



Ricordo di un Maestro

GHESCE SONAM CIANCIUB

ROMA 8 MARZO 2022

I n d i c e

Nota del curatore.....	3
Omaggio e versi di dedica al Venerabile Ghesce Sonam Cianciub.....	4
L'indissolubilità del legame Maestro-discepolo.....	7
Dedicazione e ringraziamenti.....	8
Lettera dell'Abate del Monastero di Gaden Jangtse.....	10
Lettera dell'Amministratore di Gaden Jangtse.....	11
Biografia Ghesce Sonam Cianciub.....	12
La venuta in Italia di Ghesce Sonam Cianciub.....	20
Intervista al Venerabile Ghesce Lobsang Sherab.....	30
Lignaggio diretto del Venerabile Ghesce Sonam Cianciub.....	59
- Buddha Sakyamuni.....	61

Ricordo di un Maestro

- Atisha Dipankara Shrijnana.....	62
- Lama Tzong Khapa.....	63
- Sua Santità il XIV Dalai Lama.....	64
- Panchen Lama.....	71
- Pabonka Rinpoche.....	76
- Kyabje Yongzin Ling Rinpoche.....	83
- Trijang Rinpoche-Losang Yeshe Tenzin Gyatso Pelsangpo	88
- Kyabje Zong Rinpoche.....	94
- Ghesce Nyima Ghyaltsen- Il Maestro radice.....	104
- Ghesce Sonam Ghyaltzen	108
Ricordi di alcuni discepoli.....	110
Bibliografia e Sitografia	145

Nota del curatore

Spinto dalla motivazione di lasciare ai posteri un ricordo del Maestro Ghesce Sonam Cianciub e dalla speranza che questa raccolta di testimonianze di Maestri e discepoli siano di beneficio a più persone possibili mi sono accinto a redigere il presente testo riportando fatti della sua vita, in parte già conosciuta a molti ed in parte meno, senza alcuna pretesa di essere esauriente e perfetto nella sua stesura e narrazione.



Omaggio e versi di dedica al Santo Maestro

Omaggio nelle dieci direzioni al mio Santo Maestro.

Omaggio con il corpo al mio Santo Maestro espressione illuminata di tutti i Buddha dei tre tempi.

Omaggio con la parola al mio Santo Maestro espressione illuminata di tutti i Buddha dei tre tempi.

Omaggio con la mente al mio Santo Maestro espressione illuminata di tutti i Buddha dei tre tempi.

Cianciub Cioedak



Possano le tue azioni di corpo, parola e mente essere presenti nei tre tempi fino alla completa Illuminazione di ogni essere senziente.

Possano tutti gli infiniti esseri senzienti purificare il proprio corpo, parola e mente al solo prostrarsi innanzi al puro e perfetto corpo, parola e mente del mio Santo Maestro.

Possano tutti gli infiniti esseri senzienti offrire doni materiali e spirituali al mio Santo Maestro.

Possano tutti gli infiniti esseri senzienti purificarsi al solo guardare, ascoltare e pensare il mio Santo Maestro.

Ricordo di un Maestro

Possano tutti gli infiniti esseri senzienti far nascere nei loro cuori la gioia della pratica nel solo seguire le azioni delle tre porte del mio Santo Maestro.

Possano tutti gli infiniti esseri senzienti generare infinite richieste di insegnamenti nei tre tempi al mio Santo Maestro.

Possano tutti gli infiniti esseri senzienti dedicare i meriti accumulati alla perfetta Illuminazione come il mio Santo Maestro.

Possa la mente di tutti gli esseri senzienti essere unita ed indistinguibile dalla mente del mio Santo Maestro.

Cianciub Cioedak

L'indissolubilità del legame Maestro-discepolo

Vuota di una vera esistenza intrinseca e mossa dalla grande compassione la mente del mio Santo Maestro pellegrina nelle esistenze degli esseri, istruendoli nel sentiero di coloro che recisero le illusioni del mago dell'ignoranza.

Sorta spontaneamente dalla natura primordiale della mente, il mio Santo Maestro riversa la grande compassione nel ciclo delle esistenze per romperne le catene.

Ieri, oggi, domani permanentemente il mio Santo Maestro interseca metodo e saggezza con la mente degli esseri.

Specchio rivelatore delle nostre illusioni il mio Santo Maestro mostra il bersaglio della mente saggia.

Come il sole illumina e riscalda gli esseri del Samsara, così la mente saggia e compassionevole del mio Santo Maestro vibra nel cielo delle esistenze.

Con sentita e profonda devozione al mio amato Maestro

Cianciub Cioedak

Dedicazione

Questo libro è dedicato alla memoria di Geshe Sonam Cianciub affinché il ricordo del suo operato sia fonte di ispirazione per tutti gli esseri senzienti.

Ringraziamenti


Un sentito e profondo ringraziamento va al mio Maestro Ghesce Lobsang Sherab che è il principale promotore del presente testo biografico in omaggio e ringraziamento all'amato Maestro Ghesce Sonam Cianciub. Il presente lavoro è solo l'ennesima espressione della compassionevole volontà del Venerabile Ghesce Lobsang Sherab e del Sangha italiano nel ricordare ed omaggiare oggi ed in avvenire la vita e le molteplici attività illuminate del Maestro Ghesce Sonam Cianciub.

Un ulteriore sentito e sincero ringraziamento va al discepolo principale del Venerabile Ghesce Sonam Cianciub il mio amico Gimme che, per tanti anni, ha lavorato instancabilmente accanto al nostro Maestro e al Sangha italiano.

Le opere di Ghesce Lobsang Sherab e Gimme sono state le cause principali e concomitanti alle azioni di Ghesce Sonam Cianciub per la fondazione di Centri di studio del Buddhadharmā e di attività umanitarie, nonché dei risultati spirituali ottenuti dai numerosi discepoli del passato, del presente e che verranno in futuro.

Dedico il presente lavoro al beneficio di tutti gli esseri senzienti affinché sia una causa d'Illuminazione veloce e perfetta.

Ricordo di un Maestro



དགའ་ལྷན་གྲང་ཚེ་མཁན་རིན་པོ་ཆེ།

THE ABBOT
GADEN JANGTSE MONASTERY

Date :

Hello and Tashi Delek to all the disciples of Ven. Geshe Sonam Jangchup in Italy. On 12 March 2022 twelve years Memorial Day of Ven. Geshe Sonam Jangchup is going to be celebrated in via portuense 543, Rome.


I would like to extend my heartiest gratitude and appreciation to all of you to organize this event.

I am honored to receive the invitation but unfortunately I couldn't able to come, Instead two representatives Geshe la of Gaden Jamgtsey Dhatsang have been sent.

I wish that the ceremony will be good and successful.

Kind regards

Abbot of Gaden Jangtsey Dhatsang
Monastery



MA CAMP NO. 1 P.O. TIBETAN COLONY - 581 411 MUNDGOD (N.K) KARNATAKA STATE INDI
PH:+91-8095422581

Lettera dell' Abate del Monastero di Gaden Jangtse

Ricordo di un Maestro



། །དགའ་ལྷན་གྲྀ་རྩ་ཐོས་བསམ་རྣམ་སྲིད་གྲྀ་ཚང་།

GADEN JANGTSE NORLING COLLEGE

OF BUDDHIST CULTURAL AND WELFARE ASSOCIATION
(Registered under the Karnataka Societies Registration Act 1960)
NO.SOCTY/RGN/UK/240/81- 82

Date: Nov.21,2021

Dear Dharma students and friends of our late Geshe Sonam Jangchub la,

We all know that Geshe la was very kind hearted and high scholars according to Tibetan Buddhism. At the very young age he started learning Tibetan Buddhism in Tibet and after the Chinese occupied whole to Tibet in the year 1959, he along with rest of the monks of Gaden Jangtse Monastery from Tibet taken refugee in India. First settled in Buxa in the Indian State of West Bengal later on as per the request made by His Holiness the 14th Dalai Lama to then Prime Minister of India. All the monks shifted to South India in the year 1969 a places call Mundgod in the State of Karnataka.

Geshe la continued studying Buddhism and later on he passed Geshe Lhampa degree (which is equivalent to Ph.D.) according to western standard. Geshe was appointed head of Gaden Lachi Monastery by Gaden Shartse and Jangtse Monks unanimously for couple of years and also worked very hard for the development of education to young monks of the monastery. Later on, he went to Italy as requested by Italian Buddhist loving students and was appointed head of the Buddhist teachers in several Buddhist centers.

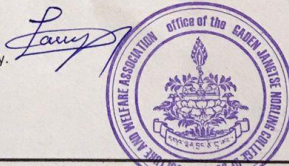
Geshe la was very helpful to our monastery in the past when our monastery financial situation was very bad and he used to support our monastery for several years as he knows the real situation of poor food, medical, drinking water, education as well as accommodation. In short, we can say that he had a special heart of compassion, love and above all he was selfless and always thinking for other well being.

We really missed him and we prayed that he may have reborn to the land of Buddha.

We came to know that Geshe La's students in Rome will be publishing a book after the completion of 22 years of his Buddhist teachings on Dec.4,2021. We wish you all very best of luck and our heart is with you all.

May Peace prevail in the world.

Geshe Jampel Tsondu
Chief Administrator
Gaden Jangtse Monastery.



LAMA CAMP No.1. P.O. TIBETAN COLONY-581411 MUNDGOD DIST UTTAR KANARA (K.S.) INDIA
E-mail : gaden_jangtse@yahoo.com Tel : (08301) 245672 Telfax : 245720 (NON-PROFIT ORGANIZATION)

Lettera dell'Amministratore di Gaden Jangtse

Biografia

Ghesce Sonam Cianciub nacque il 17 luglio del 1927, nel villaggio di Arza, nella regione di Lurung (Tibet). Sua madre si chiamava Drölkiob 'protezione di Tara', suo padre Namka, e con lui dall'età di sei anni iniziò ad imparare a leggere e a scrivere. Egli faceva parte di una famiglia di sei figli, di cui quattro divennero monaci, tre uomini ed una donna. I suoi fratelli monaci ordinati si chiamavano Ghesce Sonam Ghyaltzen, Lama Dubda e una monaca di nome Kiki. La loro era una famiglia di pastori nomadi che viveva grazie ai prodotti derivanti dal pascolo delle pecore e yak. Era una famiglia molto religiosa con una lunghissima tradizione monacale che risale a più di mille anni fa conosciuta con il nome "Raksci".

Nei secoli alcuni componenti della famiglia già in tenera età entravano a far parte della comunità monastica prendendo i voti monacali. L'entrata in monastero degli avi di Ghesce Sonam Cianciub si può far risalire ai tempi del secondo Re del Dharma Trisum Dezen che invitò in

Tibet due grandissimi Maestri quali Shantarakshita e Guru Padmasambhava al fine di diffondere la dottrina del Buddha e scacciare spiriti maligni e culti negativi diffusisi nel territorio tibetano. Così fu fondato il primo Monastero buddista a Samye da Guru Padmasambhava costruito su tre piani; il primo con una forma di tradizione estetica tibetana, fatto in pietra; il secondo piano di tradizione cinese, in mattone; il terzo piano di tradizione indiana, in legno. Intorno a questo primo monastero vennero costruiti degli stupa¹ nelle dieci direzioni. Dopo tre anni dall'inizio della costruzione, i primi discepoli di questi due grandi Maestri furono sette bambini tibetani di diverse famiglie, tra cui uno di essi apparteneva al casato denominato "Raksci". Perciò il lignaggio del nostro Maestro risale a questi due pilastri della dottrina quali Shantarakshita e Guru Padmasambhava. Lo stesso lignaggio non è stato mai interrotto, in quanto nel corso dei secoli, generazione dopo generazione, i componenti della famiglia Raksci

¹ Uno stupa è un monumento buddhista, originario del subcontinente indiano, la cui funzione principale è quella di conservare reliquie

hanno sempre avuto una parte dei loro congiunti monaci perfettamente ordinati e qualificati come Ghesce. Ancora adesso la famiglia Raksci può vantare l'11° Panchen Lama quale membro di questa famiglia: lo documenta una vecchia foto che lo ritrae da bambino insieme ai parenti prima che fosse riconosciuto Panchen Lama. Inoltre, dei congiunti viventi tuttora monaci, vi è un cugino, figlio di un fratello di Ghesce Sonam Cianciub che vive in Tibet.



Foto di alcuni componenti della famiglia di Ghesce Sonam Cianciub

Il senso di responsabilità verso la famiglia nel seguire l'attività di pastorizia tardarono l'ingresso nella comunità monastica, avvenuta all'età di 19 anni presso il Monastero di Gaden Jangtse in Tibet.

Partì dal suo villaggio verso il Monastero in un pellegrinaggio che durò mesi e toccò anche il lago sacro di Azar, in alta montagna, dove si racconta che guardando nelle sue acque si può vedere il futuro. Fu in quella occasione che guardando le acque del lago ebbe una visione di un villaggio che sarebbe stato il luogo in cui si sarebbe rifugiato a seguito della fuga dal Tibet in India. Il pellegrinaggio fu molto arduo, la strada per arrivare a Gaden Jangtsé Dratsang in Tibet è lunga e difficile e si sopravvive in parte solo con il cibo elemosinato lungo il percorso.

Arrivato al monastero, Ghesce Sonam Cianciub decise di prendere l'ordinazione completa di "ghelong" monaco perfettamente ordinato. Lì conobbe, rimanendo estremamente colpito dal forte carisma spirituale, Ghesce Nyima Ghyaltzen che divenne il suo Maestro radice a cui

rimase fortemente legato per tutta la vita. Di seguito, anche suo fratello maggiore Ghesce Sonam Ghyaltsen, ex abate del Monastero tantrico di Gyume in India, diventò uno dei suoi principali Maestri. Ghesce Sonam Cianciub iniziò a studiare le cinque principali discipline monastiche con Ghesce Nyima Ghyaltsen, quali epistemologia e logica, le sei perfezioni, filosofia della “Via di mezzo”, l’Abhidharmakosha² e il Vinaya³.

Nel 1959 a causa dell’invasione cinese in Tibet fuggì in India insieme ad altri grandi Maestri e lì continuò gli studi nel ricostruito monastero di Gaden Jangtse Thoesam Norling Dratsang.

Dal 1967 al 1970 proseguì gli studi presso l’Università di Varanasi (Benares) e nel 1971, superati gli esami, ottenne il titolo di “Acharya”⁴

Tre anni dopo divenne “Ghesce Lharampa”⁵, risultando primo agli esami di quell’anno.

² Trattato di metafisica buddhista

³ Codice di regole comportamentali che disciplinano la comunità monastica

⁴ Maestro spirituale

⁵ Dottore in metafisica e in studi religiosi

La fuga dal Tibet dalla repressione cinese non fu facile, Ghesce Sonam Cianciub scappò insieme ad un gruppo di circa venti monaci a capo dei quali vi era suo fratello Ghesce Sonam Ghyaltzen che per saggezza ed intelligenza li guidava. Il percorso fu molto duro e faticoso poiché valicarono montagne alte anche 5000 metri, non mancarono gli incidenti sui sentieri di montagna, alcuni cavalli persero la vita cadendo nei burroni lungo quegli ardui sentieri.

