

**Università degli Studi di Bergamo**  
*Scuola di dottorato in Antropologia ed Epistemologia della Complessità*



**Dottorato di Ricerca in**  
**ANTROPOLOGIA ED EPISTEMOLOGIA DELLA COMPLESSITÀ**  
**Ciclo XXI**

***CHÖD: LA RECISIONE DELL'ILLUSIONE***

**Un viaggio rituale nella sacralità bön in Dolpo**

Supervisor:

**Ch. mo Prof. Antonio Luigi Palmisano**

**Ch. mo Prof. Giuseppe Fornari**

Tesi di dottorato di:

**Dott. Riccardo Vrech**

**Anno Accademico 2010/2011**



A mio padre,  
Giocondo Vrech

I miei ringraziamenti vanno innanzitutto ai Maestri H.H. XXXIII Menri Trizin Lungtok Tenpai Nyima; H.E. Yongdzin Lopon Tenzin Namdak, Prof. Chogyal Namkhai Norbu Rinpoche, H.E. Menri Lopon Trinley Nima e Khenpo Tsulthrim Tenzin. Grazie per aver condiviso le vostre preziose conoscenze.

Ringrazio il prof. G. Fornari e il prof. A.L. Palmisano per i preziosi consigli e la disponibilità. Il prof. E. Giannetto, il prof. G. Bocchi e la prof.ssa C. Grasseni per le lezioni e l'interesse manifestato rispetto i temi della ricerca.

Grazie a Semduk Lama e alla sua famiglia. Semduk è un'amico e Preside della scuola Taprizza nel Basso Dolpo. Senza il suo supporto e senza la sua cordiale ospitalità questo lavoro non sarebbe stato possibile. Grazie anche a Geshe Lodoe Tsukphud e alla sua famiglia per avermi ospitato a Rigmo e per avermi introdotto sin dall'inizio delle ricerche nel monastero Triten Norbutse di Katmandu. Grazie alla prof.ssa M. Kind per avermi dato preziosi contatti e referenze. Grazie anche a Geshe Takla Gurung per il contributo al progetto, in particolare per le traduzioni dal tibetano all'inglese. Grazie a Lama Norbu. Grazie ai monaci del Triten Norbutse e del monastero Menri, alle istituzioni locali di Dunai, agli abitanti di Pugmo, agli abitanti di Rigmo, alla A-ma e al personale, agli insegnanti della scuola Taprizza per le loro attenzioni ed ospitalità.

Grazie a M. Cutolo per essersi presa a cuore con professionalità e dedizione lo sviluppo del progetto visuale. Grazie a C. Albini per aver saputo assieme a L. Proietti dare suono alle immagini. Grazie a A. De Mariassevich, a L. Corvi, F. Gaeta Vega, G. Ciavaglioli per il supporto tecnico e operativo durante l'editing. Grazie a Geshe Gelek Jinpa per l'intervista a Katmandu e per la revisione dei testi citati in tibetano; grazie ad A. Clemente per aver rivisto e controllato tutti i termini in tibetano citati nel documentario. Grazie a Nida per la revisione delle traduzioni.

Grazie inoltre all'istituto Shang Shung e a Andrico F. per la disponibilità mostrata nell'organizzare l'intervista al Prof. Namkhai Norbu a Londra. Grazie ad Everest K2 CNR al Consiglio Nazionale delle Ricerche, al Ministero degli Affari Esteri Italiano e all'Ente Italiano della Montagna per aver supportato il progetto. Grazie a B. Schommer e C. Belotti. Grazie a P. Aizza per avermi aiutato nella creazione della photogallery.

Grazie infine a mia moglie Mara per l'ispirazione e per il continuo supporto, amore e incoraggiamento. Grazie a mia figlia Beatrice per avermi aspettato pazientemente nei week end e nelle serate di lavoro a computer. Grazie infine alla mia famiglia, ai parenti e agli amici per la fiducia e gli incoraggiamenti.

## Indice

Introduzione	6
1- La metodologia della ricerca	10
2- Il Bön in Dolpo: origini storiche e saperi locali	13
3- Il <i>chöd</i> tra i Bönpo	17
4- I <i>chödpa</i>	24
5- Le origini della <i>trasmissione</i> : il maestro <i>radice</i>	28
6- Il <i>chöd</i> : l'autosacrificio. La cura dei corpi e delle anime	33
7- Il pellegrinaggio del <i>chöd</i> : ottobre 2007	42
8- Gli strumenti rituali. L' <i>integrazione</i> del suono e del movimento	54
9- Il testo sacro: <i>Sangwa Yeshe chöd</i>	67
10 – <i>Quadri di un'esposizione</i> : il discorso filmico, l'archivio video, la vita coreutica musicale, le narrazioni mitologiche e l'apparato fotografico.	96
Conclusione	151
Bibliografia	154

APPENDICE I - Documentario “*Chöd*: la recisione dell’illusione. Un viaggio rituale nella sacralità bön in Dolpo”. ( supporto DVD; min. 55; lingue: inglese, italiano; contenuti speciali: photogallery, la vita monastica; la vita coreutica musicale).

APPENDICE II - Archivio video (supporto DVD; min. 1.500).

## INTRODUZIONE

Con il termine “Bön” si definisce comunemente l’antica religione del Tibet preesistente all’introduzione del Buddismo, divenuto religione ufficiale nel VIII secolo d.C. ad opera del monarca *Trisong Detsen (Khri-srong lDe-btsan)*. Il panorama degli studi sino ad ora condotti, permette una tanto malagevole quanto frammentaria ricostruzione storica delle origini di questa religione. Le fonti a disposizione degli studiosi sono in gran parte tarde fonti buddiste o fonti bön, di cui non è stato possibile individuare, a posteriori, fondamenti scientifici atti a chiarirne l’attendibilità dal punto di vista cronologico e storiografico.

Convenzionalmente si è soliti contraddistinguere lo sviluppo della religione bön secondo tre grandi fasi storiche: quella del Bön Antico, dello *yung-drung bön* (Bön Eterno o Immutabile) e del Bön Recente. Il Bön Antico generalmente è riconducibile ai tratti originari delle arcaiche credenze sciamanico-animiste delle regioni nord asiatiche, mentre lo *yung-drung bön* si riferisce ad un complesso sistema di dottrine e pratiche connesse che la tradizione fa risalire alla figura di *Shenrab Miwo (gShen-rap Mi-bo)*, un Buddha ritenuto - secondo la tradizione - originario del Tazig (*sTag-gzig*) e apparso in un’epoca anteriore a quella del Buddha Sakyamuni. Il Bön sin dall’antichità fu la religione ufficiale professata nel regno dello *Shang Shung (Zhang zhung)*, che a partire dal VI secolo a.C. comprendeva anche la regione del Tibet, la quale per molti secoli occupò solamente un’esigua parte del vasto regno. Fu *Songtsen Gampo (Srong-btsan sGam-po)* nel VII secolo d.C. a favorire l’espansione della regione tibetana, detronizzando l’allora reggente *Ligmigya (Lig-mi-rgya)* e annettendo così lo *Shang Shung*.

Grazie allo stesso monarca e all’incontro con i grandi maestri indiani, il Tibet cominciò ad integrare elementi della religione buddista e questo processo condusse all’affermazione del Buddismo come religione ufficiale, che riconosceva come propria la dottrina di Sakyamuni.

Da allora, l'antica religione autoctona, conobbe un lento quanto mai inesorabile declino.

Senza perdere la propria identità il Bön divenne oggetto - e soggetto al tempo stesso - di complessi processi sincretici ed osmotici con la religione buddista, soprattutto con la dottrina e le pratiche dei *Nyingmapa* (*rNying-ma-pa*), la scuola più antica, non riformata, del Buddismo tibetano. Fu a partire dal XV secolo che si sviluppò il Bön Recente, le cui dottrine vennero classificate in Nove Vie, note anche come i Nove Veicoli, in cui si possono scorgere tracce tanto dell'Antico Bön quanto dei contatti più recenti con il Buddismo. Le Nove Vie comprendono dottrine come la medicina, l'astrologia, la divinazione nonché gli insegnamenti del Sutra, del Tantra e dello *Dzogchen* (*rDzogs-chen*), ovvero la Grande Perfezione.

Ognuna di queste dottrine comprende una visione e pratiche specifiche, che, secondo diverse modalità, ancora oggi vengono seguite da monaci e laici bön in Tibet e, a partire dagli anni sessanta, dalle comunità in esilio di Dolanji in India e di Katmandu in Nepal.

Il Dolpo si trova a nord-ovest del Regno del Nepal. E' proprio in questa regione che si trovano insediamenti secolari di comunità bön, rimaste per certi versi indenni dai mutamenti socio-culturali determinatisi in Tibet a seguito della rivoluzione culturale cinese.

Si tratta di aree remote, palcoscenici d'insolita bellezza naturale, poco densamente popolate e abitate da rare e abbarbicate unità di villaggio, in cui vivono famiglie di agricoltori, allevatori o commercianti, organizzate secondo un sistema di lignaggi a discendenza patrilineare. L'elevata altitudine, il clima rigido e un habitat particolarmente inospitale condizionano da sempre la vita di queste comunità che, al di là delle attività materiali di mero sostentamento, è pervasa da un forte senso di sacralità: considerata come vera *liaison* tra l'individuo e l'universo.

Il distretto del Dolpo, situato a nord-ovest del Nepal, anticamente parte del regno dello *Shang Shung*, mantiene da secoli una forte connessione con la tradizione Bön, la tradizione religiosa

prebuddhista, considerata la quinta tra le scuole spirituali tibetane. L'area meridionale, in cui si trovano villaggi sparsi e arroccati tra cime verdeggianti, rappresenta un caso peculiare in cui i *nagpa* (*Sngags-pa*) sono depositari di un prezioso insegnamento proveniente dall'attuale Tibet, tramandato in loco dal Ven. *Namgyal Sherab Gyaltzen*, maestro del xx secolo che ebbe il merito storico di dare continuità al ciclo del *chöd* denominato *Sangwa Yeshe*.

Il rituale, classificato come parte dei *tantra madre*, da vari decenni ha fatto fantasticare orientalisti occidentali per la forte carica apotropaica e per l'utilizzo di strumenti rituali suggestivi come il *kangling* (*rkang-gling* -la tromba realizzata con femori umani), il *damaru* (il tamburo a clessidra, costruito con pelle umana), la *kapala* (calotta cranica umana destinata all'offerta) e altri oggetti che richiamano forme rituali arcaiche di natura sacrificale ed evocano il senso profondo del suono attraverso cui viene officiata l'*offerta suprema*.

Nel bimestre di settembre-ottobre 2007 i *nagpa* (*Sngags-pa*) hanno attraversato i luoghi sacri e considerati magicamente pericolosi nell'area di Phoksumdo: cimiteri o aree in cui, secondo la tradizione, si addensano forze negative e che richiedono l'offerta del praticante, il quale, recidendo ogni forma di attaccamento, dona *in spiritu* nel corso di una elaborata pratica di visualizzazione mentale il proprio corpo tagliato a pezzi e lo trasforma in nettare e in ogni forma di nutrimento atto a pacificare gli esseri invisibili che popolano il mondo immateriale, i quali trovano pace grazie alle melodie finali del rito.

Il rituale tradizionalmente viene praticato in caso di malattie in cui la medicina tradizionale non trova rimedio, in caso di epidemie, in caso di siccità o più generalmente come veicolo per raggiungere lo stato illuminato.

Avendo avuto la possibilità di seguire interamente il pellegrinaggio sacro dei *nagpa* e di documentarlo filmicamente e fotograficamente nel 2007, il materiale raccolto costituisce la prima documentazione integrale di questo rarissimo rituale, attualmente in via di scomparsa.

Dall'esperienza vissuta e dal materiale filologico e visivo raccolto ho riportato nella parte testuale una serie di riflessioni e di riferimenti che faranno da premessa all'apparato filmico che ritrae in chiave di documentario il viaggio rituale officiato dai *chödpa* (*Gcod-pa*).

Lo studio rappresenta un capitolo pressoché inesplorato della tradizione e le modalità di rappresentazione visuale, attraverso un'opera d'alto rigore scientifico, sono pensate per trasmettere direttamente la carica estetica, visiva e sonora del rito.

## 1 La metodologia della ricerca

Il primo approccio alle culture d'oriente avvenne in un viaggio del 1998 in India dove in un monastero tibetano a Dharamsala incontrai dei giovani che, come in una sala operatoria con una mascherina alla bocca, erano dediti da giorni alla costruzione di un *mandala* con sottilissime polveri di sabbia colorata che poi scoprii sarebbero state gettate e simbolicamente offerte a testimonianza dell'impermanenza di *ogni cosa*.

L'atmosfera, i profumi, i colori e la dedizione di questi giovani mi avevano colpito al punto che decisi di approfondire lo studio di questa antica cultura anche in vista della imminente redazione della tesi di laurea. Analizzai il contesto culturale di un gruppo di esiliati tibetani in Nepal nella regione del Rasuwa, a nord di Katmandu.

Dopo il fieldwork riportai le molte interviste e con un approccio analitico di tipo *qualitativo / quantitativo* descrissi la *non-identità* di questo gruppo di popolazione in bilico tra un sistema valoriale tradizionale e il confronto con un nuovo mondo: povero e globalizzato.

La sistematicità, la raccolta di dati e le questioni identitarie trattate attraverso lo sguardo delle teorie antropologiche e filosofiche (vedi le considerazioni sull'identità narrativa; Paul Ricoeur, Remotti, Rovatti etc...) non bastavano: mano a mano che ritornavo sul campo e mano a mano che il mio contatto con le popolazioni del luogo si faceva più intimo, sentivo il bisogno di integrare la documentazione testuale con le immagini, un'arte con cui ho cercato di confrontarmi da allora.

Dopo mesi di campo mi sono infatti ritrovato a contatto con una dimensione che poco si lascia cogliere e soprattutto rappresentare testualmente: la dimensione dell'immateriale, dell'invisibile e se vogliamo del sacro che rappresenta il *centro* del sistema valoriale del popolo tibetano, nonché l'essenza del sapere mistico.

Sul campo ho cercato in ogni modo di tenere un approccio *bottom – up*, ossia di partire molto

pragmaticamente dai sensi. Dopo aver studiato in qualche modo questo mondo me ne sono liberato cercando di ripartire dalle voci delle persone che incontro, dalle immagini che vivo, dalle opportunità di approfondimento delle relazioni di amicizia, dal lavoro comune, dalla collaborazione in loco a progetti di ripristino architettonico che poco avevano a che fare con gli orizzonti di ricerca in senso stretto, ma tutti elementi fondamentali che hanno creato i presupposti per trovarmi partecipe di un rituale così intimamente magico come il rituale del *chöd*. Questo per dire che nella mia esperienza la ricerca sul campo non deve forzatamente essere diretta e finalizzata a tempi e obiettivi industriali che hanno poco da spartire con la conoscenza di una cultura ma piuttosto deve muoversi in primis verso il centro di noi stessi. Solo successivamente da questo confronto nascono, se nascono, orizzonti di senso che decidiamo di comunicare con dei testi o delle immagini: caratteri, frammenti immobili o in movimento.

Concetti fotografici, filmici o testuali.

La metodologia allora potrebbe risultare come un'attitudine a interrogarci sulle nostre intenzioni e sulle nostre azioni e se esiste un fraintendimento, il fraintendimento è verso noi stessi ancor prima che di tipo linguistico, relazionale, categoriale o più generalmente culturale.

Interessante notare come nel saggio del Prof. G. Fornari che tratta il complesso tema della traducibilità culturale si spiega: “Le domande che al riguardo sorgono spontanee, sono di una spontaneità che deve indurci al sospetto. Una traducibilità (inter)culturale è veramente possibile? E su quali premesse? Domande tutt'altro che limpide, perché presuppongono o fingono che il loro obiettivo sia già dato, scontato, ossia la comprensione, la convivenza, la pace e via elencando, senza riflettere che proprio una comprensione migliore può far precipitare le cose”<sup>1</sup>.

Considerazioni più che mai veritiere quando come nel nostro caso ci troviamo a confronto con una dimensione rituale trafigurata che ci chiede di entrare in un mondo che nella sua più

---

<sup>1</sup> Si fa riferimento a G. Fornari 2009.

profonda essenza non può essere né narrato, né decifrato ma solamente vissuto.

E questi presupposti, queste oscillazioni dell'asse semantico non escludono i presupposti della ricerca analitica ma semplicemente costituiscono di fatto il suo fondamento.

Un fondamento che nell'indagine religiosa non credo possa essere se non esperenziale e comunicativo in due momenti ben distinti, senza considerare che il mistico raggiunge il suo massimo comunicativo sincronicamente all'esperienza, ma salvo rari casi, il mistico contemplativo non è in arte un antropologo e viceversa.

Operativamente tutto ciò si è tradotto, oltre che in una generale attitudine interiore, in tre missioni in Dolpo nel 2004, 2006 e 2007, in periodi trascorsi presso il monastero di Katmandu e presso il monastero di Dolanji in India, in note di campo, in studi linguistici, in interviste strutturate e non, traduzioni, registrazioni video e fotografiche che hanno richiesto tempo, progettazione logistica, strutturale e nel caso del video-documentario anche la collaborazione con professionisti del settore digitale, i quali hanno contribuito a migliorare e perfezionare la rappresentazione filmica.

Dal punto di vista linguistico, al fine di facilitare la lettura dei termini tibetani, è stato usato un sistema di traslitterazione su base fonetica adatto anche al documentario. In alcuni casi, per quanto concerne invece i termini di uso comune al di fuori della toponomastica locale o al di fuori di particolari divinità locali, si potranno trovare nelle note o tra parentesi le trascrizioni dei termini tibetani secondo il sistema proposto da T. Wylie (1959).

## 2 Il Bön in Dolpo: origini storiche e saperi locali

La religione bön viene principalmente praticata in Tibet, in India ed in Nepal. Il caso del Dolpo risulta peculiare in quanto a differenza del Tibet che vive i postumi della rivoluzione culturale e a differenza dell'India e di Katmandu, che risultano contesti culturali recenti costituiti a seguito del processo migratorio dei profughi, il Dolpo è rimasto un territorio *protetto* e per certi versi *testimone privilegiato* della millenaria cultura tibetana di origine pre-buddista.

Il primo monastero di cui si trova traccia in Dolpo è il monastero *Samling*, fondato da Lama *Yangton Gyaltsan Rinchen* nel tredicesimo secolo. Il noto Lama precedentemente risiedeva nei pressi del monte Kailash sino a quando ricevette una trasmissione in sogno direttamente da *Drenpa Namkha*<sup>2</sup> in cui gli veniva indicato di andare in Dolpo e di costruire un monastero per il beneficio degli esseri. Dopo varie ricerche in tutto il Dolpo, incluso il villaggio di Pugmo, si narra che quando dormì nell'area dell'attuale monastero di *Samling* ebbe vari sogni auspiciosi e di lì a poco dette corpo al più antico monastero visibile nella regione dell'alto Dolpo. Nel suo sogno ricevette anche la *chiave* per *aprire* una sorgente che permise la vita in loco. Non è questo un caso isolato in cui si narra dei poteri yogici atti a favorire la presenza d'acqua in aree remote o selvagge che poi, misticamente e fisicamente trasfigurate, divengono luoghi di pellegrinaggio e preghiera.

*Treton Tshewang Tshultrim*, del lignaggio *Treton*, ebbe il merito di costruire altri importanti monasteri nella regione nepalese, tra cui il monastero del villaggio di Pugmo chiamato *Namgyal Lhakhang gompa*, dove gli officianti del *chöd* e protagonisti del presente studio hanno dato avvio al pellegrinaggio itinerante. *Lama Treton Tshewang Tshultrim* fece costruire anche i

---

<sup>2</sup> Si veda Per Kværne 1995; pag. 119: “Drenpa Namkha, “Recollection-sky”, is beyond doubt the most important and, in some respects, complex figure in the history of Bön during the reign of the great Tibetan kings. He is, above all, the chief protagonist of Bön during the eight century in the bitter struggle with the buddhist faith (...)”.

*gompa* dei villaggi di Tsho (Rigmo), di Parle ed di una vallata nei pressi di Do Tarap, tutti luoghi ancora oggi presenti nel territorio. Oltre a ciò, ricercando a ritroso possiamo dire che il Dolpo, assieme con le aree superiori del Kali Gandaki, ha una storia millenaria e anticamente apparteneva al regno dello *Zhang Zhung*<sup>3</sup> che, collocato ad ovest dell'odierno Tibet, era strettamente connesso alla tradizione bön. A seguito della conquista dello *Zhang Zhung* da parte della dinastia *Yarlung* nel settimo e nell'ottavo secolo, molti *bönpo* fuggirono dall'oppressione e si stabilirono nei territori ad est (*Byang thang, gYas ru Byang, gTsang, Glo bo, Dol po e Khams*) e parte di questi era appunto la regione del Dolpo<sup>4</sup>. Per la prima volta allora apparve il nome "Dolpo" nei testi scritti<sup>5</sup>. Si dice in Dolpo che nella tradizione, nella lingua, nelle canzoni e nei costumi si possano riscontrare tracce dell'antico regno dello *Zhang Zhung*<sup>6</sup>.

Il regno *Ngari* successivamente venne diviso in tre aree, Mayü, Guge e Purang<sup>7</sup>. Il re *bKra shis mgon* aveva realizzato il potere sul Purang, il Lo e il Dolpo. Lo, con la sua capitale (attuale Mustang) venne inizialmente istituito come regno indipendente nel quattordicesimo-quindecimo secolo da *Amepal*<sup>8</sup> e il Dolpo si trovava allora in una situazione di dipendenza tributaria. Solo alla fine del diciottesimo secolo i *Gorkhas* ottennero il controllo della valle di Katmandu (nel 1769) e di tutta la valle del Kali Gandaki, incluso Lo nel 1789.

Il Dolpo, essendo legato tributariamente alla regione di Lo, cadde inevitabilmente sotto il

---

<sup>3</sup> Sulla storia del Bön e sulle origini del regno dello Zhang Zhung si veda N. Norbu 1995.

<sup>4</sup> Si veda R. Vitali 1996.

<sup>5</sup> Si veda Schicklgruber 1996; pag. 115: "The term Dolpo is mentioned the first time in text of the history of western Tibet. When king sKiyd lde Nyi ma mgon divides his kingdom Ngari among his sons, the middle one, bkra shis mgon (950-975) received the areas of Purang and Dolpo". Snellgrove (1992-1967-) a pag. 84 "bKra shin mgon (pronounced Tra-shi-gon) was ruler of Purang durino hte 10th century". Si veda anche R. Vitali 1996.

<sup>6</sup> Commento di Semduk Lama. In particolare nel villaggio di Hurikot mi è stato fatto notare da Lama Woser come vi fossero tracce dell'antica lingua nelle rocce incise. Non avendo le competenze specifiche non mi è stato possibile approfondire l'argomento.

<sup>7</sup> D.P. Jackson 1984.

<sup>8</sup> D.P. Jackson 1984.

regime dei Gorkha finendo in questo modo per essere incluso entro il regno del Nepal<sup>9</sup>.

A seguito dell'unificazione del Nepal, all'inizio del diciannovesimo secolo, la forte connessione con la regione di Lo venne interrotta con la definizione del presente confine tra Nepal e Tibet<sup>10</sup> e fino al riconoscimento di Dunai come capitale del distretto e come centro dell'autorità fiscale, il distretto pagò i tributi al vicino distretto di Jumla (Tripurakot) con cui ancora oggi vi è una relazione formale di reciproco rispetto.

L'apertura al turismo nel 1951 in Nepal causò molti cambiamenti in varie regioni del Paese.

In Dolpo, a causa della presenza dei *Khampas* (insurrezionisti e guerriglieri tibetani in lotta contro l'occupazione cinese), venne interdetto l'accesso nel 1974, successivamente riabilitato nel 1989 quando gli equilibri politici e diplomatici sembravano essere migliori.

Ad oggi però la situazione politica non si è di fatto stabilizzata e malgrado i maoisti abbiano trovato rappresentanza al Governo, nelle aree remote continuano gli abusi di potere che hanno causato vittime e situazioni gravose per la popolazione locale che, già versando in una generale condizione di povertà, si trova a rispondere ad una doppia autorità: quella formale del Governo che richiede il regolare pagamento delle tasse (senza garantire uno stato di sicurezza) e quella informale e sovrapposta dei maoisti che, forti delle loro armi, sotto una dubbia veste ideologica e idealizzata richiedono di contribuire alla loro causa<sup>11</sup>.

Il Dolpo ospita alcuni dei più alti villaggi della terra e il 90% della regione è fisicamente e geograficamente al di sopra dei 3.500 metri s.l.m. e i suoi abitanti (si stimano circa 5000 persone) sopravvivono a queste terre inospitali grazie alla sinergia di agricoltura, allevamento e commercio.

---

<sup>9</sup> Si veda D. Snellgrove (1967) 1992; pag. 9.

<sup>10</sup> Si veda D. Snellgrove (1967) 1992; pag. 9.

<sup>11</sup> Esiste una scarsa letteratura contemporanea sul tema anche per i rischi connessi e gli incidenti accaduti a chi abbia abbozzato articoli.

Il Dolpo risulta essere uno dei distretti meno densamente popolati del Nepal ed il 90% della popolazione vive al di sotto della soglia di povertà (il distretto è stato classificato dal Governo nepalese come zona remota di tipo “A”, ossia la più gravosa nella graduatoria)<sup>12</sup>.

Malgrado le tumultuose circostanze, i villaggi dell’area di Phoksumdo (e non solo) hanno trovato da circa un decennio un fruttuoso commercio alternativo. Grazie alla presenza in alta quota di un fungo parassita, classificato scientificamente come *Cordyceps sinensis*<sup>13</sup>, recentemente si è creato appunto questo curioso mercato con i commercianti del vicino confine tibetano e con gli esportatori internazionali di Katmandu i quali pare rivendano il prodotto naturale ad aziende che sviluppano prodotti di rinomata cosmesi e prodotti terapeutici per patologie depressive e disfunzioni sessuali.

E’ sempre maggiore il numero di abitanti che nei mesi di maggio e giugno si dedicano alla raccolta di questa particolare simbiosi animale – vegetale<sup>14</sup>.

Grazie a questi motivi e grazie al miglioramento del livello di scolarizzazione dovuto anche alla presenza di NGO locali, la popolazione del Dolpo si confronta sempre più direttamente non solo con la realtà secolarizzata del vicino Tibet ma anche con Katmandu, con il commercio globalizzato e con modelli culturali altri da quelli tradizionali.

---

<sup>12</sup> Si veda K. Bauer 2004.

<sup>13</sup> *Yar tsa gun bu*: con proprietà di tonico, afrodisiaco e usato tradizionalmente per la cicatrizzazione delle ferite.

<sup>14</sup> Dal bruco, che esaurito il proprio ciclo vitale rimane l’inverno sotterrato da terra ghiaccio e neve, si sviluppa in primavera un fungo dalle proprietà sopra menzionate.

### 3 Il *chöd* tra i *bönpo*

La tradizione religiosa *bönpo* è stata oggetto di ripetuti equivoci a partire dalla seconda metà del ventesimo secolo, soprattutto a causa di fraintendimenti di studiosi occidentali che hanno fatto proprie tesi tendenziose perlopiù pregiudizievoli proprie di altre scuole del buddismo tibetano con cui erano entrati in contatto. John Myrdhin Reynolds (1991) che più di altri studenti occidentali si è occupato dello studio della tradizione religiosa spiega più dettagliatamente: “Bön is the usual name given to the pre – Buddhist religion of ancient Tibet, equated by some scholars with a crude and primitive shamanism and animism, but this is an error. The confusion results from the practice of the medieval Tibetan historians applying the name of Bön to every manifestation of pre-Buddhist popular religious culture in Tibet, an indigenous polytheism and animism closely connected with other varieties of North Asian Shamanism. This native Tibetan paganism would better be designated *lha chos*, that is, “the religious customs concerning the gods”. However, the applying the name Bön to the practice of ancient Tibetan paganism and folk religion has taken hold in both Tibetan and Western sources, and so it appears that this practice will continue. But this popular manifestation of Bön must be carefully differentiated from the higher form of religious culture bearing the same name, a spiritual path to enlightenment in every way equal and comparable to the Buddhist tradition of Indian origin. This higher teaching is properly known as *Youngdrung Bön*. Both of these forms of religious culture, the lower and the higher are encompassed within Bön. (...) But whereas Buddhism in Tibet looks to ancient India and to the Buddha Sakyamuni for its historical source, *Youngdrung Bön* looks to ancient Tazig or remote Central Asia and to the Buddha Tonpa Shenrab, who appeared, according to *bonpo* tradition, thousands of years before the better known Buddha in North India some 2500 years ago.”

Chiarite le premesse e l’origine storica dei maestri della tradizione si può ben intuire come nella

realtà di millenni di storia le conoscenze si siano capillarmente trasmesse in modo eterogeneo tanto per la presenza di scuole non settarie quanto la presenza di comuni processi osmotici e sincretici di contatto culturale. Basti pensare alle guerre, alle persecuzioni, al fenomeno migratorio e, per fare un inciso sul sapere mistico, alla *conoscenza* legata ad esempio al fenomeno dei “tesori nascosti”<sup>15</sup>, se non alle trasmissioni in sogno ed a tutti quei fenomeni che poco si prestano ad esseri confinati entro specifiche appartenenze di istituzioni e stati.

Questo concetto viene perfettamente esplicitato dal Prof. Chogyal Namkhay Norbu che nell’intervista riportata nel documentario, analizzando l’origine del *chöd*, afferma che esiste una formalizzazione della pratica legata ad una specifica liturgia a partire da *Magic Labdrom* ma allo stesso tempo afferma che la *conoscenza del chöd* era esistente anche tra i *bonpo*. La contraddizione è solo apparente<sup>16</sup>. Cito direttamente dall’intervista:

“La pratica del *chöd* si è sviluppata concretamente all'epoca di *Magchig Labdrön*. Prima non esisteva la tradizione del *chöd*, ma il vero senso dell'insegnamento del *chöd* esisteva anche nella tradizione Bön pre-buddista e anche nella tradizione buddista, per esempio gli insegnamenti *terma*, perchè l'essenza di tutti gli insegnamenti è più o meno la stessa, non esiste differenza. Per questo motivo anche l'essenza degli insegnamenti di *Magchig Labdrön* è collegata al *Mahamudra*, all'insegnamento *Sutra*, all'insegnamento *Dzogchen*, ma il modo in cui si applica nella pratica, quello che lei ha applicato ed insegnato, questa si chiama pratica del *chöd*. Nella tradizione bön applicano la pratica del *chöd* e usano anche il nome del *chöd*, ma questa è la

---

<sup>15</sup> Faccio riferimento ai cosiddetti *terma* o *hidden treasures* ossia testi o insegnamenti sacri che si manifestano in specifiche circostanze. Si dice infatti che colui che ha una aspirazione perfetta vedrà l’insegnamento emergere dal cielo, dai muri e dalle piante, anche se nessun Buddha è presente. E nel Bodhicharyavatara di Shantideva è scritto “Possano tutti gli esseri con un corpo udire incessantemente il suono della dottrina. Da uccelli e piante. Dai raggi di luce e persino dal cielo.” E. Guarisco, in un recente articolo spiega come a volte succede che opere scritte, oppure oggetti speciali, che stavano nascosti o di cui si ignorava l’esistenza, vengono miracolosamente ritrovati grazie al potere di forze misteriose o di esseri umani con doti particolari. I Tesori Nascosti riscoperti (*terma*) sono fenomeni di quel tipo e i più significativi sono insegnamenti che contengono la più profonda e autentica saggezza rivelata”.

<sup>16</sup> Su *Ma gcig* si veda G. Orofino 1995 e M.J. Sorensen. 2006.

tradizione bön piú moderna, non quella antica. Il vero senso del *chöd* esiste anche nella tradizione bön, ma se vogliamo parlare del vero *chöd* dobbiamo seguire *Magchig Labdrön* perchè il nome stesso del *chöd* non esisteva prima.<sup>17</sup>”

Suppongo che allo stesso principio conoscitivo si rifaccia *Khenpo Tsulthrim Tenzin* quando riconduce la conoscenza del *chöd* al loro primo Signore *Tonpa Sangye*.

“Nel Bön la pratica piú importante del *chöd* si trova nel *Magyu chöd*. Storicamente, questo testo è il piú autentico. Ci sono altri sistemi del *chöd* come il *Drungmu chodchen* o il *chöd* di *Tongyung Thuchen* che è stato scritto dai Lama molto dopo mentre il *Magyu chöd* ha origine dal nostro primo Signore, *Tonpa Sangye*.<sup>18</sup>”.

A questo proposito, la Prof.ssa D. Rossi (2006) nella sua analisi del *Khandro Sangchöd*, fondamentale ciclo appartenente alla tradizione bön studiato e trasmesso formalmente anche nel monastero Menri in India, ha storicizzato dettagliatamente il contesto chiarificando quanto segue:

“Bönpo teaching on *chöd* are traditionally said to have been transmitted by Ston-pa Gshen-rab. Generally speaking, they are divided in four types: the pacifying form (*zhi ba'i gcod*), known as “*Zhi gcod 'phrul gyi lde mig*”, or as “*A dkar zhi gcod*”; the expanding form (*rgyas pa'i gcod*), for increasing long life, merits, fortune and capacity, called “*Gcod chen ri rgyal lhun po*”, and also known as “*Drung mu gcod chen*”; the controlling one (*dbang gi gcod*), used for taming the Eight Classes, and other various kinds of demons and spirits, including being of the intermediate state, referred to as the “*Mkha' 'gro gsang gcod yid bzhin nor bu*”; and the wrathful one, known as “*Drag gcod gnam lcags thog mda*”, which is mainly utilized by the New Bonpos.

So far, the oldest reference to *gcod* teachings in the Bön tradition seems to be represented by the one contained in the second of the three series of the Bönpo Mother Tantras, which were

---

<sup>17</sup> Si veda il documentario da 20:18 a 21:48.

<sup>18</sup> Si veda il documentario da 19:10 a 19:46.

revealed by Gu ru rNon rtse (b. 1136) at Dung phor of Rta nag in Gtsang. This *gter ston* is also credited with the discovery of Rnying ma texts, and was known in Buddhist circles as A ya Bön po lha 'bum. The second series of the Mother Tantras, namely the one called *Lam mngon sangs rgyas pa'i rgyud*, which focuses on the Path, includes a charter styled *gNyan pa lam du khyer ba*. There would be six specific and essential methods related to these practices; they are called 'byung ba'i thig le (essence of the elements), *bdag nyid thig le* (essence of the Primordial Nature), *tshogs kyi thig le* (essence of the Offerings), *bsgrub pa'i thig le* (essence of the accomplishments), *gnad kyi thig le* (essence of the focal points), and *gsal ba'i thig le* (essence of clarity). The *Mkha' 'gro gsang gcod* teachings would belong to the essence of the offerings; they represent a full fledged contemplative and meditative system featuring the offering of one's body as a gift, through which the breaking up of one's ego is achieved; however, they also find their application vis a vis several aspects of Tibetan social and individual life, since their practice and performance is requested and deemed truly effective in relation to funerary issues, epidemic, psychophysical illnesses and disturbances, and in harmonising the relation with the natural and elemental environment at large. The *Mkha' 'gro gsang gcod* teachings are considered an aural revelation of the master known as Sprul sku Khro gnyal mtshan, who would have received them, according to the chronology of Nyi ma bstan 'dzin (b. 1813), in 1386. (...)"

Orofino G. nella sua trattazione principalmente incentrata sulla biografia di Ma gcig riferisce come la tradizione della Recisione dei demoni sia di fatto un movimento sincretistico in cui confluiscono elementi buddisti di origine indiana ed elementi prebuddhisti tibetani con una chiara connotazione sciamanica, che insieme diedero luogo ad un fenomeno religioso con una propria identità, basato su una complessa letteratura in cui sono inclusi testi sulla danza, il canto e la musica rituali, nonché sulla natura delle visioni e delle allucinazioni mistiche, la geomanzia, l'esorcismo degli indemoniati, la cura delle pestilenze e i riti funerari.

Ma quali sono i demoni contro cui combattere? Cosa si intende per recisione? Qual è l'azione o

la non-azione che permette un potere che si estende a così ampio spettro?

Nella prefazione della traduzione ad un testo rituale del *chöd* appartenente a Shardza Rinpoche Tashi Gyaltan (1835 – 1935) intitolato “The laughter of the Dakini”, Myrdin Raynolds evidenzia come l’oggetto centrale della pratica sia la recisione dell’attaccamento al proprio ego. Tanto in ambito bonpo, tanto in ambito buddista il sé o ego empirico è considerato come irreali ed illusorio. Può essere quindi simbolizzato come un demone che mantiene imprigionata e confinata la coscienza entro la prigione del *samsara*.

Convenzionalmente evidenzia Raynolds si dice che esistano quattro demoni che affliggono l’individuo:

“Devaputra Mara (*lha-bu’i bdud*), “the demon who is a son of the Gods”, which is the ego *per se*, the notion of a self-existing and abiding entity at a core of a sentient being. This demon signifies attachment to the ego concept.

Skandha Mara (*phung-po’i bdud*), “the demon who is the physical body”, or the Rupa skandha, the form aggregate. He signifies attachment to one’s own physical body and identifying oneself with it.

Klesha Mara (*nyon-mongs-pa’i bdud*): “the demon who is the passion or emotional defilements”. He signifies attachment to one’s own negative selfish emotions or kleshas.

Mrityu Mara (*chi-bdag gi bdud*), “the demon who is the lord of death”. He signifies attachment to the continued preservation of the ego and fear of its death or total annihilation.”

Deve essere evidenziato come la liturgia permetta al neofita un percorso che porti al raggiungimento di un tale stato di coscienza e deve essere chiarito in che cosa la pratica del *chöd* si distingua dalle precedenti forme di rituali sacrificali sciamanici.

Se ci rifacciamo al testo del *tantra madre* (*Ma-gyud*) di cui la pratica rituale del *chöd* nella classificazione bonpo è parte, capiamo come la premessa o la chiave di accesso sia uno scardinamento iniziatico del concetto di *realtà* e del concetto di spazio-tempo.

Nelle “Nove Vie del Bön” trascritto per l’occidente da Snellgrove D., la settima via viene definita come la via del *suono puro* e cito direttamente da pagina 173:

“Now of these three, Avoidance, Transformation, and Release the one we are concerned with here is the way of Transformation. The notions of external and internal, of vessel and essence, of physical and methaphysical, are tranformed from the nature of the Five Evils into the essence of Wisdom, and oneself is absorbed into the magical play.

