani sono uscite maschere, steli dipinte, disegni e immagini del Buddha, bandiere ed edifici minuziosamente riprodotti. In queste ultime pagine, potrai vedere i loro lavori e le immagini dei ragazzi che li hanno realizzati.

Un grazie a:

**Prof. M. Bonacini: la cultura tibetana, tra l'analogico e il digitale**

**Prof. O. Capradossi: le maschere tibetane**

**Prof. M. Cocconi : Da Votigno a Lhasa, passando per...Michael Gambino**

**Prof. S. Giberti: spunti di arte tibetana**

**Prof. P. Paderni: l'edilizia tibetana**

**Prof. A. Zanni: Da Votigno a Lhasa...l'e-book**



# I LABORATORI



*Maschere cartelloni*  
*bandierine Buddha*  
*campana tibetana*  
*palazzo del Potala*  
*Cham Dalai Lama*