Il cammino durò più di un mese, per la maggior parte passato a camminare a piedi in condizioni meteorologiche avverse, dormendo spesso e volentieri all'addiaccio o in luoghi di fortuna quali grotte o sotto gli alberi. Arrivati a Tawang (Arunachal Pradesh - India) stabilirono un campo profughi sopravvivendo delle elemosine di tibetani stanziati in quella regione. Si diressero a piedi verso lo stato di Assam, sopravvissero facendo l'elemosina o barattando oggetti personali con del cibo, poiché Ghesce Sonam Ghyaltzen vietò categoricamente di cacciare animali selvaggi o animali al pascolo dei nomadi

tibetani che vivevano in quelle terre. Mangiarono solo cibo donato, eventuali carogne di animali trovate lungo la strada o pezzi di cuoio bollito, ricavato dalla sella di cavallo. Si stabilirono per un periodo di circa quattro anni a Buxa Chogar nella regione di Assam, primo insediamento monacale voluto da Sua Santità il Dalai Lama per l'immediata conservazione del patrimonio religioso e culturale tibetano, riunendo tutti gli studiosi in un unico polo. Successivamente si spostarono per tre anni a Dalasur vicino Dharamsala dove organizzarono un gruppo di studio per permettere ai monaci di continuare a studiare i testi sacri. Nel 1975 si trasferirono in Karnataka - Mundgod (India meridionale), presso il nascente e da poco ricostruito Monastero di Gaden. La vita nei primi anni fu molto difficile sia per le calde condizioni meteorologiche sia per la scarsa familiarità che i monaci avevano nel coltivare e lavorare la terra, indispensabile al loro sostentamento. All'inizio vi erano solo 169 monaci originari del Tibet, nel Monastero di Gaden Jangtse Dratsang, nel corso degli anni la popolazione monacale

arrivò ad oltre 2000 monaci. Nel Monastero Ghesce Sonam Cianciub insegnò per circa venti anni a giovani monaci le discipline della “paramità” e le “cognizioni valide”. Durante quegli anni ricoprì importanti incarichi all’interno del Monastero di Gaden. Egli fu per totali quattro anni l’Amministratore responsabile, rispettivamente due anni per il Monastero di Gaden Jangtse e per altri due anni del Monastero di Gaden Lachi.



Gaden Jangtse

Mundgod -Karnataka - India

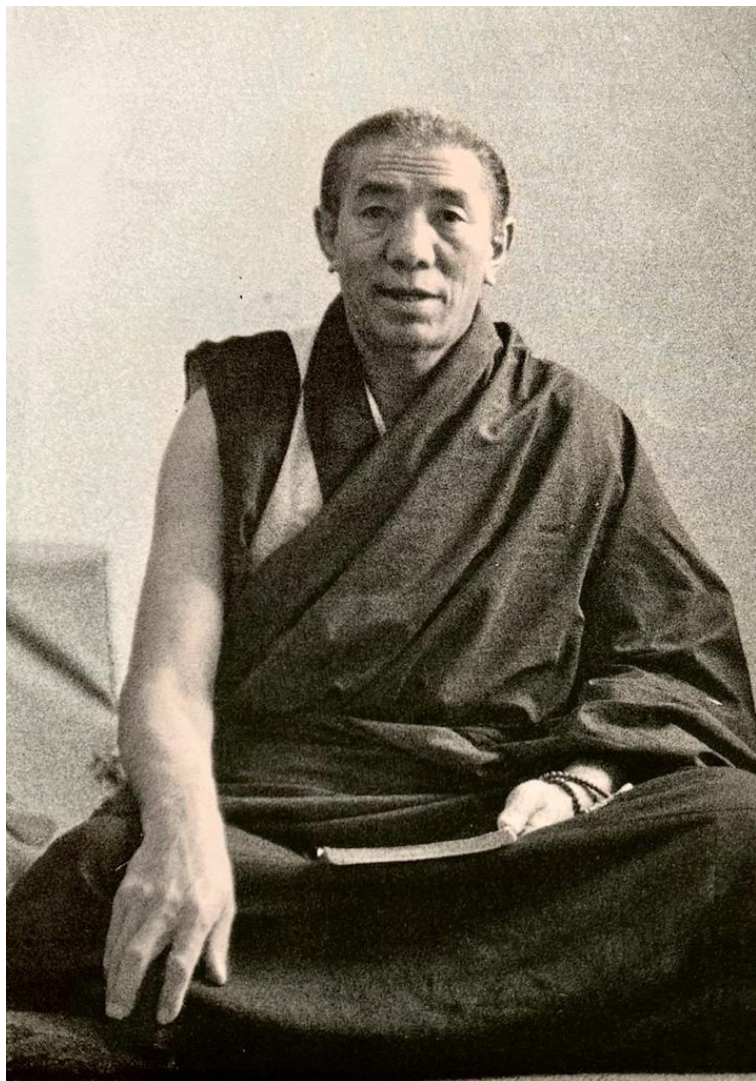
La venuta in Italia di Ghesce Sonam Cianciub

L'istituto Samantabhadra fu fondato e diretto, fino alla sua morte, dal maestro Ghesce Jampel Senghe. Successivamente fu guidato per un breve periodo da Dagpo Rinpoche, maestro residente del centro buddhista di Parigi, che, non potendo seguire contemporaneamente

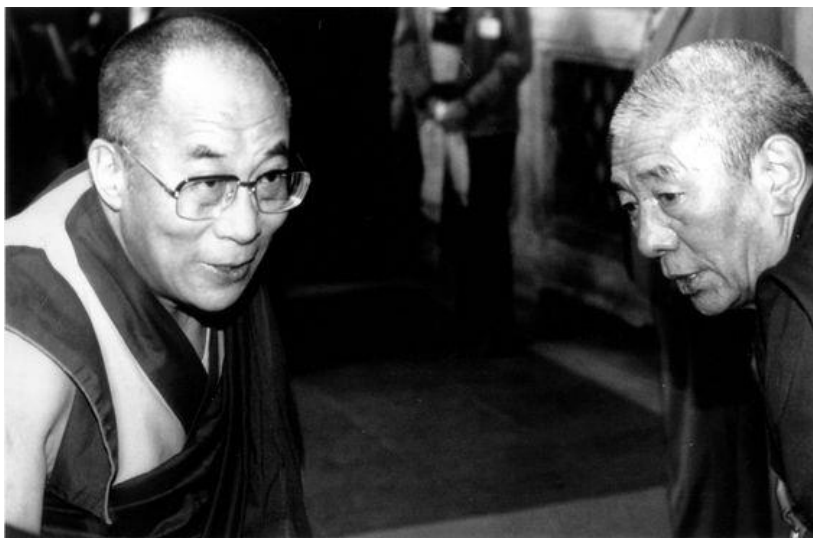
anche le attività dell'Istituto Samantabhadra, chiese, insieme al venerabile Ghesce Sonam Ghyaltzen, all'Abate e al comitato d'amministrazione del Monastero di Gaden Jangtse Dratsang di cercare un Ghesce che divenisse il Maestro residente dell'Istituto.

Nell'occasione fu consultato il Venerabile Ling Rinpoche, già tutore di Sua Santità il Dalai Lama, che indicò, tra una rosa di candidati, Ghesce Sonam Cianciub. Quest'ultimo accettò l'incarico, e prima di partire per l'Italia nel 1985, viaggio alla volta di Dharamsala ove ebbe un incontro privato con S.S. il Dalai Lama.

Ricordo di un Maestro



Il Venerabile Ghesce Sonam Cianciub



Sua Santità il Dalai Lama con Ghesce Sonam Cienciub
Roma- ottobre 1999

L'Istituto Samantabhadra iniziò a crescere grazie all'impegno dei primi cinque discepoli, Sangha⁶ ordinario del centro, e all'aiuto economico di una discepola di nome Annamaria. La prima sede fu nel quartiere Gianicolense di Roma, poi si spostò nel quartiere Magliana, trovando dopo molte ricerche, una villetta che permetteva di avere

⁶ Comunità di monaci, monache o laici virtuosi

una sala adibita a gompa⁷, indipendente dall'appartamento privato del Maestro.

Aneddoto interessante, raccontato da Ghesce Sonam Cianciub, relativo alla ricerca della sede di Magliana, si rifà ad un sogno fatto dallo stesso prima dell'individuazione della villetta, in cui gli appariva una donna avente il volto poi rivelatosi il viso della proprietaria dell'immobile.

Iniziarono così diverse attività dell'Istituto, tra cui il supporto dei bambini monaci del Monastero di Gaden Jangtse Dratsang in India, del loro sostentamento ed istruzione.

Nel 1995 tornò in India per sostenere e superare brillantemente gli esami da Ghesce "Ngarampa"⁸; durante questo lungo esame della durata di un mese si discutono testi tantrici. L'ultimo giorno lo si dedica al dibattito insieme a trentadue Ghesce.

⁷ Luogo adibito a pratiche religiose buddhiste o tempio.

⁸ Dottore in studi tantrici

Tornato in Italia fu un instancabile promotore per la fondazione di altri centri in diverse città italiane, quali Bergamo, Bologna, Taranto, L'aquila e Rieti. Durante la sua permanenza in Italia viaggiò moltissimo dando insegnamenti nei vari centri sia da Lui istituiti che su invito di altri maestri o centri buddhisti. Nel 1998 fu pubblicato il libro "Altruismo ed interdipendenza", che contiene insegnamenti tratti dalle lezioni di Ghesce Sonam Cianciub dal 1994 al 1996.



Inoltre, Ghesce Sonam Cianciub si prodigò in Italia, attraverso una manifestazione tenutasi a Roma, per la liberazione del piccolo Panchen Lama⁹ nei confronti del quale vi era un rapporto di parentela che Lui tenne sempre riservato.

⁹ Il Panchen Lama è un titolo assegnato a un lignaggio di lama incarnati

Negli anni, importantissima fu la traduzione simultanea dal tibetano all'italiano della Signora Heda Klain, che diede la possibilità a numerosissimi discepoli di ottenere insegnamenti preziosi. Aver avuto una traduzione di questo tipo ha dato la possibilità di cogliere sfumature e terminologie specifiche di grande aiuto per la progressione cognitiva e spirituale di studenti principianti ed avanzati.

Molti sono stati i Maestri invitati nel corso degli anni, tra cui Sua Santità il 101° Gaden Tri Rinpoche Venerabile Lungrik Namgyal che nel dicembre del 2005 venne a Roma e tenne un insegnamento con la trasmissione del testo di Lama Tzong Khapa "Versi di esperienza - punti abbreviati del sentiero graduale - Lam Rim Bsdus Don". Nell'occasione, innanzi una vasta platea di ascoltatori, Sua Santità il Gaden Tri Rinpoche elogiò Ghesce Sonam Cianciub come Maestro qualificato e gentile, sottolineando a noi occidentali la grande fortuna ad avere come guida spirituale un Maestro di tale spessore. La stima reciproca andava oltre l'amicizia personale tra i due

Maestri che Ghesce Sonam Cianciub teneva umilmente riservata, omaggiando e reverendo Sua Santità il 101° Gaden Tri Rinpoche Venerabile Lungrik Namgyal Tri ogni qual volta che era alla Sua presenza. La levatura dottrinale e spirituale del Gaden Tri Rinpoche era tale che già nel 1986 fu scelto direttamente da Sua Santità il Dalai Lama come rappresentante del Buddhismo negli incontri Ecumenici di Assisi, incontri interreligiosi convocati per iniziativa di Papa Giovanni Paolo II, per le sue straordinarie qualità spirituali. Nella visita al centro di studi di Roma egli diede una grande benedizione all'Istituto che onorò e rese felice tutti noi.

Ancora possiamo ricordare altri maestri, tra cui la reincarnazione del Venerabile Zong Rinpoche, nonché maestri occidentali come Lama Paljin Tulku Rinpoche del Centro Mandala di Milano, Ghelong Lobsang Sanghye del Centro Studi Maitri di Torino, e nel 2008 anilà Tenzin Palmo, una delle prime donne occidentali monaca. Nello stesso anno giunse il nostro amato Maestro Ghesce Lobsang Sherab, che affiancò Ghesce Sonam Cianciub fino

Ricordo di un Maestro

al 2008 nei molteplici insegnamenti tenutosi presso
l'Istituto di Roma.



Sua Santità il 101° Gaden Tri Rinpoche Venerabile Lungrik Namgyal con Papa
Giovanni Paolo II -1986

Ricordo di un Maestro



Il 101° Gaden Tri Rinpoche Ven. Lungrik Namgyal presso il Centro Samantabhadra alla presenza del Venerabile Ghesce Sonam Cianciub, Venerabile Ghesce Lobsang Sherab, monaci del Monastero di Gaden Jangtse Dratsang e Sangha anziano

Intervista al Venerabile Ghesce Lobsang Sherab

D. *Secondo Lei, quali erano le peculiarità spirituali del Venerabile Ghesce Sonam Cianciub?*

R. Grande pazienza, compassione verso tutte le persone che incontrava e un grande coraggio nell'affrontare le prove della vita mondana.

D. *Che differenze ci sono tra i maestri nati cresciuti e istruiti nel Tibet prima dell'invasione cinese rispetto ai maestri di oggi?*

R. Ghesce Sonam Cianciub fa parte di quei maestri cresciuti con una forte determinazione e morale nel seguire gli impegni spirituali presi. Egli ha vissuto una vita semplice sempre generosa e disponibile con tutti coloro che incontrava. Qualsiasi offerta Lui riceveva la devolveva al Monastero Gaden Jangtse Dratsang per supportare le attività e le esigenze quotidiane dei monaci in considerazione che la vita, soprattutto i

primi anni dalla sua costruzione, era molto difficile. Lui riusciva ad essere sempre vicino alle persone più umili, in difficoltà e con problemi di varia natura. Non aveva l'ambizione di creare un centro grande ma interessava essere vicino alle persone, aiutandole attraverso consigli e grande disponibilità nell'ascolto.

- D. *Secondo Lei quale è stato uno dei più importanti lasciti del Venerabile Maestro Ghesce Sonam Cianciub ai suoi discepoli e a tutti coloro che hanno interesse per lo studio della dottrina del Buddha?*
- R. Sicuramente gli insegnamenti dati nel corso degli anni a migliaia di persone sono un importante lascito per la crescita spirituale di ogni singola persona che li ha ascoltati, nonché il testo originale tradotto dall'inglese all'italiano del Lam Rim Chen Mo di Lama Tzong Khapa. Questa versione in italiano del Lam Rim Chen Mo fu tratta da una edizione in lingua inglese della Snow Lion Publications di New York intitolata "The

Great Treatise on the Stages of the Path of Enlightenment” accuratamente verificata nella sua correttezza da un riconosciuto comitato scientifico di studiosi. La traduzione dall’inglese all’italiano è stata fatta dalla monaca anilà Maria Luisa Dona’ con la collaborazione della Signora Heda Klein e tante altre persone, tra cui il Sangha di Roma e Bergamo che hanno collaborato ognuno per sezioni e competenze alla realizzazione del progetto durato circa tre anni.

D. Come fu gestito lo studio del Lam Rim Chen Mo dopo la sua traduzione e stampa? È stato trasmesso ed insegnato ai discepoli?

R. Purtroppo non è stato possibile studiare direttamente dal testo radice perché i tre volumi sono estremamente lunghi e difficili da comprendere. Perfino dei Ghesce qualificati potrebbero avere delle difficoltà nello studio del testo. Per tale motivo si è deciso di avvalersi di un importantissimo commentario del Lam Rim

Chen Mo che è il testo denominato *La liberazione nel palmo della tua mano* del grande Maestro Pabonka Rinpoche, il quale nel 1921 diede ad un pubblico tibetano di circa settecento persone tra monaci e laici un insegnamento di ventiquattro giorni sul Lam Rim. Grazie alla trascrizione di Kyabje Trijang Rinpoche, Maestro di Ghesce Sonam Cianciub e discepolo di Pabonka Rinpoche, si poté pubblicare nel 1958 in tibetano l'insegnamento da Lui memorizzato. Kyabje Trijang Rinpoche è stato un Maestro straordinario e soltanto grazie al suo eccellente lavoro che oggi è possibile accedere a questi insegnamenti così vasti e profondi di Lama Tzong Khapa.

La liberazione nel palmo della tua mano è un testo così valido e completo che anche Sua Santità il Dalai Lama nel dicembre 2015 lo utilizzò presso il Monastero di Tashi Lhunpo del Panchen Lama ad oltre 20.000 monaci dei Monasteri di Gaden, Drepung

e Sera per dare insegnamenti ai monaci poiché lo ritenne l'essenza del testo radice "Lam Rim Chen Mo" di Lama Tzong Khapa.