The whole phenomenal world, earth, stones, mountains, rocks, villages, shrines and dwellings, are tranformed into the Body of Perfect Enjoyment.

The outer vessel of the world is transformed into a temple and living beings who are the inner essence, all those who draw breath, are transformed into the form of gods and goddesses.

The forms of gods and goddesses who are the inner essence become the Perfect Enjoyment of primeval Bön itself, the ocean realm of primeval buddhahood, and all characterizable phenomenal elements exist as a magic play.(...)”.

L’accesso a questa dimensione è di tipo iniziatico e per avere luogo ci devono essere le premesse di un maestro qualificato che abbia perfezionato questa conoscenza e di un adepto o studente che sia pronto a ricevere o riceva di fatto questa introduzione.

Lo stesso Reynold evidenzia infatti come nei rituali sciamanici in cui viene descritto lo smembramento *in spiritu* del corpo del praticante da parte di antenati che si manifestano sotto forma di demoni<sup>19</sup> vi è sì l’elemento dell’offerta del corpo ma non è presente l’aspetto della trasformazione della coscienza dell’adepto nella forma di una divinità, che a sua volta offre il corpo del praticante. Ciò che distingue questo rituale è quindi la spiritualizzazione della pratica: non c’è come nei rituali sciamanici la rinascita (o resurrezione) del corpo ma avviene la cosiddetta recisione agli attaccamenti del *samsara* e la liberazione dai quattro demoni sopra

---

<sup>19</sup> Si vedano Mircea Eliade 1964 e W.Y. Evans Wentz 1958.

descritti. Assume quindi in questa liturgia una assoluta centralità la pratica del *phowa*<sup>20</sup> come chiara porta d'accesso all'autentica offerta descritta nel testo rituale.

Ricordo come prima della videoregistrazione del rituale itinerante in Dolpo, quando chiesi ai *chöpa* quali attenzioni dovevo avere nel riprenderli, l'unica cosa che mi chiesero è stata di non camminare mai dinnanzi a loro. Mi dissero che sarebbe stato pericoloso.

Erano loro che tra provocazione e pacificazione degli spiriti dovevano aprire e chiudere un varco dimensionale dove si sarebbe sancito un nuovo patto tra il mondo visibile e il mondo invisibile.

---

<sup>20</sup>

Il trasferimento della coscienza: pratica meglio descritta nella traduzione del testo sacro Sangwa Yeshe.

#### 4 I *chödpa*<sup>21</sup>

I protagonisti del pellegrinaggio rituale videoregistrato alla fine del 2007 sono *Geshe Semdrup*, *Namkha Gyalpo* (*Namkha Gyalpo* è il nome iniziatico, il suo nome civile è *Tengyal Zangpo*) e *Meme* (che letteralmente significa nonno ed è il nome con cui erano soliti tutti chiamare l'anziano e taciturno aiutante dei *chödpa*). Per quanto mi riguarda sono relazioni maturate nel tempo: dal 2004 infatti abbiamo trascorso molte giornate assieme, curiosi di come, essendo parte di mondi apparentemente lontani, riuscissimo a raccontarci la vita e il vivere. In questa sezione dove riporto i tratti biografici dei testimoni qualificati si può notare una sostanziale differenza di approccio tra *Geshe Semdrup* che da monaco ordinato racconta *ordinatamente* circa la sua esistenza e *Namkha Gyalpo* che da *amchi*<sup>22</sup> e *nagpa*<sup>23</sup> non ama discorrere molto su di sé e di cui, per fissare alcuni tratti del suo percorso vitae ho dovuto fare un collage di notizie raccolte in diverse occasioni durante gli anni di ricerca sul campo.

*Geshe Semdrup* racconta: “sono nato nel villaggio di Pugmo nel 1956. Il lignaggio di famiglia è quello dei *Du Shik*. *Duptop Rinpoche* e mio padre erano fratelli: rispettivamente primo e secondogenito. Anche da mio padre ho imparato molto, ad esempio dagli otto ai quindici anni da lui ho imparato la lingua tibetana e in particolare la lettura dei testi sacri. Dal pittore del villaggio di Pugmo ho imparato come scrivere e dai quindici anni in poi ho iniziato le pratiche preliminari sotto la guida di *Duptop Rinpoche*. A diciannove anni mi sono recato in India nel monastero di Menri. Sin da piccolo non attribuivo importanza alcuna al lavoro manuale o agli affari ed ho approfittato dell'occasione di poter raggiungere il monastero Menri. Dopo essermi

---

<sup>21</sup> I *chödpa* sono i praticanti del *chöd*.

<sup>22</sup> Medico locale la cui conoscenza fa riferimento al corpus proprio della medicina tradizionale tibetana. A proposito si veda Yeshe Choden Lama, Suresh K. Ghimire, Yildiz Aumeeruddy – Thomas 2001.

<sup>23</sup> Praticante laico.

iscritto alla sezione di studio di dialettica ho concluso il ciclo ottenendo il titolo di *Geshe*<sup>24</sup> a trentacinque anni. Mentre ero in monastero in India ho ricevuto molte lettere da Tsho<sup>25</sup> (Rigmo) in cui mi chiedevano di recarmi al villaggio e di rimanervi stabilmente e così feci sino a quando ricevetti una lettera di Sua Santità che mi chiedeva di recarmi nuovamente in India per prestare servizio al monastero. Fu così che il capo villaggio decise di accompagnarmi in quanto tutti temevano non ritornassi e viste le circostanze Sua Santità acconsentì che rimanessi a Tsho raccomandando al capo villaggio di essere rispettosi nei miei confronti. Da allora fui nominato abate del monastero e decisi di tenere con me quattro giovani per un ritiro meditativo di tre anni ed ora questi ragazzi hanno ottenuto il titolo di *Geshe* a Katmandu. Successivamente feci lo stesso con un altro gruppo, c'erano circa dodici o tredici bambini a cui insegnai il tibetano e le pratiche preliminari. Ora mi occupo del monastero e negli ultimi anni, dopo aver studiato le basi della medicina tibetana ho approfondito questa conoscenza confrontandomi con le conoscenze locali. Qualche anno fa poi c'è stato anche un training organizzato dal WWF Nepal.

La cosa più importante che ho fatto in questa vita è stato dare continuità agli studi religiosi contribuendo a formare i ragazzi del villaggio.

Ogni inverno a Tsho trascorro uno o due mesi in ritiro personale nel monastero non appena finiscono le *puje* del decimo mese<sup>26</sup>. Ho fatto il ritiro del *chöd* per cinque volte, da undici o da ventuno giorni per volta. Praticavo sempre il *Sangwa Yeshe chöd*. Il mio maestro, *Duptop Rinpoche* mi disse che era meglio concentrarsi su un solo ciclo di pratica. Ora vorrei davvero imparare la danza del *chöd* connessa alla morte. Il nome della *puja* in generale è *chiangcuk* e *Norbu Lama* del villaggio di Pugmo conosce la versione legata alla pratica del *chöd*<sup>27</sup>. Il testo fa

---

<sup>24</sup> Forzando un paragone il titolo può essere riferibile in occidente ad una laurea in filosofia.

<sup>25</sup> Villaggio antistante il lago di Phoksumdo, Basso Dolpo, Nepal

<sup>26</sup> Sul ciclo dei rituali del villaggio di Tsho si veda M. Kind 2002; pag. 32.

<sup>27</sup> Un ulteriore e importante sviluppo al lavoro di videoregistrazione svolto sarebbe appunto la registrazione di questo specifico ciclo di danza rituale di cui pare non sappiano nulla nei monasteri di Katmandu e di Dolanji.

riferimento alla trascrizione attuta da un lama di Lubrag. La danza viene fatta prima di offrire il corpo agli avvoltoi, serve a richiamarli ed a controllare gli spiriti. Il *chöd* è una pratica importante e può servire anche in casi molto difficili... è possibile infatti fare anche un mese di ritiro prima di recarsi da un malato per separare e allontanare esseri e spiriti che disturbano gravemente l'individuo. Ci sono però delle movenze specifiche per azioni come "l'arrivo" o "fissare la tenda" o "chiudere la tenda". Esiste una descrizione di sei tipi di movenze ma di certo la cosa più importante rimane la dimensione interiore".

*Namkha Gyalpo* è nato e vive nel villaggio di Punika, a circa due ore di cammino da Pugmo. Punika è una località davvero piccola apposta su una lingua di terra in cima ad una ripida risalita che giunge in poco tempo dal fiume alle abitazioni. La sua casa gode davvero di una vista incantevole con un orizzonte di cielo tutto attorno. Alcune riprese del documentario lo testimoniano. *Namkha Gyalpo*, di nome alla nascita *Tengyal Zangpo*, appartiene al lignaggio *Dong*<sup>28</sup> che tradizionalmente è detentore di saperi legati alla medicina e al culto provenienti anticamente dal vicino Tibet. *Namkha Gyalpo* è stato introdotto allo studio della medicina e dei testi religiosi all'età di ventun'anni dal suo maestro *Gekoe Rinzin Gyaltzen* meglio conosciuto al villaggio come *Duptop Rinpoche* e dal maestro *Tsuldrim Nyima*. All'età di trentasei anni viaggiò in India e raggiunse il monastero di Menri dove seguì direttamente le istruzioni e gli insegnamenti di S. S. XXXIII *Menri Trizin Lungtok Tenpai Nyima* e S.E. *Yongdzin Lupon Tenzin Namdak*. In Dolpo ha ricevuto istruzioni nel campo della medicina anche da *Lama Tsuldrim di Saldang* e da *Sherab Gyaltzen*.

Nei nostri dialoghi ho potuto apprezzare le sue conoscenze nel campo delle narrazioni

---

<sup>28</sup> Anche a questo proposito si veda M. Kind 2002; pag. 19 dove riporta che "The main lineage in *Pugmo* is *Dong Minyang* which is a subgroup of *Dongrig*. *Dongrig* is said to include 18 different sub-lineages (...). The source of *Dongrig* lineage is reported to be *Hor Tromar* in Tibet. (...).

Si veda anche D. Jackson 1984; pag. 96 e pag. 111.

mitologiche<sup>29</sup>, nel campo delle liturgie rituali e di tutto il sapere materiale e immateriale di cui può raccontare un uomo anziano della sua esperienza.

---

<sup>29</sup> Si vedano a tal proposito i primi minuti del racconto filmico. In archivio e al paragrafo 10, seguendo il minutaggio di riferimento si possono leggere le traduzioni (non testuali) delle seguenti storie mitologiche riferite al testo di Lama Lishu registrate nel 2004 e nel 2006.

## 5 Le origini: il maestro radice<sup>30</sup>

*Namkha Gyalpo* racconta che in generale il testo principale di riferimento per la pratica tra i *bonpo* è il *Khandro Sangchöd*. Sia il ciclo del *Khandro Sangchöd* che il ciclo del *Tummo Chuchen* vennero praticati estensivamente ma circa all'inizio del ventesimo secolo *Namgyal Sherab Gyaltzen*, originario del Kham giunse in loco e trasmise ai suoi studenti il ciclo di insegnamenti del *chöd* legato a *Khandro Sangwa Yeshe*. Trasmise questo ciclo in quanto riteneva che una forma essenziale della pratica fosse più idonea alle circostanze.

In particolare i lama del lignaggio *Treton* e del lignaggio *Yangton* praticavano il *Khandro Sangchöd*, ma a seguito alla morte di *Treton Tsugpud Gyaltzen* e dell'estinzione dei praticanti del lignaggio, le complesse conoscenze legate alla liturgia sono andate perdute.

Dopo la morte di *Tsugpud Gyaltzen* nessuno praticò il *chöd* per sette generazioni.

*Namgyal Sherab Gyaltzen* proveniva dal Tibet, dal villaggio *Chiunbo Karu Tingshen*, per esattezza dal monastero *Madhal Rithrod*. Pare che il villaggio sia locato nella provincia del Kham nell'area dell'attuale confine sino – tibetano. Il lignaggio di *Namgyal Sherab Gyaltzen* faceva capo a *Meton Nyma Gyaltzen*, che aveva ricevuto a sua volta gli insegnamenti da un maestro di cui non si ricorda il nome, a *Tuption Monlam Gyaltzen*, *Namdak Tsuldrim* e *Lodan Tsuldrim*, maestro radice da cui ricevette la trasmissione degli insegnamenti principali e che lo guidò nella pratica dall'età di quindici anni. Nel primo anno di meditazione, *Namgyal Sherab Gyaltzen* si dedicò alle pratiche del *nongdro* ed in seguito consolidò le pratiche del *nonshi*, che comprendono il *semtsal*, la ricerca della propria anima, l'*adail*, la concentrazione sulla “A bianca”, il *musam*, il ritiro al buio i cui segni di realizzazione si mostrano attraverso la capacità

---

<sup>30</sup> Questo paragrafo riporta la risposta che *Namkha Gyalpo* mi diede quando gli chiesi lumi sul suo maestro. La mia domanda era rivolta a comprendere quale fosse l'origine della trasmissione del *chöd*.

di vedere nell'oscurità, il *chöd* e lo *tsalung* ossia il controllo dei canali energetici del corpo<sup>31</sup>. *Namgyal Sherab Gyaltzen* raccontò come nel caso dello *tsalung* il maestro verifica i poteri sviluppati dallo studente richiedendo all'adepto di indossare dei vestiti bagnati durante alcune giornate invernali, così da costringerlo a dare prova della capacità di sviluppare il calore interiore (*tummo*).

Terminate le fasi preliminari di queste pratiche, il maestro di *Namgyal Sherab Gyaltzen* gli annunciò che sarebbe dovuto andare nel distretto del Dolpo e di qui iniziò la sua esperienza della fase itinerante della pratica del *chöd*, che prevedeva l'attraversamento di centootto luoghi terrificanti<sup>32</sup>. I luoghi in cui è prevista la pratica itinerante del *chöd* sono in generale luoghi abitati dalle divinità delle montagne, cimiteri, confluenze di corsi d'acqua (luoghi in cui si riuniscono streghe e spiriti), incroci di sentieri (i cui spiriti guardiani sono particolarmente pericolosi), laghi, sorgenti (in cui spesso la pratica è rivolta agli spiriti *lu*<sup>33</sup> ed a spiriti guardiani locali) e rovine di monasteri andati distrutti (risultano luoghi particolarmente pericolosi per l'assenza di offerte rituali un tempo dedicate agli spiriti locali, i quali possono arrecare successivamente problemi). Agli inizi di questo sacro percorso *Namgyal Sherab Gyaltzen* era in compagnia di altri quattro praticanti, tra cui lo zio ed erano tutti impegnati nella pratica del *chöd*. Arrivati nei pressi di un villaggio, videro che alcuni abitanti stavano fuggendo e vennero informati della morte di un giovane il cui corpo era ritornato in vita (*rolan*) scatenando terrore in tutto il villaggio. Alla morte del ragazzo pare si fossero manifestati particolari segni, quali ad

---

<sup>31</sup> Riporto questa sintesi al fine di evidenziare come *Namkha Gyalpo* abbia presentato in poche parole il percorso spirituale di *Namgyal Sherab Gyaltzen*. Per una spiegazione sintetica ad esempio delle pratiche preliminari si veda *Brugom rGyal-ba g.yung-drung translated by Per Kværne e Thupten K. Rikey 1996*.

<sup>32</sup> Si veda W.Y.Evans-Wents 1958; pag. 280: "As their guru make clear to them, they go forth into the world of the greatest of all great adventures. And, than, the supreme test coming, pheraps when the yogin is alone in the wilderness with no other aid at hand than his own yogic power, he must face the strange elemental beings which the ritual evokes and dominate them; or, failing, risk an unbalancing of mind and psychic constitution, possibly leading to madness or even death".

<sup>33</sup> Esseri ofidici che nella cultura religiosa tibetana sono associati alle acque e alla dimensione ctonia.

esempio una particolare posizione che vedeva l'ascella del defunto esposta direttamente ai raggi del sole. In accordo ad alcune credenze pensarono che fosse stata proprio questa la causa dell'improvviso risveglio. A seguito di alcune discussioni tra i quattro praticanti lo zio invitò *Namgyal Sherab Gyaltzen* a fronteggiare il *rolan*, ed egli, raggiunto il luogo in cui gli dissero si trovasse il *rolan*, lo colpì facendolo accasciare supino e offrendo in seguito, durante la liturgia del *chöd*, il suo corpo agli avvoltoi. La gente del luogo, grata dell'esorcismo, gli offrì molti beni, ma *Namgyal Sherab Gyaltzen* proseguì nel suo viaggio alla volta di altri luoghi terrificanti. Quando arrivò a Pugmo la gente gli diede il benvenuto ma lui non parlava con nessuno. Vicino alla casa di *Semduk Lama*, nella parte alta del villaggio in corrispondenza di un cumulo di pietre<sup>34</sup> lasciò impressa nella roccia l'impronta del suo piede. Montò la sua tenda nei pressi del fiume e vi rimase tre giorni. Considerato che a Pugmo non c'erano *chödpa* dovette pacificare molti spiriti. C'erano spiriti della classe dei *kialgon* (protettori dei luoghi sacri a cui se non vengono apposte le dovute offerte possono rivalersi nei confronti degli uomini), *shinde*, *shonde* (spiriti dei defunti che indossano vestiti generalmente rossi e appaiono vecchi), *tebran* (esseri piccoli, alti al massimo mezzo metro che vivono dove si accumulano rifiuti o polvere e che possono provocare problemi agli uomini, agli animali o al raccolto). *Namgyal Sherab Gyaltzen* proseguì in direzione di *Pugmo Puptzang*, l'essere più potente che domina la vallata dove restò per altri tre giorni e dove pare abbia avuto delle visioni in cui il potente spirito gli chiese di rimanere per il beneficio degli abitanti del villaggio. Fu così che si stabilì nei pressi di una grotta vicino a *Kunasa* per poi raggiungere il pellegrinaggio di *Lama Tsumi* dove rimase per circa un mese. Superò il passo di *Sella Tamu* e raggiunse una roccia dove c'è la statua di *Khandro Kalwa Shiagmu* per giungere al lago *Sichial Lanzo* e poi scendere sino a delle rocce a forma di tamburo a circa due o tre ore di cammino. Tra queste rocce una aveva la forma di una conchiglia ed era in mezzo a cento sorgenti, di cui cinquanta sul lato destro e cinquanta sul lato sinistro. In questo

---

<sup>34</sup> Si veda il minuto 3:44 del documentario.

luogo si fermò per sette giorni ad osservare l'acqua e a lavarsi. A due ore di cammino raggiunse la grotta *Shang Shung Sane Keu*, vicino alla grotta *Mopon Hara Ciber* dove si dedicò alla pratica per tre giorni. Il suo corpo e la sua mente stavano bene. Nei pressi del pellegrinaggio di *Mondri Shurshum* ebbe un contatto con un guardiano con corpo umano e testa di leopardo che gli chiese di rimanere riconoscendone i poteri. Di lì si mosse verso una radura che un tempo era un lago e che a causa dell'uccisione e del dissanguamento di un animale abbattuto da un cacciatore venne tagliato da *Sheng Sanga Dupa* di modo che la fenditura risucchiasse le acque. Di lì rientrò al *gompa* del villaggio di *Pugmo* dove completò un mese di ritiro<sup>35</sup>. Raggiunse poi il villaggio di *Rigmo* dove alloggiò sul terrazzo rialzato di una famiglia ricche che gli chiese di officiare molti rituali. *Namgyal Sherab Gyaltzen* conosceva approfonditamente le pratiche del respiro e gli era sufficiente nutrirsi una sola volta al giorno.

Da *Rigmo* (*Tsho*) andò verso *Dho Tarab* nella località di *Shipzok*, presso il pellegrinaggio di *Paldua* dove *Namgyal Sherab Gyaltzen* ha riconosciuto impresse nella roccia cinque sillabe tibetane: A – OM – HUM – RAM – DZA. In seguito ritornò a *Pugmo* dove si sposò e dove ebbe cinque figli maschi e tre femmine tra cui *Duptop Rinpoche*, il maestro che ha trasmesso il *Sangwa Yeshe chöd*. *Duptop Rinpoche* dall'età di cinque anni apprese dal padre tutte le pratiche, anch'egli era un *nagpa* ma non si sposò. *Duptop Rinpoche* era un maestro molto potente che ha raggiunto alti livelli di realizzazione. Anche molti buddisti e induisti lo rispettavano e gli porgevano visita. Anche dall'alto *Dolpo* lo cercavano anche per curarsi, infatti aveva appreso dal padre il sapere inerente la medicina tradizionale.

---

<sup>35</sup> *Yungdrung Yeshe Lama* del villaggio di *Pugmo* ha aggiunto molti dettagli al racconto biografico di *Namgyal Sherab Gyaltzen*. Pare che quando giunse nuovamente a *Pugmo*, gli abitanti del villaggio di *Tsarkha* reclamarono e lo pregarono affinché restasse nel loro villaggio e lui chiese ad entrambi i gruppi di preparare due *pak* (impasto di *tsampa* e the) e di porli contemporaneamente nella sorgente. Avrebbe vinto il *pak* che fosse durato più a lungo e gli abitanti di *Pugmo* ebbero la meglio. Secondo il racconto di *Yungdrung Yeshe Lama* pare che a *Pugmo* misero nell'impasto una farina più grossolana così da resistere meglio all'acqua (...). Per un'analisi approfondita delle biografie dei maestri e dei luoghi di pellegrinaggio si veda M. Kind, *Opening sacred grounds – Bön Pilgrimages in Dolpo* 2009.

*Duptop Rinpoche* è stato il maestro che ha trasmesso la pratica del *chöd* connessa al *Khandro Sangwa Yeshe*. *Duptop Rinpoche* conosceva profondamente la pratica tantrica *walsu* usata per problemi cutanei o per favorire la nascita. Si tratta di una pratica cruenta a cui è necessario prepararsi a lungo in ritiro in quanto liturgicamente richiede di immergere le braccia nell'acqua bollente potenziando con dei mantra del burro che viene successivamente applicato alle ferite.

*Duptop Rinpoche* era un maestro molto importante e quando morì si manifestarono segni inconfutabili delle sue realizzazioni come *ringsel* di un materiale simile al cristallo che resistettero alla cremazione del suo corpo. In queste specie di sfere rimasero impresse sillabe connesse allo *Yidam Geko Sangta, Waltsen Geko* e altre sillabe seme.

*Duptop Rinpoche* fece molto anche per la comunità, per lo studio dei giovani, per la costruzione di *gompa, chorten* e per la continuità dell'insegnamento *bön* in Dolpo.

## 6 - Il *chöd*: l'autosacrificio. La cura dei corpi e delle anime

In questo paragrafo riporto le indicazioni verbali e le spiegazioni inerenti la pratica del *chöd* comunicate da *Namkha Gyalpo* con qualche sporadico intervento di *Geshe Semdrup*. Ritengo importante riportare tali indicazioni e i punti di vista degli officianti in quanto espressione di un prezioso sapere locale che aggiunge dettagli alla sovrastruttura filosofica di cui sono testimoni nel documentario le gerarchie monastiche.

Nella pratica itinerante, dice *Namkha Gyalpo*, solitamente il *chödpa* o i *chödpa* viaggiano assieme ad un aiutante. Prima di arrivare nel luogo prescelto, l'aiutante prepara il fuoco e dell'acqua bollente che il praticante rovescia calciando la pentola, così da farla traboccare nel fuoco provocando le divinità locali attraverso il fumo e il gesto irato. La fase successiva prevede la danza rituale proprio nel luogo in cui i *chödpa* intendono dormire ed in cui si monta la tenda. A seguito delle preghiere della sera (preghiere che vengono rivolte alle guardie e in particolare a *Kajon Kulma*) viene officiata la pratica formale del *chöd* in cui si offre *in spiritu* il corpo del praticante<sup>36</sup> al fine di pacificare le divinità del luogo.

In realtà si pratica costantemente in ogni momento del giorno e della notte attraverso la recita dei *mantra* connessi a *Khandro Tuktse Kundrol*<sup>37</sup>, la divinità di riferimento della pratica.

Sono sei le sessioni di pratica formale, ma a seguito della pratica della notte, nei sogni si manifestano i segni necessari a comprendere se le divinità locali risultano soddisfatte delle offerte ricevute. Nella notte, prima del riposo, il praticante visualizza gli spiriti del luogo come prigionieri dominati sotto al suo *seggio*<sup>38</sup> e si manifestano suoni di voci umane oppure lamenti di animali. Al primo canto del gallo il praticante officia una nuova sessione di pratica *marghiet*

---

<sup>36</sup> Aggiungo per chiarezza: attraverso una pratica di visualizzazione mentale.

<sup>37</sup> Si veda il minuto 2:12 del documentario.

<sup>38</sup> Si noti come *Namkha Gyalpo* si esprima in prima persona come se fosse esattamente nella dimensione della divinità seduta nel proprio seggio, chiara espressione della pratica *tantrica*.

in cui vengono offerti *in spiritu* il sangue, le ossa e la carne (*mar* sangue- *ghiet* offerta), mentre alle prime luci dell'alba viene officiata la pratica *karghiet* (*kar* bianco- *ghiet* offerta) in cui le offerte del corpo sono differenti e si presentano come se fossero "yogurt".

Quando la pratica viene iniziata l'anima del praticante è considerata come posta al centro del cuore della divinità, mentre il corpo fisico viene considerato come se fosse morto e di esso non rimanesse nulla: la testa viene decapitata e funge da ricettacolo per le offerte di carne, sangue ed ossa. Le pratiche della notte e del mattino vengono svolte all'interno della tenda, poi il praticante esce e fa l'offerta del *sang*<sup>39</sup>. Lasciando il campo, dopo il rituale del *sang* il praticante lascia sempre a terra un'offerta sotto forma di *tse tse*<sup>40</sup> per mantenere un buon rapporto con il luogo. La pratica del *chöd* itinerante e del *chöd* usate nei ritiri personali viene definita per il sé (*takton*) e corrisponde ad una fase di perfezionamento della conoscenza, ma esiste anche la pratica *sangton* (per gli altri) che viene utilizzata per la cura degli ammalati, in caso di morte o di epidemie. Questo avviene in virtù del fatto che dietro ad ogni negatività esiste la provocazione di specifiche classi di esseri. Nella pratica *sangton* il *chödpa*, attraverso la propria concentrazione, visualizza l'anima del malato come posta al centro del proprio cuore, si trasforma nella divinità e offre il corpo fisico del malato allo spirito che ha provocato la malattia. Successivamente elargisce consigli di condotta per ottenere la pacificazione e la conseguente guarigione. Per poter officiare questa pratica rituale deve essere stata perfezionata la pratica *takton*, deve essere stato recitato almeno centomila volte il *mantra* principale e deve essere stato portato a termine almeno un viaggio di ventuno giorni attraverso luoghi terrificanti.

Il rituale del *chöd* è anche un rituale di morte. Le salme generalmente vengono bruciate, ad

---

<sup>39</sup> Ci si riferisce all'offerta degli incensi (o più in generale . Qui viene spesso usato il ginepro appena colto. Si veda ad esempio il minuto 4:22 del documentario.

<sup>40</sup> Impasto di terra e acqua (che nella fattispecie può essere anche farina e the tibetano) costruito riempiendo antichi stampini in ottone che vengono tramandati di generazione in generazione. Si veda il minuto 1:28 del documentario.

esclusione del periodo estivo in cui si ritiene che i fumi della cremazione possano provocare il mondo occulto causando difficoltà agli abitanti del villaggio. In estate i corpi defunti vengono conservati nel sottosuolo e ricoperti con il sale in attesa del momento propizio per il rito consono di addio. Ogni pratica è idonea a precise circostanze debitamente riconosciute dall'officiante. Anche il viaggio rituale del *chöd* nel nostro caso specifico preoccupava *Semduk Lama*, nostro collaboratore, il quale favorendo l'organizzazione del rito temeva che conseguissero forti temporali e tempeste che rischiavano di rovinare il raccolto. Lo stesso *Lama Norbu, nagpa* del villaggio di Pugmo era impegnato nella recitazione di *mantra* atti a proteggere i frutti dei campi da repentini e inaspettati mutamenti metereologici. Con il supporto morale di tutta la comunità *Lama Norbu* trascorse notti intere raccolto in preghiera.

La pratica in caso di decesso è per molti versi simile alla pratica di cura dell'ammalato, in quanto avviene la stessa unificazione tra l'anima del praticante e quella del morto. La finalità è quella di separare l'anima dagli spiriti e dalle provocazioni a cui è legata. La pratica permette al *chödpa* di capire se sia il caso di procedere con la cremazione del corpo, lasciando il defunto in pasto agli avvoltoi o abbandonato ad un corso d'acqua. Può capitare che gli avvoltoi stessi si rifiutino di mangiare il corpo ed in questo caso vi è un rituale connesso chiamato *tsagu* in cui viene applicato un *mantra* specifico soffiato nel *kangling* in concomitanza ad una danza, che serve da invito e da richiamo. Il praticante allora imita le movenze degli uccelli e ruotando in tutte le direzioni a partire da est simula di beccare il cadavere usando il *kangling*.

Nel testo radice ci sono istruzioni precise su come procedere in caso di morte. Ci sono molte indicazioni anche sul *dogpa*. Un *chödpa* porta sempre con sé gli strumenti di pratica e si dedica alla pratica del *chöd* quotidianamente.

*Namkha Gyalbo* ha completato per tre volte viaggi di ritiro del *chöd* anche se non ha percorso i centootto luoghi di cui si parla nei testi. Molto spesso capita che gli venga chiesto nel villaggio di praticare il *chöd*. Solitamente in caso di malattia viene praticato il *chöd* quando le medicine

tradizionali non funzionano, infatti molti dei *chödpa* sono anche detentori di conoscenze mediche tradizionali. Spesso se non funzionano le medicine vengono identificate delle cause connesse al mondo invisibile. La pratica del *chöd* viene comunque consigliata sempre in caso di morte.

La pratica in sé non ha il fine unico di pacificare gli spiriti, esiste anche un modo di vedere connesso (*tawa*) che prevede un'etica specifica, il *chödpa* infatti non deve mirare all'accumulazione di alcun tipo di ricchezza materiale e dev'essere capace di recidere ogni forma di attaccamento, anche, dice il nostro informatore, l'attaccamento all'amore. La pacificazione permette al praticante di evolversi nella sua pratica spirituale.

Se la pratica non viene svolta con la giusta motivazione, se la visualizzazione non è chiara e se le offerte non vengono fatte correttamente, nel testo si dice che il praticante rinascerà in una specie di testa di ferro da cui non è possibile uscire.

Per la pratica itinerante è prevista l'esistenza di una tenda rituale.

La principale divinità di riferimento è *Khandro Tuktse Kundrol* e bisogna vedere le immagini raccolte sulla realizzazione del *thankha*. La *dakini* appare al centro della rappresentazione attorniata da altre *dakini* nelle quattro direzioni. Questa divinità è la stessa del ciclo rituale introdotto da *Shardza Rinpoche* all'inizio del XX secolo<sup>41</sup>.

Nella pratica esistono le fasi di provocazione e di pacificazione. Nella quotidianità anche senza saperlo può capitare di provocare esseri del mondo immateriale con suoni, gesti o quant'altro.

Ad esempio, in aree adiacenti a sorgenti viene considerato negativo tagliare gli alberi: la recisione del tronco viene considerata come una vera e propria ferita inflitta alle entità che abitano quel luogo e a causa di questo genere di azioni possono conseguire malattie. Allo stesso

---

<sup>41</sup> Si veda J. M. Reynolds 1996.

modo nei pressi di una sorgente non si possono costruire dighe, non si può arginare, non si può coltivare la terra e non si possono lavare né il corpo né panni sporchi. Alcune entità risiedono in luoghi come alberi o rocce, anche se nell'iconografia classica hanno parvenze umane: queste classi di esseri sono caratterizzate da attitudini umane e dal senso della proprietà e del possesso. In questi luoghi è sconsigliato anche urinare o defecare, e così lungo i corsi dei fiumi o nei laghi. Anche lanciare pietre nel lago viene considerata un'azione negativa che può causare gravi temporali e può causare problemi alle coltivazioni.

Lo stesso *chödpa* deve avere molta attenzione nello svolgere le pratiche rituali in quanto se poco esperto, potrebbe usare l'*hurtu*<sup>42</sup> in modo improprio ritrovandosi di lì a poco vittima di malesseri e malattie. Anche l'offerta rituale di medicine al lago deve essere svolta da un praticante esperto altrimenti gli esseri che abitano il lago possono ribellarsi scatenando forze avverse.

In generale viene considerato negativo far cadere pietre lungo un sentiero. Lo stesso vale per chi accende fuochi in luoghi non idonei. Anche un piccolo fuoco nei pressi di una sorgente o nei pressi dei luoghi abitati dalle divinità della montagna viene considerato molto negativo.

Cacciare è negativo, come solo il suono di un colpo d'arma da fuoco è negativo, come gridare dalla cima di una montagna<sup>43</sup>.

*Namkha Gyalpo* continua con la narrazione di un viaggio itinerante del *chöd* svolto al tempo in cui *Duptop Rinpoche*, il suo maestro, era ancora vivo.

“Il viaggio iniziò dal *gompa* di Pugmo e la prima notte è stata trascorsa nel congiungimento tra i

---

<sup>42</sup> Si veda il minuto 18:22 del documentario.

<sup>43</sup> Senza forzature si potrebbe far rientrare questo passaggio come base di una possibile riflessione econatropologica così come viene concepita dal prof. Lanternari 2003. Dice nell'introduzione: “L'ecoantropologia si pone, nel quadro delle scienze umane, come settore disciplinare nuovissimo e importante. Essa guarda e studia con occhio antropologico, ossia assieme umanistico e assiologico, solistico e globale, l'ecologia presa come disciplina pur essa globale devoluta ai rapporti pensati e praticati nei comportamenti delle società e culture umane verso la natura nei suoi molteplici aspetti: vegetali, animali, geofisici, paesaggistici ecc...”.

due fiumi e sono accorsi sogni in cui si sono manifestati esseri della classe *tebrang* ed altre classi di esseri che si sono pacificati dopo la pratica. A volte nei sogni occorrono anche suoni ed esseri non comuni. Questi sogni diventano oggetto di discussione con il proprio maestro che ne facilita l'interpretazione. Il giorno successivo siamo andati presso le sorgenti di *Tsubu Tsulung*, nel villaggio abitato dagli abitanti di Pugmo nel periodo invernale e nella notte le offerte sono state rivolte ad esseri che causano problemi di salute di natura infettiva. La tappa successiva è stata invece a *Pung Pu* nell'area del "lago nero" in cui si trova anche una sorgente. Oltre ad un aiutante c'erano anche *Tenzin Wangyal Lama* e *Lama Norbu*<sup>44</sup>. Molto spesso le provocazioni legate alle sorgenti sono provocate da comportamenti scorretti che riguardano l'inquinamento da rifiuti o anche il semplice urinare in luoghi impropri degli uomini. Al nostro arrivo incontrammo due cani che abbaiano furiosamente e che smisero a seguito della pratica rituale.

Questo è un lago del tutto particolare dove nessuno osa creare provocazioni turbando la quiete dello specchio d'acqua nemmeno lanciando dei sassi; si crede che tali atteggiamenti potrebbero scatenare forti temporali nell'area divenendo un vero e proprio pericolo per il raccolto. Quando invece c'è carenza di pioggia nel villaggio esiste una pratica connessa al *chöd* in cui si preparano delle apposite medicine a base di erbe medicinali da gettare nel lago. Tali medicine sono composte da ventuno tipi differenti di piante e semi e rappresentano delle offerte rivolte ai *lu*, classe di esseri con cui è difficile entrare a contatto e che hanno il potere di aiutare. La preparazione delle medicine prevede tassativamente l'astensione del *amgi* dall'uso di alcolici, da rapporti sessuali e dall'uso di cipolle ed aglio nella dieta. Nella tappa successiva del viaggio raggiungemmo il *Puptsang Chorten* che esisteva già al tempo di *Treton Tsewang Tsuldrim* e quella notte udimmo il suono di un *mantra* attorno alla tenda rituale. Generalmente la pratica veniva svolta collettivamente e quella notte al *chorten* si unì alla pratica anche il lama di *Rigmo*

---

<sup>44</sup> *Tenzin Wangyal Lama* dopo alcuni anni sparì e il suo corpo non venne ritrovato mentre *Lama Norbu* è un abitante del villaggio di Pugmo.

ma non udì gli stessi suoni. Il giorno successivo proseguimmo alla volta di un incrocio tra sentieri, per poi dirigerci alla confluenza dei fiumi al di sotto del vecchio campo del parco nazionale distrutto dai maoisti<sup>45</sup>. Raggiungemmo poi l'area in cui gli abitanti di Rigmo risiedevano l'inverno prima della distruzione delle residenze da parte maoista, tra la scuola *Tapriza* ed il villaggio di Rigmo, dove si trova una sorgente che impaurisce anche a causa di alcune tetre narrazioni connesse al luogo tramandate di generazione in generazione. Quella notte infatti udimmo fischi, grida e tonfi di pietre che franavano.

Successivamente raggiungemmo un luogo vicino al villaggio di Riked dove risiede la divinità della montagna *Kannagpo*, protettore anche del villaggio di Rigmo e a cui gli abitanti dello stesso villaggio si rivolgono per far piovere in caso di necessità. La montagna si presenta di colore scuro anche quella notte si manifestò un suono che poi a seguito della pratica scomparve subito, si dice infatti che questa divinità non rechi problemi agli uomini. Giunti poi al villaggio di Rigmo trascorremmo la notte nell'area del monastero sul lago Phoksumdo dove si manifestarono segni di quiete. Di lì ci spostammo vicino al ponte nel villaggio di Rigmo, dove si trovano tre *chorten*. Tale luogo si narra sia un luogo in cui si concentrano spiriti ed entità e quella notte dalla tenda sentimmo il pianto di una volpe mentre spirava un forte vento, che a seguito del rituale si pacificarono.

Riscendendo verso valle ci fermammo nuovamente a Polam nella zona invernale del villaggio di Rigmo bombardata dai maoisti, dove praticammo il rituale del *chöd* in particolare per la guardia della sorgente chiamata *Tsomo Pugnak*. Proseguimmo poi verso il luogo in cui si incontrano il

---

<sup>45</sup> Si fa riferimento all'esplosione di un ordigno a danno di un edificio pubblico preso a bersaglio da parte degli insurrezionisti maoisti che da anni muovono una controriforma che a detta degli abitanti del villaggio ha causato solo danni economici e vittime. Dal 2006 hanno ottenuto la rappresentanza al governo (...). Personalmente per ben due volte ho dovuto pagare i ribelli armati che chiedevano una donazione "volontaria". A fronte del pagamento mi hanno rilasciato una ricevuta stampata con inchiostro rosso e con impressi Marx, Lenin, Stalin e Mao dove mi facevano parte sensibile alla loro causa!

fiume di Kunasa e il fiume di Pugmo, dove generalmente nei periodi freddi vengono bruciati i cadaveri. Il giorno successivo ritornammo nei pressi di Punika, nell'area di *Pengpuk* dove sino a qualche anno addietro veniva raccolta l'acqua necessaria agli abitanti del villaggio, mentre oggi esiste una condotta che collega la sorgente direttamente al centro del villaggio. La notte in quest'area si manifestò il sogno di una donna anziana che stava cucinando per *Namkha Gyalpo* delle patate chiedendogli che non fossero lavati i panni in quella fonte.

Raggiungemmo poi Kunasa nell'area in cui si trovano le rovine di un antico monastero e dove la pratica, ricorda il nostro testimone, fu serena. Il giorno seguente andando verso Purung Tsang, nel momento in cui iniziammo a discutere su questioni personali, venimmo raggiunti da un forte suono che aveva l'intenzione di rimproverarci per la condotta. Allo stesso momento l'aiutante, vicino al campo, sentì provenire dalle rovine di un monastero il suono della lettura di alcuni testi sacri riguardanti lo *Yidam Takla Mebar* e sorpresi da queste singolari manifestazioni, al rientro al monastero di Pungmo, il loro maestro *Duptop Rinpoche* gli confermò che quel suono aveva la funzione di mostrargli quanto in quel momento avessero perso la concentrazione meditativa. Gli ultimi luoghi in cui si fermarono prima di rientrare al cospetto del loro maestro furono, *Phu gompa*, dove oggi si trovano le rovine dell'antico monastero e poi tra Punika e Pugmo dove spesso viene tagliata la legna e si trovano alcune sorgenti: a monte la sorgente *Goikawa* e a valle la sorgente *Logpacon*.

Quando arrivammo al *Pumer gompa* il maestro danzò con noi e montammo due diverse tende: la tenda rituale che ha ospitato i praticanti durante il viaggio ed un'altra per il maestro. La mattina seguente poi facemmo assieme le preghiere e la pratica rituale di *Sangwa Yeshe*.

Durante il viaggio rituale è interessante notare come dal monastero il maestro avesse seguito e praticato *in spiritu* con i suoi discepoli e come, rifacendosi alle sue esperienze oniriche, seppe raccontare ai praticanti stessi, interpretandole, le esperienze che si erano manifestate sotto forma

di suoni. Il maestro compiaciuto del ciclo di pratica concluso dai suoi adepti gli concesse di praticare nei loro villaggi per il bene di tutti gli esseri senzienti. Il nostro informatore testimonia di percepire anche a distanza di molti anni l'importanza di questa pratica.

## 7 Il pellegrinaggio del *chöd*: ottobre 2007

Lo sguardo è diretto. Sono pronto con la videocamera. Narro in terza persona con frammenti di testimonianza, considerazioni personali e osservazioni. La documentazione visiva, unitamente alle ore di cammino occupa buona parte del tempo disponibile. Quando le circostanze lo consentono scrivo, annoto.

### 01 ottobre

Il giorno della partenza. Pare che ogni cosa sia al proprio posto e pare un miracolo, dopo giorni di attesa, piogge, cammino e incontri che non lasciano spazio a pianificazioni di sorta.

Questi uomini non hanno bisogno quasi di nulla, uno stuoino per dormire sulla terra, dei tessuti in dosso e una vasta gamma di strumenti rituali. Ogni oggetto che portano appresso è parte del rito, ogni gesto, dalla nutrizione alla preghiera vive in una dimensione parallela. Il mondo materiale e la visione ordinaria vengono stravolte con forza. Recise.

Il rituale inizia proprio nel tempio del villaggio di Pugmo.

Dove le persone comuni credono questo luogo sia un asse di congiungimento al divino e dove le persone comuni trovano fisicamente la sacralità rinchiusa tra le mura ecco i *chöpa* che sovvertono, spazzano, frustano le statue in una esemplare provocazione del mondo immateriale.

Forti del rifugio interiore nei maestri del lignaggio partono.

Tra le provocazioni slegano una catasta di legna nella via e si dirigono in direzione del lago di *Pugmo*. Non sappiamo quando e dove si fermeranno. I luoghi terrifici o i cosiddetti luoghi di potere sono rintracciabili in una mappa conosciuta e condivisa dalla comunità. Anche nella mitologia oralmente trasmessa si narrano aneddoti riguardanti tali luoghi che generalmente vengono evitati. *Semduk Lama* mi ha raccontato di quanto, quand'era bambino, avesse paura di spiriti di cui raccontavano in famiglia durante le lunghe serate invernali.

Questi esseri dominano particolari luoghi e i *chöpa*, nella fase di provocazione vogliono attirare la loro attenzione. Le forze che entrano in azione devono a questo punto essere controllate dai praticanti attraverso la visualizzazione *tantrica* e la recita di *mantra*.

Il luogo raggiunto si chiama Chuwo Chulung e si trova all'incrocio di due corsi d'acqua.

Non posso fare nessuna domanda. La comunicazione è interrotta.

I *chöpa* recitano i mantra per controllare le provocazioni effettuate.

Perché quando si sono seduti hanno intrappolato la pianta con l'*hurtu*. Chi e cosa vive in quella pianta? Deturpando la visione comune ottengono rispetto. Le persone temono i praticanti e si può vedere nei pochi incontri della giornata. C'è sottomissione, rispetto, stima, gratitudine.

Le persone del villaggio sanno bene che non si tratta di deturpazioni fini a stesse.

Il *katam* è considerato l'essenza simbolica delle tre *dakini* e viene trasportato da *Meme*, l'assistente. Una simile forma tripartita si trova anche nel cappello di *Namkha Gyalpo*.

Non resta nulla da fare se non qualche ripresa notturna giocando con la sensibilità della camera.

Il silenzio è avvolgente e le ombre si proiettano sulla vecchia tenda dei *chöpa* dall'interno.

#### 02 ottobre

E' mattino e stiamo per partire. L'atmosfera è raccolta e sono state fatte le offerte rituali.

#### 04 ottobre

Nessuna traccia. Mi sono sentito male. Febbre altissima e vomito. Non riuscivo a camminare. A fatica mi trascinavo fuori dalla tenda. Non ho mangiato nulla fino al mattino poi improvvisamente sono scomparsi i sintomi. Sino ad ora malgrado i lunghi trascorsi nel Himalaya non mi era mai capitato un decorso virale così fulmineo. Recupero in fretta e riparto assieme ai *chödpa*.

Il luogo in cui siamo arrivati il terzo giorno è chiamato *Pugmo Labtsang* o *Pugmo Puptsang* e si

riferisce alla presenza fisica di una grande roccia dove nella parte inferiore si può osservare impressa la sagoma della testa di *Drenpa Namkha*.

Esiste un forte legame tra l'essere che abita questa roccia e il villaggio di Pugmo. A differenza di altri luoghi meta del viaggio rituale qui sono tangibili le tracce di sciarpe rituali, espressione popolare di culto. Pare che la moglie di questo essere si chiami *Lumo Dechen Gyalmo* e appartenga alla classe dei *naga*. *Lumo Dechen Gyalmo* vive in una piccola sorgente vicino al fiume.

A quattro giorni dalla partenza ottengo udienza dai *chöpa* e riviviamo assieme le tappe del tragitto. *Namkha Gyalpo* è il principale interlocutore mentre *Geshe Semdrup* aggiunge qualche nota personale al racconto. Riporto gli appunti nella forma in cui mi sono stati trasmessi.

Alla partenza *Kuntu Zangpo* si è espanso nell'universo e la postura corrisponde alla forma della tenda rituale che riporta i colori dell'arcobaleno. Così è indicato sia nel *Khandro Sangchöd* che nel *Sangwa Yeshe chöd*. Si inizia con la visualizzazione nel tempio di *Kuntu Zangpo*<sup>46</sup> con la A tibetana di colore bianca al centro del cuore. *Kuntu Zangpo* si dissolve nella A bianca e da questa sillaba si emanano luci nelle dieci direzioni e questi raggi luminosi raggiungono tutti gli esseri senzienti, le otto classi di divinità e di demoni.

*Geshe Takla Mebar* sottolinea come sia difficile tracciare i confini tra differenti classi di esseri, demoni, spiriti, spiriti affamati etc... *lu* sono i *naga*; *gnin* sono gli esseri che vivono negli alberi; *tsha dak* sono i possessori dei luoghi o proprietari invisibili del territorio che risiedono solitamente nelle rocce o nelle montagne; *yul tsa* e *shi dak* padroni dei villaggi o ancora più

---

<sup>46</sup> Si veda Per Kværne 1995; pag 29: "In the context of rituale, and especially in the meditational traditions of Bön, *Kuntu Zangpo* (*Kun tu bzang po*), the "All-Good", is regarded as the supreme deity, from whom all knowledge emanates (...)". Commentando una rappresentazione iconografica prosegue a pag 56 dicendo: "The central figure is *Kuntu Zangpo*, the personification of Absolute Reality, which is identical with the mind of the adept of higher meditational practices (...)".

generalmente dei luoghi.

I raggi raggiungono tutti gli esseri e questi si riuniscono di fronte a *Kuntu Zangpo* ...come se il vento trasportasse al suo cospetto gli esseri ... come fossero granelli di polvere dicono i *chöpa*.

Essi ricevono insegnamenti al cospetto di *Kuntu Zangpo*.

Ponendo la loro concentrazione su *Kuntu Zangpo* hanno percorso tutto il tragitto sino alla prima destinazione e attraverso il triplice suono del *kangling* unito alle sillabe DZA-HUNG hanno richiamato nuovamente l'attenzione di tutti gli esseri invitandoli ad arrivare, li hanno costretti a farlo rapidamente e li hanno veicolati all'interno della tenda. Come riportato nel testo sono stati trasmessi gli insegnamenti quali l'impermanenza, il rifugio, il *bodhicitta* e la preghiera ai budda.

Hanno deciso di iniziare dal *gompa* luogo dedito all'inizio e alla fine del rituale. Il *gompa* viene descritto come un luogo potenzialmente terrificante in quanto abitato da esseri che dipendono dalle offerte che regolarmente vengono elargite dai *Lama* locali.

Se non vi fossero tali rituali spiegano i *chödpa*, questi esseri muterebbero la loro attitudine e il luogo diverrebbe potenzialmente pericoloso.

Il primo luogo terrificante è meglio conosciuto con il nome di *tsuwo chulung* ed è terrificante in quanto nella cima della vallata vive uno *tsa dak* di nome *Yagargon*.

*Yagargon* ha tre fratelli: il fratello maggiore vive proprio in cima alla vallata, il secondo fratello nel lato della vallata che porta verso la casa di *Semduk Lama* (nella parte alta del villaggio di Pugmo). Sotto *Yagargon* c'è uno *tsa dak* chiamato *tsi jam* con un corpo umano e la testa a forma di cane mentre più in basso vive una *naghini*<sup>47</sup> molto giovane. Questa *naghini* è bellissima ed ha un aspetto simile a quello degli esseri umani. Un tempo, in corrispondenza alla sua dimora c'era una sorgente d'acqua divenuta poi parte del corso del fiume.

---

<sup>47</sup>

Essere femminile appartenente alla classe dei *naga* o *lu*.

In questo luogo si dice vivano esseri senza forma.

Una volta richiamati gli esseri dentro la tenda questi ricevono l'offerta e sono invitati a ritornare nei loro luoghi. Al mattino, dopo la pratica rituale, vengono offerti gli *dza dza* che costituiscono un segno tangibile di comunanza tra uomini e spiriti locali. Una sorta di patto o di sigillo. Una promessa.

I tre *dza dza*, continuano i *chödpa*, simboleggiano i due praticanti e il loro aiutante. Sono composti con del fango raccolto in un luogo *pulito*.

Il secondo luogo raggiunto si chiama *Thakpa Gurmo* ed è governato da un essere molto potente di nome *Lumpo* (ministro) ed ha un corpo umano, indossa un cappello ed un *chupa*<sup>48</sup> bianco, il vestito proprio dei ministri.

Più in basso, in corrispondenza di una grande roccia rossa vive uno *shidak* chiamato *Pale*, di bassa statura con addosso un *chupa* bianco.

Nella zona pianeggiante, a lato dei templi costruiti per *Pungo Lubtsang*, vi è una radura pianeggiante abitata da *shimotom* ed è considerato essere il luogo delle demonesse: esse appaiono con denti canini aguzzi, capelli lunghi che coprono il volto con addosso dei vestiti tradizionali. Prima di accedere alla radura si trova uno *shidak* di nome *Chomo* e appare sotto le sembianze di una monaca con un seguito di monache.

I *chödpa* rammentano un episodio ossia la morte in quel luogo di una monaca che pare essere rimasta intrappolata nello stato intermedio *post mortem* divenendo in seguito "possessore del luogo".

*Geshe Semdrup*, taciturno in questo breve lasso di tempo dedicato al racconto, dice di aver sognato la seconda notte un vecchio uomo che indossava una maschera, che avanzava verso la tenda dal lato basso del fiume, passava la tenda e raggiungeva il luogo dove solitamente passano

---

<sup>48</sup> Abito tradizionale.

gli *yak*. Crede sia stata una manifestazione connessa a *Pale*.

Non è stato capace di capire cosa dicesse ma mostrava rispetto verso le azioni svolte.

La maschera era simile a quelle usate nelle danze tradizionali con una serie di scheletri che cingevano il lato frontale.

La stessa notte *Namkha Gyalpo* ha sognato *Lumpo* che era in uno stato neutrale e non diceva nulla, mentre *Shimo* gli portava legna da ardere. *Chomo* era invece infelice e triste, diceva di non sentirsi bene ed era felice della presenza dei *chödpa*. In sogno c'era una atmosfera molto pacifica anche se *Chomo* stesso ha riferito di essere stato colpito in testa da una pietra ma che il dolore è stato ripagato dall'offerta. *Chomo* in sogno indossava un *chupa* rosso e non gli abiti che si acquistano a Katmandu.

Nel tragitto tra il secondo e il terzo luogo, in prossimità di una sorgente c'è uno *shi dak* chiamato *Yan Yun*. Si tratta di un uomo vecchio, un vecchio zoppo con il fianco e la spalla spossati.

Sul lato opposto della stessa sorgente dove ci siamo fermati il quarto giorno vive uno *Shi Dak* di nome *Chiuran Karpo* ed è un uomo bellissimo che non mangia buon cibo ma beve un ottimo the. Indossa un *chupa* con le maniche lunghe ed ha un portamento elegante.

In questa vallata vive anche una vecchia donna di nome *Ebe Chimo*: ha una frangia dritta sulla fronte e un vestito rotto. Pare trascurata.

Arriviamo a *Pugmo Puptzang Lobtzang* che è il luogo considerato più importante per la connessione stessa del villaggio con l'omonima divinità protettrice.

Nella vallata è considerato l'essere più potente in assoluto ma non è un essere realizzato, non è un Buddha e deve sottostare a *Sipa Gyalmo*<sup>49</sup> o ad altri Budda. E' stato controllato<sup>50</sup> da *Namgyal*

---

<sup>49</sup> Una delle principali divinità del pantheon *bönpo*.

<sup>50</sup> Chiedendo maggiori indicazioni su cosa si intendesse per "controllare", *Namkha Gyalpo* specifica che si

*Sherab Gyaltzen*. Prima era uno spirito maligno che ha fatto promessa di non creare problemi agli esseri umani. Da quel momento il villaggio regolarmente porge delle offerte. Si dice che questo genere di esseri segue le indicazioni del proprio maestro radice, e in seguito possono anche raggiungere lo stato illuminato.

I *chödpa* raccontano che se salissimo sulla fenditura opposta della montagna si vedrebbe *Pugmo Labtzang* apparire nelle sembianze di *Shenlha Wokar*<sup>51</sup> che nella manifestazione *sambogakaya* indossa gli attributi di un re.

Lo stesso *Pugmo Puptzang* si manifesta in molte forme. In forma pacifica può mostrarsi con le sembianze di un monaco con un cappello di colore rosso, mentre nella forma feroce o irata cavalca un cavallo rosso ed indossa i vestiti tradizionali della danza, porta una lunga lancia ed i capelli sono mossi. La *naghini* invece non è né giovane né vecchia... è bella e la parte superiore del corpo ha forma umana unita a una coda di serpente.

*Geshe Semdrup* racconta che *Pugmo Lubtsang* è molto felice della visita degli *yogi*.

*Namkha Gyalpo* commenta la dimensione del luogo dicendo che *Yan Yun* è neutrale e che *Chimo* si lamentava che non aveva nulla da vestire e nulla da mangiare ma che ora è molto soddisfatta ed appagata grazie all'offerta dei praticanti.

*Chiuran Karpo* era anche neutrale mentre *Pugmo Gyalpo* gli ha chiesto per quale motivo il gruppo aveva raggiunto la sua dimora e racconta che dopo avergli spiegato la volontà di filmare

---

intende riuscire a trasmettere gli insegnamenti, in particolare l'insegnamento di utilizzare i suoi poteri in modo positivo.

<sup>51</sup> Si veda Auboyer and Béguin 1977: plate 203; pag. 186; Lauf 1972: plate 47 Per Kværne 1995 a pag 25 e pag 42 "The exact interpretation of *Shenlha* is however uncertain. It could be understood as "the God of the Priests" or as "the God who is a Priest", *Wökar* signifies "White Light". The body of *Shenlha Wökar* is white; his hands rest in his lap in the position of meditation. His attribute is a hook held in his right hand, and his throne is supported by elephants. The ontological status of *Shenlha Wökar*, often called the "God of Wisdom", is that of *bönku*, "unconditioned being" or "supreme being", literally "Body of Bön" (thus corresponding exactly to the Buddhist category of *dharmakaya*").

il documentario sul rituale era felice. Sapeva che un *bönpo* sarebbe arrivato in visita e crede si rivolgesse alla presenza di *Geshe Takla Mebar*, il traduttore.

La *naghini* ha mostrato rispetto e *Namkha Gyalpo* è convinto che stanotte si manifesterà nuovamente in sogno.

*Namkha Gyalpo* racconta il quarto giorno del viaggio rituale a cominciare dalla partenza da *Pugmo Puptzang* per arrivare ad una svolta in cui vive *Changma*, un essere della classe degli *Shi Dak* che prepara il *chang* (birra locale) e lo rivende. *Changma* appare con lunghi capelli bianchi e indossa dei grandi orecchini.

Lo *Shi Dak* della sorgente si chiama invece *Taro*, un gentiluomo che possiede molti *yak* ed ha ottime abilità di mercante. Porta le bestie al pascolo e conclude ottimi affari.

Nella radura in cui abbiamo trascorso la notte lo *Shi Dak* si chiama *Chociawa* e appare come un vecchio uomo con la barba lunga e bianca. La sua vera residenza è all'interno della giungla adiacente alla casa in rovina dove c'è una grande roccia in cui si intravede una porta su cui si manifesta una cascata: lì sta *Chociawa*. Si trova in realtà il parco di *Chociawa* in cui egli stesso ha piantato molti tipi di fiori e piante. Si tratta di un luogo molto confortevole.

Quella notte *Namkha Gyalpo* si è sentito molto bene e forte della riconoscenza di *Pugmo Puptzang*.

#### La quinta notte: il rientro al villaggio.

I *chödpa* non vogliono parlare. Sono reclusi nella tenda a recitare *mantra*.

Il viaggio stanotte interseca la rotta del villaggio e approfittiamo per confrontarci con gli abitanti. Il padre di *Semduk Lama* in particolare racconta che nel luogo di *Pugmo Puptzang*, *Me Togden*, originario del villaggio di Rigmo, ha fatto un ritiro di *chöd* di tre giorni e che il terzo giorno la divinità del luogo si è manifestata. Rientrando verso il villaggio poi ha richiesto la

pioggia. Suggestisce di parlare con il giovane per avere maggiori informazioni, poi continua ricordando i giorni in cui *Duptop Rinpoche*, praticava il viaggio rituale e si compiace per la continuità della pratica che pare sia ritenuta di beneficio da tutto il villaggio.

Il sole di questi giorni è stato interpretato come un segno positivo e tangibile riscontro delle divinità locali.

Ricevo udienza: parla *Namkha Gyalpo*: “abbiamo attraversato il *horten* che si trova a metà strada tra il villaggio invernale e il villaggio estivo di *Pugmo* dove vive *Evichuchik* che è una vecchia donna sola, gratificata dalle loro offerte. Un altro essere è il fratello più giovane, il secondogenito di *Yagardon* vicino alla casa di *Semduk Lama*. Egli è vestito come un re ed appare con delle vesti regali. Il fratello minore è invece più povero e sotto di lui vive una monaca il cui nome è *Chomo Dagme* sempre appartenente alla classe di esseri *Shi Dak*. *Chomo* vive tra alcune rocce poste sul letto del fiume, che appaiono come una vagina da cui sgorga dell’acqua. Non indossa i vestiti di una monaca ma di una qualsiasi donna tibetana con la tradizionale fascia in lana che cinge i fianchi. E’ stupenda.

La notte del quinto giorno è stata pacifica in quanto ricevuto il benessere della divinità principe del luogo, tutti gli altri esseri connessi ne hanno subito l’influenza.

La scelta di posizionare la tenda all’ingresso del villaggio è dovuta al fatto che in quel luogo oltre agli *shi dak* abitano molti essere tra cui i *naga*<sup>52</sup> i quali possono esercitare una forte influenza sulla vita delle persone”.

Il luogo del sesto giorno è stato il cimitero dove si incrociano le vie del principale corso d’acqua sottostante il villaggio. La forza dell’acqua e il potente movimento fanno sì che molti esseri

---

<sup>52</sup> Nella roccia più grossa posta vicino alla tenda dei *chödpa* e dal lato opposto del paese in corrispondenza ad un vecchio albero vengono officiate specifiche preghiere (in specifici giorni dell’anno) dedicate alla classe dei *naga*.

abitano il luogo... esseri come *shi dak*, *naga* e spiriti ammalati.

Molti esseri del mondo immateriale sono imprigionati in attesa, in disappunto e risulta essere un luogo di forte impatto per la pratica del *chöd*.

Nell'incrocio di vie antistante il fiume (incrocio che separa la via che porta al cimitero, la via che porta al villaggio e la via che porta al fiume) vive un *shi dak* di nome *Shoha* ed appare povero, con il vestito rotto e con gli occhi gialli.

Sull'altro versante del fiume, di fronte al cimitero vive uno dei tre fratelli precedentemente citati: la sua casa è una roccia. Non ha un nome ed è meglio conosciuto come il fratello minore che ha molti soldi, che è bello e ha molti animali come *yak*, femmine di *yak* e nasconde in segreto uno scrigno con oro ed argento.

Mi sembra quasi che le forze siano scivolte altrove e a fatica continuo a registrare immagini. Il suono dell'acqua è molto forte e il tridente è ben puntato tra le rocce e i sassi.

La suggestione è molto forte. I *chödpa* offrono.

C'è il sole e nel *gompa* del villaggio ci hanno aspettato giovani e anziani per una sorta di fustigazione collettiva, un'esorcismo del male e un nuovo inizio prima del ritorno alla quotidianità. Riscontro riconoscimento verso i praticanti per aver prodotto i benefici della pratica. Il viaggio è terminato nel *gompa*, il cuore del villaggio, il cuore del maestro; abitacolo di forze che straziate e nutrite continuano ad essere sorgente di vita, natura, relazioni: umane e sovrumane.

*Namkha Gyalpo* racconta di come questo viaggio sia servito a lui stesso come pratica di purificazione e come abbia rappresentato per chi vi ha preso parte una accumulazione di meriti religiosi e fortuna. L'ultima notte è stata trascorsa ai piedi del villaggio mentre la precedente era stata trascorsa in cima al villaggio così da pacificare ogni forma di provocazione presente

nei dintorni. Questi sette giorni, racconta *Namkha Gyalpo* sono stati importanti in quanto c'erano molte anime che vagavano senza meta e dopo la pratica hanno trovato la loro direzione. Questo rappresenta uno degli aspetti più importanti.

La visita che è stata fatta verso la famiglia della residenza di Pungmo è stata richiesta in quanto in passato era successo più volte che i bambini morissero dopo pochi mesi o pochi anni di vita. Includere questa pratica nel viaggio è stato molto importante in quanto permetterà a quella creatura di continuare a vivere<sup>53</sup>.

Parlando con la gente del luogo ogni giorno noto che la percezione locale è fortemente legata ad uno spirito animistico ed ogni azione è il riflesso del mondo magico di cui è parte.

La sorella di *Semduk Lama*, mentre i *chödpa* praticavano nel luogo di *Pugmo Puptzang*, rientrando dal lago ha udito il nitrito di un cavallo senza vedere nessuno attorno e dice di essere rientrata di fretta e molto impaurita in quanto temeva si trattasse del cavallo di *Pugmo Puptzang*.

*Geshe Semdrup* commenta il viaggio rituale dicendo: “rispetto a tutti gli *shi dak* a cui fa riferimento *Namkha Gyalpo* non ne sapevo esattamente dell'esistenza. Si tratta di esseri del mondo immateriale che a volte appaiono in sogno. Bisogna tenere conto che il *chödpa* deve completare la terza via e dev'essere capace di vedere passato, presente e futuro.

Durante la quarta notte del viaggio del *chöd* ti ho sognato. C'ero io con *Namkha Gyalpo* e tu arrivavi dopo una sessione di meditazione con la videocamera per riprenderci e in quello stesso momento comparivano un uomo con i capelli corti e bianchi e una donna che mi invitavano nella loro residenza, ma la residenza era lontana e gli chiesi di tornare un'altra volta. Poi la coppia si ripresentò con della ricotta (*curd*) con al centro un rametto di ginepro e c'era un senso di

---

<sup>53</sup> Si veda min 40:00 del documentario.

conciliazione. La notte successiva invece, nei pressi del *gompa* si scatenarono dei forti venti, uscimmo, agitammo l'*hurtu*, facemmo dei suoni e il vento si calmò. Quella stessa notte sognai che tutto il villaggio era cosparso di spiriti femminili con denti aguzzi che volevano impaurire, così abbiamo praticato il *chöd* e si sono tutte allontanate, eccetto due che chiesero benedizioni.

Credo che concretamente nel villaggio ci fossero questo genere di disturbi.

La notte successiva in sogno apparse il più giovane *Yagargon*, che era in totale disappunto per il gesto della pentola. Sembrava davvero disturbato, tanto che gli spiegai i propositi del viaggio del *chöd* e comunque rimase turbato: malgrado l'offerta del corpo rimase turbato in quanto non accettò il calcio alla pentola. Ci lasciammo in sogno con dei convenevoli e ci chiese di ritornare.

La mattina successiva è stata positiva la partecipazione della gente del villaggio: se sono presenti le persone vengono anche gli spiriti per le benedizioni”.

## 8 Gli strumenti rituali. L'integrazione del suono e del movimento

Tutti gli strumenti rituali devono essere creati in accordo alle liturgie rituali previste nei testi sacri e devono essere autenticati da un maestro qualificato<sup>54</sup>. Molto spesso essi rappresentano dei veri e propri microcosmi la cui simbologia rappresenta tanto aspetti fisici legati alla materia e ai materiali, quanto prospettive di ordine individuale ed universale. Una dettagliata analisi permette in tal senso di meglio comprendere il modo in cui questo corredo rituale risulta di particolare importanza tanto per il neofita che per il praticante esperto.

Come indicato nella testimonianza del Prof. *N. Norbu* l'integrazione di suono e movimento sono il vero obiettivo dell'officiante: "In generale la pratica del *chöd* è con il movimento. Non è una meditazione silenziosa come nella tradizione Zen o come nel Sutra. Nella pratica del *chöd* si ha a che fare con gli spiriti, con diverse classi di esseri. Inoltre non si fa solo con la visualizzazione, ma si canta, ci si muove, si fa una rappresentazione. Per esempio, si suonano degli strumenti per chiamarli. Si usa anche il *damaru* e la campana, quindi si fa rumore. Tutto è collegato al movimento. Alcune persone cantano e danzano anche fisicamente. La maggior parte dei praticanti di *Dzogchen* recenti, la maggior parte dei Maestri e praticanti erano anche praticanti di *chöd*. Per esempio, il mio Maestro *Changchub Dorje*, la mia Maestra *Ayu Khandro*, quando erano giovani andavano sempre in giro a praticare il *chöd*. Per questo motivo è diventato un modo caratteristico di fare la pratica. Per esempio, alcuni *chödpa* molto famosi, anche mentre stanno morendo cantano il *chöd* e poi fanno la visualizzazione di *Dorje Phagmo* e fanno la trasformazione. Non si trasformano solo mentalmente, ma anche fisicamente. Cantano il *chöd* e si manifestano e muoiono con la melodia, usando il *damaru*. Ci sono anche storie come questa. Significa che considerano il movimento importante per integrare."

Anche la stessa natura dell'esistenza viene tradizionalmente definita come composta da suoni in

---

<sup>54</sup> Si veda Rinjing Dorje and Ter Ellingson 1979; pp 63-91.

primis, poi luci e raggi. La cosmogonia stessa ha origine da un suono che costituisce una dimensione in cui si manifestano luci e raggi.

Quando i maestri spiegano cosa sia il suono vi è una tripartizione di esso, ossia viene detto che esiste un suono esterno che può essere percepito attraverso l'udito, un suono interno e un suono segreto che possono essere percepiti attraverso la conoscenza e la comprensione.

Intendere la vera natura del suono è quindi un fatto esperenziale e soggettivo, che non è né trascendente né immanente: è suono in quanto tale, non ha concezione di sé.

Il suono è una potenzialità creata e creatrice allo stesso tempo e oltre ogni tempo.

Se ho interpretato correttamente le parole dei *chödpa* che raccomandavano di non essere superati mai nel cammino durante le riprese, questo è dovuto al fatto che essi con il suono del *mantra* e degli strumenti rituali aprivano un varco dimensionale di cui diventavamo parte.

La stessa sillaba PHAT e le sillabe DZA HUNG sono nel sapere rituale forze generatrici la cui conoscenza dell'officiante rende attiva la loro essenza immateriale, invisibile e segreta.

Riporto di seguito le informazioni che mi sono state trasmesse dai *chödpa* a riguardo del corredo di strumenti rituali che generalmente indossano e che sono indispensabili per officiare il viaggio itinerante. Alle loro osservazioni aggiungo alcune note descrittive unitamente a delle immagini.

### Damaru

Il *damaru* deve essere costruito in *shingdin* (credo radica) e la pelle dev'essere quella di un defunto bambino maschio o femmina di otto anni. Alternativamente anche la parte in legno può essere sostituita con parti ricurve di ossa occipitali umane.

Il nostro informatore possiede un *damaru* siffatto con pelle umana e con l'intestino dell'avvoltoio nella parte che serve ad afferrare lo strumento con la mano destra.

### Shang

Si tratta del campanello piatto, differente dalla campana che generalmente viene usata nei rituali officiati dalle altre scuole del buddismo tibetano.

Durante l'utilizzo, a differenza della campana l'apertura guarda verso l'alto ed è proprio questa la direzione verso cui si propaga il suono.



### Kangling o Mikang

Il termine differisce in base ai materiali che vengono utilizzati per la costruzione.

Lo strumento originario così per come è richiesto sia nel testo del *khandro sangchöd* viene costruito con il femore (*larcan*) e deve essere il femore di una persona che è stata uccisa con un coltello, oppure il femore di un *sadhu* o di una donna defunta durante il parto. Questi vengono considerate le tipologie migliori. Lo strumento di *Namkha Gyalbo* è di origine tibetana ed è composto dal femore di una ragazza sedicenne che è morta proprio a causa di complicazioni legate al parto. Esso è formato da un corpo (diafisi) e due estremità (epifisi). L'epifisi destra deve essere più elevata di quella sinistra e tra le due cavità da cui esce il suono deve esserci possibilmente poco spazio in quanto questo è il luogo in cui simbolicamente si manifestano i demoni, mentre la parte superiore antistante alle cavità dev'essere di colore scuro, possibilmente

ricoperta da pelle umana e piana; quest'area rappresenta infatti lo spazio simbolico in cui danza la *dakini Tuktse Kundrol* assieme alle altre *dakini* connesse al rito. La dialisi dev'essere invece di una tonalità più chiara e dev'essere attraversata in senso longitudinale da una sporgenza centrale che assomiglia ad una lama e rappresenta l'aspetto della recisione. Nelle pratiche legate alla morte ed in altre pratiche di guarigione si colpiscono *in spiritu* gli spiriti provocatori proprio con questa parte del *kangling*.

Proseguendo con l'analisi simbolica dello strumento è interessante notare come nella parte superiore della dialisi vicina all'imboccatura si trovi una sporgenza curva che rappresenta la grotta in cui risiede il *chödpa*. L'imboccatura deve avere la forma della sillaba tibetana TSA. Questa forma poi, durante la pratica, diviene suono nel momento in cui si invitano gli spiriti a beneficiare dell'offerta con il mantra TSA HUNG. Il mantra viene ripetuto per tre volte e gli spiriti si avvicinano attorniano il corpo del praticante. Il suono emesso viene chiamato in tibetano *tsing tsen nbema*.

Prima di pronunciare il mantra, il *kangling* viene battuto sul palmo della mano per tre volte e il suono del mantra è sincrono al movimento. I tessuti colorati legati allo strumento rappresentano i colori dei cinque elementi: spazio, aria, acqua, terra e fuoco. Questi, prima di essere legati al *kangling*, vengono potenziati attraverso liturgie che possono appartenere anche ad altri rituali e solitamente vengono posti sull'altare assieme ad offerte di riso, grano ecc...

Durante il viaggio itinerante il *kangling* viene suonato anche durante gli spostamenti da un campo all'altro per informare gli spiriti dell'arrivo del praticante.

#### Il *kangling*: dall'aneddotica di *Namkha Gyalbo*

Nell'area del Basso Dolpo, nel periodo in cui è stato costruito l'edificio che per alcuni anni ha ospitato i rappresentanti del National Park, durante i lavori di costruzione e restauro, un giovane ragazzo è rimasto vittima di un incidente ed i suoi compagni *sherpa* hanno abbandonato il corpo

a ridosso del monte. *Namkha Gyalbo* ha preso il corpo del giovane ed ha estratto i femori delle gambe e li ha portati nella sua abitazione nel villaggio di Punika,

Dopo un certo periodo, quando ospitò dei conoscenti, questi rimasero letteralmente scossi e impauriti in quanto vennero improvvisamente colpiti nella notte dai femori semoventi.

A seguito dello sconcerto dei suoi ospiti *Namkha Gyalbo* portò i femori nel *gompa* del villaggio, dove dopo alcuni giorni si recarono *Geshe Wangyal* e *Geshe Semdrup* per un ritiro di pratica meditativa. Entrambi raccontarono di aver fatto dei sogni insoliti quelle notti e durante la veglia capitò anche a loro di vedere i femori muoversi, cosicché *Namkha Gyalbo* decise di riprenderseli e mentre uno ancora oggi è custodito nella sua casa, l'altro lo donò a *Lama Norbu*, *chödpa* del villaggio di Pugmo, il quale non meno degli altri subì delle molestie che lo portarono a disintegrare l'osso, il quale si ricompose per poi cedere definitivamente alle percosse del praticante.

*Namkha Gyalbo* raccontò inoltre che un dì, viaggiando nell'area del Basso Dolpo, scoprì un cadavere in una caverna e prelevò i femori portandoli nel suo *gompa* a casa. Dopo qualche tempo, durante la pratica del *chöd* gli capitò di sentire la voce di una donna che gli narrava la propria storia, dicendo che era andata via di casa e dal proprio villaggio per sposarsi e che, infelice dell'unione, era ritornata dai propri cari dove purtroppo, mentre sradicava l'erba dai campi, venne colpita da un masso e morì. *Namkha Gyalbo* ritornò proprio nel villaggio della ragazza circa due anni dopo aver udito la voce e trovò conferme nei racconti di alcuni degli abitanti locali, i quali ricordavano l'incidente occorso alla giovane.

In un'altra occasione, dopo aver estratto i femori dal corpo di un uomo grasso, malgrado *Namkha Gyalbo* li avesse ben legati, questi scomparvero.

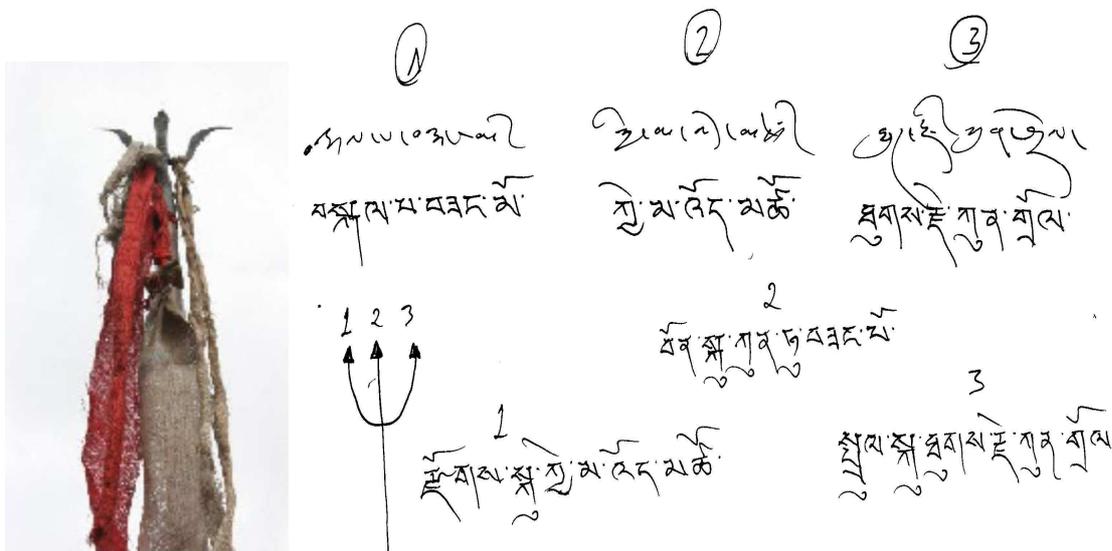
### Kapala

In tibetano si usano generalmente i termini di *thopa* o *kapli*. E' previsto l'utilizzo della scatola cranica per mangiare durante il viaggio rituale. Come annotato nella descrizione del *damaru* la scatola cranica può essere utilizzata anche per la costruzione delle casse risonanti del tamburo.