Sulla base di questo testo, molto più adatto e comprensibile anche al linguaggio corrente, è stato possibile far studiare moltissimi discepoli poi formati in Basic Dharma Teacher. Il traguardo di formare e preparare degli studenti come Basic Dharma Teacher è stato un obiettivo che il Venerabile Ghesce Sonam Cianciub aveva in mente già quando istituimmo i corsi superiori per discepoli avanzati tenuti presso l'Istituto Samantabhadra. Oggi, molti studenti che hanno seguito un percorso di studi basato principalmente sul testo di Pabonka Rinpoche, sono diventati dei Basic Dharma Teacher attraverso un esame finale innanzi a due Ghesce e una platea del Sangha ordinario.

D. Come e quando è arrivato in Italia e quali sono state le sue collaborazioni con il Centro Samantabhadra?

R. Fui invitato direttamente dal Venerabile Ghesce Sonam Cianciub nel 1998 in Italia per essere il maestro residente del centro buddhista di Bergamo che insieme a Lui istituimmo e ove tuttora sono il Maestro residente.

D. Ha dato molti insegnamenti presso l'Istituto Samantabhadra?

R. Sì, nel corso di più di un decennio sono stato gradualmente sempre più presente presso il Centro Samantabhadra, con il passare degli anni, la mia presenza è diventata addirittura bimensile e negli ultimi tre anni persino settimanale per sostituire il Maestro afflitto da problemi di salute richiedendo un continuo andare e venire da Bergamo a Roma.

D. Quali insegnamenti in particolare ha trasmesso al Sangha di Roma?

R. Abbiamo organizzato insegnamenti di Sutra e Tantra, in particolar modo si è fatto un corso superiore per praticanti avanzati sul Tantra, nonché fine settimana dedicati a meditazioni specifiche, che si intensificarono soprattutto negli ultimi anni di permanenza in Italia di Ghesce Sonam Cianciub.

Tutti gli insegnamenti dati presso il centro venivano registrati in cassette audio e in alcune particolari occasioni come la trasmissione del Lam Rim Breve di Lama Tzong Khapa da parte del Gaden Tri Rinpoche nell'anno 2008 sono state fatte riprese audio - visive.

D. Qual è stato il primo insegnamento che Ghesce Sonam Cianciub le ha chiesto di trasmettere ai discepoli del Samantabhadra?

R. Il **“Fondamento delle buone qualità”** di Lama Tzong Khapa.

D. *Quali sono gli altri testi studiati con gli studenti di Roma?*

R.

- ❖ Il Lam Rim Chen Mo
- ❖ Il Tantra di Guja Samaja
- ❖ I 12 anelli dell'origine dipendente
- ❖ La ruota delle armi taglienti
- ❖ Le sei paramita
- ❖ Le differenze tra le quattro scuole filosofiche sulla visione della realtà dei fenomeni nonché paramita
- ❖ Il Sutra del cuore della saggezza
- ❖ Lorig
- ❖ Tarig (ragionamento sulla realtà dei fenomeni)
- ❖ I 41 fattori mentali
- ❖ Le cognizioni valide

- ❖ Lettera ad un amico del Venerabile Maestro Nagarjuna
- ❖ Abhidharmakosha (trattato letterario del Maestro Vasubandhu sulla coscienza e le sue funzioni)
- ❖ Abhisamayalamkara - Ornamento per le chiare realizzazioni di Maitreya
- ❖ Bodhisattvacharyavatara del Maestro Shantideva

D. Come nasce l'idea del tour di monaci del monastero di Gaden Jangtse Dratsang in India?

R. Nel 2005 l'Abate del Monastero di Gaden Jangtse Dratsang e il Direttore del Gaden Jangtse Educational and Cultural Society chiesero al Venerabile Ghesce Sonam Cianciub di organizzare il tour dei monaci del Monastero in Europa al fine di far conoscere la cultura e le tradizioni religiose del Tibet. Il tour contribuì anche a sostenere e garantire ai monaci fondi per il sostentamento e l'istruzione degli stessi, che ancora

oggi sono conservati dal tesoriere del Monastero di Gaden Jangtse Dratsang in India e distribuiti nel tempo per il cibo e l'istruzione ai circa 2000 monaci residenti.

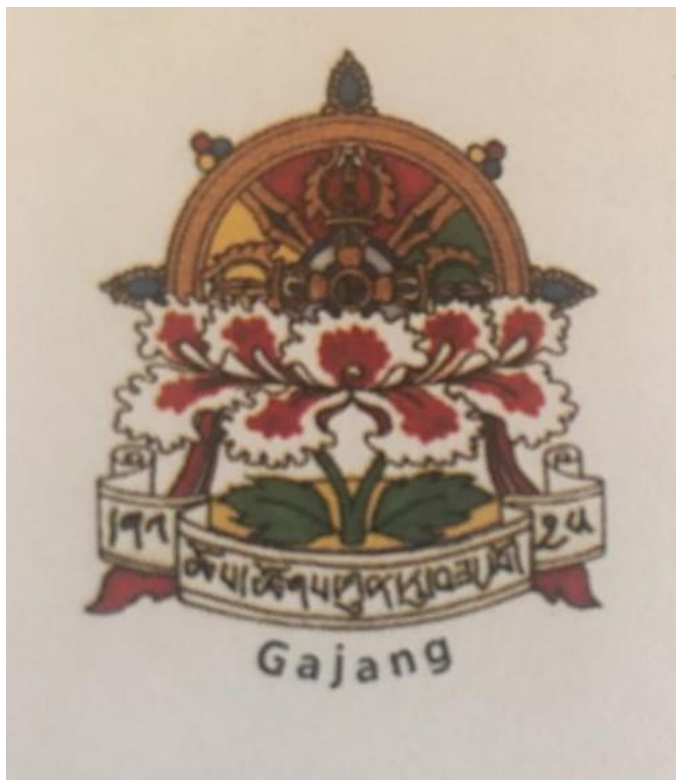
D. Quanto fu impegnativo l'organizzazione del tour per Ghesce Sonam Cianciub e Lei?

R. Già all'epoca il Venerabile Maestro era anziano e non godeva di una buona salute, e per tale motivo lo affiancai nello sforzo necessario per poter seguire correttamente tutta la parte amministrativa e organizzativa del tour nonché nel sovrintendere i relativi eventi connessi ad esso. Inoltre, fu importante il supporto del Sangha dell'epoca che molte volte si spostò unitamente ai monaci del monastero nelle varie città ove si tennero molteplici eventi.

D. Quali furono i risultati dell'evento?

R. Il tour fu un grande successo di pubblico in quanto enorme fu l'apprezzamento per l'opportunità di far conoscere a moltissime persone una cultura così antica e profonda che portava in occidente un angolo di Tibet sopravvissuto alle vicissitudini politiche e sociali che lo avevano travolto in passato. Di conseguenza tutto ciò fu motivo di grande soddisfazione sia per il Venerabile Ghesce Sonam Cianciub che per l'Abate del Monastero di Gaden Jangtse Dratsang. L'evento consolidò ancor più il legame con il Monastero di Gaden Jangtse Dratsang, tanto che io ed il Venerabile Ghesce Sonam Cianciub fondammo la Federazione Gaden Europa con la finalità di creare una continuità tra i centri buddhisti in Europa e il Monastero di Gaden Jangtse Dratsang in India. Inoltre, fu fatta una riunione presso l'Istituto di Roma con tutto il comitato direttivo ove si decise di inserire nel logo dell'Istituto anche il nome di Gaden Jangtse Dratsang (Gajang)

proprio per consolidare il continuo e forte legame con l'Abate del Monastero.



Logo originale riportante la scritta che fa capo al Monastero di Gaden Jangtse Dratsang

- D. *Quale altro importante obiettivo era desiderio realizzare per il Venerabile Ghesce Sonam Cianciub?*
- R. Per Ghesce Sonam Cianciub l'istituzione del Gaden Jangtse Federation Europe fu molto importante. Il primo incontro di una delegazione di monaci, dell'amministratore di Gaden Jangtse Dratsang ed il comitato del centro Samantabhadra avvenne nel 2007 proprio presso la sede dell'Istituto alla presenza di Ghesce Sonam Cianciub. Lo scopo della Federazione fu quello di sostegno e diffusione delle attività congiuntamente al Monastero Gaden Jangtse Dratsang in India.
- D. *Nel corso degli anni sono stati portati avanti progetti umanitari?*
- R. Sì, molte sono state le iniziative di natura umanitaria che ancora oggi esistono e portate avanti dal Sangha del Centro di studi buddhisti **Giang Ciub** di Paladina

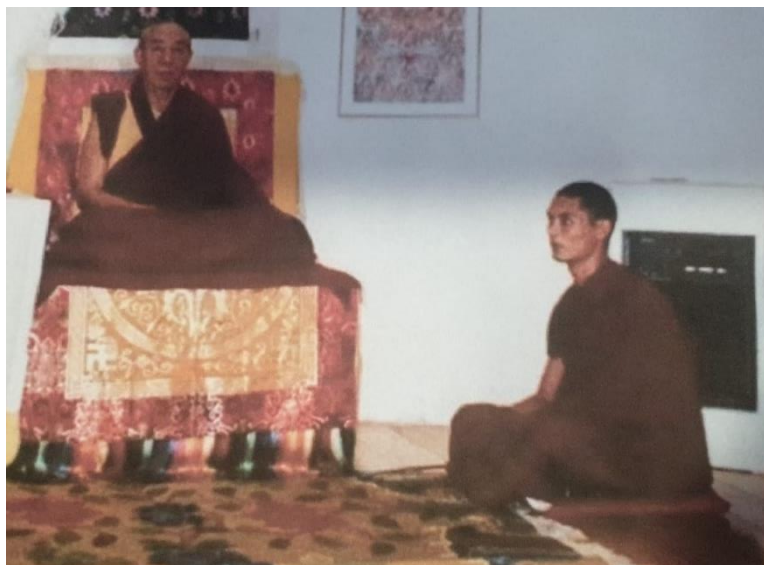
(BG) presieduto dalla Signora Testi Isabella Presidente dell'Associazione e della Signora Rosanna Costa responsabile delle adozioni. Le attività di adozione a distanza di monaci, laici e profughi hanno permesso di aiutare tantissime persone in difficoltà. In accordo con l'Abate di Gaden Jangtse Dratsang di Ghesce Sonam Cianciub e mio abbiamo iniziato a sostenere un progetto per la realizzazione di un ospedale denominato "Gaden Jangtse Dratsang Soua Rikpa" in cui vengono elargite cure a monaci e laici tramite la medicina tradizionale tibetana. Il sostentamento economico mensile dei medici tibetani è tuttora a carico del Centro Giang Ciub di Paladina.

- D. *Ci racconta gli ultimi periodi di permanenza in Italia di Ghesce Sonam Cianciub e i ricordi più salienti?*
- R. Ricordo che il Venerabile Ghesce Sonam Cianciub decise di tornare in India presso il Monastero di

Gaden Jangtse Dratsang per trascorrere gli ultimi anni della sua vita. Egli aveva il desiderio di lasciare il corpo nella stessa terra dove il Buddha raggiunse l'Illuminazione. Anche la reincarnazione di Ling Rinpoche gli consigliò di tornare in India nell'ultimo periodo della sua vita. Nel 2008 si fece così una grande festa di commiato per la partenza di Ghesce Sonam Cianciub per l'India alla presenza del Sangha di Roma e di tutti coloro che lo conoscevano. Nell'occasione, Ghesce Sonam Cianciub ringraziò con commozione tutti coloro che nel corso di più di un ventennio avevano collaborato, aiutato e sostenuto gli insegnamenti, le attività spirituali e umanitarie. Nell'occasione elogiò in particolar modo Gimme, il suo assistente personale, che in tutto l'arco di tempo della sua permanenza, circa sedici anni, lo aiutò come un figlio aiuta un padre. Notevole e senza sosta temporale è stato il lavoro effettuato da Gimme nell'organizzazione degli eventi dell'Istituto, in sede e

Ricordo di un Maestro

fuori sede, nelle traduzioni dal tibetano all'italiano, in assenza della traduttrice principale, degli insegnamenti e della traduzione durante gli incontri privati richiesti dai discepoli con il Maestro.



Ghesce Sonam Cianciub con Gimme i primi anni a Roma presso l'Istituto

Nella stessa occasione di commiato Ghesce Sonam Cianciub disse che Gimme sarebbe ritornato a svolgere le attività in Istituto dopo averlo accompagnato presso il Monastero in India. L'unanime apprezzamento di Gimme nel corso degli anni tra tutti i frequentatori che ebbero la fortuna di conoscerlo spinse Ghesce Sonam Cianciub a rinunciare a portare con Lui la persona che per tantissimi anni, soprattutto nell'ultimo periodo della sua vita, lo aiutò senza riserve beneficiando, fino all'ultimo giorno, i propri discepoli.

Inoltre, in quella occasione il Maestro rassicurò tutti i presenti che non dovevano disperare per la sua partenza perché *“sarebbe tornato”*.

Così giorni dopo lo accompagnammo all'aeroporto di Fiumicino insieme a Gimme e molti altri discepoli ai quali si raccomandò, ancora una volta, proferendo testuali parole: *“siate sempre gentili con tutti gli esseri e*

praticate, praticate, praticate". In quel giorno fu dato l'ultimo semplice ma tanto significativo insegnamento. Nell'immediato le attività presso il Samantabhadra furono guidate da me per alcuni mesi, fino a quando non dovetti partire per guidare un corso di circa 5 mesi per i monaci del Monastero di Gyume in India.



Ghesce Sonam Cianciub con Gimme presso l'Istituto di Roma

D. Ghesce Sonam Cianciub e Lei come avete pensato di far proseguire gli insegnamenti presso l'Istituto dopo la sua partenza?

R. Io, Ghesce Sonam Cianciub, l'Abate del Monastero di Gaden Jangtse Dratsang e il Direttore del Gaden Jangtse Educational and Cultural Society cercammo chi potesse essere il successivo Maestro residente presso il Centro Samantabhadra, questo perché Ghesce Sonam Cianciub aveva molto a cuore che dopo la sua partenza l'Istituto continuasse ad avere un Maestro residente con uno stretto legame con l'Abate ed il Direttore come lo era e lo è sempre stato per il centro buddista di Taranto **Jangtse Thoesam**, dove l'Abate del monastero e il direttore incaricarono Ghesce Thubten Namgyal quale Maestro stabilmente residente in Istituto e tuttora è così.

Iniziò un'attenta ricerca e tra i possibili candidati individuammo in primis un anziano Maestro tibetano

di nome Ghesce Chioga del casato Teor Kamzen del Monastero di Gaden Jangtse Dratsang che purtroppo non poté accettare l'incarico poiché aveva già iniziato un ritiro spirituale di tre anni e tre mesi da cui non poteva esimersi. Un secondo candidato fu un monaco di nome Ghesce Lhaga chiamato direttamente da Ghesce Sonam Ghyaltzen che non poté accettare l'incarico in quanto aveva la responsabilità di un Sangha di un centro di Boston in America, che non poteva abbandonare.

Così dopo diverse ricerche, si considerò che nel gruppo di monaci del tour del 2005 vi era un Ghesce di nome Dargye, già conosciuto ed apprezzato da alcuni discepoli anziani del Sangha di Roma, che avrebbero gradito la sua presenza in qualità di Maestro residente. Così Ghesce Sonam Cianciub rappresentò all'Abate del Monastero di Gaden Jangtse

Dratsang e al Direttore del Gaden Jangtse Educational and Cultural Society il nominativo di Ghesce Dargye.

L'Abate e il direttore decisero infine di incaricare Ghesce Dargye come Maestro residente dell'Istituto di Roma.