### Katam

l'uso del tridente è previsto principalmente per sostenere la tenda rituale.

Riporto dagli appunti i riferimenti simbolici in lingua tibetana.



### Hurto (to=pietra / hur=tirare velocemente)

Ha una doppia funzione: durante gli spostamenti serve a tenere legati assieme gli strumenti rituali ma viene soprattutto usato per lanciare delle pietre provocando gli spiriti locali prima del rituale del *chöd*. Più propriamente, quando l'*hurto* viene usato dal *chödpa*, viene chiamato *tun-hurt*, e l'uso rituale si distingue dall'uso comune in cui l'*hurtu* serve come arma di difesa o come strumento per convogliare le greggi.

L'*hurtu* del *chödpa* si distingue per il particolare intreccio della lana di *yak* che rappresenta a forma romboidale nove occhi detti in tibetano *tsumi qutil* (*tsu*=acqua, lacrime; *mi*=occhi;

*qu*=nove; *til*=attorno –questo nove fa pensare a dei collegamenti con le “Nove Vie del Bön”, sistema classificatorio degli insegnamenti).

L’*hurtu* viene anche usato nel caso in cui le sorgenti o i luoghi in cui risiedono gli spiriti non siano raggiungibili e permette al momento della provocazione degli spiriti di creare un contatto diretto con il luogo e gli esseri del mondo immateriale che lo abitano.

Inoltre nel caso in cui il rituale venga officiato per curare persone del villaggio sofferenti, l’*hurtu* serve a colpire direttamente gli spiriti provocatori che abitano il corpo dell'essere.

### *Yug chöd*

Si tratta del lungo corno usato nel rituale itinerante. Deve essere composto come minimo da tre giunture che simbolicamente rappresentano, corpo, voce e mente del praticante.

All’origine, nella zona dell’impugnatura viene posto un pezzo di ferro che rappresenta la forza dell’energia vitale. Sopra viene posto del rame che secondo *Namkha Gyalpo* se di colore verde rappresenta un segno di realizzazione del praticante.

Ci dev’essere inoltre un anello a cui si può allacciare della pelle umana o della pelle di *rolan* (esseri che nel *post mortem* vengono posseduti da spiriti che riportano il corpo defunto in vita).

Per poter usare questo strumento rituale bisogna fare un ritiro di pratica del mantra di *Drenpa Namkha* di almeno sette giorni.

Usare lo strumento alla fine del rituale del *chöd* significa per il praticante trasformarsi attraverso il potere della visualizzazione in *Drenpa Namkha*, entrare nella dimensione di *Drenpa Namkha* e proteggere attraverso un movimento rotatorio circolare.

### *Tsoeru*

Lo *tsoeru* è un corno di colore nero e assieme agli altri strumenti rituali viene anch’esso posto nella cintura intorno alla vita del *chödpa* durante i viaggi itineranti.

Lo *tsoeru* viene anche usato per proteggere il sonno dei bambini. Il *chödpa* lo usa principalmente come arma e con esso colpisce sorgenti o laghi nel caso in cui si richieda la pioggia.

Viene appeso o legato al centro della tenda e trasportato durante il viaggio in quanto simboleggia la divinità *Geko Sangwa Takchen* e rappresenta in generale lo *Yidam* di *Namkha Gyalpo* e di *Geshe Semdrup*.

*Namkha Gyalpo* lo custodisce solitamente a casa nella propria stanza dedicata alle pratiche e tassativamente, riferisce *Namkha Gyalpo*, non può essere indossato quando si hanno rapporti con la propria moglie perché così indicano i voti accolti al momento dell'iniziazione.



### La tenda rituale

La vecchia tenda che viene usata nel corso del viaggio rituale fu usata inizialmente dal maestro *Duptop Rinpoche*, che la tramandò a *Tempa Oser* del lignaggio *Khyungpo Karu*.

La tenda fu costruita ad immagine della precedente utilizzata da *Namgyal Sherab Gyaltzen*, il padre di *Duptop Rinpoche* e si ritiene fosse potenziata magicamente dalla presenza degli officianti che in quegli anni avevano svolto le loro pratiche rituali. Viste le condizioni della stoffa nel 2006 decisi di donare delle tele per creare una nuova tenda ma ritornando al villaggio, come a volte accade, ho notato che i lavori di cucitura non erano stati ultimati. Al mio arrivo

alcuni uomini si prodigarono da subito nell'opera di finitura delle cuciture ma in quella notte mi raccontarono che al sarto apparve in sogno una donna che lo minacciò di togliergli la vita e di rubargli l'anima. La notte successiva a seguito di altri lavori di completamento il figlio del sarto, monaco del monastero Triten Norbutse, fece un sogno in cui comparve la stessa donna che si stava scaldando vicino al fuoco a fianco del suo letto. Il figlio non diede particolari letture all'evento mentre si vociferava nel villaggio che una *dakini* protettrice della vecchia tenda si fosse manifestata per proteggere quel sacro *oggetto*.



ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

Gli otto anelli posti alla base rappresentano otto *dakini*. Quattro di questi sono gli agganci ad angolo mentre gli altri sono gli agganci a lato; tutto ciò viene descritto in modo dettagliato nel testo del *Khandro Sangchöd*.

Secondo *Namkha Gyalpo* la direzione dell'apertura della tenda non deve essere stabilita a priori ma deve orientarsi in modo che quanti più esseri possibile trovino accesso.



La tenda in quanto spazio simbolico diviene per il praticante metafora del corpo.



Il *katam* è connesso con i tre canali energetici e c'è un riferimento anche alla purificazione dei tre difetti mentali considerati l'ira il desiderio e l'ignoranza. Mantenendo la concentrazione sulle tre *dakini* e più essenzialmente nei canali energetici del corpo, avviene una purificazione dei difetti mentali e il praticante si protegge dalle malattie. Questa sorta di purificazione dimensionale diviene per il praticante un processo che si autoalimenta favorendo progressivamente una chiara visione. Le malattie che secondo il nostro testimone si prevengono sono le tre malattie principali che secondo la medicina tradizionale tibetana sono connesse a disturbi del *lung* (venti interiori), disturbi di *tcipa* e *pekin* (bile e muco).

La tenda centralmente viene sorretta dal *katam*. Namkha Gyalpo dice che le tre punte del *katam* rappresentano simbolicamente le tre *dakini* di riferimento del rituale.

### La pietra al centro della tenda

E' il segno tangibile del controllo degli *shi dak*. Una volta posta la pietra principale viene fissato il *katam* e su di esso apposto il corno. La simbologia fa riferimento al principio della vacuità e della presenza delle tre *dakini*.

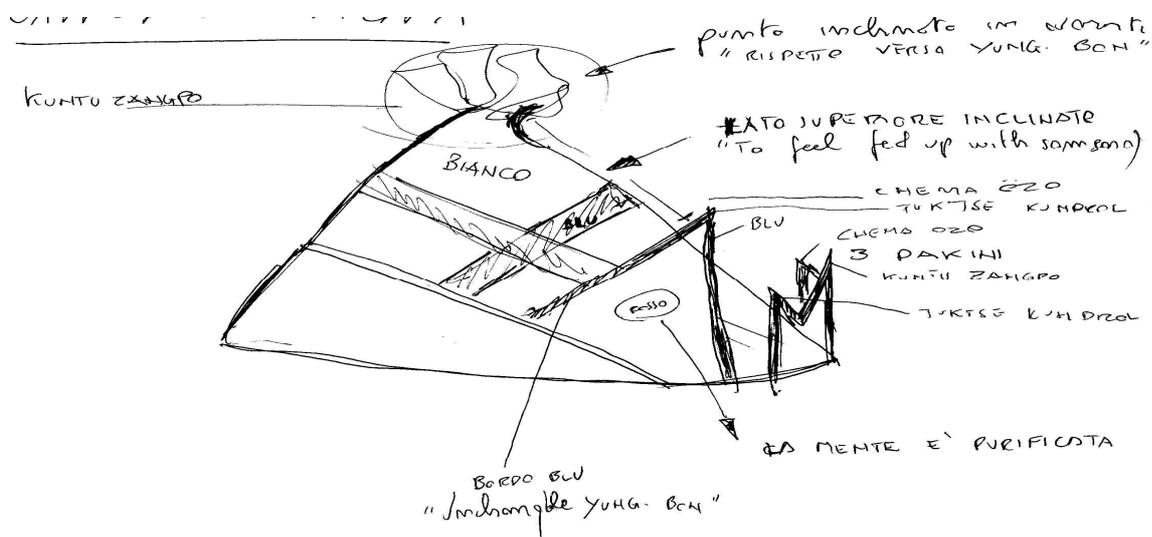
### Dza dza

Dovrebbero essere di fatto quattro e rappresentano una offerta scolpita per le *dakini* delle quattro direzioni.

### La pentola e il the

Secondo la testimonianza di *Namkha Gyalpo*, ogni qual volta ci apprestiamo a cucinare si addensano degli esseri del mondo invisibile. Essi sono attratti dagli odori e dai sapori. Esistono infinità di esseri da soggiogare. Il fatto di calciare la pentola contenente il the è una forma di provocazione nei confronti di questi esseri, rimane importante mantenere ben chiara la presenza di sé manifesta nella forma della *dakini*.

### Il cappello dei nagpa



### La danza rituale

La danza è una sorta di invocazione che *Namkha Gyalpo* dice di aver imparato da *Duptop Rinpoche* e durante il viaggio è stata praticata secondo due diverse modalità. Nel primo caso è stato chiesto alle *dakini* delle quattro direzioni di venire a sostenere e proteggere la pratica.

Nel secondo caso *Namkha Gyalpo* non ricorda esattamente il significato dei versi ma è necessario danzare attorno ad un pezzo di carne. Bisognerebbe verificare meglio questi aspetti nei testi. La danza può anche servire a controllare degli esseri che si incontrano nei sentieri o sui ponti.

Mentre si cammina e in generale durante il movimento è fondamentale mantenere la percezione di sé trasformata nella forma della *dakini*, mantenendo attivo il suono del *mantra* principale. Quando vengono persi la visualizzazione e il suono del *mantra* è necessario fermarsi, fare una pausa e mantenere *lo stato*.

## 9 Il testo sacro: *Sangwa Yeshe chöd*

Il principale testo analizzato viene generalmente chiamato *Khandro Sangwa Yeshe* e contiene varie sezioni. Riporto qui di seguito un elenco in cui accenno per sommi capi al contenuto dei capitoli. Si notino l'estensione e la portata di questo ciclo di insegnamenti<sup>55</sup>.

1 – Una parte delle biografie segrete

13 – Il *thigle* rosso del cuore delle *dakini*

La porta del *nirvana*

Le preghiere preliminari

25 – Il testo dello *dzogpachenpo*

Il cuore delle *dakini*

Gli insegnamenti definitivi della sorgente del sole

67 – Un introduzione agli insegnamenti diretti dello *dzogpachenpo*

Il cuore delle *dakini*

L'apertura della porta del *nirvana* partendo dalle pratiche preliminari

Gli insegnamenti definitivi della sorgente del sole

Pratiche preliminari

105 – Il testo necessario per il praticante in ritiro montano

113 – La conoscenza delle *dakini* dell'autoliberazione dei pensieri nello *dzogchen*.

Il modo di creare medicine e rimedi

129 – Gli insegnamenti del *tummo*

155 – Gli insegnamenti dello *yantra yoga*

---

<sup>55</sup>

La traduzione e/o la spiegazione sommaria dei contenuti delle varie sezioni è stata svolta congiuntamente con *Geshe Takla Mebar* a Katmandu.

- 163 – Gli insegnamenti segreti sulle pratiche *tantriche* sessuali. La via più veloce che porta alla  
buddità
- 173 – L'insegnamento del *powa*
- 193 – La liberazione da ostacoli e disturbi durante le pratiche
- 199 – La pratica del *chulen* per sopravvivere senza cibo
- 213 – Come costruire una casa per il ritiro e le pratiche della luce
- 235 – Pratiche del suono interiore della vacuità
- 241 – Pratiche sull'illusione delle apparenze
- 247 – Come costruire un ricettacolo di *Sangwa Yeshe*
- 265 – Consigli sullo stato del bardo
- 275 – La pratica del sogno
- 285 – Come costruire una ruota di preghiera
- 321 – Preghiere per divinità locali
- 325 – Il ciondolo della ruota di preghiera
- 339 – Come praticare la preghiera della *dakini Sangwa Yeshe*
- 343 – I voti di *Sangwa Yeshe*
- 369 – Sulle virtù
- 375 – Oggetti e materiali speciali necessari per la preghiera di *Sangwa Yeshe*
- 385 – Consigli sulla corretta e sull'errata meditazione
- 411 – Diversi tipi di preghiere di *Sangwa Yeshe*
- Raggiungimento della parola di *Sangwa Yeshe*
- Raggiungimento del corpo di *Sangwa Yeshe*
- 533 – L'iniziazione
- 537 – Raggiungimento della mente di *Sangwa Yeshe*
- 581 – Raggiungimento della conoscenza del potere del *garuda*

587 – Preghiera per il raggiungimento della conoscenza della *dakini Sangwa Yeshe*

609 – Preghiera per il raggiungimento della azioni della *dakini Sangwa Yeshe*

635 – Preghiera per *Palden Lamo*<sup>56</sup>

731 – Preghiere per i guardiani protettori

739 – *Chöd*

747 – *Chöd*

765 – *Chöd*

773 – *Chöd*.

803 – Preghiera per i guardiani protettori

813 – Testo per il ritiro del mantra principale

821 – L’iniziazione

849 – *Chöd*

855 – Preghiera per uccidere con il mantra

1101 – Preghiera del fuoco

1193 – L’iniziazione esterna, interna, segreta e profondamente segreta

Tra queste sezioni cinque sono dedicate al rituale del *chöd*. Esse sono scritte da autori diversi e ognuna trova la propria origine nella trasmissione orale del maestro *Kiaron Yungdrung Chupur*.

La traduzione qui di seguito riportata, che si riferisce alla sezione del *chöd* più comunemente usata nel basso Dolpo, non va intesa in senso filologico come la traduzione letterale dei versi ma come descrizione dei contenuti testuali ed extratestuali e come descrizione delle azioni rituali osservate e commentate a Katmandu da *Geshe Takla Mebar* e da *Geshe Semdrup* durante la revisione congiunta del materiale raccolto sul campo (videoregistrazione della performance

---

<sup>56</sup> *Geshe Takla Mebar* specifica che questa preghiera viene praticata dove seguono il *Bön Sarma*. Nel monastero Triten Norbutse la preghiera viene rivolta a *Sipè Gyalmo*.

rituale di *Namkha Gyalpo* -2006-<sup>57</sup>). Le parti del testo riportate come citazioni nel documentario sono state riviste e perfezionate da *Geshe Gelek* nel 2010. Gli stessi termini in lingua tibetana riportati nel documentario sono stati gentilmente controllati e rivisti dal tibetologo Adriano Clemente.

Questa pratica tantrica viene classificata come parte del settimo veicolo dei *tantra madre*<sup>58</sup>.

00:00 – 01:13 *Geshe Semdrup* rivedendo queste prime immagini della registrazione sostiene che questa parte del rituale non sarebbe necessaria per praticare il rituale di *Sangwa Yeshe*. Il suono di questo mantra viene generalmente usato nel *Khandro Sangchöd*<sup>59</sup> ed ha l'effetto di invitare spiriti, esseri e demoni a prendere parte al rituale. Questa invocazione si trova nella sezione del *Khandro Sangchöd* chiamata *Chambu Gyatsa* in cui viene spiegato come liberare le persone malate da influenze negative attraverso un rituale in cui si usa un'effigie di forma umana che viene prima costruita con il *pak* (*tsampa* e acqua) e, in seguito alla recitazione di specifiche formule, gettata via (...).

01:13 – 06:42 Questa sezione viene completamente dedicata alle preghiere rivolte ai *Lama* del lignaggio e secondo *Geshe Semdrup* non sarebbero necessarie in accordo al testo. Le preghiere nella registrazione sono rivolte a *Namgyal Sherab Gyaltzen*, a *Cheka Rigen Gyaltzen* (*Duptop Rinpoche*)<sup>60</sup>, ad altri famosi *Lama* che hanno vissuto nell'area del Dolpo e ai lignaggi di

---

<sup>57</sup> Si veda l'archivio video 2006.

<sup>58</sup> Sulla classificazione delle nove *vie* in ambito Bön si veda D. Snellgrove 1967; pag. 171 “The way of Pure Sound” in cui in un passaggio a pagina 173 si specifica che in questo veicolo “The notion of external and internal, of vessel and essence, of physical and metaphysical, are transformed from the nature of the Five Evils in to the essence of Wisdom, and oneself is absorbed into the magic play”.

<sup>59</sup> Si veda D. Rossi 2009.

<sup>60</sup> La sezione racconta le biografie degli influenti maestri in accordo alla memoria di alcuni testimoni qualificati

riferimento del *Khandro Sangchöd* e di *Sangwa Yeshe chöd*. Come esplicitato precedentemente si evidenzia che il *Khandro Sangchöd* è stato praticato nel basso Dolpo sino all'estinzione dei Lama praticanti del lignaggio *Treton*<sup>61</sup>.

06:42 – 06:48 Inizio formale del rituale attraverso il suono del campanello piatto (*shang*).

06:48 – 08:10 La visualizzazione. In questa fase lo spazio viene visualizzato dal praticante come uno spazio sacro, come la casa di Budda abitata da innumerevoli *dakini*<sup>62</sup> e *yidam*<sup>63</sup> in cui compare al centro, di fronte al praticante, un trono sostenuto da leoni delle nevi, da elefanti, cavalli, dragoni e *garuda* su cui compaiono un disco di sole, un disco di luna e un fiore di loto su cui siede *Kuntu Zangpo*<sup>64</sup> nella postura meditativa (*gniamsha*). *Kuntu Zangpo* è di colore bianco, con un volto, due braccia e al centro del cuore la sillaba seme “A” da cui si espandono luci nelle dieci direzioni.

A questo punto della pratica, nel caso in cui il rito venga officiato per liberare qualche individuo dalla malattia, viene nominato il suo nome e il praticante si concentra sulla sua mente.

Tutti i demoni del luogo, del corpo e tutte le classi di spiriti e fantasmi giungono come la

---

provenienti dal villaggio di *Pungmo*.

<sup>61</sup> Sul lignaggio *Treton* si veda M. Kind 2002; pag. 15.

<sup>62</sup> Si veda Per Kværne 1995; pag 120: “There are numerous dakinis. In spite of their semi-divine nature, most of them manifest themselves in human form as beautiful young women, usually portrayed in dancing postures. However, historical figures may also be regarded as dakinis. Such female sages and magicians are particularly powerful, fully endowed with all kinds of superhuman capacities. Frequently they are the consorts of male siddhas, but some women have an independent and highly respected status (...)”.

<sup>63</sup> Letteralmente mente – sacra. Ci si riferisce a una forma divina perfettamente realizzata.

<sup>64</sup> Si veda Per Kværne 1995; pag 29: “In the context of rituale, and especially in the meditational traditions of Bön, Kuntu Zangpo (Kun tu bzang po), the “All-Good”, is regarded as the supreme deity, from whom all knowledge emanates (...)”. Commentando una rappresentazione iconografica prosegue a pag 56 dicendo: “The central figure is Kuntu Zangpo, the personification of Absolute Reality, which is identical with the mind of the adept of higher meditational practices (...)”.

polvere portata dal vento negli angoli delle case e sono chiamati ad ascoltare gli insegnamenti del *dharma* irradiati da *Kuntu Zangpo*. I raggi di luce emanati da *Kuntu Zangpo* hanno il potere di purificare con il suono della sillaba PHAT pronunciata dal praticante. Egli stesso si manifesta nelle vesti della *dakini Tuktse Kundrol*, di colore rosso. Con il suono del *kangling* si manifestano infinite *dakini* e il praticante invita di fronte a sé demoni e spiriti.

Pronunciando per la seconda volta la sillaba PHAT gli esseri del mondo immateriale si risvegliano e il praticante ottiene la loro attenzione.

08:10 – 08:56 Vengono suonate con il *kangling* le sillabe TSA – HUNG secondo una melodia specifica e ancora una volta questo risulta come un suono di invito preceduto dai tre battiti dello strumento sul palmo della mano.

08:56 – 09:11 Il Rifugio. In questa sezione siamo nuovamente in presenza di una parte del rito che non è parte del testo ufficiale ma che secondo le istruzioni di *Duptop Rinpoche*, maestro di *Namkha Gyalpo*, deve essere officiata al fine di *prendere rifugio*. In questi versi si evidenzia la necessità di essere nello stato *naturale* e di generare dallo stato di vacuità compassione e gentilezza per il bene di tutti gli esseri senzienti, mostrando la *via* e guidandoli verso l'illuminazione. Il praticante a questo punto *prende rifugio*.

09:11 – 10:07 *Meditazione sull'impermanenza*. In questi versi ci si rivolge all'oggetto del rifugio recitando: “*Guru, Deva e Dakini*, guardatemi attraverso la vostra conoscenza compassionevole. La natura di tutte le apparenze è impermanente ed è illusoria. Il ricettacolo esterno –questo corpo- e l'essenza interiore mutano e la natura di tutti gli esseri senzienti è impermanente. Questo corpo di carne e sangue è come una bolla d'acqua. Possa io realizzare

che tutte queste apparenze sono come illusioni”<sup>65</sup>.

10:07 – 10:52 Il Rifugio. Si procede in questa fase secondo il rifugio proprio delle pratiche tantriche citato nel testo. Il praticante si rivolge al maestro, radice di ogni benedizione, allo *yidam* radice di ogni realizzazione, alla *khandro* (o *dakini*) radice di tutte le attività virtuose e si rifugia in essi assieme a tutti gli esseri senzienti sino al raggiungimento dell’illuminazione, senza avere altra speranza e dichiarandosi loro discepolo.

10:52 – 11:36 “Tutti gli esseri senzienti da un tempo senza inizio circolano nel *samsara* senza fine, intrappolati nella prigione della sofferenza. Genero compassione e pratico il *Bodhicitta*/ Grande Compassione per salvarli dall’oceano del *samsara*: possano tutti gli esseri senzienti raggiungere l’illuminazione”<sup>66</sup>.

11:36 – 13:52 Preghiera alla *dakini*. “Prego i cinque corpi pienamente perfezionati, *Kuntu Zangpo*, la cui mente è la grande *dakini* della segreta saggezza, assieme con le emanazioni del tuo seguito: garantiscici la realizzazione di tutte le *dakini*. Grande madre, liberatrice di ogni ostacolo, tu che hai pienamente raggiunto il volere del Signore della compassione, garantiscici le qualità essenziali così che possiamo rapidamente raggiungere la buddità”<sup>67</sup>.

---

<sup>65</sup> Nel testo in lingua inglese del documentario si riporta: “*Guru, Deva and Dakini*, look upon me with your compassionate knowledge. The nature of all appearances is impermanent and illusiory. The external receptacle – this body - and the internal essence change and the nature of all sentient beings is impermanent. This body of flesh and blood is like a water bubble. May I come to realise that all these appearances are as illusions.”

<sup>66</sup> Nel testo in lingua inglese del documentario si riporta: “Since the beginning of time, all sentient beings have been circulating in endless Samsara, trapped within the prison of suffering. I will generate compassion and practise Bodhichitta/ Great Compassion in order to save them from the ocean of Samsara: may all sentient beings attain enlightenment.”.

<sup>67</sup> Nel testo in lingua inglese del documentario si riporta: “I pray to the fully perfected five bodies, Kuntu Zangpo, whose mind is the great Dakini of secret wisdom, together with the emanated entourages: grant us the

13:52 – 16:55 *Il controllo degli spiriti* (una volta recitato senza *damaru* e tre volte recitato con il *damaru*). “Tutte Voi, *Dakini* dei tre luoghi della dimensione segreta, venite e riempite lo spazio come nuvole in un cielo pieno di nuvole. Mostratemi il vostro uncino<sup>68</sup> della compassione. Soggiogate e controllate tutte le orde di demoni e dei, i signori delle malattie, gli oscuramenti e le vie errate. Obbligateli alle loro promesse e portateli al raggiungimento della Buddità”<sup>69</sup>.

16:55 – 17:31 La fase di generazione (*the generation stage*<sup>70</sup>). “Nel cielo di fronte a me,

---

realization of all the Dakini. Great Mother, liberator of every obstacle, you who have fully achieved the wish of the Lord of Compassion, grant us the essential qualities that we may swiftly achieve Buddhahood”.

<sup>68</sup> Noto nella tradizione orale e ricorrente in vari testi sacri il fatto che le *Dakini* salvino attraverso un simbolico uncino della compassione gli esseri senzienti dal *Samsara*.

<sup>69</sup> Nel testo in lingua inglese del documentario si riporta: “All you, Dakini of the three places of the secret dimension, come and fill up space like clouds in the sky full of clouds. Show me your hook of compassion. Subdue and control all the hordes of demons and gods, the lords of diseases, disturbances and wrong views. Bind them to their promises and bring them to the achievement of Buddhahood”.

<sup>70</sup> Si veda Goldstein 2004: “The tantric practice of transforming appearance sound and wisdom rectively into a deity, mantra and wisdom of that particular meditational deity in order to purify the four types of birth along with their latencies”. Nel testo originario le indicazioni sono di visualizzarsi nello stato di *Khandro Tuktse Kundrol*, ma secondo le istruzioni orali ricevute dal maestro (il riferimento è a *Duptop Rinpoche* e al padre *Namgyal Sherab Gyaltsen*), secondo quanto riportato dal Lama di Ringmo *Geshe Semdrup*, i praticanti devono visualizzarsi come *Tsewang Rigzin* (*Tshe dbang rig 'dzin*) in unione *yab yum* con *Khandro Tuktse Kundrol* da cui si dice sia inseparabile come lo sono la vacuità e la chiarezza, come lo sono il sole e i suoi raggi, come lo è l'acqua e il bagnato. *Tsewang Rigzin* è figlio di *Drenpa Namkha* (*Dran pa nam mkha'*) da cui ha ricevuto la trasmissione di insegnamenti tantrici (vedi Blondeau 1985: Anne-Marie Blondeau, “*mkyen-brce'i dban-po: La biographie de Padmasambhava selon la tradition du bsGrags-pa bon, et ses sources*”, G. Gnoli / L. Lanciotti (eds.), *Orientalia Iosephi Tucci Memoriae Dicata*, Serie Orientale Roma LVI, 1, Roma (IsMEO) 1985: 111-158) e anche se generalmente viene rappresentato di colore bianco e viene invocato per le pratiche di lunga vita, nella pratica del *chöd* si manifesta di colore *Mukpo*, simile al colore del sangue raffermo. *Tsewang Rigzin* rappresenta il sé in unione *yab yum* con *Tuktse Kundrol*: l'azione. Nelle istruzioni orali si dice che *Tuktse Kundrol* si manifesta da *Tsewang Rigzin*. A proposito si veda Per Kværne 1995; pag. 120: “As we have seen, *Tsewang Rigzin* (*Tshe dbang rig 'dzin*), “Knowledge-holder, Master of Long Life” is belived to be the son of *Drenpa Namkha*, and is regarded as a manifestation of *Sangwa Düpa*. His teaching , ritual and iconographic representations are grouped in three diferent traditions: “According to the tradition of *Zhangzhung*”, *Zhangzhungma* (*Zhang chung ma*), “According to the tradition of India”, *Gyagarma* (*rGya gar ma*), and “According to the tradition of Tibet”, *Pöyülma*

attorniata da luce, al centro c'è *Khandro Tuktse Kundrol*, di colore rosso con un volto, due braccia, eretta, con la gamba destra flessa e la mano sinistra posta all'ombelico mentre sorregge una *kapala* (*kapli*) la mano destra è sollevata e lascia fluttuare un coltello ricurvo (*thriku*; Skt: *kartika*<sup>71</sup>). La *dakini* calpesta un corpo defunto, si mostra in gesta danzanti e possiede cinque *kapala* come ornamento nei capelli. Da cinque a dieci *kapala* vengono riposte tra preziosi abiti, gioielli e ossa. La *dakini* si mostra in maestosa postura, irata e con un sorriso accennato appena sul volto.

17:31 -19:28 Il trasferimento della coscienza (*powa*<sup>72</sup>) “La natura della consapevolezza del praticante si manifesta nella forma della sillaba bianca “A” e viene spinta verso l'alto dai venti della saggezza attraverso la cima del cranio e si dissolve divenendo inseparabile nella consapevolezza di *Khandro Tuktse Kundrol*”.

---

(*Bod yul ma*). *Tsewang Rigzin* is portrayed seated in a relaxed posture, holding a flame jewel in his right hand and a skull bowl in his left hand. He is flanked by his consort, *Nyima Wöbar* (*Nyima'od'bar*), “Light-radiating Sun”, who holds a chopper in her right hand and a skull bowl in her left”.

<sup>71</sup> Nicolas Tournadre & Dorje Sangda 2003; pag. 486 definiscono il coltello ricurvo come: “... the crescent knife, an attribute of the dakini; this symbol represent wisdom, which cuts through the ego”.

<sup>72</sup> Questa sezione della pratica non si riferisce alla pratica connessa alla coscienza del defunto che viene messa di fronte a *Kuntu Zangpo*, qui è il praticante che agisce su di sé durante la pratica personale: il praticante si sta “esercitando”. Attraverso il suono della sillaba PHAT pronunciata per tre volte avviene un moto dimensionale della coscienza che esce dal corpo attraverso la zona della fontanella. Nelle istituzioni monasteriali viene richiesto generalmente ai monaci di compiere un ritiro meditativo concernente la pratica del *powa* di almeno un mese. In questo periodo viene tassativamente vietato al praticante di toccarsi la parte superiore del cranio e dopo trenta giorni il maestro valuta i segni che si manifestano nella zona della fontanella: si possono trovare dei brufoli o delle tracce di sangue o degli aloni rossi, che secondo la testimonianza di *Geshe Takla Mebar* generalmente provocano una forte sensazione di prurito. Se il maestro attraverso questi segni valuta che l'adepto ha raggiunto il livello di conoscenze proprio dell'esperienza meditativa del *powa*, conficca secondo tradizione un bastoncino d'erba nella zona craniale della fontanella; l'esercizio yogico infatti, se eseguito in modo corretto, comporta la dilatazione della parte superiore dell'osso cranico. La capacità di mantenere eretto il bastoncino d'erba sopra il cranio è quindi una riprova della realizzazione della pratica, che altrimenti richiede la prassi di ulteriori periodi di studio e di ritiro meditativo. Il filo d'erba conficcato è anche la prova tangibile, visibile e riconoscibile degli ottenimenti del praticante da parte della comunità di cui è parte.

PHAT! PHAT!! PHAT!!!

Il *powa* viene ripetuto per tre volte.

19:28 – 19:43 “Con il suo coltello ricurvo (*thriku*) della compassione, la *dakini Tuktse Kundrol* taglia la mia *kapala* che diviene un ricettacolo<sup>73</sup>. Taglia il mio corpo a pezzi, raccoglie la carne, il sangue, la pelle, il grasso, i liquidi e le ossa per l’offerta sacrificale”<sup>74</sup>.

19:43 – 19:52 Purificazione dell’offerta. “Dal cuore della *dakini* si manifestano le sillabe sacre RAM, YAM, MAM e si trasformano nei tre elementi: fuoco, acqua e vento. Questo purifica ogni impurità, trasformandole nelle tre sostanze dell’offerta - pura, solida e liquida – che divengono un oceano illimitato di nettare che riempie completamente la terra e il cielo”<sup>75</sup>.

19:52 – 20:48 Invito irato o cattura dei demoni<sup>76</sup>: “Dal cuore della Grande Madre sorgono luci splendenti che si trasformano nelle sillabe DZA HUNG e invito dall’alto dell’esistenza al basso del *samsara*, dalle dieci direzioni e dai tremila universi, gli ospiti onorabili, il Buddha dei tre tempi, gli ospiti della qualità, le divinità protettrici, gli ospiti della retribuzione *karmica*, i demoni e gli dei; gli ospiti della compassione, gli esseri dei sei reami – tutti Voi, manifestatevi

---

<sup>73</sup> *Geshe Takla Mebar* commenta dicendo che deve essere visualizzato di grandi dimensioni così che possa contenere tutto il corpo.

<sup>74</sup> Nel testo in lingua inglese del documentario si riporta: “With her hooked knife of compassion, the Dakini Tuktse Kundrol cuts my kapala which becomes a receptacle. She chops my body into pieces, collects the flesh, the blood, the skin, the fat, the liquids and the bones for the sacrificial offering.”

<sup>75</sup> Nel testo in lingua inglese del documentario si riporta: “From the heart of the Dakini the sacred syllables RAM, YAM, MAM manifest and transform into three elements: fire, water and wind. These purify all impurities, transforming them into the three offering substances – pure, solid and liquid - which thus become a limitless ocean of nectar which completely fill the earth and the sky.

<sup>76</sup> *Geshe Takla Mebar* commenta questa fase della pratica dicendo che si attraggono e si attirano potenti demoni che sono sfuggiti al richiamo precedente.

come pioggia”<sup>77</sup>.

20:48 – 21:17 Suono del *kangling*. TSA HUNG BAM HO. Nel significato traslato queste sillabe significano “Venite qui e nutritevi di questo corpo”; questo è il significato in accordo alle spiegazioni di *Lopon Tenzin Namdak*, maestro del monastero *Triten Norbutse* di Katmandu. TSA HUNG BAM HO sono sillabe che vengono usate anche in altre pratiche, ad esempio nella pratica di *Sipè Gyalmo*<sup>78</sup>.

21:17 – 21:56 Offerte agli ospiti. “Dai luoghi terrificanti come cimiteri, offro il mio corpo come sublime offerta sacrificale. Mi trasformo nelle otto divinità dell’offerta<sup>79</sup> e offro agli ospiti onorabili”<sup>80</sup>.

21:56 – 22:21 Offerte agli ospiti. L’offerta qui è rivolta agli ospiti della qualità, alle classi delle divinità terrificanti, alle celestiali *dakini*, al *dharmapala* ed ai guardiani degli insegnamenti. Inoltre: “Attraverso le otto *dakini* degli otto grandi cimiteri, offro questi liquidi ai protettori

---

<sup>77</sup> Nel testo in lingua inglese del documentario si riporta: “From the heart of the Great Mother arise bright lights which are transformed into the syllables DZA HUNG, and from the top of existence to the bottom of Samsara, from the ten directions and from the three thousandfold universe, I invite the “Honourable Guests,” the Buddha of the three times; the “Guests of Quality,” the protector deities; the “Guests of Karmic Retribution,” the demons and gods; the “Guests of Compassion,” the beings of the six realms – all of you, gather here like rain falling.”

<sup>78</sup> Si veda Per Kværne 1995; pag. 107: “Chief among the Protectors of Bön is Sipè Gyalmo (Srid pa’ i rgyal mo), “Queen of the Created World”. Her name is often abridged to Sygyal (Srid rgyal). It is said that she was originally one of the demonic being called “the Female Arrogant Ones”, and that she was compelled to become a religious protector when Takla Mebar (see charter four) subdued her by giving her his semen. (...)

<sup>79</sup> *Geshe Takla Mebar* commenta dicendo che sono divinità attraverso cui generalmente il praticante offre acqua, incensi ecc...

<sup>80</sup> Nel testo in lingua inglese del documentario si riporta: “From the fearful places like cemeteries I offer my body as a sublime sacrificial offering. I transform myself into the eight offering goddesses and I offer to the “Honourable Guests”.

locali”<sup>81</sup>.

22:21 – 22:46 Offerte agli ospiti (*tsigma*). In questa fase delle offerte si offrono i resti (una sorta di sedimento dell’offerta). “Questa *tsigma* è la qualità di tutti i desideri. Offro questi resti ai demoni e agli spiriti famelici, agli *yul sa* e agli *shidak* (padroni dei luoghi)”.

22:46 – 23:11 Offerte agli ospiti. Ci si rivolge agli ospiti dei sei reami di esistenza (ospiti della compassione). “Questi resti divengono cibo per gli affamati e acqua per gli assetati. Offro ai sei reami di esistenza, agli ospiti della compassione, ai demoni dei fantasmi affamati e agli esseri connessi ai debiti *karmici*”.

23:11 – 23:38 “Grazie a questa offerta tutti gli ospiti onorabili sono deliziati, curano con la gentilezza del loro cuore e aiutano tutti gli esseri senzienti”.

23:38 – 24:06 “Grazie a questa offerta tutti gli ospiti della qualità sono deliziati, proteggono il *dharma* e i praticanti *tantrici* come se fossero loro figli. Divengono di grosso beneficio per il *dharma* e per tutti gli esseri senzienti”.

24:06 – 24:32 “Gli ospiti legati ai debiti *karmici* sono liberati da ogni negatività ed hanno fede nel *dharma*, ottengono ciò di cui necessitano e smettono di creare ostacoli o disturbi”.

24:32 – 24:53 “Tutti gli *ospiti della compassione* sono soddisfatti grazie alle offerte date e nei sei reami di esistenza tutti gli esseri senzienti sono liberi dalla sofferenza e raggiungono

---

<sup>81</sup> Nel testo in lingua inglese del documentario si riporta: “Through the eight Dakini of the eight great cemeteries, I offer these liquids to the local protectors”.

l'illuminazione”.

24:53 – 25:49 “Tutti i nostri ospiti sono soddisfatti grazie alle nostre offerte e rimaniamo nello stato *naturale* senza attaccamento come quando due cieli si incontrano”.

25:49 – 27:04 In questa parte del rituale si fa riferimento alla sezione *yugchu* del testo *khandro Sangchöd*. Si tratta di una sezione che comprende circa duecento pagine e per officiare le pratiche a cui si riferisce è necessario aver portato a termine un ritiro meditativo di almeno venticinque giorni. La sezione è ricca di scritture in forma di *mantra*, i cui poteri permettono di compiere varie azioni tra cui quella curativa, applicata da *Namkha Gyalbo* durante la pratica videoregistrata. A tal fine a volte viene anche usato il frustino (*dandar*) che è lo stesso che viene usato per andare a cavallo: è una modalità che comunemente viene seguita per scacciare gli spiriti che provocano malattie. Per sapere esattamente il tipo di visualizzazione a cui è legato questo rituale bisogna consultare il testo specifico di riferimento.