Presentai personalmente Ghesce Dargye al Sangha di Roma prima di iniziare il mio incarico a Gyume. Con la mia partenza temporanea per l'India iniziò un nuovo percorso con Ghesce Dargye che continuò fino alla sua morte. Nel dicembre del 2017 fui chiamato da alcuni discepoli anziani di Roma che mi avvisarono che Ghesce Dargye era gravemente malato e ricoverato in ospedale. Interruppi il mio ritiro di Buddha Manjushri poiché mi sentii in dovere di dare l'ultimo saluto a Ghesce Dargye anche attraverso preghiere insieme a Ghesce Dorje e quattro monaci del Monastero Tibetano di Cisterna di Latina. In seguito, ho ritenuto doveroso continuare per mio conto l'opera

di Ghesce Sonam Cianciub anche attraverso la fondazione del Monastero Tibetano di Cisterna di Latina e del centro Giamze di Roma, quest'ultimo fondato sotto la benedizione diretta di Sua Santità il Dalai Lama che ne ha dato il nome.



Da sinistra verso destra: **Ghesce Lobsang Sherab, Ghesce Namgyal, Ghesce Sonam Ghyaltzen e Ghesce Sonam Cianciub**

Ricordo di un Maestro



ཕྱག་ཇོ་མཆོད་པུ་

OFFICE OF HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

18 November 2009

To Whom It May Concern

We are pleased to learn that *Ganden Jangtse Thoesam Norling Monastery* has successfully established its new Center in Rome, Italy. The *Ganden Jangtse Thoesam Norling Monastery* is based in Mundgod, South India and it has over 1700 to 1800 monks. It also runs school from Class I to VIII, where both traditional Buddhist studies and modern education are being taught.

His Holiness has given the Center's name: *Jamtse Takyong Tenay Khang* on 21 September 2009 and sends His prayers and good wishes for the success of the Centre.

The Center aims to promote and preserve Tibetan Buddhist cultural heritage in the region and since it was newly established, they plan to seek assistance / donation from fellow Tibetans, friends and well wishers in order to run the Center successfully.

So, given the important role they play in preserving and promotion of Tibetan Buddhist cultural heritage, we therefore offer our support to their efforts and encourage others to help in whatever way they can.

Desang Tsering
Secretary to
His Holiness the Dalai Lama



D. Una volta in India come si svolse la vita di Ghesce Sonam Cianciub?

R. Ghesce Sonam Cianciub visse l'ultimo periodo della sua vita insieme al fratello Lama Dubda, Lama Tempa, Lama Nawang, Lama Ciokion, Lama Tashi e Lama Tomè che furono di estremo aiuto visto il peggiorare delle Sue condizioni di salute. L'8 marzo del 2009 Ghesce Sonam Cianciub lasciò il corpo serenamente nel monastero di Gaden Jangtse. In memoria del caro Maestro, Gimme insieme a Ghesce Sonam costruirono tra il 2009 e il 2010 uno stupa tuttora presente presso il Monastero di Cisterna di Latina. Un altro stupa è stato fatto costruire grazie alle offerte dei discepoli del centro buddhista di Taranto Jangtse Thoesam presso il Monastero di Gaden Jangtse in India.



Foto dello stupa costruito in memoria di Ghesce Sonam Cianciub da Gimme e Ghesce Sonam presso la sede del Monastero Tibetano di Cisterna di Latina



Foto dello stupa fatto costruire con le offerte del Sangha del centro di Taranto "Jangtse Thoesam" che si trova nel gompa del casato di Ghesce Sonam Cianciub chiamato Kongpo Khangtsen presso il Monastero di Gaden Jangtse in India



༄༅། །དགའ་གུང་གོང་པོ་ནང་བསྐྱན་རིག་གཞུང་སློབ་གཉེས་ཁང་། །

GAJANG KONGPO BUDDHIST CULTURAL AND WELFARE ASSOCIATION

Registered under the Karnataka Societies. Registration Act.1960 No. Socty/RGN/UK/176:02-03

Date: 07.03.2022

Hello to all the elder disciples of Geshe Sonam Jangchup in Rome, from the Sangha members of Kongpo Khamtsen, we also wish you all a blissful Losar.

We have received a wonderful news about and we are delighted to know that, Geshe Sonam Jangchup's Memorial Day has been organized on 26th March and also his biography will be published and distributed.

The reason we are overjoyed is because he is from Kongpo Khamtsen. There are 12 small groups in Ganden Jangtsey and Kongpo Khamtsen is one of them.

During his his 22 years of life, he had been helpful for all of us, whether if its teaching and spreading dharma there in Italy or helping us financially as we were in need.

We all are grateful for his kindness. We are really thankful from the bottom of our heart, for all the Sanghas of Italy to organize and thought of such wonderful event to show gratitude and pay tribute to Geshe Sonam Jangchup's diligent work.

We are convinced that this ceremony will be marvelous.

Kind regards
Sangha members of Kongpo Khamtsen



(Signature)

Lama Camp No. 1 P.O. Tibetan Colony -581411 Mundgod Distt Karwar Karnataka State India
Ph: (0091)08301-246157 E-mail: kongpog@yahoo.com
Registered Society None Profit Organazition

Lettera dei Monaci del Casato di Ghesce Sonam Cianciub

Ricordo di un Maestro



Date: 08.03.2022

Salve a tutti i discepoli più anziani di Ghesce Sonam Jangchup a Roma, dai membri del Sangha di Kongpo Khamtsen, auguriamo anche a tutti un felice Losar.

Abbiamo ricevuto una notizia meravigliosa e siamo lieti di sapere che il Memorial Day di Ghesce Sonam Jangchup è stato organizzato il 26 marzo e anche la sua biografia sarà pubblicata e distribuita.

Il motivo per cui siamo felicissimi è perché è di Kongpo Khamtsen. Ci sono 12 piccoli gruppi a Ganden Jangtsey e Kongpo Khamtsen è uno di questi.

Durante i suoi 22 anni di vita, è stato d'aiuto per tutti noi, sia insegnando e diffondendo il dharma in Italia, sia aiutandoci finanziariamente perché eravamo nel bisogno.

Siamo tutti grati per la sua gentilezza. Siamo davvero grati dal profondo del nostro cuore a tutti i Sangha d'Italia per aver organizzato e pensato un evento così meraviglioso per mostrare gratitudine e rendere omaggio al lavoro diligente di Geshe Sonam Jangchup.

Siamo convinti che questa cerimonia sarà meravigliosa.

Cordiali saluti
Membri del Sangha di Kongpo Khamtsen



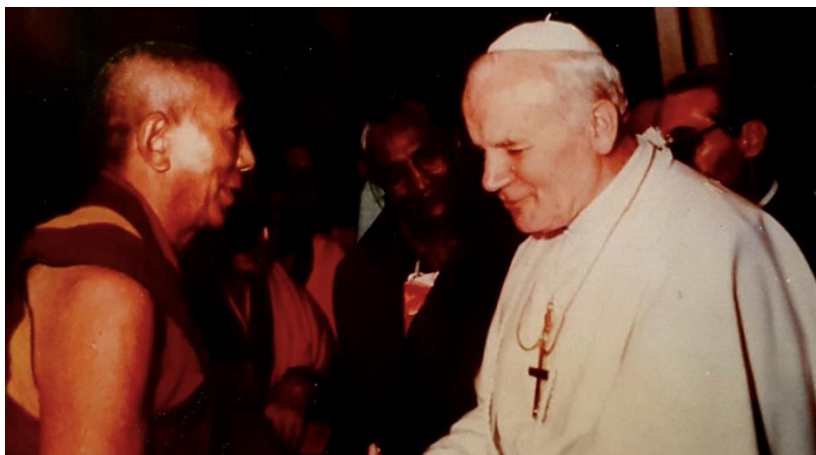
Lama Camp No. 1 P.O. Tibetan Colony -581411 Mundgod Distt Karwar Karnataka State India
Ph: (0091)08301-246157 E-mail: kongpog@yahoo.com
Registered Society None Profit Organazition

Lettera tradotta dai Monaci del Casato di Ghesce Sonam Cianciub

Ricordo di un Maestro



Foto ricordo Ghesce Sonam Cianciub con Ghesce Lobsang Sherab



Ghesce Sonam Cianciub incontra Papa Giovanni Paolo II

Lignaggio diretto del Venerabile Ghesce Sonam Cianciub

Nota

Le seguenti trascrizioni biografiche dei Maestri del lignaggio diretto di Ghesce Sonam Cianciub, sono state attinte da fonti d'informazione pubbliche e web. Abbiamo ritenuto molto importante introdurre queste citazioni biografiche del lignaggio dei Maestri (ad eccezione di Buddha Sakyamuni, Atisha e Lama Ztong Khapa poiché vissuti in un'epoca precedente alla vita di Ghesce Sonam Cianciub, ma sempre facenti parte del lignaggio diretto) sia in omaggio agli stessi che per evidenziare la provenienza e le peculiarità degli insegnamenti ricevuti dal Venerabile Ghesce Sonam Cianciub. L'aver un così nobile ed elevato lignaggio deve essere per il discepolo motivo di gioia e contestuale responsabilità, poiché gli insegnamenti e le trasmissioni ricevuti sono puri e perfetti e spetta solo a noi metterli in pratica e realizzare gli obiettivi e le finalità che i nostri precedenti Maestri hanno raggiunto nella loro vita. Nel sentirci fortunati ed onorati di quanto appreso, sola la nostra compassione per noi e per tutti gli esseri può spingerci ad

Ricordo di un Maestro

approfondire e mettere in pratica quanto ci è stato dato con l'esempio, con la parola e l'energia mentale trasmessa. Mi auguro che la forza spirituale di tutti noi si unisca velocemente a quella dei Maestri e si espanda ora e in futuro nell'universo.



Buddha Sakyamuni

Ricordo di un Maestro



Atisha Dipankara Shrijnana (nato nel 982 d.c. Munshiganj District, Bangladesh
morto 1054 d.c. Nyethang Drolma Temple, Lhasa, Cina)



Lama Tzong Khapa (Amdo - Tibet 1357 -1419 d.C.)

Ricordo di un Maestro



Sua Santità il XIV Dalai Lama

Sua Santità il XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso, è la guida spirituale del Tibet. È nato il 6 luglio del 1935, in un villaggio vicino a Taktser, nella provincia dell'Amdo, nel Tibet nord-orientale, da una famiglia di agricoltori.

All'età di due anni, quando ancora si chiamava Lhamo Dhondup, è stato riconosciuto come la reincarnazione del XIII Dalai Lama, Thubten Gyatso.

I Dalai Lama sono considerati le manifestazioni di Avalokiteshvara, o Cenrezig, il Bodhisattva della Compassione e patrono del Tibet. I bodhisattva sono esseri realizzati che, mossi dal desiderio di raggiungere l'illuminazione per il beneficio di tutti gli esseri senzienti, hanno fatto il voto di rinascere nel mondo (Samsara¹⁰) per aiutare l'umanità. Negli anni della scuola in Tibet Sua Santità ha ricevuto l'istruzione monastica a partire dall'età di sei anni.

¹⁰ Ciclo continuo di rinascite e morte

Il piano di studi, come vuole la tradizione dell'Università del Nalanda, consisteva in cinque materie principali e cinque secondarie. Le prime erano: logica, arti figurative, grammatica sanscrita e medicina, ma il principale oggetto di studio era la filosofia buddhista, a sua volta suddivisa in cinque sottocategorie: Prajnāparamita, ovvero la Perfezione della Saggezza; Madhyamika, la filosofia della “Via di Mezzo”; il Vinaya, il canone della disciplina monastica; l'Abidharma, la metafisica e Pramāna, la logica e l'epistemologia. Le cinque materie secondarie erano invece: poesia, teatro, astrologia, composizione e sinonimi.

A soli 23 anni, Sua Santità ha sostenuto l'esame finale presso il tempio di Jokhang, a Lhasa, durante il Grande festival annuale della preghiera (*Monlam Chenmo*) del 1959. Lo ha superato con lode e conseguendo così il titolo di Geshe Lharampa, titolo di studio più avanzato della filosofia buddhista. Assunse la responsabilità da leader nel 1950, dopo l'invasione cinese del Tibet, essendo stato chiamato a ricoprire i pieni poteri politici. Nel 1954 si recò

a Pechino per incontrare Mao Zedong e altri leader cinesi, tra cui Deng Xiaoping e Zhou Enlai ma nel 1959, in seguito alla brutale repressione delle sommosse tibetane a Lhasa da parte delle truppe cinesi, Sua Santità fu costretto all'esilio. Da allora ha sempre vissuto a Dharamsala, nel nord dell'India.

Il riconoscimento a livello globale

Nel 1989 ha ricevuto il Premio Nobel per la pace per la sua lotta non violenta a favore della liberazione del Tibet. Ha sistematicamente propugnato politiche di non violenza, persino di fronte alle aggressioni più atroci. È inoltre il primo Nobel a vedersi riconosciuto l'impegno per la risoluzione dei problemi ambientali a livello globale.

Egli ha viaggiato in oltre 67 Paesi dei 6 continenti. Ha ricevuto oltre 150 onorificenze, lauree honoris causa, riconoscimenti e altri prestigiosi attestati per il suo messaggio di pace, di non violenza, dialogo interreligioso

e responsabilità universale e compassione da Lui chiamata “etica secolare”. È anche autore o coautore di oltre 110 libri. Ha dialogato con i leader di diverse religioni e ha preso parte a numerosi eventi per la promozione dell’armonia e della comprensione reciproca fra le più svariate fedi religiose.

Dalla metà degli anni Ottanta, ha intrapreso un proficuo dialogo anche con gli scienziati, in particolare quelli impegnati nei campi della psicologia, della neurobiologia, della fisica quantistica e della cosmologia. Ciò ha portato a una storica collaborazione tra monaci buddhisti e scienziati di fama mondiale, con l'obiettivo di studiare il funzionamento della mente umana e individuare approcci per sviluppare la pace mentale e il nostro innato potenziale. Grazie a questi incontri, inoltre, la scienza moderna è stata introdotta nel tradizionale piano di studi delle istituzioni monastiche tibetane in esilio.

Il futuro

Già nel lontano 1969 Sua Santità aveva dichiarato che il riconoscimento della reincarnazione del Dalai Lama era prerogativa esclusiva del popolo tibetano, mongolo e degli abitanti delle regioni himalayane. Per evitare che in questo delicato processo entrassero in gioco interessi di parte, che avrebbero potuto cercare di sfruttare la situazione per scopi politici, il 24 settembre 2011 sono state pubblicate delle linee guida per il riconoscimento del futuro Dalai Lama, che hanno eliminato ogni possibilità di dubbio o di manipolazione. Sua Santità ha dichiarato che, intorno ai novant'anni, avrebbe consultato i più importanti Lama della tradizione buddhista tibetana, il suo popolo e altre personalità legate al buddhismo tibetano per verificare la necessità e l'opportunità di mantenere in vita l'istituzione del Dalai Lama dopo la sua morte. Nella sua dichiarazione ha anche valutato i diversi modi in cui potrebbe essere effettuato il riconoscimento del suo successore. La decisione di riconoscere un XV

Dalai Lama spetterà in primis a specifici funzionari del Gaden Phodrang Trust del Dalai Lama, che dovranno consultare i capi della tradizione buddhista tibetana e i Protettori del Dharma, vincolati da giuramento e indissolubilmente legati al lignaggio dei Dalai Lama. Dovranno chiedere consigli a queste parti in causa e delineare procedure di ricerca e riconoscimento sulla base di tali istruzioni. Sua Santità ha dichiarato che lascerà chiare indicazioni scritte sull'argomento, a meno che la sua reincarnazione sia riconosciuta con tali metodi legittimi, non si devono riconoscere né accettare candidati scelti per fini politici, indipendentemente da chi li abbia proposti, funzionari della Repubblica Popolare Cinese inclusi.



Panchen Lama

(Pan-chen Bla-ma in tibetano), chiamato anche Panchen Erdeni, fu la seconda carica più importante lamaistica del Tibet fino al 1950.