27:04 – 27:40 Invocazione di lunga vita. “Di fronte a me nel cielo ci sono cinque *dakini* e sostengono il ricettacolo del nettare della saggezza immortale e riversano questo nettare in noi e dal nostro capo riempie tutto il corpo così da renderlo splendente e potenziato con il *mantra*”.

27:40 – 28:19 Dedicazione dei meriti. “Dedico tutte le azioni virtuose accumulate nei tre tempi a tutti gli esseri senzienti che sono connessi a me come madre, e allo stesso modo come mio padre e madre, ai miei benefattori, a tutti gli esseri senzienti e a tutti gli ospiti dei signori dei luoghi di potere, ai demoni, spiriti famelici che possano essere liberi dalla sofferenza del *samsara*, progredire nei livelli della via della liberazione e appagamento e raggiungere lo stato di

Buddità”<sup>82</sup>.

Dopo la dedica dei meriti vengono indicate parti di testo che il praticante è tenuto a leggere.

Nel testo di *Sangwa Yeshe* tradotto a Katmandu non vengono date particolari indicazioni sul lignaggio da cui proviene l’insegnamento, ma si tratta di un “Master Piece” proveniente dal Tibet. Bisognerebbe recuperare il testo originario in Dolpo per verificare se compaiono maggiori informazioni. Il testo sino a questo punto tradotto può essere usato per la pratica personale, per la cura degli ammalati e per compiere il viaggio rituale seguendo azioni specifiche (...) proprie di ognuno dei suddetti cicli di pratica.

28:19 – 29:33 In questa sezione si fa riferimento ad un nuovo testo e viene recitata una preghiera a *Yabsen Chudril*. Secondo l’interpretazione di *Geshe Semdrup* il motivo per cui viene letta questa preghiera da *Namkha Gyalbo* si può far risalire alle istruzioni orali trasmesse dal maestro *Namgyal Sherab Gyaltzen*, il quale richiedeva che prima di praticare il *chöd* venisse concluso un ciclo di pratiche preliminari le cui istruzioni dettagliate sono contenute nel testo *Yabsé*, dove si trova appunto la preghiera recitata in questa sezione della pratica.

29:33 – 29:47 Invocazione di buona fortuna in accordo con il testo di *Sangwa Yeshe*.

29:47 – 30:14 In questa sezione viene recitato un *mantra* di lunga vita tratto dal *khandro Sangchöd* che secondo *Geshe Semdrup* non sarebbe stato necessario recitare in accordo con la

---

<sup>82</sup>

Nel testo in lingua inglese del documentario si riporta: “I dedicate all the virtuous actions completed throughout the three times to all sentient beings who have all been connected to me as my mother, as well as to my own father and mother, to my benefactors, to all sentient beings and to all the hosts of lords of the power places, to the demons, ravenous spirits that they may be free from the suffering of Samsara, progress along the levels of the path of liberation and contentment and achieve the state of Buddhahood”!

pratica canonica. Si tratta in questo caso di una scelta del praticante.

30:14 – 30:28 Purificazione delle *cento sillabe* in accordo alle indicazioni date alla fine del testo *Sangwa Yeshe*.

30:28 – 30:37 Preghiera di chiusura<sup>83</sup>.

Il quadro dei testi di riferimento utilizzati nel pellegrinaggio del *chöd* oggetto del documentario si complica se pensiamo che oltre come abbiamo visto a seguire in generale le istruzioni orali dei propri maestri, i protagonisti spesso usavano leggere frammenti tratti dal *Khandro Sangchöd* (pag. 327 – 329 inizio del viaggio rituale; pag. 731 – 732 versione sintetica della danza; pag. 386 – 387 fine del viaggio rituale; pag. 329 -330 arrivo nei luoghi terrificanti; pag. 423 – 424 lettura notturna a conclusione della pratica formale) e tratti da altri testi come quello consultato per l'offerta degli incensi (*sang*) o per altre letture prima della pratica della sera (testo del *sur*) e prima della pratica della notte (testo denominato *kajon*).

Riporto qui di seguito le immagini delle sezioni più significative per lo studio del rituale del *chöd* tratte dal testo *Sangwa Yeshe* custodito al monastero Triten Norbutse di Katmandu.

---

<sup>83</sup> “Thanks to this offering, all the Buddhas of the three times are delighted, they look after all sentient beings with the kindness of their heart. Thanks to this offering, all the protective deities are delighted, they protect the Dharma and the practitioners as if they were their children and they become a great benefit for the Dharma and for all sentient beings”.



386

Handwritten text in a rectangular frame on a light-colored page. The text is in a cursive script, likely Sinhala or Pali. The page number 386 is printed in the top right corner.

387

Handwritten text in a rectangular frame on a light-colored page. The text is in a cursive script. The page number 387 is printed in the top right corner.

388

A rectangular frame on a light-colored page, mostly empty, with very faint, illegible text visible. The page number 388 is printed in the top right corner.

725

Handwritten text in a rectangular frame on a light-colored page. The text is in a cursive script. The page number 725 is printed in the top right corner.

726

Handwritten text in a rectangular frame on a light-colored page. The text is in a cursive script. The page number 726 is printed in the top right corner.

727

Handwritten text in a rectangular frame on a light-colored page. The text is in a cursive script. The page number 727 is printed in the top right corner.



... 424

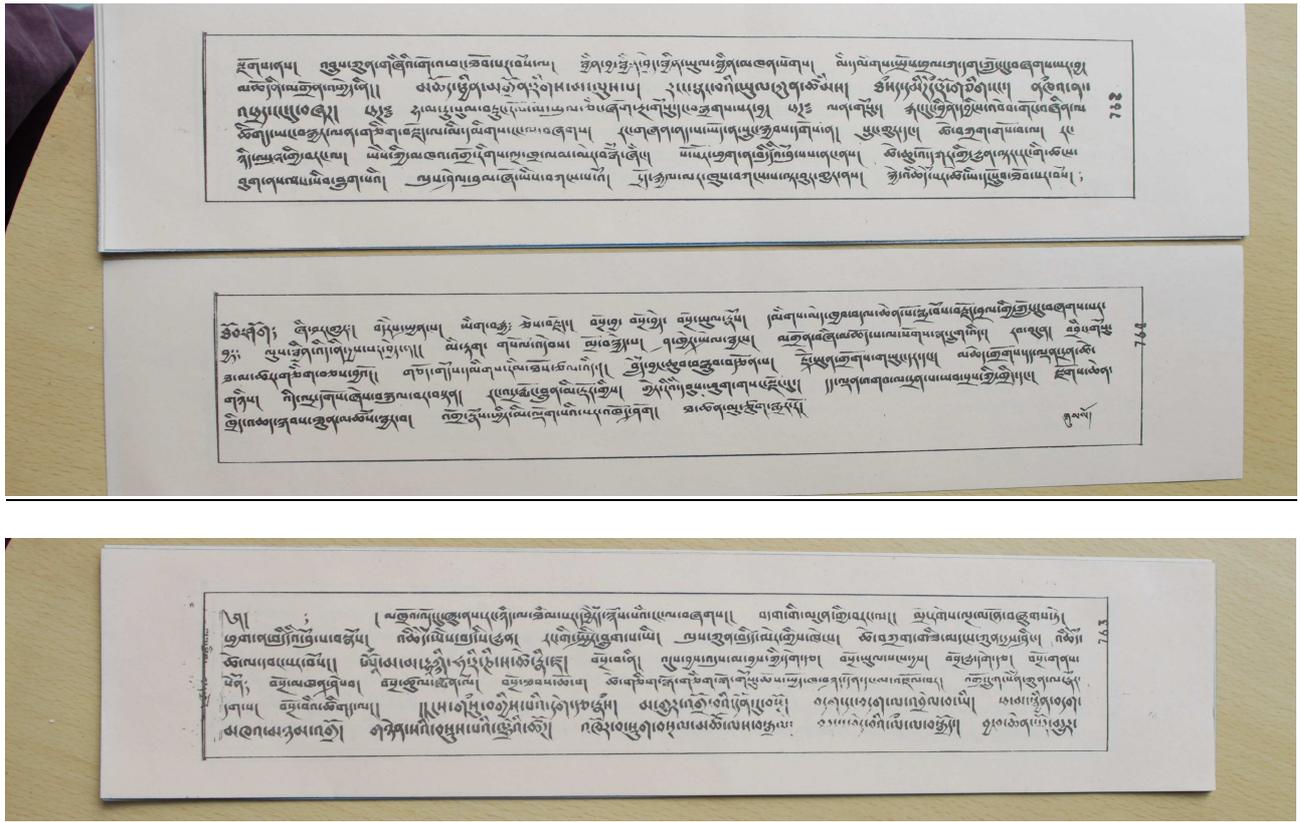
...

... 747

... 748







Tsarkha (East Dolpo): l'incontro con un commentario locale.

Nell'estate del 2006, durante il mio secondo *fieldwork*, incuriosito dalle letture dei testi del Prof. Ramble e del Prof. Jackson<sup>84</sup>, decisi di risalire la maestosa catena himalayana passando dal Mustang, dove mi fermai per alcune settimane, per poi giungere nel basso Dolpo attraversando i remoti villaggi di Tsarkha e Dho Tarab. Gli strascichi dei monsoni e le avverse condizioni metereologiche mi costrinsero a trascorrere più tempo del previsto nel villaggio di Tsarkha e di conoscere in loco *Lama Tashi*, monaco ordinato che, dopo aver completato il ciclo di studi monastici a Dolanji, da vari anni gestiva il monastero bonpo del villaggio.

Anche se non si tratta di un caso isolato in Dolpo è curiosa in questo villaggio la secolare e pacifica convivenza di due diverse scuole del buddismo tibetano: i Bönpo ed i *Nygmapa*. *Lama Tashi* spiegò che attualmente nel villaggio ci sono trenta famiglie bönpo, trentacinque famiglie

<sup>84</sup> Vedi C. Ramble 1985 e D.P. Jackson 1984.

*nygmapa* e altri nuclei misti. Ad inizio secolo raccontò come capitava frequentemente che praticanti *nagpa* delle due scuole celebrassero assieme i vari rituali sedendo semplicemente nel lato sinistro e nel lato destro dello stesso monastero. Solo recentemente, a seguito dell'istruzione monastica di alcuni studenti presso i rispettivi centri in India e in Nepal, sono stati costruiti due monasteri separati in cui si seguono le specifiche pratiche proprie delle tradizioni di appartenenza. Il *gompa* più antico di cui si possono scorgere le rovine risale al quattordicesimo secolo e *Lama tashi* ricorda che quando era bambino c'erano vari testi che ora non sa dove siano finiti. Di allora è rimasta memoria della figura di *Palden Tsangpo* a cui succedettero *Ringzen Gyaltzen*, *Yangton Tempa Gyaltzen*, *Yangton Mingyur Gyaltzen* e *Tashi Tsuldrim* ritenuto un importante maestro praticante del *chöd*. Il secondo *gompa* è stato invece costruito da tre secoli, è ubicato nel lato opposto al fiume e il lignaggio più importante che da sempre lo ha presieduto è stato il lignaggio *Yangton*. Di recente costruzione e in fase di completamento il *gompa* dove ho incontrato in ritiro solitario *Lama Tashi*.

Nell'area di Tsarkha mi spiegò *Lama Tashi*, come in tutto il resto del Dolpo, esclusa la zona del Phoksumdo, si pratica il *Khandro Sangchöd*. Come altrove si pratica prima di portare il corpo dei defunti fuori casa, quando ci sono spiriti che provocano alcuni individui, per la crescita spirituale e la liturgia viene generalmente seguita allo stesso modo dagli *yogi* buddisti e dagli *yogi* bonpo. *Lama Tashi* proseguì spiegando che quando giunse al villaggio dopo circa dodici anni trascorsi al monastero di Dolanji in India, la spiegazione essenziale del rituale, per come veniva officiato dai *nagpa* locali, non gli era chiara e pertanto aveva richiesto spiegazioni supplementari. Da qui nacque il commentario locale che riporto in foto e che a mio avviso potrebbe rappresentare l'inizio di uno studio dove un'analisi antropologica, unitamente ad un'analisi filologica del commentario potrebbero arricchire il panorama di riferimenti inerenti il *Khandro Sangchöd*. In particolare si potrebbe approfondire come esso *viva* nelle applicazioni locali di aree remote dove, ad uno sguardo attento, credo sia ancora oggi possibile trovare

traccia di antiche prassi, riconducibili alle fasi storiche più antiche della tradizione *bön*.

Il sistema di pratica è in accordo con gli insegnamenti di ཨ་ཕ་གྲུལ་ལྷ་མ་མཚན་ལྷ་མ་ཚེན་, proveniente dall'Amdo, vissuto circa quattrocento anni fa. Secondo il nostro informatore, dalla versione originale sono mutate solo le melodie e qualche azione rituale. La pratica appartiene al ciclo dello *Nyan Gyud* ed è stato trascritto originariamente da *Tulku ལྷ་མ་ཚེན་ལྷ་མ་ཚེན་*.

Nel villaggio di Tsarkha ci sono ventidue *nagpa*, dei quali solo quattordici sanno officiare il rituale del *chöd* anche se formalmente non hanno completato le pratiche preliminari, le quali prevedono tre anni di ritiro intensivo ed un viaggio itinerante attraverso cento luoghi terrificanti (...). Non c'è nessuno che ad oggi a Tsarkha si stia dedicando agli aspetti itineranti della pratica ed è questo il motivo per cui si stanno perdendo le abilità legate alle danze rituali, praticate solennemente per pacificare le diverse classi di esseri.

Il maestro *Yangton Tsupu Gyaltzen* ha trasmesso l'insegnamento di una danza che attualmente ricorda solo il fratello del nostro informatore. Anni addietro la pratica della danza era molto più diffusa.

Il *damaru* usato durante la pratica rituale video-registrata<sup>85</sup> è quello del maestro *Tenzin Gyaltzen*, tamburo rituale a cui è stata successivamente sostituita la pelle.

Ad un primo sguardo la pratica si distingue per la fase in cui il *damaru* viene apposto davanti al viso, coprendolo completamente. In questi centrali minuti di completo silenzio, c'è la fase di purificazione dei canali energetici (*tsalung*), praticata unitamente a specifiche visualizzazioni.

Riporto le immagini in originale del commentario di *Lama Tashi*.

---

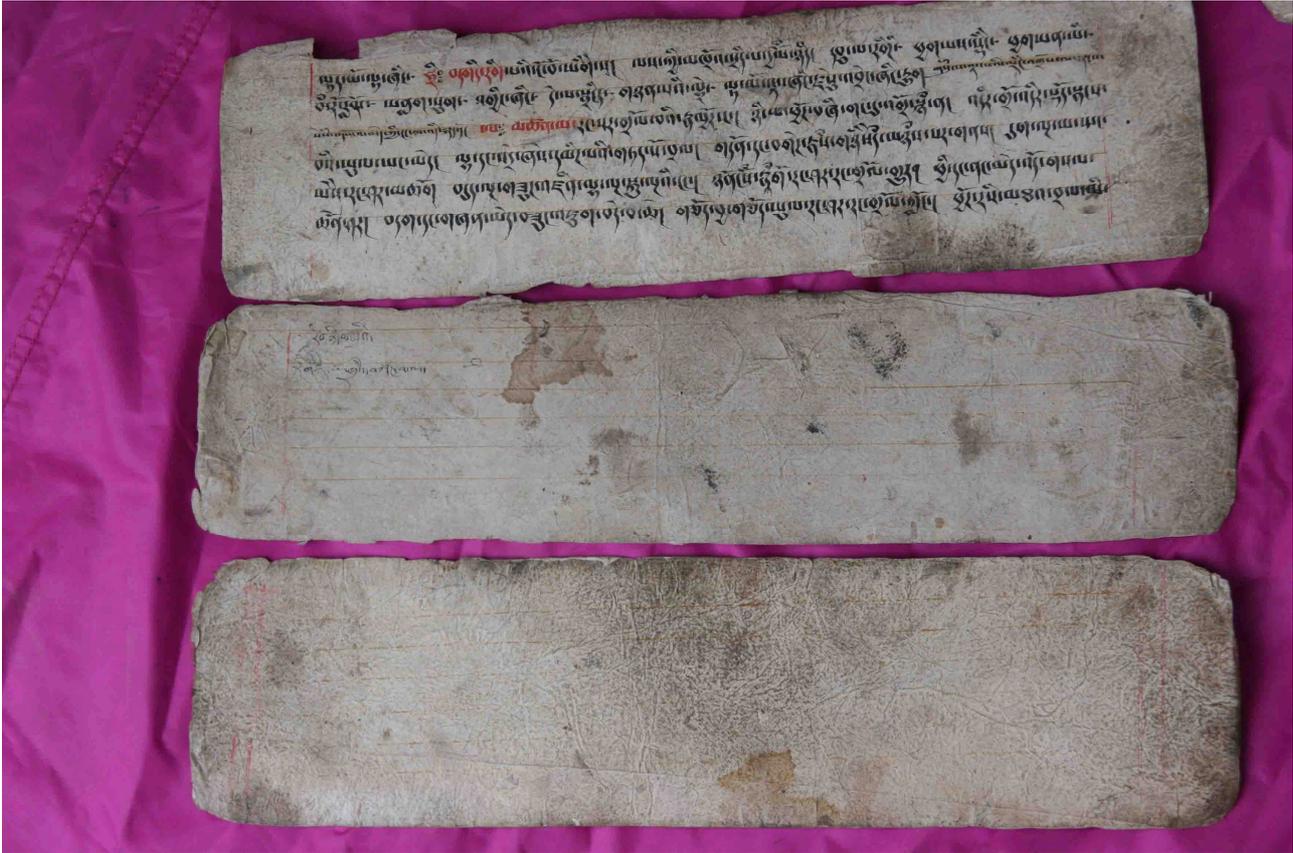
<sup>85</sup> Si veda archivio video 2006.











## **10 Quadri di un'esposizione: il discorso filmico, l'archivio video, la vita coreutica musicale, le narrazioni mitologiche e l'apparato fotografico.**

Intendo evidenziare in questo paragrafo alcuni elementi che completano quanto trasmesso in appendice per immagini. In primis in riferimento al documentario trascriverò ciò che possiamo definire il *discorso filmico* ossia quella traccia di contenuti costruita attraverso una analisi ed una ricostruzione *ad hoc* delle interviste ai testimoni qualificati (editing).

A prescindere dalle distinzioni etiche o emiche dell'autore che credo vadano sempre e comunque contestualizzate ed esplicitate anche in senso teorico, un punto di forza del film etnografico presentato in appendice è proprio quello di non essere ricorso al cosiddetto "voice over" o "voce di Dio" a mio avviso necessario laddove i contenuti non esprimono a sufficienza ciò che viene rappresentato. Non si tratta di una spasmodica ricerca dell'oggettività nei discorsi e credo che il prof. Marazzi A. in *Antropologia della visione* ben espliciti che "la cultura, che è la natura di chi rappresenta, di chi è rappresentato e di chi è il destinatario di quella rappresentazione, affiora dall'incontro di queste soggettività coinvolte, non è più soltanto quella reificata nell'oggetto che sta sullo schermo così come starebbe in un libro. E' ciò che rende unica l'antropologia visuale rispetto agli altri modi di fare antropologia, e ai molti più numerosi ancora modi di rappresentare la condizione umana<sup>86</sup>." Lo stesso Prof. Rovatti P.A. in un altro genere di riflessioni, senza prendere in causa la rappresentazione ma solo fermandosi alla scena dell'incontro con l'*altro* dice: "La scena dell'ospitalità, come tale, se non vogliamo negarla, è infatti la scena di un'impossibilità (...). Ospitalità è un aspettarsi l'un l'altro in un'attesa senza oggetto, senza soggetto, e infine senza attesa. Aspettare però è sempre aspettare un altro, qualcosa o qualcuno. E aspettare è anche, sempre, aspettare se stessi, aspettarsi qualcosa o

---

<sup>86</sup>

Si veda A. Marazzi 2002.

qualcuno. Il triplice vincolo, il nodo di questo gioco, non ci è possibile scioglierlo<sup>87</sup>”.

Muovendo da un presupposto di impossibile oggettività e di assoluta contaminazione rimane discutibile la questione di una *buona rappresentazione*, motivo per cui senza fermarmi al film etnografico ho deciso di consegnare un secondo appendice che usa un registro diverso di comunicazione. Non più i tempi filmici, il ritmo, l'editing compiacente al pubblico ma anche le sole riprese, che permettono uno sguardo meno circostanziato al fieldwork.

Così come è stato sviluppato un film etnografico con un focus incentrato sul *chöd*, ecco che in archivio vi è la potenzialità del molteplice. La guida all'archivio in questo senso vuole essere solamente una traccia tematica per meglio orientarsi in questo vasto scenario composto da circa venticinque ore di ripresa. Con lo stesso spirito riporto i contenuti inerenti le traduzioni di una serie di canti tradizionali registrati nel villaggio di Pugmo e una breve photogallery con didascalie.

#### Il discorso filmico: i sottotitoli in lingua italiana.

00:00:43:12 00:00:48:20 Il padre diede in sposa la figlia maggiore,  
00:00:48:21 00:00:51:16 ma lei disse che non voleva andare  
00:01:01:10 00:01:07:18 e il padre disse: "Se non vuoi sposarti con questa persona, sarai punita".  
00:01:07:20 00:01:13:14 Lei disse: "Va bene essere puniti se la nostra mente è chiara"  
00:01:13:17 00:01:19:13 "Anche se prendi l'anima da questo corpo illusorio, io non avrò paura".  
00:01:19:16 00:01:25:11 Il padre disse: "Se non ti sposi con quest'uomo, ti seppellirò".  
00:01:25:14 00:01:31:12 Lei disse: "Sono già nella prigione del samsara,  
00:01:31:15 00:01:34:21 quindi neanche sotto terra avrò paura".  
00:01:39:13 00:01:44:15 "Non avrò paura di niente" e ora il padre divenne più silenzioso.  
00:01:45:22 00:01:48:24 E ora il padre divenne più silenzioso.  
00:01:49:22 00:01:57:09 La mente del padre diventò più rilassata  
00:01:57:12 00:02:03:07 e disse a sua figlia: "Ora puoi andare a praticare il Dharma".  
00:02:12:09 00:02:22:17 "Vai ed osserva la tua consapevolezza ed anche la tua mente".

---

<sup>87</sup> Si veda P.A. Rovatti 1994; pag. 154-155.

00:02:23:13 00:02:32:07 "La mente stessa è vuota e fuori anche il cielo è vuoto".  
00:02:34:22 00:02:41:09 "Osserva la vacuitá della mente e la vacuitá del cielo".  
00:03:45:00 00:03:49:12 L'origine del Bön è la tradizione pre-buddista.  
00:03:49:15 00:03:53:15 In questa tradizione pre-buddista  
00:03:53:18 00:03:58:22 non esisteva il Bön come quello che abbiamo oggi,  
00:03:58:23 00:04:03:14 in cui tutto è simile al buddismo, non era cosí.  
00:04:25:03 00:04:27:21 L'antica tradizione bönpö  
00:04:27:24 00:04:35:10 era molto simile a quella di molti paesi occidentali  
00:04:35:13 00:04:39:17 dove c'era molto sciamanismo, le loro idee erano simili.  
00:04:40:00 00:04:44:17 Forse nell'antica tradizione bön  
00:04:44:20 00:04:51:19 avevano molta piú conoscenza che nel mondo occidentale,  
00:04:51:22 00:04:54:20 di quello che si chiama sciamanismo, per esempio.  
00:04:54:22 00:04:58:06 Nell'antico Bönpö, per esempio,  
00:04:58:09 00:05:03:14 se qualcuno aveva una malattia,  
00:05:03:17 00:05:08:21 non andavano direttamente a curare la malattia di quella persona,  
00:05:08:23 00:05:14:23 ma vedevano come era collegata agli elementi esterni, alla dimensione,  
00:05:15:00 00:05:21:22 e invece di curare quella persona curavano anche gli elementi esterni.  
00:05:22:20 00:05:28:10 Questa è la vera caratteristica dell'antica tradizione bön.  
00:06:18:24 00:06:23:14 Il Tibet non era formato come un unico regno,  
00:06:23:16 00:06:26:16 non era un unico regno,  
00:06:26:18 00:06:31:19 ma era un insieme di villaggi e piccoli regni,  
00:06:31:22 00:06:34:21 era diviso in molte parti.  
00:06:35:12 00:06:39:12 Le persone non seguivano veramente  
00:06:40:00 00:06:44:16 l'insegnamento del Buddha.  
00:06:44:19 00:06:47:10 Non esisteva affatto.  
00:06:51:10 00:06:58:23 All'epoca in ogni villaggio c'erano credenze diverse.  
00:06:59:00 00:07:03:11 In alcuni villaggi  
00:07:03:13 00:07:09:10 la gente venerava i Naga, gli dei delle montagne,  
00:07:09:12 00:07:12:20 gli alberi, l'aria, la terra, molti aspetti della natura,  
00:07:12:23 00:07:17:00 e li veneravano.  
00:07:17:13 00:07:22:02 Forse sacrificavano anche gli animali o qualcosa del genere.  
00:07:22:11 00:07:28:01 Questo era molto tempo prima che il Tibet diventasse un unico regno.  
00:07:36:23 00:07:42:05 Nel Dolpo ci sono molti di questi Bön.

00:07:42:11 00:07:45:10 Alcuni sono riconosciuti come Bön,  
00:07:45:12 00:07:49:17 ma ci sono anche gruppi di Bön che non sono riconosciuti.  
00:07:49:19 00:07:54:02 Dicono di praticare qualcosa come lo sciamanismo.  
00:07:54:05 00:07:57:14 Anche in Nepal esistono dei gruppi strani...  
00:07:57:17 00:08:02:24 Loro sono davvero collegati al Bön antico.  
00:08:09:21 00:08:15:02 Quando il Tibet è stato fondato come un unico regno,  
00:08:15:07 00:08:19:07 il re era Nyatri Tsenpo.  
00:08:19:10 00:08:26:15 Lui era come un imperatore.  
00:08:27:17 00:08:34:23 Iniziò a conquistare molti di quei piccoli regni  
00:08:35:01 00:08:37:21 e di organizzarli come un unico regno.  
00:08:37:22 00:08:42:11 Allo stesso tempo invitò dal regno vicino, lo Shang Shung,  
00:08:42:13 00:08:50:09 alcuni discepoli di Budda e studiosi, seguaci di Tonpa Shenrab.  
00:08:52:10 00:08:57:20 Gli chiese di dare insegnamenti alla gente locale  
00:08:57:24 00:09:04:14 in modo da convertirli pacificamente grazie agli insegnamenti di Tonpa  
Shenrab.  
00:09:04:17 00:09:10:06 Molti degli insegnamenti esistenti furono introdotti in Tibet.  
00:09:10:14 00:09:17:15 Da allora lentamente si svilupparono e prosperarono  
00:09:17:17 00:09:22:08 gli insegnamenti di Tonpa Shenrab che chiamiamo Sheh Ten.  
00:09:36:11 00:09:42:06 Varie volte abbiamo avuto problemi di persecuzioni  
00:09:42:09 00:09:48:09 e a volte problemi tra il re e gli abitanti dei villaggi o gli studiosi.  
00:09:48:12 00:09:54:05 A volte erano pacifici, a volte no.  
00:10:01:01 00:10:06:16 Nell'ottavo secolo, all'epoca del re Trisong Deutsen, il trentasettesimo re,  
00:10:06:19 00:10:12:07 egli invitò degli studiosi di buddismo dall'India.  
00:10:12:18 00:10:18:09 All'epoca molta gente non era d'accordo.  
00:10:19:22 00:10:27:04 C'erano dei problemi tra il re e gli studiosi bönpo,  
00:10:27:06 00:10:29:22 non erano d'accordo su molte cose.  
00:10:30:00 00:10:34:11 Quella fu un'altra epoca di persecuzione.  
00:10:34:14 00:10:40:17 All'epoca tutto ciò che già esisteva,  
00:10:40:20 00:10:47:20 l'insegnamento, la dottrina, le immagini, molti oggetti religiosi,  
00:10:47:22 00:10:51:00 non potevano essere mostrati.  
00:10:51:02 00:10:56:04 Tutti i giovani che avevano già ricevuto un'educazione  
00:10:56:06 00:10:59:08 nella tradizione bönpo  
00:10:59:10 00:11:04:12 dovevano imparare anche la tradizione buddista indiana,

00:11:04:23 00:11:08:11 come ad esempio quella di Vairochana e Trenpa Namkha.  
00:11:08:14 00:11:12:13 Già conoscevano due scuole o sistemi  
00:11:12:13 00:11:17:16 e loro stessi attinsero alle due diverse culture  
00:11:17:19 00:11:23:04 e misero insieme gli insegnamenti a modo loro,  
00:11:23:14 00:11:26:02 li composero.  
00:11:26:05 00:11:30:10 Poi andarono per un'udienza dal re,  
00:11:30:12 00:11:34:23 ma il re non fu d'accordo, non era interessato.  
00:11:34:23 00:11:38:14 Disse che questo sarebbe stato proibito.  
00:11:38:17 00:11:43:17 Tutto ciò che avevano fatto dovette essere nascosto  
00:11:43:23 00:11:49:00 in luoghi diversi, da qualche parte.  
00:11:49:16 00:11:57:09 Questa tradizione non fu permessa fino al quattordicesimo secolo.  
00:12:04:03 00:12:09:19 Dopo il quattordicesimo secolo questa tradizione riapparve.  
00:12:09:19 00:12:15:07 Questo fu l'inizio di quello che chiamiamo il nuovo Bön,  
00:12:15:24 00:12:19:19 o anche Bön Sarma, il nuovo Bön.  
00:12:20:12 00:12:25:24 Questo sistema esiste ancora ed è piuttosto forte nel Tibet Orientale.  
00:12:26:01 00:12:30:04 Lo stesso nome Bön indica  
00:12:30:22 00:12:35:12 tre diverse credenze, la prima è lo sciamanismo,  
00:12:35:14 00:12:39:09 la seconda è il Yungdrum Bön e la terza il nuovo Bön.  
00:12:39:12 00:12:46:07 Oggigiorno, secondo il buddismo ortodosso o antico,  
00:12:46:10 00:12:51:07 forse il Bön non sarebbe riconosciuto come buddismo,  
00:12:51:09 00:12:56:22 perchè non siamo seguaci del Buddha indiano, Shakyamuni.  
00:12:56:23 00:13:01:05 Loro non credono che sia buddismo.  
00:13:01:08 00:13:05:15 Noi crediamo che Buddha non sia solo uno,  
00:13:05:18 00:13:09:15 ma che siano esistiti molti Buddha  
00:13:09:18 00:13:13:18 e ognuno di questi insegnamenti lo chiamiamo buddismo.  
00:13:39:23 00:13:43:10 C'era una volta un villaggio intorno a un grande lago.  
00:13:43:12 00:13:47:02 Un giorno cinque pescatori andarono a uccidere i pesci nel lago.  
00:13:47:04 00:13:50:23 Quel giorno non pescarono nulla e ruppero anche la rete.  
00:13:51:00 00:13:54:10 Videro che in cima alla montagna c'era un piccolo monastero.  
00:13:54:12 00:13:57:16 Dissero: "Andremo in quel monastero e ascolteremo gli insegnamenti."  
00:13:57:16 00:14:01:02 "Guarda quel praticante, non ha bisogno di pescare e non ha dispiaceri."  
00:14:01:05 00:14:04:20 Andarono al monastero e diedero un pesce al praticante.  
00:14:04:22 00:14:08:16 Dopo dissero al praticante: "Finora abbiamo solo pescato e ucciso i pesci."

00:14:08:18 00:14:11:24 Abbiamo commesso molti peccati, ora temiamo i dispiaceri del Samsara,  
00:14:12:02 00:14:16:01 quindi per favore, dacci degli insegnamenti".  
00:14:16:04 00:14:19:22 Il praticante diede loro un consiglio sbagliato.  
00:14:19:23 00:14:23:12 "Tenetevi per mano e saltate nel lago. Poi sarete illuminati".  
00:14:23:13 00:14:26:16 I cinque credevano davvero a quel praticante,  
00:14:26:18 00:14:29:17 pregarono con molto ardore e saltarono.  
00:14:29:19 00:14:33:16 Dopodichè diventarono tutti illuminati.  
00:14:33:18 00:14:37:22 Allora quel praticante pensó: "Io sono un praticante da tanti anni,  
00:14:37:24 00:14:42:15 di sicuro mi illumineró se salto nel lago" e andó sulla riva.  
00:14:42:18 00:14:47:12 Saltó nel lago e morí e nella vita successiva nacque come papera gialla.  
00:14:47:15 00:14:52:12 Se un praticante dá consigli sbagliati, avrà un karma negativo  
00:14:52:15 00:14:57:03 e pagherá le conseguenze delle sue azioni negative.  
00:14:59:00 00:15:04:24 Dolpo e Mustang sono regioni abitate da gente tibetana,  
00:15:05:08 00:15:10:05 ma non sono molto facili da raggiungere  
00:15:10:07 00:15:13:19 e non hanno molti contatti con l'esterno.  
00:15:14:11 00:15:20:05 In tempi antichi il Tibet già era un luogo molto isolato,  
00:15:20:09 00:15:25:09 ma esistevano quelli che in generale chiamiamo sbas yul.  
00:15:25:12 00:15:29:01 sbas yul significa regioni nascoste.  
00:15:29:03 00:15:34:03 Anche se non erano proprio regioni nascoste,  
00:15:34:06 00:15:39:23 poichè non comunicavano con l'esterno rimanevano automaticamente  
nascoste.  
00:15:40:01 00:15:42:06 Dolpo è cosí,  
00:15:42:08 00:15:47:22 e per questo motivo ci sono tradizioni molto antiche  
00:15:48:00 00:15:52:19 che sono rimaste non molto modificate.  
00:15:52:21 00:15:59:04 In Mustang e Dolpo è stata fondata anche una tradizione buddista,  
00:15:59:06 00:16:02:18 ma è piú recente.  
00:16:04:07 00:16:10:08 Però la maggior parte della gente segue la tradizione piú antica.  
00:16:10:13 00:16:17:08 Per questo motivo in questi luoghi esistono ancora cerimonie, rituali.  
00:18:51:12 00:18:56:22 C'è una lunghissima storia nella tradizione bön,  
00:18:56:24 00:19:00:00 specialmente nell'Himalaya  
00:19:00:02 00:19:04:19 ci sono molte persone che credono nel chöd.  
00:19:04:22 00:19:10:00 Il chöd è molto utile, è di gran beneficio ed è molto potente.  
00:19:10:24 00:19:19:23 Nel Bön la pratica piú importante del chöd si trova nel Magyu chöd.

00:19:26:08 00:19:31:03 Storicamente, questo testo è il piú autentico.  
00:19:31:06 00:19:36:08 Ci sono altri sistemi del chöd come il Drungmu chodchen o il chöd di Tongyng Thuchen  
00:19:36:09 00:19:41:13 che è stato scritto di Lama molto dopo mentre il Magyu chöd  
00:19:41:16 00:19:46:23 ha origine dal nostro primo Signore, Tonpa Sangye.  
00:20:18:01 00:20:23:02 La pratica del chöd si è sviluppata concretamente  
00:20:23:05 00:20:26:04 all'epoca di Magchig Labdrön.  
00:20:26:07 00:20:30:20 Prima non esisteva la tradizione del chöd,  
00:20:30:23 00:20:36:17 ma il vero senso dell'insegnamento del chöd  
00:20:36:19 00:20:41:11 esisteva anche nella tradizione bön pre-buddista  
00:20:41:11 00:20:43:20 e anche nella tradizione buddista,  
00:20:43:22 00:20:46:17 per esempio gli insegnamenti terma,  
00:20:46:19 00:20:51:11 perchè l'essenza di tutti gli insegnamenti è piú o meno la stessa,  
00:20:51:14 00:20:53:15 non esiste differenza.  
00:20:53:18 00:20:59:20 Per questo motivo anche l'essenza degli insegnamenti di Magchig Labdrön  
00:20:59:21 00:21:05:07 è collegata al Mahamudra, all'insegnamento Sutra,  
00:21:05:09 00:21:07:10 all'insegnamento Dzogchen,  
00:21:07:13 00:21:11:21 ma il modo in cui si applica nella pratica,  
00:21:11:24 00:21:14:20 quello che lei ha applicato ed insegnato,  
00:21:14:23 00:21:17:10 questa si chiama pratica del chöd.  
00:21:17:12 00:21:22:11 Nella tradizione bön applicano la pratica del chöd  
00:21:22:13 00:21:25:03 e usano anche il nome del chöd,  
00:21:25:06 00:21:29:09 ma questa è la tradizione bön piú moderna,  
00:21:29:12 00:21:31:11 non quella antica.  
00:21:31:13 00:21:35:20 Il vero senso del chöd esiste anche nella tradizione Bön,  
00:21:35:23 00:21:40:18 ma se vogliamo parlare del vero chöd  
00:21:40:20 00:21:43:21 dobbiamo seguire Magchig Labdrön,  
00:21:43:24 00:21:48:06 perchè il nome stesso del chöd non esisteva prima.  
00:21:48:08 00:21:51:06 chöd vuol dire "tagliare attraverso",  
00:21:51:08 00:21:53:08 ma questo nome è stato usato nell'insegnamento  
00:21:53:11 00:21:58:08 come metodo speciale da Magchig Labdrön.  
00:21:58:19 00:22:03:01 Per esempio, il Maestro di Magchig Labdrön era Padampa,  
00:22:03:04 00:22:06:19 un Maestro molto importante, ma non solo Padampa,

00:22:06:22 00:22:11:06 lei seguí anche l'insegnamento Dzogchen da Trapa Ngonshe.  
00:22:11:09 00:22:13:18 Trapa Ngonshe è il tertön che scoprí  
00:22:13:21 00:22:18:22 molte fonti della medicina tibetana, per esempio.  
00:22:19:00 00:22:22:05 Però in quel periodo non si chiamava chöd.  
00:22:22:07 00:22:28:20 In seguito i seguaci parlavano anche di pha chöd e ma chöd,  
00:22:28:22 00:22:32:23 chöd paterno e chöd materno.  
00:22:33:01 00:22:37:15 Quello di Magchig Labdrön era materno, quello di Padampa paterno,  
00:22:37:17 00:22:40:16 ma in realtà Padampa non ha mai fatto il chöd.  
00:22:56:10 00:22:59:10 Nella pratica del chöd  
00:22:59:12 00:23:05:15 ci sono i concetti di chöd, lujin, nyensa lamcher.  
00:23:34:07 00:23:39:07 chöd letteralmente significa "tagliare", come tagliare a pezzi la legna.  
00:23:46:12 00:23:51:12 In pratica significa che il praticante taglia il proprio attaccamento  
00:23:51:14 00:23:56:17 e quando va nei luoghi spettrali lo fa per recidere la propria paura.  
00:23:56:19 00:24:01:13 L'obiettivo principale è quello di eliminare l'attaccamento  
00:24:01:16 00:24:06:16 e il desiderio verso la condizione mondana e la visione ordinaria.  
00:24:38:14 00:24:44:13 Esternamente si tagliano i demoni o si soggiogano i demoni,  
00:24:44:16 00:24:47:07 ciò che ci disturba.  
00:24:48:03 00:24:53:12 Internamente ciò che si deve tagliare sono le proprie emozioni,  
00:24:54:02 00:24:57:22 o i cinque veleni, i dubbi, cose del genere.  
00:24:57:24 00:25:03:03 Abbiamo un forte desiderio collegato al nostro corpo.  
00:25:03:24 00:25:07:16 Pensiamo sempre al nostro corpo, ci prendiamo cura di esso,  
00:25:07:18 00:25:10:21 proviamo attaccamento per il nostro corpo.  
00:25:10:23 00:25:16:11 Queste cose ci causano una forte sofferenza.  
00:25:17:21 00:25:23:00 Cosa causa la sofferenza? E' causata dall'attaccamento.  
00:25:23:23 00:25:26:22 L'attaccamento al nostro corpo.  
00:25:27:06 00:25:30:22 Noi pensiamo sempre a noi stessi  
00:25:31:20 00:25:34:16 e facciamo cose per noi stessi,  
00:25:34:19 00:25:38:02 e a causa di questo abbiamo così tanta sofferenza.  
00:25:38:05 00:25:41:14 Allora dobbiamo tagliare l'attaccamento.  
00:25:41:17 00:25:47:07 Poi il nostro corpo diventa un'offerta generosa per gli ospiti.  
00:26:04:08 00:26:09:09 Lus significa "corpo", jin significa "dare", "offrire".  
00:26:09:10 00:26:14:10 Lu-jyin significa "l'offerta del corpo", "offrire il proprio corpo".  
00:26:14:12 00:26:19:23 L'obiettivo principale dell'offerta è quello di eliminare l'attaccamento.