Il nome Panchen Lama deriva dal termine sanscrito pandita, che significa erudito, e dal tibetano chenpo, ovvero grande. In italiano può essere tradotto con il termine Grande Erudito. Il Panchen Lama è un monaco tibetano, un lama di grande prestigio e influenza nel Buddismo tibetano. È membro della scuola Gelug, e per tradizione è l'Abate del Monastero di Tashi Lhunpo. Oggi è considerato la reincarnazione di Amitabha, il Buddha della Conoscenza, e insieme al Dalai Lama è considerato un Tulku di grande lignaggio che sceglie volontariamente di reincarnarsi per insegnare il Dharma, la via insegnata dal Buddha Sakyamuni. I tibetani si rivolgono a lui come Mahapandita.

Il primo ad essere stato investito di tale rango fu Lama Lobsang Chökyi Ghyaltsen, precettore del V Dalai Lama, Losang Gyatso. Poiché Ghyaltsen era considerato la reincarnazione di alcuni lama molto importanti, attribuì in maniera retroattiva il proprio titolo alle sue precedenti

reincarnazioni, venendo quindi considerato il IV Panchen Lama. Lo scopo del Panchen Lama era quello di contribuire allo sviluppo del pensiero buddhista e al suo insegnamento. In Tibet era considerato un essere di alto rango subordinato alla sola autorità del Dalai Lama, e al contrario di lui non esercitava mai alcun potere civile. Dal giorno dell'istituzione del suo rango, il Grande Erudito si unì all' Oceano di Saggezza in un profondo legame di stima e collaborazione, tanto che in Tibet si diceva che i due fossero uniti come il sole e la luna. Questo forte legame si fondava su due principi: il primo verteva sull'impegno di entrambi di ricercare la reincarnazione dell'altro, il secondo principio invece si basava sul reciproco sostegno e l'insegnamento dei rituali più profondi. È risaputo che in passato le due personalità ebbero tra loro seri conflitti, il più forte dei quali fu quello tra il XIII Dalai Lama Thubten Gyatso e il IX Panchen Lama Thubten Chökyi Nyima, ma si conclusero quasi

sempre con una riconciliazione altrettanto forte, cosa che non mise mai in dubbio la fedeltà dell'uno verso l'altro.

Dopo l'occupazione cinese del Tibet, avvenuta tra il 1949 e il 1959, e la fuga del XIV Dalai Lama, il X Panchen Lama Lobsang Trinley Lhündrub Chökyi Ghyaltsen ha potuto continuare a vivere nel Paese d'origine esercitando le proprie funzioni fino alla sua morte avvenuta nel 1989.

Attualmente, la questione del Panchen Lama è una delle maggiori cause di astio tra il regime cinese e il popolo tibetano. È infatti in corso una controversia su chi sia la reincarnazione di Lobsang Ghyaltsen, dal momento che il governo tibetano in esilio a Dharamsala, nello Stato indiano dell'Himachal Pradesh, ha scelto Gedhun Choekyi quale XI Panchen Lama, mentre i funzionari della Repubblica Popolare Cinese hanno scelto Qoigyijabu, i cui genitori sono peraltro funzionari influenti del governo. Choekyi è stato arrestato dai cinesi nel 1995 appena pochi mesi dopo il riconoscimento, a soli sei anni di età, è oggi considerato il più giovane prigioniero politico del mondo,

e non si hanno notizie certe su di lui e la famiglia dal momento dell'arresto. In questi anni vi sarebbero quindi due Panchen Lama contemporaneamente: uno scelto dai lama tibetani in tono con una tradizione antichissima, e uno imposto da Pechino cresciuto *“nell' amore per il partito comunista e per la madrepatria socialista”*. Di fronte alle richieste di chiarimenti inoltrate da organizzazioni umanitarie e gruppi di sostegno alla causa tibetana, movimenti sindacali, partiti politici e parlamentari di numerose nazioni, le autorità cinesi hanno solo ammesso che Choekyi e i suoi genitori *“sono stati affidati al partito comunista per essere protetti dai tentativi di rapimento messi in atto dai seguaci del Dalai Lama e della sua cricca”*.



Pabonka Rinpoche

Pabonka Rinpoche nacque a nord di Lhasa in Tibet nel 1878 in una città chiamata Tsawa nello stato di Tsang. Suo padre era un funzionario di basso rango, ma la famiglia

non era ricca. Si dice che da bambino mostrò doti insolite e all'età di sette anni fu presentato a Sharpa Chuje Lobsang Dargye, una delle figure religiose di spicco dell'epoca. Era certo che il bambino fosse la reincarnazione di un Santo e predisse che se fosse stato collocato nel Monastero di Sera Me, "gli sarebbe successo qualcosa di meraviglioso in futuro". Più tardi si scoprì che era la reincarnazione del lignaggio Changkya che include il famoso studioso Changkya Rolpay Dorje (1717-1786). I lama di questo lignaggio avevano insegnato ampiamente nelle aree della Mongolia e della Cina, anche alla corte dello stesso imperatore cinese. Pertanto, il nome "Changkya" aveva forti connotazioni cinesi. Poiché il governo e il popolo tibetano erano sensibili alle pressioni a cui erano già sottoposti dalla Cina, il nome "Changkya" è stato rimosso e il bambino è stato dichiarato "Pabonka".

Pabonka Rinpoche è stato uno dei grandi lama Gelugpa dell'era moderna del buddhismo tibetano. Era sia il lama radice di Ling Rinpoche che di Trijang Rinpoche, i due

precettori dell'attuale Dalai Lama e insegnante della maggior parte degli altri maestri Gelugpa che hanno portato il Dharma in Occidente dal Tibet. Conseguì il titolo di Ghesce presso l'Università Monastica di Sera a Lhasa e divenne un insegnante molto influente in Tibet che, insolitamente, insegnò a un gran numero di praticanti laici. A Pabonka Rinpoche fu offerta la reggenza dell'attuale Dalai Lama ma la rifiutò perché aveva "una forte avversione per gli affari politici".

Ha ricevuto la sua educazione spirituale formale al Monastero di Sera. Studiò con Jaba Sonpo Rinpoche, ma il suo lama radice, o guida spirituale, era Dagpo Lama Rinpoche.

Ribur Rinpoche descrisse come Pabonka Rinpoche incontrò il suo lama radice: *"Il suo guru radice era Dagpo Lama Rinpoche Jampael Lhuendrub Gyatso, di Lhoka. Era senza dubbio un bodhisattva e Pabonka Rinpoche era il suo principale discepolo. La sua pratica principale era Bodhicitta. La sua divinità principale era Avalokiteshvara. Ha recitato il mantra*

Avalokiteshvara 50.000 volte ogni notte Om mani padme hum. Quando Kyabje Pabonka incontrò per la prima volta Dagpo Rinpoche durante una cerimonia di offerta dello tsog¹¹ a Lhasa, pianse dall'inizio alla fine a causa del suo profondo rispetto".

Je Pabonka era un avido meditatore che enfatizzava il Lam Rim e il Mahamudra. Terminati gli studi al Monastero di Sera, andò a visitare Dagpo Lama Rinpoche nella sua grotta. Quest'ultimo gli consigliò di entrare in un ritiro meditando sul Lam Rim, cosa che fece in un luogo vicino. Secondo Ribur Rinpoche: *"Dagpo Lama Rinpoche gli insegnava un argomento di Lam Rim alla volta, poi Pabonka Rinpoche se ne andava a meditare su di esso. Tornava solo quando aveva compreso l'insegnamento, spiegando a Dagpo Lama Rinpoche quanto realizzato. Solo così avrebbe continuato a ricevere nuovi insegnamenti dal suo Maestro. Fu così per dieci anni."*

¹¹ Lo tsog sono offerte di fiori, cibo, bevande ed altro fatte durante cerimonie religiose

Nel 1921 Pabonka Rinpoche tenne un insegnamento di 24 giorni sul Lam Rim, o "Fasi del sentiero", a cui parteciparono circa 700 monaci, monache e laici tibetani. Questi insegnamenti furono trascritti e pubblicati da uno dei suoi principali studenti, Trijang Rinpoche, che in seguito divenne il primo tutore del XIV Dalai Lama. Pubblicati in tibetano nel 1958, furono tradotti in inglese e pubblicati con il titolo "Release in the Palm of Your Hand" nel 1991. Pabonka Rinpoche fu il primo insegnante Gelug ad insegnare a laici fuori dai monasteri e divenne molto influente.

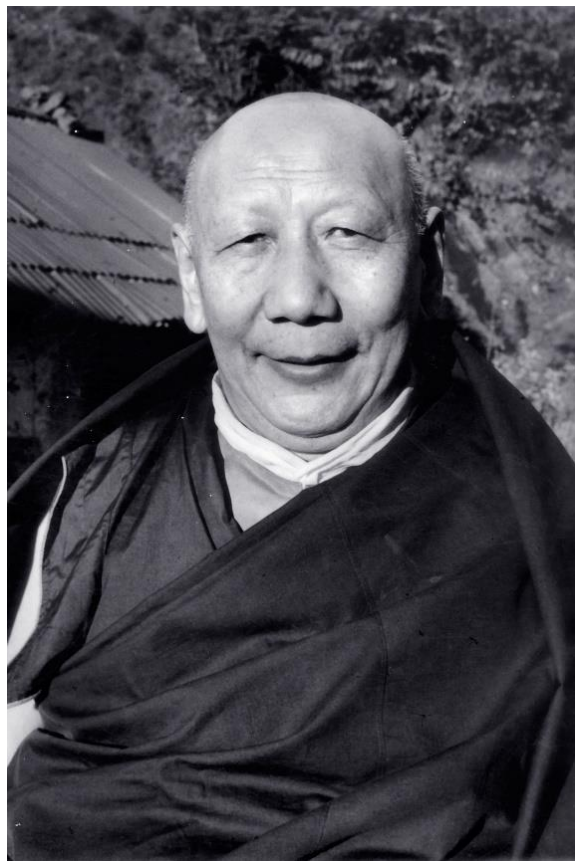
Helmut Gassner, un ex traduttore del Dalai Lama raccontò che quando Pabonka Rinpoche insegnò il Dharma, molti tra il pubblico acquisirono una profonda comprensione dei difetti delle nostre preoccupazioni mondane (ordinarie) e svilupparono la determinazione duratura di abbandonare la ricerca incessante dell'onore, della lode, del benessere e profitto per una sincera aspirazione alla gentilezza e alla preoccupazione per gli altri.

Questa insolita capacità di insegnare non è parte integrante della cultura tibetana. Piuttosto, è al centro della trasmissione vivente degli insegnamenti del Buddha storico da un grande maestro all'altro. È prima di tutto una trasmissione orale: il maestro insegna continuamente ai suoi discepoli dotati fino a quando la conoscenza trasmessa diventa una seconda natura per gli studenti.

Tale è l'importanza delle quattro scuole principali del buddhismo tibetano. Quando parliamo di Sakya, Gelug, Kagyu, Nyingma, ci riferiamo a quattro diversi lignaggi di questo tipo di trasmissione del Buddhaddharma. Una tale scuola è considerata viva quando la conoscenza è vasta e ci sono ancora maestri che hanno pienamente realizzato tale conoscenza e sono in grado di trasmetterla immancabilmente, in base alla propria esperienza.

Il grande maestro Pabonka è stato durante la prima metà del XX secolo il detentore delle chiavi del lignaggio della tradizione orale di Gaden. Molti altri insegnanti prima di lui hanno padroneggiato interi aspetti degli insegnamenti

della tradizione, ma Pabonka Rinpoche ha il merito particolare di aver ricercato e raccolto tutte queste trasmissioni parziali, apprese e realizzate, e poi riassemblate per trasmetterle. Durante la sua vita, è stato difficile trovare una figura importante nella tradizione di Gaden che non fosse un discepolo di Pabonka Rinpoche. Kyabje Trijang Rinpoche ha avuto la capacità di ricevere e trasmettere ancora una volta, nella sua interezza, la tradizione orale di Gaden.



Kyabje Yongzin Ling Rinpoche

Kyabje Yongzin Ling Rinpoche nacque in Tibet nel 1903, non lontano da Lhasa a Kyushu, luogo conosciuto come

dimora di Cakrasamvara e della sua consorte. Dopo soli 12 anni di studio alla Drepung Loseling Monastic University, ha ricevuto a 21 anni una laurea come Ghesce Lharampa.

Rinpoche è stato Abate del Monastero Tantrico di Gyutò, prima di essere il tutore principale del XIV Dalai Lama.

Fuggì con il Dalai Lama dal Tibet nel 1959 e visse in India per il resto della sua vita.

Kyabje Yongzin Ling Rinpoche ha dato molti insegnamenti pubblici e privati e iniziazioni durante la sua vita in Tibet, India, Europa e Nord America. Morì a Dharamsala, in India, all'età di 81 anni. Secondo quanto riferito, la coscienza di Rinpoche rimase nel suo corpo dopo la morte, assorbito nella Chiara Luce¹² della sua mente, per tredici giorni. Prima di Kyabje Ling Rinpoche,

¹²La Chiara Luce simboleggia la realtà suprema della coscienza, essa si sperimenta anche al momento della morte. I grandi meditatori sono in grado di rimanere in questo stato di coscienza per moltissimo tempo prima che la propria mente lasci il corpo definitivamente.

tre precedenti incarnazioni di Ling Rinpoche erano tutori di precedenti Dalai Lama inclusi il XIII, il XII e il VI Dalai Lama.

Tre incarnazioni di Ling Rinpoche erano anche i Gaden Tripa¹³. Per molti anni, le incarnazioni di Ling Rinpoche fondarono molti monasteri in Tibet e insegnarono a studenti di ogni tradizione del buddhismo tibetano.

L'attuale reincarnazione di Ling Rinpoche è il VII Kyabje Yongzin Ling Choktrul Rinpoche. Egli è nato in India il 18 novembre 1985. Fu portato al Villaggio dei Bambini Tibetani a Dharamsala dopo la morte di sua madre; è rimasto in quel villaggio fino a quando il Dalai Lama non lo ha riconosciuto come la reincarnazione del suo Tutore Principale, il VI Kyabje Yongzin Ling Rinpoche. Il VII Kyabje Yongzin Ling Rinpoche si è unito al Loseling College della Drepung Monastic University nel 1990, che è stato ristabilito nell'insediamento tibetano di Mundgod

¹³ Titolare del trono di Gaden

Karnataka nel sud dell'India. La sua iscrizione e ritorno al monastero dei suoi predecessori fu celebrata con grandi cerimonie religiose tradizionali di buon auspicio. Il III, IV, V e VI Yongzin Ling Rinpoche avevano studiato lì come membri del Monastero di Drepung Loseling.

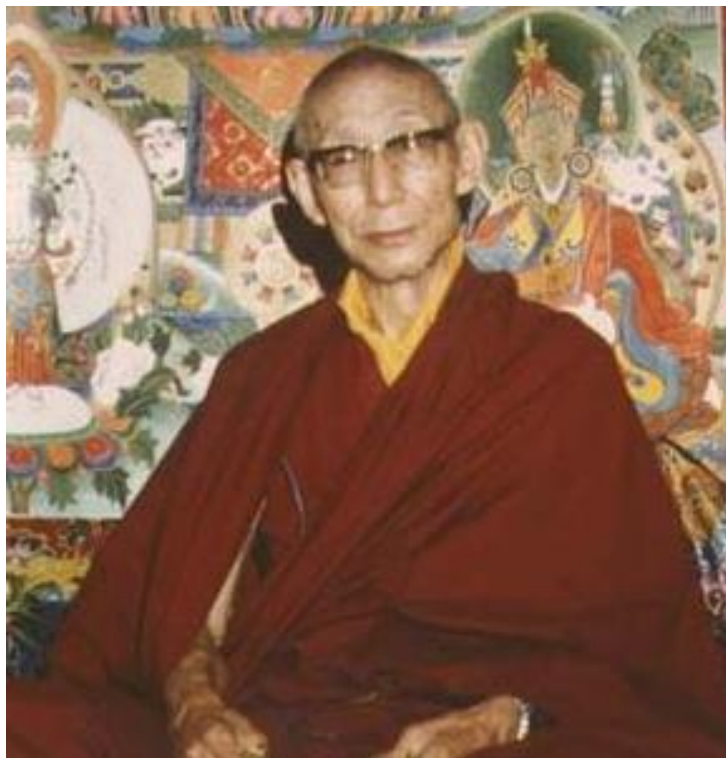
Il Dalai Lama ha dato al giovane monaco novizio Ling Rinpoche i voti nel 1993 per continuare un lignaggio monastico. Ha anche ricevuto i voti monastici completi da "bikshu" dal Dalai Lama esattamente 50 anni dopo che il Dalai Lama li aveva ricevuti dal suo tutore principale.