00:26:20:01 00:26:25:00 Non so come lo interpretino gli Occidentali.  
00:26:25:02 00:26:28:12 Per i tibetani significa tagliare  
00:26:28:13 00:26:31:03 l'attaccamento alla vita ordinaria.  
00:26:31:05 00:26:36:06 Rinunciare al Samsara, non vuol dire rinunciare a un luogo  
00:26:36:09 00:26:40:09 e andare da un'altra parte.  
00:26:40:11 00:26:45:18 Vuol dire tagliare il proprio desiderio nei confronti del corpo  
00:26:45:20 00:26:50:22 e quindi tagliare tutte le sofferenze e le negatività  
00:26:51:00 00:26:56:07 relative all'attaccamento al nostro corpo.  
00:27:19:02 00:27:22:02 Un buon esempio di questo si trova  
00:27:22:05 00:27:27:06 nella biografia del Signore Budda Tonpa Shenrab.  
00:27:33:21 00:27:40:06 Prima di diventare Budda, quando era sulla via della liberazione,  
00:27:40:09 00:27:45:09 nacque come principe chiamato Gyalbu Sherab Ten.  
00:27:45:11 00:27:50:04 All'epoca nel suo regno c'era una grande carestia  
00:27:50:04 00:27:52:21 e molte persone morivano di fame.  
00:27:52:24 00:27:57:24 Lui praticò la generosità e diede tutta la sua fortuna ai poveri.  
00:27:58:01 00:28:01:03 Così riuscì a salvare molte vite.  
00:28:01:06 00:28:06:07 Dopo aver donato tutto, incontrò una famiglia di nove persone  
00:28:06:08 00:28:09:01 che stavano morendo di fame.  
00:28:09:02 00:28:15:02 Non avendo altro da dare, diede il proprio corpo per sfamarli.  
00:28:15:04 00:28:18:23 Così realizzò la Grande Generosità.  
00:28:19:01 00:28:24:22 Se si pratica bene, questa pratica è molto efficace e di gran beneficio.  
00:28:24:25 00:28:27:01 Se pratichiamo bene,  
00:28:27:04 00:28:32:04 possiamo raggiungere un livello  
00:28:32:06 00:28:38:08 simile a quello del principe Gyalbu Sherab Ten.  
00:28:45:03 00:28:50:09 Tagliare significa dare, offrire tutto il proprio corpo  
00:28:50:12 00:28:53:02 attraverso la visualizzazione.  
00:28:53:04 00:28:57:09 Non è necessario tagliarlo con un vero coltello...  
00:28:57:10 00:29:01:17 ma si offre usando la visualizzazione.  
00:29:26:09 00:29:30:20 Si trasferisce la propria mente fuori dal corpo  
00:29:30:23 00:29:36:21 e ci si trasforma nella divinità come Jñanadakini o Kalpa Sangmo.  
00:29:36:24 00:29:41:12 Queste Dakini non sono esseri normali, materiali.  
00:29:57:15 00:30:00:17 La visualizzazione significa pensare:  
00:30:00:20 00:30:05:21 "Adesso ho tagliato il mio cranio,

00:30:06:04 00:30:12:10 poi appoggio il mio cranio su un fuoco molto forte  
00:30:12:11 00:30:18:13 poi metto dentro al cranio tutto il corpo tagliato a pezzi."  
00:30:18:16 00:30:24:24 "Poi invito tutte le divinitá inferiori, i protettori, i demoni, gli spiriti,  
00:30:25:00 00:30:30:10 e gli chiedo di mangiare, di prendere tutto quello che vogliono."  
00:30:30:13 00:30:33:23 Questa è la visualizzazione.  
00:30:43:21 00:30:47:07 Che significa chöd? Significa dagdzin, ignoranza.  
00:30:47:10 00:30:50:20 Come possiamo controllare l'ignoranza?  
00:30:51:05 00:30:55:19 Prima di tutto c'è il modo piú usuale, attraverso la pratica,  
00:30:55:21 00:30:57:15 la meditazione.  
00:30:57:17 00:31:00:23 Poi si studia questo rituale del chöd.  
00:31:01:01 00:31:04:03 Nel rituale assumiamo la forma della Dakini.  
00:31:04:05 00:31:09:06 Ci si mostra ai demoni nella forma della Dakini, non di un umano.  
00:31:10:00 00:31:12:23 Si va nei luoghi selvaggi.  
00:31:14:15 00:31:20:11 Si va in cento luoghi molto selvaggi.  
00:31:21:04 00:31:25:13 Ci si rimane per almeno due o tre giorni, una settimana,  
00:31:25:15 00:31:28:04 non di piú, sennó è pericoloso.  
00:31:28:06 00:31:33:17 Si aiuta qualche paziente con la pratica del chöd.  
00:31:33:20 00:31:38:11 Ci si trasforma in una divinitá pacifica e poi si prova ad aiutarlo.  
00:31:38:14 00:31:44:02 Nei luoghi selvaggi ci sono diavoli, demoni, questi esseri.  
00:31:44:03 00:31:48:15 Si offre l'insegnamento perchè trovino la pace.  
00:31:48:18 00:31:50:17 Si fa cosí.  
00:31:51:13 00:31:58:02 Poi ci si trasforma nella Dakini molto feroce e ci si mostra cosí.  
00:31:58:04 00:32:00:22 Poi vengono da te.  
00:32:39:12 00:32:42:12 Prima la forma pacifica,  
00:32:42:14 00:32:47:16 poi se non puoi controllare i demoni adotti la forma feroce  
00:32:47:18 00:32:49:07 e li soggioghi.  
00:32:49:10 00:32:54:12 Se hai il potere dato dalla preghiera, dalla pratica, puoi trasformarti.  
00:32:55:03 00:33:00:05 Hai bisogno di questo potere, altrimenti i demoni ti portano via.  
00:33:00:08 00:33:02:19 Molti lo fanno in Tibet.  
00:33:02:22 00:33:07:11 Alcuni praticanti ci provano, ma non ce la fanno.  
00:33:07:14 00:33:10:21 I demoni arrivano e li portano via.  
00:33:13:07 00:33:16:10 Vedete, dovete aver praticato  
00:33:16:12 00:33:22:13 almeno per quattordici mesi in un luogo.

00:33:22:20 00:33:24:21 Poi potete andare.

00:33:38:09 00:33:43:13 Quando si pratica il chöd ci si focalizza sul proprio corpo.

00:33:43:16 00:33:46:11 Ci sono due tipi di offerta del corpo,

00:33:46:14 00:33:51:19 l'offerta bianca, chiamata kargyed, e l'offerta rossa, chiamata margyed.

00:33:51:22 00:33:56:22 Per l'offerta bianca trasformiamo il nostro corpo in nettare

00:33:57:00 00:34:01:24 da offrire ai quattro tipi di ospiti: Sidzhi yonten Lenchak nyingje dron.

00:34:48:03 00:34:53:08 I primi ospiti sono i Tre Gioielli, poi gli ospiti della conoscenza,

00:34:53:10 00:34:58:18 gli ospiti con i quali abbiamo debiti karmici

00:34:58:20 00:35:03:16 ed infine gli ospiti della compassione

00:35:03:18 00:35:06:24 che sono tutti gli esseri dei sei loka.

00:35:09:21 00:35:15:10 Sidzhi dron sono gli ospiti dei Tre Gioielli, i Budda e i Bodhisattva,

00:35:15:13 00:35:18:14 esseri altamente realizzati.

00:35:20:14 00:35:23:10 Gli ospiti della conoscenza

00:35:23:12 00:35:27:21 sono i protettori della dottrina del Budda come Palgon,

00:35:27:21 00:35:30:18 detentori di buona fortuna.

00:35:30:22 00:35:35:16 Poi ci sono lenchag dron, gli esseri delle Otto Classi,

00:35:35:18 00:35:41:10 gli spiriti del karma, spiriti pericolosi ed aggressivi.

00:35:41:12 00:35:46:00 Questi ospiti sono aggressivi con gli altri.

00:35:46:03 00:35:51:24 Il quarto gruppo di ospiti sono gli ospiti della compassione,

00:35:52:00 00:35:55:18 cioè gli esseri dei Sei Loka, gli ospiti più deboli.

00:35:55:20 00:36:01:00 Sono gli spiriti infernali, gli spiriti famelici, gli animali, gli umani,

00:36:01:03 00:36:06:02 i semi-dei e i Deva. Sono quelli che soffrono di più.

00:36:50:10 00:36:56:13 Nyensa è un luogo in cui vivono gli spiriti lha dre, molto potenti e forti.

00:36:56:16 00:37:01:24 Lamcher vuol dire che i praticanti vanno in questi luoghi terribili

00:37:01:25 00:37:07:06 per praticare, l'obiettivo principale è quello di sviluppare la pratica.

00:37:07:08 00:37:13:02 Bisogna praticare con generosità

00:37:13:04 00:37:18:07 pensando ai quattro gruppi di ospiti.

00:38:07:17 00:38:12:11 Il chöd è di gran beneficio se ci sono problemi con gli spiriti.

00:38:12:13 00:38:14:14 Se si fa il chöd si vuol dire:

00:38:14:17 00:38:19:01 "Non dar fastidio a questa persona o ad altri esseri".

00:38:19:03 00:38:24:00 "Puoi prendere il mio corpo, le mie ossa, la mia carne, poi basta".

00:38:26:06 00:38:32:24 Quando facciamo il chöd per le persone malate, per esempio,

00:38:33:01 00:38:37:04 o nei cimiteri o in luoghi selvaggi,

00:38:37:07 00:38:42:08 pensando che queste persone hanno una malattia causata dagli spiriti,  
00:38:42:11 00:38:47:07 dobbiamo provare compassione per i malati e pensare  
00:38:47:09 00:38:51:21 che la loro malattia è causata dai demoni,  
00:38:51:24 00:38:57:02 quindi pratichiamo per soggiogare i demoni ed accumulare meriti  
00:38:57:05 00:39:00:05 per noi stessi e gli altri,  
00:39:00:07 00:39:04:23 ma anche i demoni ne possono trarre beneficio.  
00:39:05:01 00:39:10:19 Quando pratichiamo il chöd, anche se stiamo soggiogando i demoni,  
00:39:10:21 00:39:15:06 non dobbiamo pensare che li danneggiamo,  
00:39:15:08 00:39:20:16 ma che li aiutiamo a liberarsi dalle cause karmiche e dalle negatività.  
00:39:20:13 00:39:26:05 Dobbiamo ricordare che il chöd è basato sulla compassione.  
00:39:26:07 00:39:31:03 Se pensiamo che dobbiamo lottare contro questi spiriti,  
00:39:31:05 00:39:34:22 o contro gli spiriti della natura in generale,  
00:39:34:23 00:39:37:22 questo è sbagliato.  
00:39:37:24 00:39:42:09 Dobbiamo praticare con compassione per pacificare i demoni,  
00:39:42:11 00:39:45:10 così i malati guariranno.  
00:39:55:16 00:40:02:10 Gli ospiti karmici che hanno pensieri negativi,  
00:40:02:13 00:40:08:16 pensieri aggressivi o una visione non corretta,  
00:40:08:18 00:40:11:23 facciamo a loro l'offerta del corpo  
00:40:12:01 00:40:17:24 per aiutarli ad eliminare questi aspetti negativi  
00:40:18:02 00:40:21:17 e a generare la mente del bodhicitta.  
00:40:40:18 00:40:47:01 Questi esseri sono selvaggi, non capiscono, non si possono controllare,  
00:40:47:03 00:40:52:11 quindi noi li dobbiamo aiutare, li dobbiamo liberare.  
00:40:52:14 00:40:58:12 Dobbiamo avere amore, compassione, buone intenzioni, li dobbiamo benedire.  
00:41:49:19 00:41:54:06 Se qualcuno si ammala gravemente d'improvviso,  
00:41:54:08 00:41:57:16 soprattutto di notte,  
00:41:57:18 00:42:02:02 allora si invitano i Lama e i Lama fanno il chöd  
00:42:02:04 00:42:04:11 di notte, quando è buio.  
00:42:04:14 00:42:09:16 Tutti i familiari ricevono le benedizioni  
00:42:09:18 00:42:13:10 e questo è di grande beneficio.  
00:42:13:13 00:42:18:13 Quel problema sarà risolto immediatamente.  
00:42:41:20 00:42:47:07 I cadaveri vengono dati in pasto agli avvoltoi.  
00:42:47:09 00:42:52:19 A volte i cadaveri sono posseduti da qualcuno,

00:42:52:21 00:42:55:13 da qualche spirito  
00:42:55:15 00:42:57:23 con cui c'è una forte connessione.  
00:42:57:24 00:43:02:16 Allora gli avvoltoi, i lupi, gli animali selvatici  
00:43:02:18 00:43:05:24 non li vogliono mangiare, non si vogliono avvicinare.  
00:43:06:16 00:43:12:22 In quei casi facciamo quello che si chiama Cha-ngug.  
00:43:13:11 00:43:19:00 Questo significa invitare gli avvoltoi,  
00:43:19:03 00:43:23:01 è un'invocazione agli avvoltoi, per invitarli.  
00:43:23:03 00:43:25:19 Si fa una danza del chöd.  
00:43:25:22 00:43:31:01 Si danza e i cadaveri si mettono al centro.  
00:43:31:04 00:43:36:21 Tutti gli altri praticanti suonano il Damaru e la campana  
00:43:36:21 00:43:40:03 mentre si fa la danza del chöd.  
00:43:40:05 00:43:42:24 Si cammina come gli avvoltoi.  
00:44:00:19 00:44:05:09 In generale la pratica del chöd è con il movimento.  
00:44:05:11 00:44:11:13 Non è una meditazione silenziosa come nella tradizione Zen  
00:44:11:15 00:44:14:16 o come nel Sutra.  
00:44:15:09 00:44:20:10 Nella pratica del chöd si ha a che fare con gli spiriti,  
00:44:20:12 00:44:23:19 con diverse classi di esseri.  
00:44:24:08 00:44:28:21 Inoltre non si fa solo con la visualizzazione,  
00:44:28:23 00:44:33:24 ma si canta, ci si muove, si fa una rappresentazione.  
00:44:34:01 00:44:37:06 Per esempio, si suonano degli strumenti  
00:44:37:08 00:44:40:00 per chiamarli.  
00:44:40:03 00:44:46:01 Si usa anche il Damaru e la campana, quindi si fa rumore.  
00:44:46:22 00:44:51:09 Tutto è collegato al movimento.  
00:44:51:11 00:44:57:08 Alcune persone cantano e danzano anche fisicamente.  
00:44:57:17 00:45:01:24 La maggior parte dei praticanti di Dzogchen recenti,  
00:45:02:02 00:45:06:02 la maggior parte dei Maestri e praticanti  
00:45:06:04 00:45:08:17 erano anche praticanti di chöd.  
00:45:08:19 00:45:13:20 Per esempio, il mio Maestro Changchub Dorje, la mia Maestra Ayu  
Khandro,  
00:45:13:23 00:45:18:19 quando erano giovani andavano sempre in giro a praticare il chöd.  
00:45:18:21 00:45:26:16 Per questo motivo è diventato un modo caratteristico di fare la pratica.  
00:45:26:18 00:45:31:08 Per esempio, alcuni chödpa molto famosi,  
00:45:31:11 00:45:36:09 anche mentre stanno morendo cantano il chöd

00:45:36:11 00:45:41:17 e poi fanno la visualizzazione di Dorje Phagmo  
00:45:41:20 00:45:44:11 e fanno la trasformazione.  
00:45:44:14 00:45:49:13 Non si trasformano solo mentalmente, ma anche fisicamente.  
00:45:49:16 00:45:54:03 Cantano il chöd e si manifestano  
00:45:54:05 00:45:59:19 e muoiono con la melodia, usando il Damaru.  
00:46:00:10 00:46:03:12 Ci sono anche storie come questa.  
00:46:03:15 00:46:08:01 Significa che considerano il movimento importante per integrare.  
00:49:59:05 00:50:03:16 Non possiamo dire che la pratica del chöd sia facile  
00:50:03:19 00:50:08:06 e che la gente ordinaria può capire attraverso essa la propria vera natura,  
ecc,  
00:50:08:08 00:50:13:16 tutt'altro, ma questo tipo di pratica  
00:50:13:18 00:50:16:20 per la gente ordinaria  
00:50:16:23 00:50:21:20 è molto collegata prima di tutto alle loro credenze.  
00:50:21:22 00:50:26:11 Per esempio, quando una persona ha una malattia  
00:50:26:13 00:50:30:17 e qualcuno fa il chöd,  
00:50:31:11 00:50:37:17 qualcuno potrebbe pensare: "Perchè fare il chöd  
00:50:37:20 00:50:41:20 aiuta a curare le malattie?"  
00:50:41:23 00:50:46:13 Perchè la malattia non è solo a livello fisico.  
00:50:46:15 00:50:52:14 Le malattie possono anche essere causate da molte provocazioni negative  
00:50:52:16 00:51:00:13 collegate agli elementi o a delle forze che ci possono dominare.  
00:51:00:16 00:51:06:06 Esistono anche diversi tipi di esseri senzienti che le possono provocare.  
00:51:06:09 00:51:11:01 A volte noi non lo sappiamo e li possiamo provocare.  
00:51:11:03 00:51:14:05 Poi loro provocano noi.  
00:51:14:07 00:51:17:15 Se qualcuno fa la pratica del chöd,  
00:51:17:17 00:51:20:18 la persona che ha quella malattia  
00:51:20:21 00:51:27:20 riceve un tipo di potenziamento o fa un tipo di chöd  
00:51:27:22 00:51:34:05 e grazie a questo elimina o si separa da quelle forze negative.  
00:51:34:08 00:51:40:12 Questa conoscenza non è così profonda o complicata da comprendere.  
00:51:40:19 00:51:45:24 Molte persone lo possono comprendere in questo modo, ma molto spesso  
00:51:45:24 00:51:51:11 le persone partecipano, ci credono, questo dipende dall'individuo.  
00:52:07:06 00:52:12:09 C'era una vecchia molto povera, aveva freddo, fame,  
00:52:12:11 00:52:15:11 ma doveva vivere in una grotta.  
00:52:16:03 00:52:22:09 Un giorno il principe del luogo andò a vedere la sua grotta.

00:52:22:21 00:52:27:09 La vecchia era molto povera e viveva lí.  
00:52:27:11 00:52:32:03 Il principe si guardó intorno nella grotta.  
00:52:32:06 00:52:37:11 Vide che tutte le rocce erano d'oro, d'oro massiccio.  
00:52:37:12 00:52:42:04 Tutte le rocce nella grotta erano d'oro.  
00:52:42:12 00:52:47:00 Il principe le vide ed era molto sorpreso.  
00:52:47:02 00:52:51:14 Disse alla povera vecchia:"Tu sei molto ricca!"  
00:52:51:17 00:52:54:13 La vecchia era sconvolta.  
00:52:54:15 00:52:59:09 "Io sono povera, perchè dici che sono ricca?"  
00:52:59:24 00:53:02:15 Il principe spiegó:  
00:53:02:17 00:53:09:17 "Vivi circondata da rocce d'oro, sono di grande valore, sono preziose".  
00:53:09:18 00:53:14:02 "In tutto il regno non abbiamo tanto oro".  
00:53:14:04 00:53:21:01 Lo Dzogchen è presente in tutti gli esseri senzienti,  
00:53:21:03 00:53:23:08 ma loro non capiscono,  
00:53:23:11 00:53:28:11 quindi tutti gli esseri senzienti sono poveri come quella vecchia,  
00:53:28:13 00:53:31:15 pieni di sofferenza e miseria.  
00:53:31:17 00:53:38:08 Un giorno il principe, che è come il tuo Maestro,  
00:53:39:16 00:53:44:16 il tuo Maestro di Dzogchen, ti mostra la tua vera natura  
00:53:44:19 00:53:47:16 che è come l'oro.  
00:53:47:19 00:53:52:21 Se lo realizzi, questo ha un grande valore ed è molto utile.  
00:53:52:24 00:53:55:17 Questa è la storia.  
00:54:12:12 00:54:16:16 Ci sono due tipi di natura.  
00:54:16:19 00:54:21:22 C'è la natura temporanea e la natura assoluta, sono due.  
00:54:21:24 00:54:27:03 La natura temporanea, per esempio, è che il fuoco è caldo,  
00:54:27:06 00:54:32:12 l'acqua è bagnata, questa è la natura del fuoco e dell'acqua.  
00:54:32:20 00:54:37:20 La natura umana è il movimento, sono i sentimenti,  
00:54:37:22 00:54:43:02 le sensazioni, i pensieri, ma questa è la natura temporanea,  
00:54:43:03 00:54:46:01 non la natura reale.  
00:54:46:03 00:54:51:02 La natura assoluta è qualcosa di cui non si può parlare,  
00:54:51:05 00:54:53:21 non si può spiegare con le parole.  
00:54:53:24 00:54:58:10 Anche se sei intelligente, non puoi spiegarla.  
00:54:58:13 00:55:03:02 E' completamente al di lá del pensiero e della parola.  
00:55:03:04 00:55:08:04 Nessuno può farne qualcosa, sviluppare qualcosa,  
00:55:08:07 00:55:10:10 o distruggere qualcosa.

00:55:10:12 00:55:13:10 La natura è solo la natura.  
00:55:13:12 00:55:17:18 Chiunque scopre la natura reale, quella è Dzogchen.  
00:55:17:21 00:55:25:01 Non tutta la natura è Dzogchen, ma la natura ultima è Dzogchen.  
00:55:25:04 00:55:29:19 Non possiamo spiegare com'è la natura della mente,  
00:55:29:21 00:55:32:19 perchè viviamo nella visione dualistica.  
00:55:32:22 00:55:37:22 Noi vediamo con gli occhi, udiamo con le orecchie,  
00:55:37:24 00:55:43:07 senza occhi e orecchie non potremmo vedere o udire nulla.  
00:55:43:09 00:55:45:20 Questa è la nostra capacità.  
00:55:45:23 00:55:50:00 La natura della mente è al di là di questo,  
00:55:50:02 00:55:52:06 quindi è molto difficile capirla  
00:55:52:08 00:55:56:09 e per questo motivo per scoprire la natura della mente  
00:55:56:12 00:56:00:09 dobbiamo entrare in una conoscenza e comprensione più profonda.  
00:56:00:11 00:56:04:20 Questo è anche il motivo per cui i Bönpo moderni  
00:56:04:23 00:56:09:07 seguono il buddismo e gli danno il nome di Bönpo.

#### Il discorso filmico: i sottotitoli in lingua inglese.

00:00:43:12 00:00:48:20 The father gave for marriage the elder daughter to somebody  
00:00:48:21 00:00:51:16 but she said she didn't like to go  
00:01:01:10 00:01:07:18 and the father said, "If you don't want to marry this person, you'll be  
punished".  
00:01:07:20 00:01:13:14 She said, "It's alright to have punishment if our mind itself is clear".  
00:01:13:17 00:01:19:13 "Even if you take the soul from this illusory body, I will not be afraid".  
00:01:19:16 00:01:25:11 The father said, "If you don't marry this man, I will put you underground".  
00:01:25:14 00:01:31:12 She said, "I am already inside the prison of samsara"  
00:01:31:15 00:01:34:21 and so even underground I will not be afraid".  
00:01:39:13 00:01:44:15 "I will not be afraid of anything", and now the father became more quiet.  
00:01:45:22 00:01:48:24 And now the father became more quiet.  
00:01:49:22 00:01:57:09 The father's mind became more relaxed  
00:01:57:12 00:02:03:07 and he said to his daughter, "Now you can go to practice Dharma."  
00:02:12:09 00:02:22:17 "Go and look at your awareness and also at your mind".  
00:02:23:13 00:02:32:07 "The mind itself is empty and outside the sky is empty too".  
00:02:34:22 00:02:41:09 "Go and check and look at the emptiness of the mind and of the sky".  
00:03:45:00 00:03:49:12 The origin of Bön is the pre-Buddhist tradition.

00:03:49:15 00:03:53:15 In this pre-Buddhist tradition  
00:03:53:18 00:03:58:22 Bön did not exist very much like it is today,  
00:03:58:23 00:04:03:14 where everything is similar to Buddhism, it was not that way.  
00:04:25:03 00:04:27:21 The ancient Bönpo tradition  
00:04:27:24 00:04:35:10 is very close to the idea of many Western countries  
00:04:35:13 00:04:39:17 where there were many shamanisms, their ideas were very near.  
00:04:40:00 00:04:44:17 Maybe in the ancient Bön tradition  
00:04:44:20 00:04:51:19 they had much more knowledge than in the Western world,  
00:04:51:22 00:04:54:20 in what we call shamanism, for example.  
00:04:54:22 00:04:58:06 In ancient Bönpo, for example,  
00:04:58:09 00:05:03:14 if someone had an illness,  
00:05:03:17 00:05:08:21 they didn't go directly to cure that person's illness,  
00:05:08:23 00:05:14:23 but they saw how it was related with the outside elements, with the  
dimension,  
00:05:15:00 00:05:21:22 and instead of curing that person they were also curing the elements  
outside.  
00:05:22:20 00:05:28:10 This is the real characteristic of the ancient Bön tradition.  
00:06:18:24 00:06:23:14 Tibet was not formed as one kingdom,  
00:06:23:16 00:06:26:16 it was not one kingdom,  
00:06:26:18 00:06:31:19 but there were scattered villages and small kingdoms,  
00:06:31:22 00:06:34:21 it was divided into many parts.  
00:06:35:12 00:06:39:12 People did not really follow  
00:06:40:00 00:06:44:16 Buddha's teaching.  
00:06:44:19 00:06:47:10 It didn't exist at all.  
00:06:51:10 00:06:58:23 At that time the people of each village had different beliefs.  
00:06:59:00 00:07:03:11 In some villages  
00:07:03:13 00:07:09:10 people worshipped the Nagas, the mountain gods,  
00:07:09:12 00:07:12:20 the trees, the air, the earth, many parts of nature,  
00:07:12:23 00:07:17:00 they worshipped them.  
00:07:17:13 00:07:22:02 Maybe they also sacrificed animals or something.  
00:07:22:11 00:07:28:01 That was long before Tibet was formed as one kingdom.  
00:07:36:23 00:07:42:05 In Dolpo there are many of this kind of Bön.  
00:07:42:11 00:07:45:10 They are recognized Bön,

00:07:45:12 00:07:49:17 but there is also a group of Bön that are not recognized.  
00:07:49:19 00:07:54:02 They say they do something like shamanism.  
00:07:54:05 00:07:57:14 Also in Nepal strange groups exist.  
00:07:57:17 00:08:02:24 They are really connected to the ancient Bön.  
00:08:09:21 00:08:15:02 When Tibet was formed as one kingdom,  
00:08:15:07 00:08:19:07 the king was Nyatri Tsenpo.  
00:08:19:10 00:08:26:15 He was like an emperor.  
00:08:27:17 00:08:34:23 He started to conquer many of these small kingdoms  
00:08:35:01 00:08:37:21 and to organize them as one kingdom.  
00:08:37:22 00:08:42:11 At the same time he invited from the neighbouring country, Shang Shung,  
00:08:42:13 00:08:50:09 some of Buddha's followers and scholars like Tonpa Shenrab.  
00:08:52:10 00:08:57:20 He asked them to give teachings to the local people  
00:08:57:24 00:09:04:14 in order to peacefully convert them with Tonpa Shenrab's teachings.  
00:09:04:17 00:09:10:06 Many of the existing teachings were introduced to Tibet.  
00:09:10:14 00:09:17:15 Since then they slowly developed and flourished,  
00:09:17:17 00:09:22:08 all of Tonpa Shenrab's teachings we call Shen Ten.  
00:09:36:11 00:09:42:06 Several times we had problema of persecutions  
00:09:42:09 00:09:48:09 and sometimes problems between the king and the villagers or scholars.  
00:09:48:12 00:09:54:05 Sometimes they were peaceful, sometimes not.  
00:10:01:01 00:10:06:16 In the eighth century, king Trisong Deutsen's time, the thirty seventh king,  
00:10:06:19 00:10:12:07 he invited some scholars of Buddhism from India.  
00:10:12:18 00:10:18:09 At that time many people did not agree.  
00:10:19:22 00:10:27:04 There were some problems between the king and the Bönpo scholars,  
00:10:27:06 00:10:29:22 they did not agree about many things.  
00:10:30:00 00:10:34:11 That was another time of persecution.  
00:10:34:14 00:10:40:17 At that time whatever existed,  
00:10:40:20 00:10:47:20 the teachings, the doctrine, the images, many religious objects,  
00:10:47:22 00:10:51:00 were not allowed to be shown.  
00:10:51:02 00:10:56:04 All the young people who had already been educated  
00:10:56:06 00:10:59:08 in the Bönpo tradition  
00:10:59:10 00:11:04:12 also had to learn the Indian Buddhist tradition,  
00:11:04:23 00:11:08:11 like that of Vairochana and Trenpa Namkha.  
00:11:08:14 00:11:12:13 They already knew two schools or systems

00:11:12:13 00:11:17:16 and they themselves were selected from the two different culture  
00:11:17:19 00:11:23:04 and put together, they were selected for in their own way of teaching,  
00:11:23:14 00:11:26:02 they composed them.  
00:11:26:05 00:11:30:10 Then they went to be heard by the king,  
00:11:30:12 00:11:34:23 but the king didn't agree, he was not interested.  
00:11:34:23 00:11:38:14 He said they would not be allowed to do this.  
00:11:38:17 00:11:43:17 Whatever they had done had to be hidden  
00:11:43:23 00:11:49:00 in different places or somewhere.  
00:11:49:16 00:11:57:09 This tradition was not allowed until the fourteenth century.  
00:12:04:03 00:12:09:19 After the fourteenth century this tradition appeared.  
00:12:09:19 00:12:15:07 That is the beginning of what we call new Bön,  
00:12:15:24 00:12:19:19 or also Bön Sarma, the new Bön.  
00:12:20:12 00:12:25:24 This system still exists quite strongly in East Tibet.  
00:12:26:01 00:12:30:04 We have the same name, Bön,  
00:12:30:22 00:12:35:12 and three different beliefs, the first one is shamanism,  
00:12:35:14 00:12:39:09 the second is Yungdrum Bön and the third is new Bön.  
00:12:39:12 00:12:46:07 Nowadays, according to orthodox or ancient Buddhism,  
00:12:46:10 00:12:51:07 maybe it would not be recognized as Buddhism,  
00:12:51:09 00:12:56:22 because we are not following the Indian Buddha, Shakyamuni.  
00:12:56:23 00:13:01:05 They do not trust that it is Buddhism.  
00:13:01:08 00:13:05:15 We think that Buddha is not only one,  
00:13:05:18 00:13:09:15 but that many Buddhas existed  
00:13:09:18 00:13:13:18 and each one of their teachings we could call Buddhism.  
00:13:39:23 00:13:43:10 Once upon a time there was a village around a big lake.  
00:13:43:12 00:13:47:02 One day five fishermen went to kill the fish in the lake.  
00:13:47:04 00:13:50:23 That day they didn't catch any fish and they also broke their net.  
00:13:51:00 00:13:54:10 They saw that somewhere up the mountain there was a small monastery.  
00:13:54:12 00:13:57:16 They said, "Let's go to that monastery and listen to the teachings."  
00:13:57:16 00:14:01:02 "Look at that practitioner, he doesn't need to fish and he has no sorrows"  
00:14:01:05 00:14:04:20 They went to the monastery and gave a fish to the practitioner.  
00:14:04:22 00:14:08:16 Then they told the practitioner, "Until now we caught fish and killed them.  
00:14:08:18 00:14:11:24 We committed many sins and now we fear the sorrows of Samsara,  
00:14:12:02 00:14:16:01 so please give us some teachings."

00:14:16:04 00:14:19:22 The practitioner gave them some wrong advice.  
00:14:19:23 00:14:23:12 "Hold each others hand and jump in the lake, then you'll be enlightened."  
00:14:23:13 00:14:26:16 The five of them really believed that practitioner,  
00:14:26:18 00:14:29:17 they prayed very deeply from the heart and jumped.  
00:14:29:19 00:14:33:16 After that they all became enlightened.  
00:14:33:18 00:14:37:22 Then the practitioner thought, "I have been a practitioner for many years,  
00:14:37:24 00:14:42:15 for sure I will be enlightened if I jump in that lake" and he went to the  
shore.  
00:14:42:18 00:14:47:12 He jumped in the lake and died and in the next life he was born as a  
yellow duck.  
00:14:47:15 00:14:52:12 If practitioners give wrong advice they will also have bad karma  
00:14:52:15 00:14:57:03 and pay the consequences of their past actions.  
00:14:59:00 00:15:04:24 Dolpo and Mustang are countries inhabited by Tibetan people,  
00:15:05:08 00:15:10:05 but it's not so easy to go there  
00:15:10:07 00:15:13:19 and they don't have much contact.  
00:15:14:11 00:15:20:05 In ancient times Tibet was already a very isolated place,  
00:15:20:09 00:15:25:09 but there existed places that in general we called beyul.  
00:15:25:12 00:15:29:01 Beyul means hidden countries.  
00:15:29:03 00:15:34:03 Even if they were not really hidden countries,  
00:15:34:06 00:15:39:23 there was not very much communication so they remained automatically  
hidden.  
00:15:40:01 00:15:42:06 Dolpo is similar  
00:15:42:08 00:15:47:22 and for that reason there are more ancient traditions  
00:15:48:00 00:15:52:19 which remained, not very modified.  
00:15:52:21 00:15:59:04 In Mustang and Dolpo a Buddhist tradition was also founded,  
00:15:59:06 00:16:02:18 but it is recent.  
00:16:04:07 00:16:10:08 Most people are following the more ancient tradition.  
00:16:10:13 00:16:17:08 For that reason these kinds of ceremonies and rituals still remain.  
00:18:51:12 00:18:56:22 There is a very long history in the Bön tradition,  
00:18:56:24 00:19:00:00 especially in the Himalaya,  
00:19:00:02 00:19:04:19 there are many people who believe in Chöd.  
00:19:04:22 00:19:10:00 Chöd is very useful and beneficial and very, very powerful.  
00:19:10:24 00:19:19:23 In Bön the most important practice of Chöd is found in the Magyu Chöd.