La tradizione Gelug enfatizza uno studio profondo e intensivo delle scritture buddhiste. Gli studi monastici del VII Kyabje Ling Rinpoche iniziarono quando aveva dieci anni sotto la guida del Dalai Lama, Ghesce Namgyal Wangchen e Ghesce Thubten Rapgay sono stati i suoi due tutori principali. Il VII Yongzin Ling Rinpoche ha ricevuto il suo diploma di Ghesce alla Drepung Monastic University nel novembre 2016 e si è iscritto al Gyutò Tantric College di Dharamsala, in India, nell'aprile 2017

per un anno di studi tantrici che tradizionalmente segue il completamento di un grado di Ghesce.

Nel 1991 Ling Rinpoche ha dato il suo primo insegnamento in Corea del Sud. Da allora ha impartito insegnamenti e iniziazioni tantriche in molti paesi dell'Asia, dell'Europa, del Canada, dell'Australia, degli Stati Uniti, del Messico e d'Israele, nonché insediamenti tibetani in India e Nepal. Rinpoche ha anche organizzato e partecipato a molti importanti eventi buddhisti.

Ling Rinpoche ha organizzato la serie storica del Dalai Lama di **Insegnamenti Jangchup Lam Rim sui 18 trattati classici delle Fasi del Sentiero verso l'Illuminazione**. Si sono tenuti nei monasteri di Sera, Drepung, Gaden e Tashi Lhunpo tra il 2012 e il 2015, con circa 40.000 persone.



**Trijang Rinpoche - Losang Yeshe Tenzin Gyatso
Pelsangpo**

Trijang Rinpoche Losang Yeshe Tenzin Gyatso Pelsangpo nacque a Lhasa il 30 aprile del 1901 e lasciò il corpo a

Dharamsala nel 1981. E' stato un monaco buddhista tibetano ed il XVII Trijang Rinpoche. Il più celebre e influente esponente del lignaggio dei Trijang Rinpoche considerato tra i lama più eruditi del suo tempo, allievo di Pabonka Rinpoche e secondo tutore del XIV Dalai Lama. Nacque in un'influente famiglia aristocratica discendente dallo zio del VII Dalai Lama, e fin dalla più tenera infanzia dimostrò un grande interesse per le pitture religiose, le statue e gli strumenti rituali tantrici. Fu pertanto visitato e messo alla prova da alcuni influenti lama e monaci alla ricerca della reincarnazione del XVI Trijang Rinpoche. Al termine degli esami fu riconosciuto come il nuovo Trijang, e i monaci in seguito aggiunsero che quando li vide li chiamò per nome e domandò loro di lavargli i piedi, poiché il suo predecessore Trijang Rinpoche, soffrendo di reumatismi aveva anch'egli l'abitudine di farsi lavare i piedi dai propri attendenti. Il suo riconoscimento, però, fu inizialmente assai contrastato da vari lama e monaci del Monastero di Chatreng, nel Kham, presso i confini con la

Cina: essi avrebbero voluto insediare alla guida del monastero un candidato locale, vedendo in Lhasa niente altro che un luogo da cui venivano imposte tasse onerose e decisioni arbitrarie. Il giovane pretendente però morì cadendo da cavallo, al suo arrivo al Monastero di Sera.

All'età di tre anni, il bambino di Lhasa venne quindi invitato dal XIII Dalai Lama nella residenza di Trijang nella capitale stessa, dove iniziò la vita monastica di scuola Gelug, imparando rapidamente a leggere e ricevendo i primi insegnamenti da Pabonka Rinpoche, che divenne il suo principale maestro, da cui ricevette diverse iniziazioni e insegnamenti, dal **Guru Yoga** di Lama Tzong Khapa, **I Sei metodi per rivitalizzare i Chakra**, un noto insegnamento di Heruka.

Nel 1907 entrò nel monastero di Gepel Ling, dove prese i Cinque Voti Pratimoksha¹⁴ e ricevette il nome *Losang Yeshe Tenzin Gyatso Pelsangpo*.

¹⁴ Voti della liberazione individuale

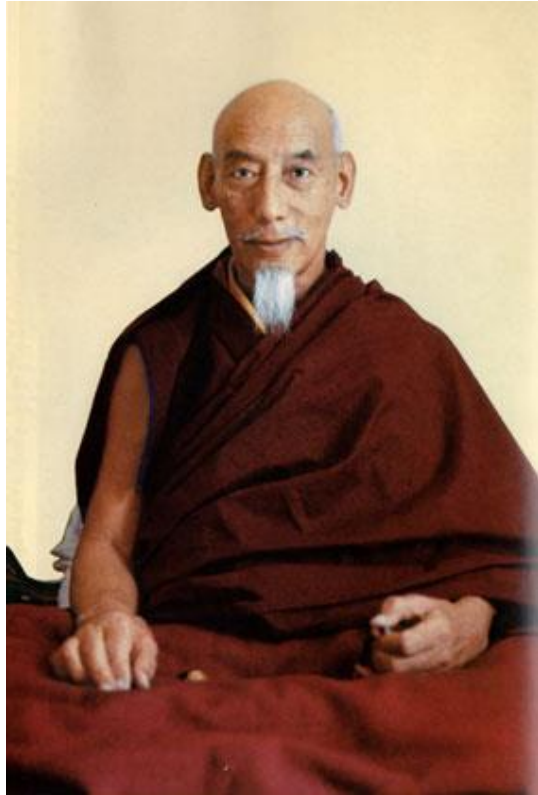
Nei successivi dodici anni studiò le principali Scritture, soprattutto il Prajñāpāramitāsūtra, il Vinaya Piṭaka e l'Abhidharmakosha. Si concentrò molto anche sui commentari di Lama Tzong Khapa, del I Dalai Lama e del IV Panchen Lama.

Considerato per unanime giudizio uno studente modello, ricevette le iniziazioni di Manjushri, Avalokiteshvara, Varjrapani, Guyasamaja, Yamantaka, Heruka e Vajrayogini. Da Serkong Rinpoche ricevette invece l'iniziazione di Kalachakra. A nove anni si ammalò di vaiolo, esperienza che segnò per sempre la sua salute, ma continuò a pieno regime a comporre canti e a dibattere con i Ghesce dei monasteri di Drepung, Gaden e Sera. Ricevuto il titolo di Ghesce Lharampa, il più alto in grado, e la piena ordinazione monastica dal XIII Dalai Lama, fu ammesso al collegio tantrico di Gyutò nel 1919, dove studiò il Tantra di Heruka.

Terminò il suo percorso di apprendimento sotto Pabonka Rinpoche tra i venti e i ventidue anni, e dopo un anno si

recò al Monastero di Chatreng per ascoltare altri insegnamenti e poi ritirarsi in meditazione su alcune divinità. A soli ventitré anni iniziò a dare insegnamenti in vari monasteri Gelug sparsi in tutto il Tibet, acquisendo una fama pari a quella di Pabonka Rinpoche. Nel 1933, quando il XIII Dalai Lama morì, aiutò i maggiori lama ad officiare la cerimonia funebre. In seguito si riunì a Pabonka Rinpoche a Gaden per una lezione di Lam Rim, occasione in cui ricevette una copia di un testo classico scritto con lettere dorate, dal quale poi si ispirò per scrivere molti libri, tra cui il commentario “La liberazione sul palmo della tua mano”, trascrizione di un insegnamento di Pabonka Rinpoche che si rifà al Lam Rim Chen Mo di Lama Tzong Khapa. Dopo i viaggi nel 1939 in India e Nepal, e una visita al Monastero di Tashi Lhunpo, trascorsi dando insegnamenti e iniziazioni, nel 1941 diventò il tutore più giovane del XIV Dalai Lama al quale sarebbe rimasto legato fino alla morte. A partire dal 1950, per ordine del Presidente Mao, l'esercito cinese conquistò

gradualmente il Tibet, che venne annesso allo Stato cinese, e il XIV Dalai Lama, che all'epoca aveva appena quindici anni, fu immediatamente incoronato sovrano per rispondere alla crisi, e per tutelarsi dalle ritorsioni cinesi si trasferì con i più alti dignitari al Monastero di Dunkhar, lungo il confine con l'India. Successivamente, nel 1959, la dominazione cinese si inasprì in tutto il Tibet, tanto che il XIV Dalai Lama dovette lasciare il Paese e stabilirsi a Dharamsala, in India, con un governo in esilio allo scopo di preservare l'eredità culturale dei tibetani da una politica di cambiamento in favore del modello cinese. Trijang Rinpoche seguì il suo allievo poco dopo aver composto il Gyallu, l'inno nazionale del Tibet, e contribuì molto attivamente alla riorganizzazione della vita dei profughi e del sistema monastico tibetano in esilio. Molti tra i suoi discepoli divennero ben presto Ghesce di altissimo livello. Alcuni di essi si recarono a vivere in Occidente. Fu il primo lama ad incontrarsi con Papa Paolo VI nel 1963, morendo in esilio in India nel 1981.



Kyabje Zong Rinpoche

Kyabje Zong Rinpoche nacque nel 1905 nel villaggio di Nangsang nella provincia del Kham, nel Tibet orientale.

Suo padre ed entrambi i suoi nonni erano ngakpa, praticanti tantrici della tradizione Nyingma.

Zongtrul Jetsun Losang Tsöndru Thubten Ghyaltsen o Kyabje Zong Rinpoche, come è conosciuto da innumerevoli discepoli ordinati e laici.

Lama Gelug fu discepolo del terzo Trijang Rinpoche, tutore del giovane XIV Dalai Lama, famoso come analista acuto e maestro del dibattito filosofico, nonché un potente praticante tantrico. Fu l'Abate del Monastero di Gaden Shartse.

Andò a Lhasa nel 1916 quando aveva undici anni per studiare il Buddhadharma come presentato nella tradizione di Je Tzong Khapa al Monastero di Gaden Shartse, uno dei principali monasteri Gelug e sede di apprendimento in Tibet. Quando arrivò al Monastero, Trijang Rinpoche guidò il nuovo studente nella sua prima lezione di dialettica elementare. In seguito, sarebbe diventato il principale mentore di Zong Rinpoche.

Sebbene riconosciuto come un Lama reincarnato, Zong Rinpoche non aveva i privilegi accordati ai tulku moderni. Non ebbe benefattori a sostenerlo e visse un'esistenza spartana.

Invece di un tavolo da cui leggere le scritture, si accontentò di una scatola da tè vuota sostenuta da mattoni. Era completamente concentrato sui suoi studi, che perseguiva con immancabile coraggio e diligenza. Sembrava disinteressato al cibo e alle bevande, sopravvivendo con una dieta molto semplice. Con il suo stile di vita umile e le vesti logore assomigliava ad un qualsiasi altro ragazzo della remota provincia del Kham che avesse avuto la fortuna di frequentare questa prestigiosa università monastica.

Zong Rinpoche ricevette la piena ordinazione dal XIII Dalai Lama al Palazzo del Potala. A Gaden, Zong Rinpoche studiò i Sutra della Prajnaparamita, del Madhyamaka, dell'Abidharma e del Vinaya. Studiò senza sforzo e diventò famoso nei tre grandi monasteri Gelug

del Tibet centrale, Gaden, Drepung e Sera come un maestro del dibattito filosofico che possedeva una memoria straordinaria. Dopo aver discusso il verso di apertura di Pramanavarttika, la principale dissertazione sulla logica buddhista del grande Dharmakirti, l'interpretazione di Zong Rinpoche ha portato il famoso Ghesce Amdo Sherab Gyatso ad osservare: "*Non ci sarebbe un dibattito più eccellente anche se lo stesso Dharmakirti fosse qui di persona!*" Dopo essersi diplomato come Lharampa, Ghesce di grado più alto all'età di soli venticinque anni, nel 1929 si trasferì al Tantric College di Gyutò, dove completò anche con successo i suoi esami. Kyabje Zong Rinpoche menzionava spesso ai suoi studenti residenti l'importanza della devozione al Guru. Egli non aveva mai nutrito un pensiero negativo per il suo maestro, Trijang Rinpoche, nemmeno per un solo istante. La Guida Spirituale di Trijang Rinpoche era Pabonka Rinpoche, e Zong Rinpoche riveriva profondamente entrambi i Lama e praticava e promuoveva il loro lignaggio Gelugpa.

Kyabje Trijang Rinpoche e Kyabje Ling Rinpoche furono tutori di Sua Santità il Dalai Lama. Hanno insegnato a Sua Santità tutto, dagli insegnamenti di base ai livelli avanzati. Kyabje Pabonka ha passato tutti i suoi lignaggi a Kyabje Trijang Dorje Chang. Lo diceva spesso nei suoi discorsi. Lo scopo di questa esposizione dettagliata è di affermare quanto lui stesso ripeteva sul potere del lignaggio: *“Se perdiamo la fede nel lignaggio, siamo perduti”*. Aveva una conoscenza impeccabile di tutti i rituali, dell'arte e della scienza. Dopo i suoi studi al Monastero Tantrico di Gyutò e prima del suo viaggio in Occidente, ha ricoperto la carica di Abate per nove anni del Gaden Shartse College a partire dal 1937, durante i quali ha portato a nuove vette di studio e disciplina monastica tra i monaci, così come elevare il tenore di vita dei più poveri. Divenne un eccezionale esempio di disciplina monastica, qualcosa che Zong Rinpoche riteneva di vitale importanza. Ha anche ispirato un forte interesse per il Tantra, il Chod, il rituale monastico ed ha migliorato significativamente la struttura

amministrativa del monastero. Avendo sperimentato personalmente le difficoltà affrontate dai suoi membri più poveri, Zong Rinpoche ha introdotto riforme che hanno fatto molto per migliorare la loro situazione.

Si dimise dal suo seggio nel 1946 e partì per un lungo pellegrinaggio a Tsari, nel sud-est del Tibet. Divenne famoso per le attività di guarigione e molte azioni di potente magia, a seguito delle quali si verificarono segni meravigliosi e indescrivibili.

La sua fama si diffuse in tutto il paese per essere un potente Tantrika e diede molti potenziamenti e insegnamenti su questi argomenti con un'enfasi speciale sui Tantra di Heruka, Hayagriva, Yamantaka, Guhyasamaja, Vajrayogini, Tara Verde, Mahakali, Tara Bianca, Vaishnavana e altri.

Nel 1959, dopo ripetuti appelli dei suoi discepoli e studenti di tutto il paese preoccupati per la sua sicurezza, Zong Rinpoche lasciò il Tibet e cercò asilo in India.

Nel remoto insediamento di Buxa, nello stato indiano dell'Assam, al confine con il Bhutan, si unì ai membri sopravvissuti dei monasteri di Gaden, Drepung e Sera, nonché ai monaci di altri monasteri tibetani.

Zong Rinpoche ha dato un gran numero di insegnamenti e così facendo ha riaccessò la fiamma della dottrina del Buddha per i tibetani in esilio. Per i monaci rifugiati, i commenti ispirati di Rinpoche sul Buddhadharma hanno offerto una speranza rivitalizzante e un sollievo dalla completa disperazione.

Nel 1965, Zong Rinpoche divenne il direttore del nuovo programma di formazione per insegnanti delle scuole tibetane a Mussoorie (India nord-occidentale), supervisionando 58 studiosi di tutte le principali tradizioni del buddhismo tibetano. Questo nucleo educativo si rivelò cruciale per il successo dei nascenti insediamenti di profughi tibetani ed ebbe benefici di vasta portata per tutte le scuole tibetane che furono successivamente istituite. Nel 1967 è stato nominato primo

preside del nuovo Istituto Centrale di Studi Superiori Tibetani a Sarnath, Varanasi in India.

Dopo essersi ritirato dalla vita pubblica nel 1971, Zong Rinpoche trascorse il suo tempo in profonde pratiche spirituali. Durante questi anni tranquilli, occasionalmente impartiva insegnamenti sugli aspetti pratici del Vajrayana.

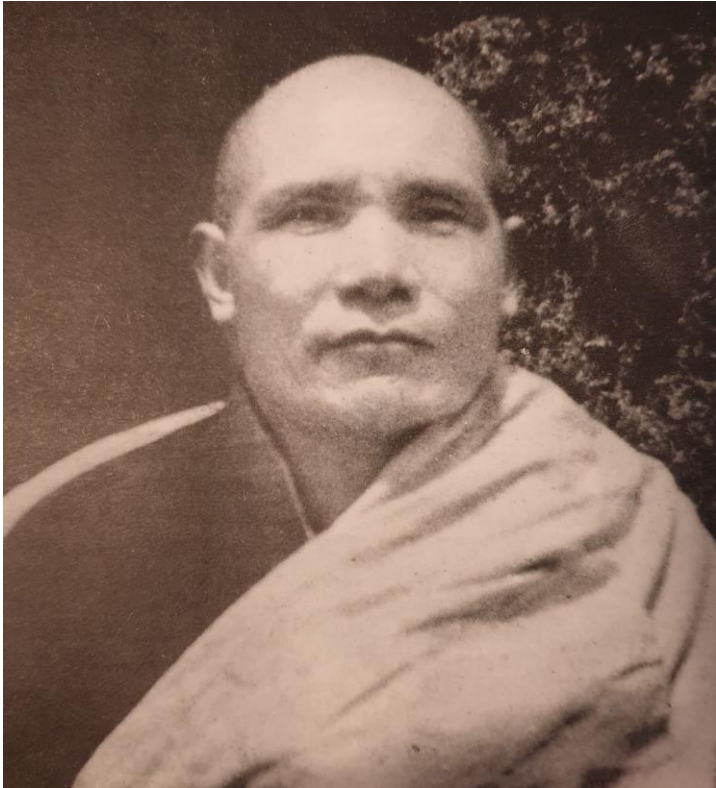
Nella primavera del 1974, su richiesta di Lama Thubten Yeshe, visitò per la prima volta il Monastero di Kopan in Nepal e diede insegnamenti a oltre 200 studenti del Corso di meditazione. In risposta ad una richiesta di Lama Thubten Yeshe, fece il suo primo viaggio in Occidente nel 1978, dove insegnò in diversi centri. Successivamente ha viaggiato altre due volte fuori dall'India dove ha nuovamente insegnato sulla gamma completa del pensiero e della pratica buddhista rilasciando molte interviste personali. Zong Rinpoche aveva molti devoti discepoli occidentali.

Uno di loro lo descrisse così: " *Era uno degli ultimi insegnanti della vecchia generazione con l'aura di autorità e una sorta di tocco aristocratico e orgoglio vajra. Nei suoi insegnamenti seguiva molto rigorosamente i testi originali. È stato molto aperto e paziente con noi occidentali, sempre gentile, educato e disponibile a rispondere alle nostre numerose domande riguardanti spiegazioni dettagliate sul tantra.*"

Nel giugno 1984, all'età di 80 anni, tornò a casa sua al Monastero di Gaden, ormai ristabilito a Mundgod, nel sud dell'India. Il mese successivo, ha dato istruzioni sul Tantra di Hayagriva, seguito dall'iniziazione di Chittamani Tara, e un potenziamento di lunga vita per tutti i tibetani nella comunità di rifugiati di Mundgod. Dopo alcuni giorni di rituali, i suoi discepoli riferirono che si era ammalato di febbre alta. Sebbene i suoi medici gli diedero le migliori cure mediche, le sue condizioni non migliorarono. Quattro mesi dopo, all'inizio di novembre del 1984, dichiarò: "*Non ho nessuna delle mie precedenti malattie*". Ancora una volta, apparentemente in buona salute, riprese la sua routine

quotidiana e presiedette alla cerimonia per determinare la nuova incarnazione del Trijang Rinpoche.

Si impegnò nei rituali di auto-potenziamento di Heruka Chakrasamvara, Vajrayogini e Chittamani Tara per lunghi periodi di tempo, e i suoi assistenti lo osservarono in "insoliti stati di assorbimento". Normalmente si svegliava alle tre del mattino e terminava la sua meditazione quotidiana prima dell'alba. Poco dopo le 9 del mattino del 15 novembre, giorno della discesa del Buddha dal cielo, Zong Rinpoche andò dalla sua camera da letto al soggiorno, dicendo che gli sarebbe piaciuto tanto sedersi in posizione eretta. Quando gli studenti entrarono nella stanza pochi minuti dopo, Zong Rinpoche, ancora seduto, aveva lasciato il corpo. Gli stessi riferirono che il suo corpo era rimasto in un sonno profondo, senza perdere lucentezza o colore. Lo stupa di Zong Rinpoche fu completato nel 1986 dai membri di Zong Labrang, dove si trova oggi. È alto cinque piedi, è ricoperto di pietre e metalli preziosi ed è pieno di reliquie e oggetti sacri.



Ghesce Nyima Ghyaltsen

Il Maestro radice

Ghesce Nyima Ghyaltsen nacque nel 1916 in un villaggio chiamato Tseo Nadà nella provincia di Bha nella regione

del Kham situata ad est del Tibet centrale. Il nome del padre era Lobsang Zering e quello della madre era Zering Ciozom. Visse in quel villaggio con la sua famiglia fino all'età di 22 anni, età in cui partì alla volta del Monastero di Drepung per accompagnare suo fratello minore intento a prendere i voti monacali. La sua idea era di lasciare il fratello presso il Monastero e tornare al suo villaggio, ma una volta lasciato il fratello al Monastero di Drepung cambiò idea. Nel lungo viaggio diretto verso Lhasa decise anch'egli di abbracciare le vesti monacali ed entrò al Monastero di Gaden. Iniziò a seguire gli studi classici delle cinque discipline monastiche, fino a divenire Ghesce, rimanendo sempre nel Monastero di Gaden in Tibet. Tra i suoi Maestri principali si possono citare i nomi di Ghesce Ciongìo Tabà e l'Abate Ghesce Ischi Kaua. Durante un ritiro di tre anni, prima della fuga dal Tibet nel 1959, realizzò la shinè¹⁵ divenendo un maestro estremamente

¹⁵Concentrazione univoca

famoso ed apprezzato riconosciuto come eccellente saggio ed erudito con numerosi discepoli.

Nel 1959 anche Ghesce Nyima Ghyaltsen, maestro radice di Ghesce Sonam Cianciub, andò via dal Tibet con alcuni dei suoi discepoli. Egli si fermò ad Assam in un campo profughi al confine con il Bhutan per tre o quattro anni. In seguito, i suoi discepoli decisero di andare in India ma Lui non volle partire e non potendo tornare in Tibet decise di rimanere in quel territorio salendo su di una montagna, attraversando una fitta giungla piena di animali feroci. Rimase sulla montagna in ritiro a meditare per circa 35 anni. Divenne un Maestro altamente realizzato ed alcuni suoi discepoli andarono a trovarlo dopo 20 anni dalla loro separazione, ritrovandolo con gli stessi vestiti logorati dal tempo e capelli lunghissimi, cresciuti nei lunghi anni di isolamento da eremita, dedicando quel tempo completamente alla pratica meditativa. Si racconta che i discepoli, prima di partire, gli prepararono un cuscino di meditazione alto più di un metro fatto di erba secca e dopo

i vent'anni trascorsi seduto a meditare, lo trovarono totalmente schiacciato. Inoltre, gli abitanti di quei luoghi impararono a conoscerlo come un saggio, chiaroveggenete e guaritore. Difatti guarì tantissime persone da malattie importanti anche quando stava al Monastero di Gaden. Era capace con la Sua chiaroveggenza di indicare dove una persona nasceva dopo la morte e perfino abati e maestri importanti andavano da Lui a chiedere consiglio.

Dopo 35 anni, trascorsi in eremitaggio, su invito di Sua Santità il Dalai Lama, tornò al Monastero di Gaden Jangtse ricostruito in India, nella regione del Karnataka, accolto ed ammirato dai maestri del Monastero come un grande monaco realizzato.

Esprese la volontà di lasciare il corpo, ma, a seguito di suppliche da parte di importanti maestri del Monastero, rinviò la sua decisione fino alla completa costruzione del Monastero Gaden Jangtse Dratsang. Nel 2001 lasciò il corpo serenamente a 85 anni.



Ghesce Sonam Ghyaltzen

Il venerabile Ghesce Sonam Ghyaltzen nacque nel 1925 ad Arza nella regione di Lurung in Tibet.

Iniziò a studiare il Dharma fin da piccolo presso il Monastero di Gaden Jangtse Thoesam Norling, fra i più grandi e prestigiosi del Tibet, ove conseguì il titolo di Ghesce Lharampa, il più alto livello di erudizione. Presso la stessa università monastica ottenendo anche il titolo di Ghesce Ngarampa, il massimo grado di istruzione nelle scritture tantriche. Anche Lui nel 1959, si rifugiò in India e frequentò la prestigiosa Università di Varanasi dove conseguì il titolo di Acharya, un alto dottorato in logica e filosofia con specializzazione nei Sutra e nei Tantra.

È stato residente nel Monastero di Gaden Jangtse ricostruito nello stato del Karnataka, nel sud dell'India, nonché Abate per sei anni del Monastero tantrico di Gyume e per diversi anni Maestro residente presso un centro di studi a Parigi.

Ricordi di alcuni discepoli



La spiritualità nel buddhismo tibetano è uno stile di vita che esprime valori importanti, tra i quali il rispetto della vita di tutti gli esseri senzienti. Avvicinarsi a questo mondo per un occidentale come me può far vivere delle esperienze interessanti sul piano della conoscenza del proprio io interiore. La mia gratitudine la devo ad una figura spirituale molto speciale che ho incontrato nel cammino della mia esistenza, mi riferisco ad un uomo, un monaco, un maestro di vita, colui che ha avuto la capacità di trasformare, attraverso i suoi insegnamenti, molto di me stesso, il Venerabile Geshe Sonam Cianciub.

Insieme a Lui il mio ringraziamento lo devo a Gimme Tupten suo allievo e assistente di vita quotidiana, così come nella continuità degli insegnamenti del Venerabile Geshe Lobsang Sherab.

Di Geshe Sonam Cianciub, per me padre spirituale, a tutt'oggi ho ancora vivi i tanti ricordi straordinari vissuti insieme a Lui nel centro spirituale di Roma, dal primo giorno che lo conobbi. Era agli inizi del 1997, suonai al campanello della sua abitazione, luogo di culto, in via Circonvallazione Gianicolense in Roma, ad aprirmi fu il suo assistente, un giovane monaco Gimme Tupten dietro di lui c'era Geshe Là, mi accolsero con il sorriso e mi venne offerto del tè, scambiammo due parole e li salutai. Da quel momento fino all'ultimo giorno quando c'è stata la sua partenza dall'aeroporto di Fiumicino nel 2008 con destinazione Gaden in India nel monastero tibetano dove ha vissuto e praticato la sua vita monastica, ho mantenuto un legame spirituale profondo che mi lega a lui a tutt'oggi anche dopo che ha lasciato il suo corpo, era l'otto marzo del 2009. Con il suo sorriso trasmetteva serenità, l'appuntamento settimanale con gli insegnamenti nel Gompa era un momento di preghiera e

di studio molto profondo seguito con molto interesse e attenzione da tutti gli studenti. Nei suoi insegnamenti eravamo per lui tutti discepoli a cui sapeva, attraverso la sua abilità di maestro qualificato quale era, trasmetterci con semplicità e metodo il sentiero del Dharma. Aveva un senso profondo della disciplina educativa nel rispetto del Sangha. Era sempre pronto ad esserci vicino quando avevamo bisogno di un suo consiglio, a volte bastava una parola, uno sguardo, un sorriso oppure una preghiera. I suoi insegnamenti iniziavano sempre con il farci predisporre la nostra mente alla Grande Compassione verso tutti gli esseri senzienti e poi a seguire i temi di filosofia tratti dai testi scritti dai grandi pandita indiani e tibetani del passato di cui i monaci sono gelosamente custodi. Nel finale c'era sempre un momento dedicato al dibattito e alla meditazione legata ai temi di studio trattati in quella sezione di insegnamento. Di questi ricordi ciò che mi sento di poter dire è di aver avuto la fortuna per essere stato accanto ad un grande maestro di vita, a cui, con rispetto e devozione dico grazie.

Lattanzi Roberto



Buonasera, sono Roberto Zanotti di Bergamo.

Come prima cosa volevo porgervi i miei più sentiti ringraziamenti a voi ed a Ghesce là Lobsang Sherab per la splendida iniziativa. Non è mia usanza parlare molto, ma per questa nobile causa non potevo sottrarmi. Nel 1991 ho iniziato ad incuriosirmi del Buddhismo tibetano ed a leggere alcuni libri, poi grazie ad un film "Il piccolo Buddha" nel 1993 il mio interesse è ancora aumentato. Un po' di tempo dopo come per magia nel Centro yoga che frequentavo è arrivato per una conferenza Ghesce Sonam Cianciub accompagnato dal suo fantastico attendente Gimme Thubten.

Un incontro folgorante, una vera e propria benedizione. Un uomo semplice come me alla ricerca di un senso dell'esistenza

che grazie all'incontro con quest'uomo ha dato valore alla sua vita. Ho avuto la preziosa fortuna di essere il presidente del Centro Buddhista Ciang Ciub di Bergamo per alcuni anni e quindi aver avuto la possibilità di avere preziosi momenti accanto a quell'uomo che nel suo stentato italiano sapeva farsi ben capire e sapeva fare apparire la gioia dove era. Davvero un'avventura fantastica con momenti quotidiani emozionanti, profondi illuminanti insegnamenti, iniziati quella sera in quel piccolo Centro, passando dall'arrivo di Ghesce Lobsang Sherab fino al giorno del saluto per il suo ultimo ritorno in India all'aeroporto di Roma di questo Essere Speciale e Prezioso che era Ghesce Sonam. Sono passati diversi anni da quel giorno, ma non ne passa uno in cui nel mio cuore, nelle mie pratiche ricordo e non nascondo a volte anche con qualche lacrima Ghesce là e ringrazio ogni momento che ho avuto di stare con lui e la fortuna per averlo incontrato. Perciò grazie per tutto con tutto il cuore CARO e PREZIOSO GHESCELÀ. Ringrazio ancora per questa opportunità e grande idea che avete avuto.

Roberto Zanotti



Solitamente la prima domanda che viene in mente a chi legge di una esperienza personale è che tipo di persona la sta scrivendo. Contrariamente agli stereotipi, non sono mai stato interessato al buddhismo o alle vicende del Tibet.

Mai cercato alternative al cristianesimo, anche se il mio rapporto con il cattolicesimo si è gradualmente interrotto durante la mia adolescenza. Mai cercato un'altra religione a cui affidarmi.