00:19:26:08 00:19:31:03 This is the most historically authentic text.  
00:19:31:06 00:19:36:08 Another version of the Chöd practice called Drungmu Chodchen o Chöd  
di Tongyung Thunchen  
00:19:36:09 00:19:41:13 was written by Chöd Lamas much later whereas the Magyu Chöd  
00:19:41:16 00:19:46:23 originated from our first Lord, Tonpa Sangye.  
00:20:18:01 00:20:23:02 The Chöd practice concretely developed  
00:20:23:05 00:20:26:04 at the time of Magchig Labdrön.  
00:20:26:07 00:20:30:20 Before that the tradition of Chöd did not exist,  
00:20:30:23 00:20:36:17 but the real sense of the teaching of Chöd  
00:20:36:19 00:20:41:11 existed also in the Bön pre-Buddhist tradition  
00:20:41:11 00:20:43:20 and also in the Buddhist tradition,  
00:20:43:22 00:20:46:17 for example like the terma teachings,  
00:20:46:19 00:20:51:11 because the essence of all teachings is more or less the same,  
00:20:51:14 00:20:53:15 there is no difference.  
00:20:53:18 00:20:59:20 For that reason also the essence of Magchig Labdrön's teachings  
00:20:59:21 00:21:05:07 is connected with Mahamudra, with the Sutra teaching,  
00:21:05:09 00:21:07:10 with the Dzogchen teaching,  
00:21:07:13 00:21:11:21 but the practical way, how to apply it,  
00:21:11:24 00:21:14:20 the way in which she applied it and taught it,  
00:21:14:23 00:21:17:10 this is called the Chöd practice.  
00:21:17:12 00:21:22:11 In the Bön tradition they are applying the Chöd practice  
00:21:22:13 00:21:25:03 and they are also using the name of Chöd,  
00:21:25:06 00:21:29:09 but this is the more modern Bön tradition,  
00:21:29:12 00:21:31:11 not really the ancient one.  
00:21:31:13 00:21:35:20 The real sense of Chöd exists also in the Bön tradition,  
00:21:35:23 00:21:40:18 but if we want to go into the real Chöd,  
00:21:40:20 00:21:43:21 we must go with Magchig Labdrön,  
00:21:43:24 00:21:48:06 because the name of Chöd did not exist before.  
00:21:48:08 00:21:51:06 Chöd means "to cut through",  
00:21:51:08 00:21:53:08 but this name was used in the teaching  
00:21:53:11 00:21:58:08 as a special method by Magchig Labdrön.  
00:21:58:19 00:22:03:01 For example, Magchig Labdrön's teacher was Padampa,  
00:22:03:04 00:22:06:19 one of the very important teachers, but not only Padampa,

00:22:06:22 00:22:11:06 she also followed the Dzogchen teaching from Trapan Ngonshe.  
00:22:11:09 00:22:13:18 Trapan Ngonshe is the tertön who discovered  
00:22:13:21 00:22:18:22 many sources of Tibetan medicine, for example.  
00:22:19:00 00:22:22:05 But in that period it was not called Chöd.  
00:22:22:07 00:22:28:20 Later people, followers, were also speaking of pha Chöd and ma Chöd,  
00:22:28:22 00:22:32:23 father Chöd and mother Chöd.  
00:22:33:01 00:22:37:15 Magchig Labdrön is mother Chöd, Padampa is father Chöd,  
00:22:37:17 00:22:40:16 but Padampa never did Chöd in the real sense.  
00:22:56:10 00:22:59:10 In the practice of Chöd  
00:22:59:12 00:23:05:15 there are the concepts of Chöd, lujin, nyensa lamcher.  
00:23:34:07 00:23:39:07 Chöd literally means "to cut", like cutting wood into pieces.  
00:23:46:12 00:23:51:12 In practice it means that the practitioner cuts his own attachment  
00:23:51:14 00:23:56:17 and when he goes in terrifying places, it is to cut his own fear.  
00:23:56:19 00:24:01:13 The main goal is to eliminate attachment  
00:24:01:16 00:24:06:16 and to cut desire for the worldly condition and ordinary vision.  
00:24:38:14 00:24:44:13 Externally you cut the demons, or you subdue the demons,  
00:24:44:16 00:24:47:07 meaning disturbances.  
00:24:48:03 00:24:53:12 Internally you have to cut your own emotions,  
00:24:54:02 00:24:57:22 or the five poisons, or doubts, something like that.  
00:24:57:24 00:25:03:03 We have a very strong desire connected to our body.  
00:25:03:24 00:25:07:16 We always think of our body, we take care of the body,  
00:25:07:18 00:25:10:21 we are attached to our body.  
00:25:10:23 00:25:16:11 Because of these things we can see how much we suffer.  
00:25:17:21 00:25:23:00 Where does suffering come from? It's coming from the attachment.  
00:25:23:23 00:25:26:22 This attachment to our body.  
00:25:27:06 00:25:30:22 You always think of yourself  
00:25:31:20 00:25:34:16 and do something for yourself,  
00:25:34:19 00:25:38:02 and you have so much suffering because of that.  
00:25:38:05 00:25:41:14 So we must cut the attachment.  
00:25:41:17 00:25:47:07 Then our body becomes an offering of generosity for our guests.  
00:26:04:08 00:26:09:09 Lu means "body", jin means "to give", "to offer".  
00:26:09:10 00:26:14:10 Lu-jyin means "the offering of the body", "offering your own body".  
00:26:14:12 00:26:19:23 The purpose of giving is to cut attachment.

00:26:20:01 00:26:25:00 I don't know how people in the West interpret this.  
00:26:25:02 00:26:28:12 For Tibetans it means cutting  
00:26:28:13 00:26:31:03 the attachment to everyday life.  
00:26:31:05 00:26:36:06 Renouncing Samsara doesn't mean thinking you renounce some place  
00:26:36:09 00:26:40:09 and go somewhere else.  
00:26:40:11 00:26:45:18 It means cutting our own desire for our body  
00:26:45:20 00:26:50:22 and thereby cutting all negativities and suffering  
00:26:51:00 00:26:56:07 related to attachment to our body.  
00:27:19:02 00:27:22:02 A good example of this is found  
00:27:22:05 00:27:27:06 in the biography of Lord Buddha Tonpa Shenrab.  
00:27:33:21 00:27:40:06 Before he become Budda, when he was on the path to liberation,  
00:27:40:09 00:27:45:09 he was born as a prince called Gyalbu Sherab Ten.  
00:27:45:11 00:27:50:04 There was a great famine in his kingdom at the time  
00:27:50:04 00:27:52:21 and many people were dying of hunger.  
00:27:52:24 00:27:57:24 He practiced generosity and gave all his fortune away to poor people,  
00:27:58:01 00:28:01:03 so he was able to save many lives.  
00:28:01:06 00:28:06:07 When he had given everything away, he met a family of nine  
00:28:06:08 00:28:09:01 who were dying from hunger.  
00:28:09:02 00:28:15:02 Having nothing left to give, he gave his own body to feed them.  
00:28:15:04 00:28:18:23 In this way he accomplished Great Generosity.  
00:28:19:01 00:28:24:22 If practiced well, this practice is very effective and of great benefit.  
00:28:25:00 00:28:27:01 If we practice well,  
00:28:27:04 00:28:32:04 we can also achieve a level  
00:28:32:06 00:28:38:08 similar to that of Prince Gyalbu Sherab Ten.  
00:28:45:03 00:28:50:09 Cutting means giving, offering all the body  
00:28:50:12 00:28:53:02 through the visualization.  
00:28:53:04 00:28:57:09 It's not necessary to cut with a real knife,  
00:28:57:10 00:29:01:17 but you're offering through the visualization.  
00:29:26:09 00:29:30:20 You transfer your mind out of your body  
00:29:30:23 00:29:36:21 and it turns into the Dakini like Janadakini or Kalpa Sangmo.  
00:29:36:24 00:29:41:12 These Dakinis are not normal, material beings.  
00:29:57:15 00:30:00:17 Visualization means thinking,  
00:30:00:20 00:30:05:21 "Now I cut my skull cup,

00:30:06:04 00:30:12:10 then I put my skull cup on a very strong fire,  
00:30:12:11 00:30:18:13 then I put inside the skull cup all the body cut into pieces".  
00:30:18:16 00:30:24:24 "Then I invite all the lower deities, the protectors, demons, spirits,  
00:30:25:00 00:30:30:10 and I ask them to please eat, to take all they want".  
00:30:30:13 00:30:33:23 This is the visualization.  
00:30:43:21 00:30:47:07 What means Chöd? This means dagdzin, ignorance.  
00:30:47:10 00:30:50:20 How can you control ignorance?  
00:30:51:05 00:30:55:19 First of all you have the usual way, through the practice,  
00:30:55:21 00:30:57:15 through meditation.  
00:30:57:17 00:31:00:23 Then you study this Chöd ritual.  
00:31:01:01 00:31:04:03 In the ritual you take the form of the Dakini.  
00:31:04:05 00:31:09:06 You show yourself to the demons in the form of a Dakini, not of a human.  
00:31:10:00 00:31:12:23 Then you go to wild places.  
00:31:14:15 00:31:20:11 You have to go to one hundred very wild places.  
00:31:21:04 00:31:25:13 You stay for at least two or three days, one week,  
00:31:25:15 00:31:28:04 not more, then it's dangerous.  
00:31:28:06 00:31:33:17 You perform Chöd to help some patient.  
00:31:33:20 00:31:38:11 You transform into a peaceful deity and then you try to help.  
00:31:38:14 00:31:44:02 In the wild places there are devils, demons, such beings.  
00:31:44:03 00:31:48:15 You offer the teaching to help them find peace.  
00:31:48:18 00:31:50:17 This is the way you do it.  
00:31:51:13 00:31:58:02 Then you show yourself as a very wrathful Dakini.  
00:31:58:04 00:32:00:22 Then they come.  
00:32:39:12 00:32:42:12 First the peaceful form,  
00:32:42:14 00:32:47:16 then if you cannot control the demons you use the wrathful form  
00:32:47:18 00:32:49:07 and then you conquer them.  
00:32:49:10 00:32:54:12 If you have the power because you prayed, you practiced, you can change.  
00:32:55:03 00:33:00:05 You need this power, otherwise the demons will take you away.  
00:33:00:08 00:33:02:19 So many do it in Tibet.  
00:33:02:22 00:33:07:11 Some practitioners go this way, but they can't do it.  
00:33:07:14 00:33:10:21 The devils come and take them away.  
00:33:13:07 00:33:16:10 You see, you have to practice  
00:33:16:12 00:33:22:13 for at least fourteen months in one place.

00:33:22:20 00:33:24:21 Then you can go.  
00:33:38:09 00:33:43:13 When we practice Chöd the focus is on our body.  
00:33:43:16 00:33:46:11 There are two kinds of offerings of the body,  
00:33:46:14 00:33:51:19 the white offering, called kargyed, and the red offering, called margyed.  
00:33:51:22 00:33:56:22 For the white offering we transform our body into nectar  
00:33:57:00 00:34:01:24 to offer to the four kinds of guests: Sidzhi yonten Lenchak nyingje dron.  
00:34:48:03 00:34:53:08 The first guests are the Three Jewels, then the guests of knowledge,  
00:34:53:10 00:34:58:18 the guests with whom we have karmic debts  
00:34:58:20 00:35:03:16 and finally the guests of compassion  
00:35:03:18 00:35:06:24 which are all the beings of the six lokas.  
00:35:09:21 00:35:15:10 Sidzhi dron are the guests of the Three Jewels, the Buddhas and  
Bodhisattvas,  
00:35:15:13 00:35:18:14 highly realized beings.  
00:35:20:14 00:35:23:10 The guests of knowledge  
00:35:23:12 00:35:27:21 are the protectors of Buddha's doctrine such as Palgon,  
00:35:27:21 00:35:30:18 holders of good fortune.  
00:35:30:22 00:35:35:16 Then there are lenchag dron, the beings of the Eight Classes,  
00:35:35:18 00:35:41:10 the spirits of karma, which are dangerous and aggressive spirits.  
00:35:41:12 00:35:46:00 These guests have aggression towards others.  
00:35:46:03 00:35:51:24 The fourth group of guests are the guests of compassion,  
00:35:52:00 00:35:55:18 which are the beings of the Six Lokas, the very weak beings.  
00:35:55:20 00:36:01:00 These are hell beings, hungry ghosts, animals, humans,  
00:36:01:03 00:36:06:02 demi-gods and Devas. These guests have the most suffering.  
00:36:50:10 00:36:56:13 Nyensa is a place where very strong, powerful lha dre spirits live  
00:36:56:16 00:37:01:24 Lamcher means that practitioners go to these haunted, terrifying places  
00:37:02:00 00:37:07:06 to practice, the main focus is to develop the practice.  
00:37:07:08 00:37:13:02 We must practice with generosity  
00:37:13:04 00:37:18:07 thinking of the four groups of guests.  
00:38:07:17 00:38:12:11 Chöd is very beneficial when there are problems with spirits.  
00:38:12:13 00:38:14:14 If you do Chöd it means,  
00:38:14:17 00:38:19:01 "Don't interrupt this person or other beings."  
00:38:19:03 00:38:24:00 "You can take my body, my bones, my flesh, then it's enough!"  
00:38:26:06 00:38:32:24 When we do Chöd for sick people, for example,

00:38:33:01 00:38:37:04 or in cemeteries or wild places,  
00:38:37:07 00:38:42:08 thinking that these people have an illness caused by spirits,  
00:38:42:11 00:38:47:07 we must be compassionate towards the sick people and think  
00:38:47:09 00:38:51:21 that their illness is caused by demons,  
00:38:51:24 00:38:57:02 so we practice to subdue the demons and to accumulate merits  
00:38:57:05 00:39:00:05 for ourselves and for others,  
00:39:00:07 00:39:04:23 but the demons may benefit too.  
00:39:05:01 00:39:10:19 When we practice Chöd, although we are subduing the demons,  
00:39:10:21 00:39:15:06 we shouldn't think that we are harming them,  
00:39:15:08 00:39:20:16 but that we are helping to liberate them from karmic causes and  
negativities.  
00:39:20:13 00:39:26:05 You must keep in mind that Chöd is firmly based on compassion.  
00:39:26:07 00:39:31:03 If we think that we have to fight against these spirits,  
00:39:31:05 00:39:34:22 or against the spirits of nature in general,  
00:39:34:23 00:39:37:22 then this is wrong.  
00:39:37:24 00:39:42:09 We must practice with compassion in order to pacify the demons,  
00:39:42:11 00:39:45:10 then the sick people will recover.  
00:39:55:16 00:40:02:10 The karmic guests who have negative thoughts,  
00:40:02:13 00:40:08:16 aggressive thoughts or an incorrect view,  
00:40:08:18 00:40:11:23 we offer our body to them  
00:40:12:01 00:40:17:24 in order to help liberate them from these negativities  
00:40:18:02 00:40:21:17 and generate the mind of bodhicitta.  
00:40:40:18 00:40:47:01 These beings are wild, they can't understand, they can't be controlled,  
00:40:47:03 00:40:52:11 so we need to help them, we need to liberate them.  
00:40:52:14 00:40:58:12 We need love, compassion, good intentions, we need to bless them.  
00:41:49:19 00:41:54:06 If someone is very sick, seriously and suddenly,  
00:41:54:08 00:41:57:16 especially in the night-time,  
00:41:57:18 00:42:02:02 then they invite the Lamas and the Lamas do Chöd  
00:42:02:04 00:42:04:11 in the night, in the dark.  
00:42:04:14 00:42:09:16 All the family members take the blessing  
00:42:09:18 00:42:13:10 and that is very beneficial.  
00:42:13:13 00:42:18:13 This will be immediately stopping that problem.  
00:42:41:20 00:42:47:07 The dead bodies are given to the sky vultures.

00:42:47:09 00:42:52:19 Sometimes the dead body belongs to someone,  
00:42:52:21 00:42:55:13 to some spirit  
00:42:55:15 00:42:57:23 with which there is a very strong connection.  
00:42:57:24 00:43:02:16 Then the vultures, the wolves, the other wild animals  
00:43:02:18 00:43:05:24 don't want to eat it, don't want to come.  
00:43:06:16 00:43:12:22 At these times we do what we call Cha-ngug.  
00:43:13:11 00:43:19:00 This means invitino the sky vultures,  
00:43:19:03 00:43:23:01 it's an invocation to sky vultures, to invite them.  
00:43:23:03 00:43:25:19 For that we have the Chöd dance.  
00:43:25:22 00:43:31:01 We dance and the dead body is put in the center.  
00:43:31:04 00:43:36:21 All other practitioners play the Damaru and the bell  
00:43:36:21 00:43:40:03 while we do the dance of Chöd.  
00:43:40:05 00:43:42:24 We are walking like sky vultures.  
00:44:00:19 00:44:05:09 In general the practice of Chöd is with movement.  
00:44:05:11 00:44:11:13 We are not doing a silent meditation like in the Zen tradition  
00:44:11:15 00:44:14:16 or like Sutra.  
00:44:15:09 00:44:20:10 The Chöd practice is also dealing with spirits,  
00:44:20:12 00:44:23:19 with different classes of beings.  
00:44:24:08 00:44:28:21 They are not doing it only with visualization,  
00:44:28:23 00:44:33:24 but they are singing, they are moving, they are performing.  
00:44:34:01 00:44:37:06 For example, they are sounding instruments  
00:44:37:08 00:44:40:00 for calling them.  
00:44:40:03 00:44:46:01 They are also using Damaru and bell, so they're making noise.  
00:44:46:22 00:44:51:09 Everything is dealing with movement.  
00:44:51:11 00:44:57:08 Some people are also singing and dancing physically.  
00:44:57:17 00:45:01:24 Most recent Dzogchen practitioners,  
00:45:02:02 00:45:06:02 most teachers and practitioners  
00:45:06:04 00:45:08:17 were also practitioners of Chöd.  
00:45:08:19 00:45:13:20 For example, my teacher Changchub Dorje, my teacher Ayu Khandro,  
00:45:13:23 00:45:18:19 when they were younger were always going around and practicing Chöd.  
00:45:18:21 00:45:26:16 For that reason it has also become a characteristic way of doing practice.  
00:45:26:18 00:45:31:08 For example, some very famous Chödpas,  
00:45:31:11 00:45:36:09 also when they are dying they are singing Chöd

00:45:36:11 00:45:41:17 and then they are doing the visualization of Dorje Phagmo  
00:45:41:20 00:45:44:11 with their transformation.  
00:45:44:14 00:45:49:13 They are not transforming only mentally, but physically also.  
00:45:49:16 00:45:54:03 Singing Chöd they are manifesting  
00:45:54:05 00:45:59:19 and dying with the melody, using the Damaru.  
00:46:00:10 00:46:03:12 There are also these kinds of histories.  
00:46:03:15 00:46:08:01 It means they are considering movement something important to integrate.  
00:49:59:05 00:50:03:16 We cannot say that the practice of Chöd is easy  
00:50:03:19 00:50:08:06 and that ordinary people can understand their real nature, etc,  
00:50:08:08 00:50:13:16 it is very far, but this kind of practice  
00:50:13:18 00:50:16:20 for ordinary people  
00:50:16:23 00:50:21:20 is firstly related very much with what they believe.  
00:50:21:22 00:50:26:11 For example, when someone has an illness  
00:50:26:13 00:50:30:17 and someone is doing Chöd,  
00:50:31:11 00:50:37:17 you might have the idea,"Why does doing this Chöd  
00:50:37:20 00:50:41:20 help for curing the illness?"  
00:50:41:23 00:50:46:13 Because the illness is not only on the physical level.  
00:50:46:15 00:50:52:14 Illnesses can also be many different kinds of negative provocations  
00:50:52:16 00:51:00:13 related with elements or also related with forces which can dominate that.  
00:51:00:16 00:51:06:06 There exist also different kinds of sentient beings who can provoke  
them.  
00:51:06:09 00:51:11:01 Sometimes without knowing it we can provoke them.  
00:51:11:03 00:51:14:05 Then they provoke us.  
00:51:14:07 00:51:17:15 If someone does the practice of Chöd,  
00:51:17:17 00:51:20:18 the person who has that illness  
00:51:20:21 00:51:27:20 receives a kind of empowerment or does a kind of Chöd  
00:51:27:22 00:51:34:05 and with this they eliminate those negative forces.  
00:51:34:08 00:51:40:12 That is not such deep knowledge or complicated to understand.  
00:51:40:19 00:51:45:24 Many people can understand in that way, but many times  
00:51:45:24 00:51:51:11 people participate, they believe it, that depends on the individual.  
00:52:07:06 00:52:12:09 There was an old lady, very poor, she was cold, hungry,  
00:52:12:11 00:52:15:11 but she had to live in a cave.  
00:52:16:03 00:52:22:09 One day the local prince went to look in the cave.

00:52:22:21 00:52:27:09 The old lady was very poor and she stayed there.  
00:52:27:11 00:52:32:03 The prince looked around into the cave.  
00:52:32:06 00:52:37:11 He saw tht all the rocks were made of gold, solid gold.  
00:52:37:12 00:52:42:04 All the rocks in the cave were made of gold.  
00:52:42:12 00:52:47:00 The prince saw them and was so surprised.  
00:52:47:02 00:52:51:14 He said to the old lady, "You are very rich!"  
00:52:51:17 00:52:54:13 The lady was shocked.  
00:52:54:15 00:52:59:09 "I am poor, why are you saying I am rich"?.  
00:52:59:24 00:53:02:15 The prince explained,  
00:53:02:17 00:53:09:17 "Where you live the rocks are gold, they are very valuable, precious".  
00:53:09:18 00:53:14:02 "In the kingdom we don't have this much gold".  
00:53:14:04 00:53:21:01 Dzogchen is always encompassed in all sentient beings,  
00:53:21:03 00:53:23:08 but they don't understand it,  
00:53:23:11 00:53:28:11 so all sentient beings are like the old lady,  
00:53:28:13 00:53:31:15 full of suffering and miseries.  
00:53:31:17 00:53:38:08 One day the prince, who is like your teacher,  
00:53:39:16 00:53:44:16 your Dzogchen teacher, shows you your own nature,  
00:53:44:19 00:53:47:16 that is gold.  
00:53:47:19 00:53:52:21 If you realize it, that is very valuable and useful.  
00:53:52:24 00:53:55:17 That is the story.  
00:54:12:12 00:54:16:16 There are two different types of nature.  
00:54:16:19 00:54:21:22 There is temporary nature and absolute nature, two things.  
00:54:21:24 00:54:27:03 Temporary nature is like saying that fire is hot,  
00:54:27:06 00:54:32:12 water is wet, that is the nature of fire and water.  
00:54:32:20 00:54:37:20 Human nature is movement, feelings,  
00:54:37:22 00:54:43:02 sensations, thinking, but that is temporary nature,  
00:54:43:03 00:54:46:01 not the real nature.  
00:54:46:03 00:54:51:02 Absolute nature is not something you can speak of,  
00:54:51:05 00:54:53:21 by speaking you can't explain anything.  
00:54:53:24 00:54:58:10 Even if you're very clever, you can't think of anything.  
00:54:58:13 00:55:03:02 It is completely beyond all thinking and talking.  
00:55:03:04 00:55:08:04 Nobody can make anything, nobody can develop anything,  
00:55:08:07 00:55:10:10 or destroy anything.

00:55:10:12 00:55:13:10 Nature is simply nature.  
00:55:13:12 00:55:17:18 Whoever finds their real nature, that is Dzogchen.  
00:55:17:21 00:55:25:01 Not all nature is Dzogchen, but the ultimate nature is Dzogchen.  
00:55:25:04 00:55:29:19 We can't explain how is the nature of the mind,  
00:55:29:21 00:55:32:19 because we are living in the dualistic vision.  
00:55:32:22 00:55:37:22 We are seeing with our eyes, we are hearing with our ears,  
00:55:37:24 00:55:43:07 if we had no eyes and ears we couldn't see and hear anything.  
00:55:43:09 00:55:45:20 This is our capacity.  
00:55:45:23 00:55:50:00 The nature of the mind is beyond that,  
00:55:50:02 00:55:52:06 so it is very difficult  
00:55:52:08 00:55:56:09 and for that reason for discovering the nature of the mind  
00:55:56:12 00:56:00:09 we should go a little deeper into knowledge and understanding.  
00:56:00:11 00:56:04:20 That is also the reason why modern Bönpos  
00:56:04:23 00:56:09:07 are following Buddhism and giving it the name of Bönpo.

#### Guida tematica all'archivio video

In riferimento all'archivio video supportato da DVD (appendice II) riporto qui di seguito una guida tematica per la visione.

#### VIDEO20041

- Katmandu: riprese al monastero bönpo Triten Norbutse

#### VIDEO 20042

- Lettura di *Namkha Gyalpo* delle narrazioni mitiche dal testo di *Lishu Taring*

#### VIDEO 20043

- Lettura di *Namkha Gyalpo* delle narrazioni mitiche dal testo di *Lishu Taring*

- Vecchia nei pressi della scuola Tapriza

- Via che porta alla scuola Tapriza

- Vista di Rigmo

- Rituale in casa privata a Rigmo

- Narrazioni mitiche orali di *Yungdrung Yeshe Lama* a Pugmo

VIDEO 20044

- Intervista a *Lopon Tenzin Namdak*
- Dibattito dei monaci al Triten Norbutse

VIDEO20061

- Arrivo a Jomson (Mustang)
- Vista da Lubrag (Mustang)
- 15' Storiografia locale attraverso la descrizione dei dipinti murari del monastero di Lubrag.  
intervista a Lama Norbu

VIDEO20062

- Descrizione delle divinità rappresentate nel monastero di Lubrag e intervista breve a Lama Norbu
- 14' Vista di Lubrag, Vista esterna al monastero, "Golden Niddle & footprint".
- 22' Giovani del villaggio che giocano a "parà"
- 25' Festa del villaggio: salita al monastero.
- Canti delle donne al monastero di Lubrag

VIDEO20063

- Rito collettivo al monastero di Lubrag (*puja*: i rapporti tra il villaggio e il monastero)
- 32' Rito collettivo al monastero del villaggio

VIDEO20064

- Fine del rito collettivo e danze *sarbo*
- 15' ultime immagini del villaggio di Lubrag
- 20' Viaggio verso Muktinath
- Matrimonio a Muktinath (il furto della sposa)

VIDEO20065

- Matrimonio a Muktinath
- 5' Vista Muktinath e riprese di viaggio verso l'Alto Dolpo
- 25' Arrivo nel villaggio di Tsarkha

VIDEO20066

- Arrivo nel villaggio di Tsarkha
- 6' Riprese del rituale del *khandro Sangchöd* \_ officiato da *Lama Tashi*
- 31' Passo e vista

VIDEO20067

- Viaggio verso Do Tarab
- Arrivo nell'area di Phoksumdo
- Competizione di ballo nella scuola Tapriza

VIDEO20068

- Vista della scuola Tapriza
- Breve scatch in classe con i ragazzi della classe ottava
- Riprese nel cortile della scuola Tapriza
- Preparativi per il programma culturale

VIDEO 20069

- Programma culturale 2006 (Tapriza School)

VIDEO200610

- Riprese del giorno successivo al programma culturale: balli e canti

VIDEO200611

- Balli e canti *Sarbo*

VIDEO200612

- Registrazione sulla narrazione del *post-mortem* (narrazioni mitiche)
- 20' Vista del villaggio di Pugmo

VIDEO200613

- Kagmara Pass
- Villaggio di Hurikot

VIDEO200614

- Monastero di Hurikhot – bambini e danze del *chöd*
- Villaggio di Rigmo

VIDEO200615

- Registrazione del rituale *Sangwa Yeshe chöd* (officiato da *Namkha Gyalpo*\_Vedi spiegazione e traduzione di *Geshe Takla Mebar (nagpa)* e *Geshe Semdrup* (monaco))
- 32' Vista del *gompa* privato a Punika (strumenti rituali)
- Vista villaggio di Punika

VIDEO200616

- Luoghi sacri nel tragitto tra Punika e Pugmo. Tre storie di *Lama Namkha Gyalpo*
- Progetto canoro (prima giornata)

VIDEO200617

- Progetto canoro (fine prima giornata, seconda giornata)

VIDEO200618

- Progetto canoro (seconda giornata)
- Canto notturno alla luce del falò
- 22' *Thankha painting* tradizionale nel villaggio di Pugmo
- 27' Integrazione alla narrazione sul *post-mortem*
- Vista Pugmo

VIDEO200619

- Riprese degli interni di una casa locale (vill. di Pugmo) – stessa del 2007
- Lama Norbu* pratica il *chöd* per un malato (interno)
- Nevica a Pugmo

VIDEO200620

- Villaggio di Rigmo
- Luna piena

- Vista di Punika
- Integrazione alla storia sul *post-mortem*

#### VIDEO200621

- Riprese degli interni della casa di Pungmo
- Pittura tradizionale del *thankha*
- Melodie chitarra tibetana
- Canto donna (tecnica canora particolare)
- Bowo*: luogo sacro *chöd* (vedi ultimo giorno del pellegrinaggio 2007)
- Canzone Samling monastero (A-ma)

#### VIDEO200622

- India: Intervista a *Ponlop Rinpoche*

#### VIDEO200623

- India: Intervista a Sua Santità *Menri Trizin*
- Rituale al monastero per l'anniversario del paranirvana di *Tonpa Shenrab*

#### VIDEO2007 1-15 (il viaggio rituale del *chöd*)

##### La vita coreutica musicale

Nel corso del 2006, nel villaggio di Pungmo ho documentato una serie composta da sette canti tradizionali trasmessi dalle anziane *Tenzin Lamu Baiji*, *Phurbayangjom Baiji* alla giovane sezione degli uomini composta da *Duksay Baiji*, *Tenzin Baiji*, *Lopsang Lama* e *Chime Lama*, unitamente alla sezione delle giovani donne composta da *Youngdrung Bangmu Lama*, *Pasang Nyima Baiji*, *Sonam Buji Baiji* e *Dawa Wangmu Baiji*.

Nell'archivio video è possibile consultare una versione estesa dei canti di cui riporto la traduzione e la trascrizione in lingua originale svolta congiuntamente a *Semduk Lama*, preside della scuola Tapriza e nativo del villaggio di Pungmo. La traduzione è stata poi rivista con *Nagendra Budhakoti*, presidente di ONG locali e sostenitore del sapere tradizionale nell'area del Dolpo.

## **Karsang Serki**

Upper of the pass

Lower side of the pass

Kasang on the golden bridge, who and what is coming there?

What beautiful is coming there?

Kasang on the golden bridge, the rood lama is coming there

The lama who protector from samsara is coming there

If the root lama comes, what and which things we need to meet.

If we have white scarp, we could meet root lama,

We could the lama who protector from samsara

This is vulture's hover dance

This is vulture nice dance

This is vulture angle dance

This is vulture nice dance

This is fox walking dance

This is fox nice dance

This is crow beak dance

This is crow nice dance

Kasang on the torques bridge, who is coming there?

What beautiful is coming there?

Kasang on the torques bridge, the adviser leader is coming there.

The protector leader is coming there.

If the protector leader comes, what and which things we need to meet.

What beautiful things we need to meets.

If we have big gold, we could meet protector leader

We could meet protector leader.

This vulture's hover dance

This is vulture nice dance

This is vulture angle dance

This is vulture nice dance

This is fox walking dance

This is fox nice dance

This is crow beak dance

This is crow nice dance

Kasang on the bridge, who is coming there?

What beautiful is coming there?

Kasang on the bridge, the kind parents are coming there.

The kind parents are coming there.

If the kind parents come, what and which things need to meet.

What beautiful need to meet.

If we have tea and tsang, we could meet the kinds parent

We could meet kinds parent

This is vulture's hover dance

This is vulture nice dance

This is vulture angle dance

This is vulture nice dance

This is fox walking dance

This is fox nice dance

This is crow beak dance

This is crow nice dance

### *Yaptsen Ake*

There are 3 direction, from the east raise

The east warm sun

The beautiful of sun rays

I rise on the head of the pilgrimage

The beautiful of sun rays

I rise the top of the white snow mountain

Ya; the moon set on the west, lay of full moon

It's beautiful moon's rays

I rise on the head of the pilgrimage

The beautiful of sun rays

I rise the top of the white snow mountain

Yha: the root lama give me

Bon text book

The bon text took on the heat

I go for practices bon religion.

Yha! The protector leader give me

Row, knife and arrow three. Row, knife and arrow took on the arm

I go to fight with the enemy

Yha! My kinds father give me

Box for keeping arrow which made of silver, it take on my right hand

I go to play arrow

Yha: My kinds mother give me

Mat of Silk, the chapter silk put on the body

I go for dance

Yha: Youngest brother give me

Golden Pacpor

Golden Pacpor ( wood tea cup), It was take in to the pocket

I go to offer Tsang

Yha: Youngest sister in low give me

White silver mirror

The white silver mirror took on my right hand

I go to see and enjoy

***Luhi Chaba ( the root song )***

Now we start the from the beginning (on the root)

We start from the east

On east, there is the Youndrung swastika

Enjoy for song, enjoy for Shon

Inside the Gompa for the lama retreat

Dawn side justice house, for leader work

In side big house for the gathering of all friends dance

Now we start the song from the beginning

We start from the north

On north, there is the wheel

Enjoy for song, enjoy for Shon  
Inside the Gompa for the lama retreat  
Dawn side justice house, for leader work  
In side big house for the gathering of all friends dance

Now we start the from the beginning( on the root)  
We start from the west  
On west, there is the precious jewel  
Enjoy for song, enjoy for Shon  
Enjoy for song, enjoy for Shon  
Inside the Gompa for the lama retreat  
Dawn side justice house, for leader work  
In side big house for the gathering of all friends dance

Now we start the from the beginning  
We start from the south  
On south, there is Lotus flower  
Enjoy for song, enjoy for Shon  
Enjoy for song, enjoy for Shon  
Inside the Gompa for the lama retreat  
Dawn side justice house, for leader work  
In side big house for the gathering of all friends dance

***Zorapalmu (name of the girl)***

I sow in Phaijin field, Hare eat  
Mother to grow up daughter, she go other door

Zora Palmu's father is look for the Tsang  
A cup of Tsang, daughter lost to other

Zora Palmu's mother is look for tea  
A cup of tea, daughter lost to other

Zora Palmu's brother is look for horse  
For one horse, daughter lost to other

Zora Palmu's sister in low is look for torque  
A small torque, daughter lost to other

Precious father's house is very big  
In the big house, daughter couldn't get her

Precious father's food, sugar and grape  
I eat for food apricot and dried apricot.

Precious mother's food, *tsang* and tea *tsampa*  
I eat for food garlic soup and corn paste (*dindo*)

First line, there is uncle monk  
Please uncle borrow the bon text book to daughter  
Please uncle borrow the bon text book to Zora  
I can't read fast  
I try to read the black ink letters,

On the middle line there is an hansom young man  
Please hansom young man borrow the knife and bow to your daughter  
Please hansom young man borrow the knife and bow to your daughter Zora  
I don't have to cut meat and fat  
I want to try to cut the pulse of former husband heart

The line of last, there is sitting beautiful girl  
Please beautiful girl borrow your mirror to your sister  
Please beautiful girl borrow your mirror to your sister Zora

I don't have beautiful face to see myself  
I want to check to turn the misfortune about former husband

***Kangri Toppa ( praise of Mount Kailash )***

See standing at white snow mountain, Kangkar ki Tise

We round anti-clock, clear of the sin

We round clockwise, see more clear

We go prostration three times in front of pilgrimage

See fully yellow things, they are white crystal Tsorten

We round anti-clock, clear of the sin

We round clockwise, see more clear

We go prostration three times in front of pilgrimage

See fully blue lake, That is Magan Yumtsod

We round anti-clock, clear of the sin

We round clockwise, see more clear

We go prostration three times in front of pilgrimage

**Solosum Soika ( Song of Seasonal )**

The spring has three months

Within the first month, every rivers get in water

hundred eight water are damming

The practice water become a famous head ornament

On the Mapcha hill, Nightingale sits, the mother of hundred Nightingale

One, two, three

The mother of hundred dancers

Four, five, six she, she, she

Host mother! Host mother, Give me first quality beer, I don't have to paid price of the beer, She she hse

The summer has three months

Within the first month, every flower blossom on the grassy field

Hundred eight flowers, among the hundred eight flowers

The most beautiful is white gentian flower

On the Mapcha hill, Nightingale sits, the mother of hundred Nightingale

One, two, three

The mother of hundred dancers

Four, five, six she, she, she

Host mother! Host mother, Give me first quality beer, I don't have to paid price of the beer, She she hse

The autumn has three months

Within the first month, every fields get harvest

among the hundred eight harvest

The most good is white rice

On the Mapcha hill, Nightingale sits, the mother of hundred Nightingale

One, two, three

The mother of hundred dancers

Four, five, six she, she, she

Host mother! Host mother, Give me first quality beer, I don't have to paid price of the beer, She she she

The winter has three months

Within the first month, the snow fall in some mountain

hundred eight snow gather

The most beautiful is white ice

On the Mapcha hill, Nightingale sits, the mother of hundred Nightingale

One, two, three

The mother of hundred dancers

Four, five, six she, she, she

Host mother! Host mother, Give me first quality beer, I don't have to paid price of the beer, She she hse

*Sanyal Song ( Lay on the earth)*

Yha: I look from top of peak

The peak is higher then Himal

There are no Willow trees

The mother's youngest son plants the Willow tree

Singe Namgyal plants Willow tree

Yha: Lay dawn on the floor and lay dawn on the earth

The mother youngest son lay dawn on the earth

Singe Namgyal lay dawn on the earth

Yha: stand up stand up, mother's younger son stand up

Singe Namgyal stand up

Yha: I look from the top of the peak on the right side

It's look like snow lion imposing

The snow mountain right place, there is no tree

Singe Namgyal plant Willow tree

Yha: Lay dawn on the floor and lay dawn on the earth

The mother youngest son lay dawn on the earth

Singe Namgyal lay on the floor

Yha: stand up stand up, the mother's youngest son stand up

Singe Namgyal stand up

Yha: I look from the top of the peak on left side

It's look like elephant imposing

There are no willow trees

Singe Namgyal plant Willow tree

Yha: Lay dawn on the floor and lay dawn on the earth

The mother youngest son lay dawn on the earth

Singe Namgyal lay on the floor

Yha: stand up stand up, mother's younger son stand up

Singe Namgyal stand up

Yha: I look behind from the top of the peak

It's look likes pile of text books

There are no Willow trees

Singe Namgyal plant Willow tree

Yha: Lay dawn on the floor and lay dawn on the earth  
The mother youngest son lay dawn on the earth  
Singe Namgyal lay on the floor  
Yha: stand up stand up, mother's younger son stand up  
Singe Namgyal stand up

Yha: I look in front from the top of the peak  
It's looks like an offered Mandala  
There are no Willow trees  
Singe Namgyal plant Willow tree  
Yha: Lay dawn on the floor and lay dawn on the earth  
The mother youngest son lay dawn on the earth  
Singe Namgyal lay on the floor  
Yha: stand up stand up, mother's younger son stand up  
Singe Namgyal stand up

Le narrazioni mitologiche tradotte dal testo di *Lama Lishu*, lette da *Namkha Gyalpo*:

40.22-40.36 Once upon a time between India and *Shang Shung*  
40.36-40.54 ...between the northern part of India and the *Shang Shung*  
40.54-40.59 There were a lot of Myrobulan (*Terminalia Chebula*) trees  
40.59-41.07 In that place there was one father whose name was *gya yeshe thrulgyi gyalpo*.  
41.07-41.10 This king had two daughters  
41.10-41.17 and between this two daughters... the name of the elder one was *yungdrung ober*  
41.17-41.23 and the name of the younger one was *jangchup gyurme*  
41.23-41.29 ...the father of the two girls wanted to give in marriage the elder one (to another person)  
41.29- 41.36 and this is an example of karmic consequences  
41.36-41.42 The father gave in marriage the elder daughter (to another person) but she said that she didn't like to go.  
41.42-41.53 The father gave to the elder daughter a lot of wealth  
41.53-42.03 and she said: "Which is the value of this wealth?" even with a lot of wealth she didn't want to be the wife of anybody  
42.03-42.12 and the father said: "If you don't want to marry another person, you will be

punished”.

42.12-42.16 She said that she agreed to have punishment

42.16-42.21”If our mind is clear itself it is no problem to have punishment

42.21-42.30 ...any kind of punishment, even if you take the soul from this illusory body I will be not afraid”

42.30-42.39 the father said: “If you don’t get married with another person I will put you under the ground”

42.39-42.54 She said “I am already inside the prison of Samsara and so even under the ground I will be not afraid”

42.54-43.10 The father said: ”if you are not afraid if I put you under the ground ...than I am going to put you under the ground” And he put his daughter under the ground.

43.10-43.23 He put her under the ground for many days, than many other villagers asked to the king what he was doing.

43.23-43.31 The villagers asked to the king: “Why are you doing that to her... she is nearly going to die”

43.31-43.33 The people said: “Now she is very afraid and she is going to die”

43.33-43.38 When the people said this words to the king, he went to look at the place where there was his daughter.

43.38-43.47 When the king arrived in that place he asked to her if she wanted to get marry with another person ...(in that case) he would have taken her out of the ground.

43.47-43.54 She said: “Rather than get married with another person I prefer to die under this ground”

43.54-44.00 After that words the father had one idea...

44.00-44.15 The father took her out of the ground and a friend from the village asked to her: “Now you can follow your wishes ...are you happy?” She said: “Ah, ah”

44.15-44.35 She said to the father: “You listen: when we are entrapped in the prison of Samsara, we don’t (is difficult to) get in to (the state of) Nirvana” Il testo pone la domanda: come raggiungere il nirvana se siamo intrappolati nel samsara.

44.35-44.43 “If any being is born in the three *lower realms* than will not (is difficult to) stir in the *upper realms*”.

44.43-44.55 “If I stay with an husband who is doing sinful actions than there is no chance to practice the *Dharma*”.

44.55-45.05 “If I care a child who is full of sins, there is no time to practice the *Dharma*”.

44.05-45.17 “If we fall inside the maddy of *Samsara* there is no way to came out” She said this words...

45.17-45.26 “I will not do anything even if you (father) will do any kind of thing to me...”

45.26-45.36 “I am not afraid of anything...” and the father became more quite.

45.36-45.48 The father’s mind became more relaxed and he said to his daughter: “Now you can go to practice the *Dharma*”.

45.48-45.52 “Now you can go to practice the *Dharma*. I was wrong. I feel regret”.

45-52-46.07 “Now you can practice the *Dharma*” and he sended *yungdrung ober* to practice the meditation with the girl whose name was *geden* in order to help her.

46.07-46.27 For a long time they did meditation and one day a cuckoo called her (*yungdrung ober*) and said: “One day you will get some accomplishment-attainment (*siddhi*)”

46.27-46.34 “You will get attainment (*siddhi*) but from today you have not to sleep anymore”.

46.34-46.45 Than her friend asked to her (*yungdrung ober*): “What was that bird saying?”. Than she said: ”I don’t know what the bird said”. She kept in her mind (the advice of the cuckoo) and did not tell to her friend.

46.45-46.54 Since that time she didn’t sleep anymore.

46.54-47.07 One *Naga* dressed with beautiful clothes brought a white scarf written in golden letters.

47.07-47.16 ...gave this to her

47.16-47.23 ...and this being disappeared.

47.23-47.31 after that again she meditated regularly.

47.31-47-45 Also the helper *Geden* practised meditation and improved a little bit

48.09 Than *Yungdung Ober* called *Geden* and asked her how was her practice going? And she said: “My meditation is not so clear” Than she (*Yungdung Ober*) said: “At the moment just give up your meditation”.

48.09-49.03 *Yungdung Ober* advised *Geden*: “You go out and than you look at your awareness and also to your mind, the mind itself is empty and outside the sky is empty too... check and look at the emptiness of the mind and at the emptiness of the sky” ...and sent her outside.

49-03-49.25 *Geden* followed her advice and both improved their meditation practice and understood the meaning of *Dzogchen*. Both became enlightened.

Narrazione seconda:

49.34-49.44 There was a King storeroom (dove si mettono tutti i gioielli)

49.44-49.56 and one man went there in order to steal the wealth of the king...

49.56-50.11 ...when he got inside the room, it was full of precious things, like gold, silver, bronze, turquoise, coral and many other fine brocade

50.11-50.23 and around there there was also the *chang* (beer) got from rice, from wheat, from barley and also many other different kinds of beer too...

50.23-50.31 and first he drank (prima ha pensato di bere "una roba") the best *chang* made from the rice and the taste was very good and then he felt the want of drinking more...

50.31-50.47 ...he felt thirsty and drank the second time, the third, the fourth time and then he was completely drunk and fell asleep inside the storeroom.

50.47-50.55 ...then arrived the morning

50.55-51.04 ...and the king realised that there was something wrong and thought that somewhere inside there was a thief...

51.04-51.14 and the thief was sleeping using the bronze pot as a pillow...

51.14-51.23 The idea for punish him was *dongpo shagye*

51.23-51.30 the idea of the king was to bow down a tree from the four directions

51.30-51.41 and tied his four parts (*arti*) to the four trees

51.41-51.47 then after having tied the four parts release (to free) this four tree that had to take away the four parts. This punishment is called *dongpo shagye*

51.47-52.01 another idea was to ask some strong person to beat him. This is an example to understand the importance of human life

52.01-52.14 then the thief felt very regret (remorse)

52.14-52.23 and after he felt regret he told to the king. "Please don't kill me"

52.23-52.30 "I will go the ocean for getting a *Norbu* (wishing jewel) for you"

52.30-52.47 and his idea was to run away from the king and prepared one boat

52.47- 53.03 how to say" boat in Nepali ... we call it *dunga*

53.03-53.17 and that man put the soil inside the boat and put some seed until little plants grew.

53.17-53.28 For doing all this kind of works it took a long long (sua decisione di lavorare piano piano per non essere ucciso –una specie di melina-) time other wise the king would have killed him.

53.28-53.51 So he waited until the crop got ripe and then after that started to go, to the sea and king thought "Oh, now he is going to collect the wishing jewel for me". Then when he reached

the sea he took the wrong way and run away (era consapevole, stava scappando).

53.51-53.56 and when he run away reached another village

53.56-53.58 in that village there were only a old man and a old woman

53.58-54-01 this old man and woman had seven goats.

54.01- 54.13 he asked them: “You have nothing to eat, so what are you doing here?”

54.13-54.18 the old woman answered him: “we have...” ...than she called dagsama

54.18-54.23 and from one rock appeared a very beautiful girl

54.23-54.32 this beautiful girl gave him so many delicious food

54.32-54.42 and he ate the food and stayed there and became husband of that girl

54.42-54.54 the time went on and many years passed. Than he thought “now a long time passed and here there are only an old man, an old woman and me and my wife, so what to do here in this village”

54.54-55.15 this two had one son and one daughter. Than he spoke with the old man, woman and his wife saying: “We shouldn’t stay in this way in this village, let’s go to my village where there is more happiness”

55.15-55.21 he said to them to think about that

55.21-55.32 Than the old man thought about this idea, and the old woman didn’t say anything.

Than the old man said: “until now we have spendend our life here and we are satisfied, but if you say that in your village there is more happiness.... than let’s go there”

55.32-55.42 In my place there is a place where we can go for worship deities and practice dharma, preparing us for the next life, follow teachings and so on...

55.42-55.59 now they tried to take the goats in the boat. dagsama was not the daughter of the old couple but she was the local mountain goddess of that village and also a helper of the couple giving them blessings

55.59-56.11 So all of them went to his village and when they arrived the king was already died.

56.11-56.31 in his village there was a great dzogchen lama in one monastery

56.31-56.54 and the old man and woman, the couple and their son and daughter with all the villagers received dzogchen teachings from that lama and than after they all realised the state of dzogchen with other three thousand villages... all became enlightened.

This story explains the importance of human life.

Narrazione terza:

00.01-00.13 Once upon a time there was a village and in the village there were fisher mans.

Around there there was also one big lake.

00.13-00.23 and one day they went to kill the fish in the lake.

00.23-00.29 and this lake was a little bit far from their village

00.29-00.33 and that day they didn't catch any fish and also broke their net.

00.33-00.41 and than they thought: "today we didn't catch any fish and we have also broken our net..." and they felt very hopeless

00.41-00.47 and than they saw somewhere up in the mountain that there was a small monastery

00.47-00.53 and in that small monastery there was a practitioner.

00.53-01.01 there were five fisher man

01.01-01.07 and this five fisherman discussed and told to each other that would have been nice to go there and practice also some meditation.

1.7.1.20 and again they told to each other: "Look today we didn't catch any fish and today we broke our net". Between this five there was one leader.

01.20-01.26 and this leader also thought that was true and said "we will go to that monastery and we will listen at the teachings"

01.26-01.32 and he also said "look at that practitioner, he has no need to catch any fish and he hasn't got sorrows".

01.32-01.45 they had one fish. "We will give this fish to the practitioner and we will ask for teachings".

01.45-01.55 and five of them went to monastery and gave the fish to the practitioner.

01.55-02.13 after that they told to the practitioner: "Until now we caught the fish and killed, so we did a lot of sinful things, now we are very afraid of the sorrows of Samsara, so please give us some teachings".

02.13-02.19 this practitioner was narrow minded

02.19-02.31 than the practitioner said: "I have one teaching and I will give you"

02.31-02.51 and he said "I don't have teachings about how the fisherman can get enlightenment, but I am a practitioner"

02.51-03.02 anyhow I have one teaching and I will give to you and you have to practice on that. In this way he gave them a wrong advice.

03.02-03.10 and ask to them "If I give you a teaching can you follow the practice?"

03.10-03.17 They answered they can do any practice because they are afraid of this Samsara.

03.17-03,27 He said "so than five of you hold the hand of each other and jump inside the lake than you will be enlightened"

03.27-03.38 Five of them really believed to that practitioner and prayed very deeply from the hearth (one pointed mind) to him and jumped. After that they all became enlightened.

03.38-03.47 than this practitioner thought himself “Ah, Ah... five of them became enlightened because even I gave them a little wrong advice”

03.47-04.18 than he thought himself: “I am a practitioner since many years and I will be sure enlightened if I jump in that lake” and went for jumping but he was attached to the fish and the net, so went back

04.18-04.34 than he came back to the monastery and hang the fish around the waist and putted the net inside-out on his head without covering his eyes (*lascia il buco negli occhi*).

04.34-04.50 than jumped inside the lake and died and in the next life he was born as a yellow duck

04.50-04.57 and the duck’s head had the print of the white net

04.57-05.11 and the body was yellow because the practitioner dressed yellow robe... and the tail (*codino*) was a little bit black because the practitioner hanged the fish on his waist.

05.11- 05.19 Even practitioners... if they give a wrong advice to people they also get a bad karma and pay the consequences of their past actions.

All’inizio della sezione prima in cui si trasmettono le storie (prima parte del volume) di *Lama Lisciu* viene fatta un’indicazione riguardante l’origine del testo:

“*Lama Lisciu* got this story from his master *Yeshen Tsykphud*. The way how he was born from a miracle was: The name of the place was *yulnag kyi drawa tsal* and there there was one King named *khloro chen* and this king had a lot of wealth and from his wealth he had also a lot of elephants and between the elephants he had four special elephants and one day one of elephants named *tisha bera* disappeared and the elephant keeper went to search him- after that he went somewhere and found a spring of the colour of the blue sky and drank some of this water and there there was also a rock mountain and stayed there. After a while he earded a sound coming from that mountain and thought that maybe the elephant was inside of this mountain. Than he went to the king and told him this news and the king asked him:” What are you saying?” and the elephant keeper answered: “It’s true, I went to search for the elephant, I drank the water from that spring and than I layed in a rock of this mountain and after suddenly one sound came from that rock, this is the why after I came to you. After that the king said to all his followers: “Go and collect a lot of firewood and we well go there and we will burn that rock with our wood. If there is a sinful person he will burn. If that is an incarnate body (*trulku*) he will came. After that all his followers burned that rock and after three days the king and the followers went in that place and

all the ash were transformed in a lot of flowers and from the flowers came out a white man chag gang (seize four fingers) and the king asked to that man first “where do you came from?” second “Where do you live?” last “Where do you go?” and that man answered: “First I come from the place which is perfect from the beginning, second I am living in the wide spread state and last I will go in the middle of unobstructed and unburned”.

Nella parte finale della sezione vengono dati ulteriori chiarimenti sull'origine e sul destino del testo: “I *Lisciu Taring* have learned-studied from masters from *Shang Shung*, Tibet and India and I became an educated person and I wrote this teachings that will be useful in the dark age. This teachings are like heart and eyes and I wrote this teachings in a short detailed way. I have hide this “Key -Lamp -Advice” teachings and asked to protect this teachings to *korsung tadrin heart* (local protector) and I prayed one day the fortunate person who has got the appropriate karma may found this, and after founding them may this teachings spread out widely.

With this prayer he hided this teachings.” “This teachings has been transmitted uninterruptaly from one Lama to another until *Shegpo Lodoë*.”

## La photogallery



FOTO 1

La svastica, simbolo del Bon, ruota in senso antiorario, direzione ritenuta sacra dai Bonpo.



FOTO 2

Il monastero Triten Norbutse di Katmandu rappresenta il principale punto di riferimento religioso per monaci e laici *bon* in Nepal.



FOTO 3

Welsè Ngampa (*dBal gsas rngam pa*): manifestazione irata tra le deità *bon* dipinta da Yungdrung Yeshe Lama nel villaggio di Pugmo (*sPung-mo*) in Dolpo.



FOTO 4

Generalmente nella cultura tradizionale *bon* viene data particolare importanza al rapporto tra vari aspetti dell'energia dell'individuo con l'ambiente in cui vive.



FOTO 5

Vista dal tempio della divinità locale *Jo-bo gtsug-sa* del villaggio di Rigmo (*Reng-mo*), sito a 3600 metri di altitudine, non distante dal profondo lago blu turchese di Phoksumdo.



FOTO 6

Il clima rigido costringe gli abitanti dei villaggi siti ad elevate altitudini in Dolpo a migrare, durante il periodo invernale, verso aree più temperate.



FOTO 7

Il Dolpo viene considerato in Nepal una zona remota di tipo "A": il livello di vita è di poco al di sopra della soglia della sopravvivenza.



FOTO 8

Gli abitanti del Dolpo si dedicano prevalentemente ad attività agricole. Non essendo spesso possibile l'irrigazione la produttività è generalmente molto bassa.



FOTO 9

WWF Nepal ha sponsorizzato nell'area di Phoksumdo la creazione di una clinica gestita da *lama bonpo* a favore della gente del luogo, in cui viene preservata la conoscenza della medicina tradizionale.



FOTO 10

Il processo di scolarizzazione in Dolpo ha assunto un ruolo di primaria importanza. Varie NGO in collaborazione con il governo locale hanno favorito negli ultimi anni la nascita di nuovi istituti scolastici.



FOTO 11

Le lezioni si tengono in genere dalla fine della stagione invernale (marzo) sino all'inizio della successiva stagione fredda (novembre).

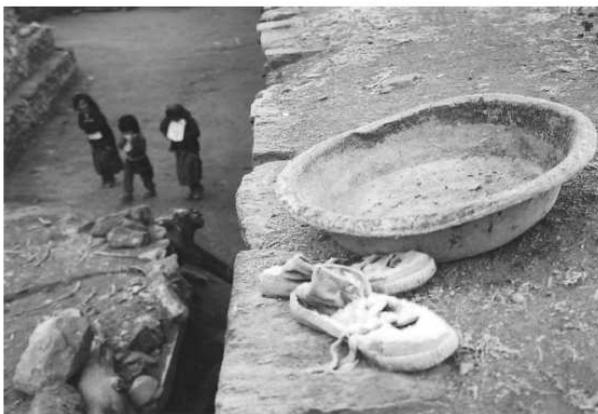


FOTO 12

Nella scuola Tapriza, nell'area di Phoksumdo, oltre allo studio dell'inglese e di varie materie scientifiche viene favorito lo studio della cultura tradizionale, della lingua e della religione *bon*.

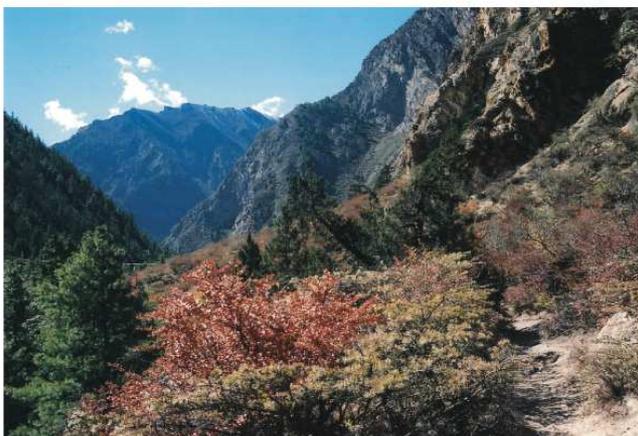


FOTO 13  
Parco nazionale di Shey Phoksundo.



FOTO 14  
I principali informatori del villaggio di Pugmo sul tema delle narrazioni mitiche locali.



FOTO 15  
Secondo antiche narrazioni *dmu*, la corda magica di luce d'arcobaleno, era usata dai primi re per scendere sulla terra e per risalire al cielo dopo la morte. Ancora oggi questo termine designa il centro della casa sopra il quale viene praticata un'apertura che permette il passaggio del fumo del focolare e della luce diurna.

## Conclusione

Il rituale del *chöd*, oltre che per la sua carica apotropaica, rappresenta un campo di studi e di interesse attuale tanto per le sue valenze psicologiche, quanto per valenze sociali ed etiche di contesto. L'etimologia stessa della parola "sacrificio" ci riporta all'essenza del termine, ossia al rendere sacro, al *sacrum facere*, dove la sacralità è sacralità dello spirito dell'officiante e della dimensione di cui è parte. Recidere in questo contesto allora significa recidere i demoni (*bdud*), le affezioni mentali che nascono dall'attaccamento ad un mondo illusoriamente ed intrinsecamente esistente. Questi concetti trovano la loro origine secondo Orofino G.<sup>88</sup> (p.32) già nell'*Abhidharmakòsa*, la summa del pensiero della corrente *Sarvastivadin-Vaibhasika*, redatta nel V secolo dal filosofo indiano Vasubhandhu (V,34) in cui si dice: "Le affezioni mentali (*klesa*) si originano: 1) dall'abitudine all'attaccamento (*anusaya*), 2) dalla presenza degli oggetti esterni e, 3) dagli atti mentali erronei". Ciò che deve essere reciso sono le affezioni mentali. Se queste affezioni sono originate dall'attaccamento, dalla presenza dell'oggetto esterno e dagli atti mentali erronei, non appena lo *yogin* viene in contatto con un oggetto esterno e sorgono in lui le tracce delle azioni passate (*vasana*), deve recidere alla radice proprio quelle affezioni derivanti dagli oggetti che si basano su atti mentali erronei. Questo è il motivo per cui tale sistema viene chiamato dell'"oggetto della recisione" (*gcod yul*). Allo stesso modo il tema del dono del corpo era già caro al buddismo antico come nell'esempio riportato nel "*Jataka della tigre*", tramandato da Aryasura prima di offrirsi in pasto ad una tigre che per fame stava per mangiare i propri cuccioli.

Abbiamo visto attraverso la testimonianza dei *chödpa* della tradizione come questa pratica rituale sia incardinata sul principio della compassione, considerato non come un valore a-priori, ma come vera e propria esperienza scaturita dalla spiritualizzazione del dono di sé e del proprio

---

<sup>88</sup>

Si veda G. Orofino, 1995.

corpo: tale dono è capace di vincere *ogni cosa, ogni essere ed ogni malattia*.

Se i principi filosofici si possono far risalire ai maestri indiani o alle origini del buddismo, ecco che la liturgia deve essere connessa, come testimoniato nel documentario dal Prof. Norbu, alla figura della santa *Magchig Labdrön*, vissuta nella seconda metà dell'XI secolo.

Tale liturgia quindi, oltre a rappresentare un movimento sincretico in cui confluiscono elementi prebuddisti con una chiara connotazione sciamanica, è connessa in senso metafisico ad una conoscenza eternamente presente di cui sappiamo, erano depositari anche i maestri *bönpo* vissuti in un'epoca antecedente alla nascita della mistica tibetana. L'origine di tale conoscenza non è riconducibile a un orizzonte noto e proprio per questo motivo mancano i presupposti per una concezione unilineare e monodimensionale nella ricostruzione della storia stessa del rituale. Più lo sguardo si avvicina e più il quadro si complica se pensiamo ai fenomeni dei *terma* e dei *tertön* dove decade appunto ogni principio di fisicità legato alla trasmissione del sapere tra maestro e discepolo. Il rituale del *chöd* quindi si lascia rappresentare ma non si lascia cogliere se non per accenni nell'introduzione orale, nell'introduzione simbolica, tra le righe, nelle movenze, nei suoni e nelle gesta dei maestri, degli officianti. Sua unica e vera porta d'accesso rimane l'esperienza: a patto di aver dimenticato la possibilità di una sua rappresentazione.

Paradossalmente le azioni rituali di provocazione degli spiriti dei *chödpa* devono essere interpretate in senso inverso per identificare tutto ciò che per la popolazione del luogo viene considerato come un comportamento etico. Se il *chödpa* deturpa i luoghi sacri, i cimiteri, e sradica le piante, getta i massi dai dirupi, scalfisce i templi, interrompe la quiete degli specchi d'acqua dei laghi, urina sui fiumi etc... ecco che inversamente il rispetto della natura e dei luoghi sacri rappresentano valori fortemente interiorizzati dagli abitanti del Basso Dolpo, così che ogni atto, dalla costruzione della casa, all'attraversamento di valli, fiumi e laghi è generalmente permeato da un forte senso di sacralità e rispetto del mondo circostante. Tutto ciò rappresenta

aspetti di assoluto interesse in accordo anche con le tesi inerenti l'ecoantropologia del prof. V. Lanternari.

Ciò che caratterizza la presente ricerca, oltre ad un tentativo di traduzione culturale rappresentato con moderne tecniche visuali, è il fatto di aver trascritto un sapere mitico tipicamente locale e forse tipicamente Bönpo di mondi ed esseri invisibili che vivono tanto nell'orizzonte onirico dei *chödpa* quanto nell'oralità e nel sapere che viene tramandato durante i lunghi inverni dai nonni ai nipoti o durante le soste degli interminabili tragitti montani: è un po' come dire che è necessario sapere che quella non è semplicemente una sorgente ma che in quella sorgente vive *Taro*, un gentiluomo che possiede molti *yak* ed ha ottime abilità di mercante; porta le bestie al pascolo e conclude ottimi affari.

Non abbiamo la percezione del praticante, da un lato, con le stranezze che lo caratterizzano e degli abitanti del villaggio, dall'altro: vi è una sorta di condivisione comunitaria e di dialogo aperto in continuo divenire, *conditio sine qua non* dell'appartenenza. Ai *chödpa* resta l'onere e l'onore attraverso l'ufficio del rito e attraverso i poteri yogici di un contatto privilegiato nel patteggiamento con il mondo immateriale, atto a favorire tanto la guarigione di singoli individui quanto la bontà del raccolto e degli affari per l'intera comunità.

In un ipotetico sviluppo del presente studio sarebbe interessante approfondire le conoscenze legate all'oralità e alla mitologia unitamente ad una rigorosa documentazione delle danze rituali legate al *chöd* che non ho potuto registrare a causa dell'indisponibilità dell'unico testimone che in Basso Dolpo ricorda in dettaglio le movenze, così come sono state trasmesse da *Duptop Rinpoche*. Dal punto di vista filologico sarebbe invece interessante approfondire la traduzione del commentario locale redatto da *Lama Tashi* e fotografato a Tsarkha per meglio comprendere gli aspetti locali legati alla liturgia del *Khandro Sangchöd*.

## Bibliografia

### Bibliografia relativa all'antropologia e all'antropologia del sacro:

- . Appadurai A., *Modernità in polvere*, Meltemi, Roma 2001.
- . Bataille, Georges. *Theory of Religion*. Tr. R. Hurley. New York: Zone, 1992, (1948).
- . Bourdillon and M. Fortes, *Sacrifice*. Ed. M. F. C. London: Academic Press, 1980.
- . Borofsky R., *L'atropologia culturale oggi*, Meltemi, Roma 2000.
- . De Martino E., *La fine del mondo. Contributo all'analisi delle apocalissi culturali*, Einaudi, Torino 1977; nuova ed. 2002.
- . Elide M., *Trattato di storia delle religioni*, Einaudi, Torino 1954; nuova ed. Boringhieri, Torino 1972.
- . Fornari G., *Da Dioniso a Cristo*, Marietti, Milano, 2006.
- . Fornari G., "Il barbaro suppliziato. Fraintendimenti categoriali nella penetrazione europea in Cina", in: Bonicalzi F. e Dalmasso F. (a cura di), *Etica e ontologia. Fatto, valore, soggetto*, Soneria Mannelli, Rubbettino Editore, pp 31-64, 2009.
- . Frazer J. G., *The Golden Bough: A Study in Magic and Religion*, Abridged editing, New York: Macmillan, 1922, 1960.
- . Geertz C., *Antropologia interpretativa*, Il Mulino, Bologna 1988.
- . Geertz C., *Interpretazione di culture*, Il Mulino, Bologna 1987.
- . Geertz C., *Opere e vite. L'antropologo come autore*, Il Mulino, Bologna, 1990.
- . Girard R., *Il sacrificio*, Cortina Raffaello, ... , 2003.
- . Girard, R., tr. it. di G. Fornari, *Vedo satana cadere come la folgore*, Milano, Adelphi, 2001.
- . Girard R., *Violence and the Sacred*. Baltimore: Johns Hopkins, 1977 (French 1972).
- . Girard R., *Things Hidden Since the Foundation of the World*, Stanford: Stanford U.P., 1987 (French 1978).

- . Hannerz U., *La complessità culturale*, Il Mulino, Bologna 1998.
- . Harris M., *Materialismo culturale. La lotta per una scienza della cultura*, Feltrinelli, Milano 1984.
- . Kluckhohn C., Kroeber A. L., *Il concetto di cultura*, Il Mulino, Bologna 1982.
- . Lévi-Strauss C., *Lo sguardo da lontano*, Einaudi, Torino 1984.
- . Malinowski B., *Una teoria scientifica della cultura e altri saggi*, Feltrinelli, Milano 1981.
- . Malinowski B., *Giornale di un antropologo*, Armando, Roma 1992.
- . Marcus G., Clifford J. (a cura di), *Scrivere le culture*, Meltemi, Roma 1997.
- . Marcus G., Fischer M., *Antropologia come critica culturale*, Meltemi, Roma 1998.
- . Mauss M., *Teoria generale della magia e altri saggi*, Einaudi, Torino 1965.
- . Otto R., *Il Sacro*, Zanichelli, Bologna 1926; nuova ed. Feltrinelli, Milano 1993.
- . Palmisano A., *Tractatus Ludicus, Antropologia dei fondamenti dell'occidente giuridico*, Editoriale Scientifica, Napoli, 2006.
- . Palmisano A., "On the Theory of Trance: The zar Cult in Ethiopia", in *Kea*, 13, 2000:119-136
- . Palmisano A., "Presenza, assenza e rappresentazione nelle trance rituali", in *Rimorso. La tarantola fra scienza e letteratura. Atti del Convegno sul Tarantismo*, San Vito, 28-29 maggio 1999. Nardò: Besa Editore, 2001
- . Palmisano A., "Esercizi in mistica pagana: suono e parola divina nei culti zar dell'Etiopia", in *Africa*, LVII, 4, 2002:1-31.
- . Palmisano A., "Trance and translation in the zar cult of Ethiopia", in Tullio Maranhao and Bernhard Streck (eds.), *Translation and Ethnography*. Tucson: The University of Arizona University Press, 2003
- . Palmisano A., *The Gurage. An ethnography of a post-modern tribal society*. IsIAO, Istituto Italiano per l'Africa e l'Oriente, Roma, 2007, pp. 435. In print.
- . Radcliffe-Browne A. R., *Struttura e funzione nella società primitiva*, Jaca Book, 1968.

- . Remotti F., *Claude Lévi-Strauss. Struttura e storia*, Einaudi, Torino, 1971.
- . Ricoeur P., *Il conflitto delle interpretazioni*, Jaca Book, Milano, 1977.
- . Ries J. (a cura di), *L'expression du sacré dans les grands religions*, HIRE, Louvain-la-Neuve 1978-1986.
- . Schneider M., *La musica primitiva*, Adelphi, Milano, 1992.
- . Weber M., *Sociologia della religione*, Milano, Edizioni di Comunità, 1983.

Bibliografia relativa alle connessioni tra ricerca antropologica ed epistemologica:

- . Bateson G., *Dove gli angeli esitano. Verso un'epistemologia del sacro*, Adelphi, Milano 1989.
- . Bateson G., *Mente e natura. Un'unità necessaria*, Adelphi, Milano 1984.
- . Bateson G., *Naven*, Einaudi, Torino 1988.
- . Bateson G., *Verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1976.
- . Bateson G., *Un'unità sacra. Nuovi passi verso un'ecologia della mente*, Adelphi, Milano 1976.
- . Bocchi G., Ceruti M., *Origini di storie*, Feltrinelli, Milano 1993.
- . Callari Galli M., Ceruti M., Pievani T., *Pensare la diversità*, Meltemi, Roma 1998.
- . Ingold T., *Ecologia della cultura*, Meltemi, Roma 2001.
- . Kauffman S., *A casa nell'universo*, Riuniti, Roma 2001.
- . Latour B., *La Scienza in Azione*, Edizioni di Comunità, Torino, 1998.
- . Lévi-Strauss C., *Il pensiero selvaggio*, Net, Milano 2002.
- . Morin E., *Il metodo 5. L'identità umana*, Cortina, Milano 2001.
- . Piaget J., *Le scienze dell'uomo*, Laterza, Bari 1997.

. Piaget J., *Logique et connaissance scientifique*, Gallimard, Paris 1967.

. Rovatti P.A., *Abitare la distanza*, Feltrinelli, Milano.

### Bibliografia specifica

. Andrews T., *Healing Sounds, Healing through Words and Music*, Smriti Books, New Delhi, 2005.

. Auboyer J. and Béguin G., *Dieux et demons de l'Himalaya. Art du Bouddhisme lamaïque*, Editions des musées nationaux, 1977.

. Bauer K., *High Frontiers, Dolpo and the Changing World of Himalaya Pastoralists*, Columbia University Press, New York, 2004.

. Bhattacharya B., *Indian Buddhist Iconography*, London: Oxford University Press, 1924.

. David-Neel A., *Magic and Mystery in Tibet*, Bookmarque Ltd, Croyton, 2007.

. DeNebesky-Wojkowitz R., *Oracles and Demons of Tibet, The Cult and Iconography of the Tibetan Protective Deities*, Book Faith India, Delhi, 1993.

. Dor Bahadur Bista, *People of Nepal*, Ratna Pustak Bhandar, Katmandu, 2004.

. Eliade M., *Shamanism, Archaic Techniques of Ecstasy*, Arkana, Penguin Books, 1989.

. Evans-Wentz W.Y., *Tibetan Yoga and Secret Doctrines*, Oxford University Press, London, 1958.

. Gyatso J., *The Development of the Gcod Tradition*, in *Soundings in Tibetan Civilization*, a cura di B. Nimri Aziz e M. Kapstein, Manohar, New Delhi, pp. 320-41.

. Glenn, E. J., *Tibetan Chod rite : problems of interpretation*, Anthropology Catus, Robert Page M.A, 1970.

. Goldstein C.M., *The New Tibetan-English Dictionary of Modern Tibetan*; Munshiram Manoharlal, New Delhi, 2004.

. Guntram H., "The yul lha gsol of mTsho yul – On the Relation between the Mountain and the Lake in the Context of the "Land God Ritual" of Phoksumdo", in *Reflections of the Mountain*, vol. 2, *Veröffentlichungen zur Sozialanthropologie*. Edited by A. M. Blondeau and E. Steinkellner. Wien: Verlag der Osterreichischen Akademie der Wissenschaften, 1996.

- . Jackson D.P., *The Mollas of Mustang*, Library of Tibetan works and Archives, Dharamsala, 1984.
- . Karmay Samten G., Nagano Yasuhiko, *A Survey of Bonpo Monasteries and Temples in Tibet and the Himalaya*, Osaka, National Museum of Ethnology, 2003.
- . Karmay Samten G., Nagano Yasuhiko, *New Horizons in Bön Studies*, Osaka, National Museum of Ethnology, 2000.
- . Karmay Samten G., *The Arrow and the Spindle, Studies in History, Myths, Rituals and Beliefs in Tibet*, Vol. I, Mandala Publications, Katmandu, 1998.
- . Karmay Samten G., *The Arrow and the Spindle, Studies in History, Myths, Rituals and Beliefs in Tibet*, Vol. II, Mandala Publications, Katmandu, 2005.
- . Karmay Samten G., *The Treasury of Good Sayings: A Tibetan History of Bön*, London, Oxford University Press, 1972.
- . Kind M., *Mendrub – A Bonpo Ritual for the Benefit of all Living Beings and for the Empowerment of Medicine Performed in Tsho, Dolpo*, Katmandu, WWF Nepal Program, 2002.
- . Kværne Per, *The Bön Religion of Tibet*, London, Serindia, 1995.
- . Kværne Per e Thupten K. Rikey, *Bru-sgom rGyal-ba g.yung-drung*, Library of tibetan Works and Archives, Dharamsala, (1996).
- . Lama Y.C., S.K. Ghimire, Y. Aumeeruddy T., *Medical plants of Dolpo, Amchis Knowledge and Conservation*, WWF Nepal Program, Katmandu, 2001.
- . Lauf D.I., *The buddhist sculpture of India and her influence on the art of Tibet*, (Tibetica 20), Stuttgart (Schoettle), 1972.
- . Norbu N., *Drung, Deu and Bön – Narrations, Symbolic languages and the Bön tradition in ancient Tibet*, Dharamsala, Library of Tibetan Works and Archives, 1995.
- . Orofino G., *Ma gcig, canti spirituali*, Adelphi, Milano, 1995.
- . Ramble C., *The lamas of Lubra: Tibetan Bonpo householder priests in western Nepal.* D.Phil. thesis, Oxford, 1985.
- . Reynolds J.M., *The Golden Letters*, Snow Lion Publication, Ithaca, New York, 1996.

- . Reynolds J.M., *The Oral Tradition from Zhang-zhung, an Introduction to the Bonpo Dzogchen Teachings of the Oral Tradition from Zhang-zhung known as the Zhang-zhung snyan-rgyud*, Vajra Publication, Katmandu, 2005.
- . Rinjing Dorje and Ter Ellingson, "Explanation of the *gChod Da ma ru: An Exploration of Musical Instruments Symbolism*", in *Asian Music*, vol X (1979).
- . Rossi D., *The Philosophical View of the Great Perfection in the Tibetan Bon Religion*, Ithaca, New York, Snow Lion Publications, 1999.
- . Rossi D., "An Introduction to the *mKha' 'gro gSang gcod* teachings of Bon", *EAST AND WEST* Volume 58, Nos. 1-4, pp. 213-233, 2009.
- . Rossi D., "An Overview of Tibet's Religions", *Himalaya* (formerly the *Himalayan Research Bulletin*), Volume XXIV, Number 1-2 Special Issue, Tibetan Peoples and Landscapes, 2006.
- . Santideva, *Bodhicaryavatara*, Ubaldini Editore, Roma, 1998.
- . Schicklgruber C., "Mountain High Valley Deep – The yul lha of Dolpo", in *Reflections of the Mountain*, vol. 2, *Veröffentlichungen zur Sozialanthropologie*. Edited by A. M. Blondeau and E. Steinkellner. Wien: Verlag der Osterreichischen Akademie der Wissenschaften, 1996.
- . Sierksma, *Tibet's Terrifying Deities*, The Hague: Mouton & Co., 1966.
- . Snellgrove D., , *Buddhist Himalaya*, Oxford, Clarendon Press 1957.
- . Snellgroove D., *Four Lamas of Dolpo*, Katmandu, Himalayan Book Seller, 1967.
- . Snellgroove D., *The Nine ways of Bön: Excerpts from the gZi brjid Edited and Translated*, London, Oxford, University Press, 1967.
- . Sorensen M.J. 2006. Review of Machik's *Complete Explanation: Clarifying the meaning of Chod. A complete explanation of casting out the Body as Food*. Translated and introduced by Sarah Harding. Tsadra Foundation Series. Ithaca: Snow Lion, 2003. In *H. Buddhism* (<http://h.net.org/-buddhism>).
- . Tautscher G., *Himalayan Mountain Cults, Sailung Kalingchok, Gosainkund, Territorial Rituals and Tamang Histories*, Cinnabaris, Series of Oriental Studies, Vajra & Ev-K2-CNR Publications, Katmandu, 2007.
- . Tournadre N. & Dorje Sangda, *Manual of Standard Tibetan*, Snow Lion Publications, Itacha, New York, 2003.
- . Tucci G., *Le religioni del Tibet*, Arnoldo Mondadori Editore, Trento, 2000.

. Tucci G., *Tibetan Folk songs*, Second edition. Ascona: Artibus Asiae, 1966.

. Vitali R., *The Kingdoms of Gu.ge Pu.hrang – According to mNga'.ris rgyal.rabs by Gu.ge mkhan.chen Ngag.dbang grags.pa*. Dharamsala: Tho.ling gtsug.lag.khang lo.gcig.stong “khor.ba'i rjes.dran.mdzad sgo'i go.sgrig tshogs.chung, 1996.

. Wylie T., *A Standard System of Tibetan Transcription*, Harvard Journal of Asiatic Studies, XXII, December, pp 261-267, 1959.

. Yeshi Choden Lama, Suresh K. Ghimire, Yildiz Aumeeruddy – Thomas, *Medical Plants of Dolpo*, WWF Nepal Program, Katmandu, 2001.



**EvK2CNR** Questa ricerca è stata realizzata in parte nell'ambito del Progetto Ev-K<sup>2</sup>-CNR in collaborazione con la Nepal Academy of Science and Technology come previsto dal Memorandum of Understanding tra il Nepal e l'Italia e grazie al contributo del Consiglio Nazionale delle Ricerche e del Ministero degli Affari Esteri.