Tuttavia, e parlo per la mia esperienza personale, è vero che molti di coloro che hanno conosciuto Geshe Sonam Cianciub erano in cerca di risposte, di una religione in cui affidarsi, di una persona a cui affidarsi: chi aveva avuto una vita difficile, chi cercava una nuova filosofia di vita, chi aveva letto libri esoterici e cercava un

mago, chi immaginava il Tibet come un luogo incantato e voleva evadere dalla monotonia della sua vita. Ma anche chi aveva interessi politici, economici e personali da soddisfare. Geshe La accoglieva tutti con un sorriso, con benevolenza e compassione.

Pochi cercavano davvero un Maestro, nel senso buddhista del termine, ma tutti avevano bisogno di aiuto e comprensione. Tutti avevano bisogno. Io non ho mai cercato un Maestro: avevo una vita decente, una compagna, un lavoro. Non ero interessato alla religione. La mia vita si svolgeva regolarmente, senza grossi sbalzi, grandi cambiamenti, impennate o discese. Vivevo. Ero felice? Non lo so.

È stato lui a trovare me. Geshe La.

Una mia cara amica mi chiese di partecipare alla presentazione del suo libro in una nota libreria al centro di Roma. Lei una carissima signora che avevo conosciuto da circa un anno: distinta, borghese, un poco bohémien, una insegnante in pensione che usava la sua casa nello stesso modo in cui si usava fare nell'800, un "salotto" in cui accogliere amici, conoscenti, artisti, insegnanti nel quale era possibile scambiare opinioni di

ogni tipo, avere dibattiti culturali, discutere anche animatamente, tutti insieme con la scusa di condividere una tazza di tè e qualche biscotto: non potevo assolutamente rifiutare l'invito. La nota libreria al centro di Roma era molto affollata, e fui costretto a salire sulla balconata superiore, che si affacciava sulla sala della conferenza come la galleria di un cinema. Di sotto, tanta gente, tante teste allineate, tanto rumore e brusio. Dall'alto il colore giallo e porpora degli abiti dei due monaci tibetani appariva vistoso in mezzo ai colori uniformi dei vestiti degli invitati. Mentre assistevo a tutto questo andirivieni di persone che cercavano di sedersi, il mio sguardo venne attirato dalla testa bianca del monaco più anziano. "Jo", dissi. Jo: aveva spesso insistito affinché' lo seguissi al centro Samantabhadra, ed era lì seduto al mio fianco, invitato dalla nostra comune amica. Per ben due anni aveva continuato ad insistere che il monaco tibetano di quel centro era speciale, ma io non ero davvero interessato. "Jo, è quello il tuo Maestro tibetano?". Mentre aspettavo la sua risposta, e fissavo dalla mia posizione sopraelevata i due monaci, notò che Geshe Sonam Cianciub cominciò a voltarsi, ed iniziò a guardarsi intorno, come fosse alla

ricerca di qualcuno, poi lentamente alzò lo sguardo che si fissò su di me. Poi tornò nella sua posizione precedente ed iniziò a parlare con l'altro monaco. Che strano, pensai. Era come se avesse "avvertito" il mio sguardo, come se questo lo avesse infastidito, o incuriosito... "Jo" dissi, "dopo la conferenza sarei davvero curioso di conoscere questo Maestro" dissi. "Ma dai!" rispose, "Sarò felice di presentartelo. Vedrai che sarai colpito dalla sua personalità!". Jo continuò a parlare, ma in quel momento stavo pensando se quell'attimo precedente fosse stata una semplice coincidenza. Non ricordo neanche cosa disse in seguito, e nemmeno cosa si disse durante la presentazione di quel libro. Di certo, la conferenza fu, come tutte le conferenze, noiosa, e terminò dopo un paio di ore. Gli invitati cominciarono ad alzarsi chiassosamente, chi rideva, chi scambiava indirizzi, gruppi di persone che si riunivano allegramente per scambiarsi baci e abbracci, strette di mano e saluti di convenienza. Jo si era allontanato per salutare una sua amica, e mi aveva detto di aspettarlo di sotto, quindi comincia a scendere le scale. "Fammi salutare Barbara, è tanto tempo che non la vedo" mi disse Jo. "Dammi solo cinque minuti, poi ti presento il Maestro".

C'era davvero tanta gente, e tanta confusione. Avevo disceso le scale ed ero sotto il pianerottolo della galleria. Avevo appena iniziato a guardarmi intorno per cercare dove fossero finiti i due monaci, e nel mucchio di teste della folla, vedo una testa bianca che inizia a muoversi velocemente e si dirige verso di me. Il viso era familiare, somigliava a qualcuno che ero sicuro di aver visto in precedenza. Il sorriso disarmante. Geshe La era lì: aveva attraversato tutta la sala, dalle prime file alle scale della galleria con passo molto veloce, non correndo, ma molto rapidamente, e si era fermato proprio di fronte a me. Mi sono voltato per vedere se Jo fosse lì nei dintorni, per vedere se ci fosse qualcuno alle mie spalle. Ma era evidente che Geshe La era lì per me. Eda, la traduttrice, era alla sua destra, o alla sua sinistra, non ricordo bene. Gimme, il giovanissimo monaco tibetano, era dall'altro lato. Geshe La continuava a sorridermi, con uno sguardo paterno, o materno: la sensazione è che stessi subendo una scansione, un esame clinico, mi sentivo come analizzato. "Tu..." Disse con il suo accento strano e in quel poco italiano che conosceva, "Venire mio centro". Poi allunga le sue mani, le stringe energicamente sulle mie, si volta e se ne va.

Dopo quel giorno, ho condiviso, per oltre dieci anni, quasi tutti i giorni della mia vita con Geshe La.

Ho avuto un rapporto quasi conflittuale con lui. Tuttavia, credeteci o no, trovava qualsiasi scusa per farmi restare a cena, per invitarmi a pranzo, per tenermi vicino a lui. A volte mi telefonava soltanto perché' aveva bisogno di essere accompagnato ad un incontro, una conferenza, mi chiedeva di fare delle spese, spesso semplicemente di accompagnarlo a fare una passeggiata.

Divenni segretario del Samantabhadra dopo pochi anni. Ho avuto la fortuna di sentire raccontate da lui e da tantissimi altri noti Maestri tibetani vicende, ed esperienze, personali ed insegnamenti preziosi. Geshe La ha condiviso con me le sue conoscenze e parte della sua vita.

Come desidero ricordarlo? Si era ammalato gravemente, ed un giorno mi chiama ed era con Eda. Voleva che accettassi un nome tibetano. "tuo nome..." disse, " Sonam Ghe-Pi". Gli chiesi di ripeterlo, ed anche Eda non era sicura. "Sonam Ghe-Pi". Eda e Gimme dissero "Ghe-Phel?" Lui scosse la testa "Ghe-Pi. Ghe-

Pi..." Ghe-Pi è un diminutivo affettuoso di Ghe-Pel. Voleva farmi capire che ero diventato parte della sua famiglia, e che lui poteva permettersi di chiamarmi affettuosamente. Come un papà... O una mamma...

Marco Carpentì



Era il 1992, mia moglie Gloria aspettava il nostro primo figlio, e a metà del mese di dicembre, decidemmo di andare a sentire, dopo aver letto un semplice volantino, una conferenza di un maestro tibetano in un centro di yoga, in via Angelo Mai, a Bergamo. Fu qui che conobbi per la prima volta Ghesce Sonam Cianciub, un Lama dall'aspetto, apparentemente molto serio, ma dal sorriso ingenuo come quello di un bambino. Da quel giorno in poi fino alla sua partenza definitiva in India, incominciò un genuino sodalizio, fatto di impegno, studio e passione, per poter realizzare uno dei suoi sogni: dare ai suoi studenti e simpatizzanti, una casa in comune, un centro con una sua sede. Nello stargli a fianco, si vedeva e si sentiva il suo entusiasmo costante, nel raggiungere questo obiettivo.

I suoi continui sacrifici nello spostarsi da Roma a Bergamo, con il treno, e nel dare degli insegnamenti in posti sempre diversi ,non avendo una fissa dimora, erano fonte di incoraggiamento per rafforzare il nostro Sangha .Nonostante la sua tradizionale e personale profonda cultura tibetana e il suo rigore come monaco, riusciva ad aprirsi inaspettatamente, anche quando gli si proponeva di partecipare a degli eventi dove ci fosse la musica e la danza, pur di poter comunicare agli altri ,pensieri e parole del buddhismo.

Questa era la sua missione che unita alla sua semplicità e umiltà ne facevano un raro esempio di vita per tutti noi che ci aprivamo sempre di più agli insegnamenti del sacro Dharma.

Ricordo di un Maestro



Angelo Ricciardi



Negli anni '90 seguivo spesso corsi all' Istituto Lama Tzong Khapa di Pomaia, dove incontrai i primi monaci tibetani.

Elena che con altre persone stava organizzando il primo gruppo di studi buddhisti nella mia città, Bergamo, mi contattò in seguito a questo nostro interesse e frequentazione comune.

Il Maestro Ghesce Sonam Cianciub su invito di questo primo gruppo iniziò allora con grande generosità a venire a Bergamo nei fine settimana per dare insegnamenti di Dharma.

Fui colpita dal sorriso, dalla gentilezza e dalla empatia con i quali comunicava e in lui trovavo per la prima volta qualità del

Buddhismo, amore, compassione, gioia, pazienza e umiltà, che fino ad allora avevo solamente letto nei testi.

Dai suoi insegnamenti ebbi l'iniziale comprensione e la chiave di trasformazione degli eventi della mia vita.

Attraverso gli Insegnamenti del Maestro, che erano seguiti anche da mio marito e da mio figlio, la Parola del Buddha è entrata a far parte delle nostre vite e da allora non l'abbiamo mai lasciata.

Isabella Testi



Nell'anno 1997 frequentavo il centro Teosofico di Zogno presieduto dalla Signora Maria Luisa Donà (ora Tenzin Ojong Monaca Buddhista) quando è arrivato da noi Ghesce Sonam Cianciub, per me È stata una folgorazione e standogli vicino ho avuto modo di apprezzare le Sue molte qualità. Ogni volta che Lui veniva a Bergamo per tenere una conferenza, io andavo ad ascoltarlo, mi davo da fare per preparargli il pranzo o la cena così ho ha avuto il modo di sentire con il cuore il suo grande Amore per tutti, la sua capacità di cogliere i pensieri, mi ha stupito più volte in questo senso. Quando Lui teneva un incontro, anche se non parlava l'italiano si creava una atmosfera indescrivibile, non avevi più voglia di andartene e sentivi una grande pace dentro. Per me è stato il primo maestro Tibetano e sono molto

Ricordo di un Maestro

felice di averlo incontrato e di essere stata Ai suoi piedi ad ascoltarlo. Questo era Ghesce Sonam Cianciub un Lama Straordinario con grande amore e umiltà

Rosanna Costa



È difficile per me descrivere i sentimenti provati nei rapporti con questa persona straordinaria, da cui sentivo anche fisicamente promanare un grande affetto. Mi limiterò pertanto a ricordare solo qualche semplice aneddoto. Per un caso del tutto fortuito (ma c'è da chiedersi se esiste veramente il caso...), lo incontro a Milano il 20 settembre 1986. Neanche un mese dopo, sempre a Milano, ho avuto l'imbarazzante compito di bucargli un dito con l'ago di una siringa per prelevargli una goccia di sangue per il test del diabete (risultato poi negativo).

Il 15 novembre 1986 ci ha portato in dono una tangka raffigurante Buddha Sakyamuni che gli era stata consegnata dal Dalai Lama espressamente per il nostro Gruppo, a cui S.S. conferisce il nome di "Cianciub" (denominazione augurale

perché da un lato significa “Illuminazione perfetta” e dall’altro è una parte del nome di Ghesce Sonam Cianciub).

Non avevamo però una sede per il Centro e così dovevamo cercarci di volta in volta il luogo dove far venire il nostro Lama per darci gli insegnamenti. Gli chiedevo spesso, scherzando: “Ghesce-là, quando potremo trovare i mezzi per affittare un locale, magari anche piccolo come una cabina telefonica, ma tutto nostro?” – e lui per darci fiducia mi rispondeva invariabilmente: “Tempo c’è!” oppure “Il Centro di Bergamo diventerà un grande Centro”. Allora eravamo solo quattro soci in tutto.

Dal cumulo dei miei ricordi emerge l'emozione provata nel giugno 1989, quando a Roma abbiamo visitato San Pietro, salendo sino in cima alla cupola, da dove si gode uno splendido panorama e dove sembra di essere più vicini al cielo.

Nel gennaio 1991 il nostro Lama ci consiglia di costituire legalmente il Centro. I soci sono aumentati, ma è difficile trovare i locali adatti; e così Ghesce Sonam Cianciub continua a dare i suoi insegnamenti qua e là: a Bergamo, a Curno, a Dalmine, a San Pellegrino, a Zogno....

Il 12 ottobre del 1996 c'è una riunione importante: quella dei 10 soci fondatori che istituiscono formalmente il "Centro Cianciub per lo studio e la pratica del buddhismo Vajrayana", di cui Ghesce Sonam Cianciub è la guida spirituale.

Nel maggio del 1998 ha fatto venire a Bergamo Ghesce Lobsang Sherab quale Lama residente e, in particolare, per avviare il nostro Centro; ma Ghesce Sonam Cianciub ha continuato a mantenere i contatti con noi, partecipando nel 2004 all'inaugurazione della nostra prima sede qui a Paladina, quella in via del Colletto. Ammalatosi di Parkinson, nel 2008 torna in India perché le sue condizioni di salute si sono aggravate, e lì lascia il corpo nel suo monastero a 82 anni: è l'8 marzo 2009. Di lui conservo due preziosissimi regali: una moneta tibetana che reca gli 8 simboli di buon auspicio e una statua di Tara Bianca. Ma soprattutto di lui conservo un vivo ricordo, la gioia di averlo conosciuto e la gratitudine per il bene da lui ricevuto.

Aldo Franzoni



Il Maestro che porto nel cuore e nella mente

Sonam Jampa è il mio nome in tibetano, mi è stato amorevolmente dato dal Maestro Spirituale, guru radice, Venerabile Ghesce Sonam Cianciub, un Maestro estremamente prezioso, il primo maestro buddista che ho incontrato nella mia vita.

Ho avuto la fortuna di ascoltare le sue preziose lezioni, ma anche la grande fortuna di averlo fatto ridere tanto. Vederlo ridere in quel modo fu un regalo prezioso, non saprei spiegarmi meglio, ma per me fu come aver visto ridere contento sua Santità il Dalai Lama, il Buddha Sakyamuni, un evento che mi ha dato una forza e una gioia che mi accompagnano ancora. Stavamo raccogliendo dei fondi per l'Istituto Samantabhadra che Geshe La dirigeva

egregiamente, con la collaborazione dei tanti amici del centro. Decidemmo di organizzare una serata spettacolo in un noto locale di Roma, dove ognuno poteva offrire generosamente la sua arte al pubblico, un paio di ore in amicizia tra musica, video-proiezioni sul Tibet e altro. Scrissi un breve monologo teatrale in cui raccontavo come venni in contatto da ragazzo, con il mondo del buddismo a me totalmente sconosciuto. Mi accompagnava con i suoi suoni magici, Oscar Bonelli. Geshe La non poteva capire ogni mia singola parola, alcune erano anche in dialetto pugliese, Heda traduceva con Jemme, ma non potevano farlo per tutto il tempo, così Geshe La si lasciò andare tranquillo all'ascolto. - "In un particolare Capodanno a casa dei miei genitori in Puglia, avevo circa sedici anni, girava una confusione da far concorrenza a un veglione di capodanno al ristorante. Così, tra la musica a tutto volume per chi ballava, i cuginetti in giardino che accendevano in anticipo botti e stelle filanti, io me ne stavo tranquillo in cucina a guardare la tivù. Mancava poco alla mezzanotte e tra urla, petardi e bestemmie, vidi per la prima volta in vita mia "quella processione di uomini silenziosi".

Un coro di monaci ripeteva un mantra che non capivo, ma quel profondo suono vibrava in me come se mi appartenesse. Le teste rasate salivano lentamente su scale ripide che portavano su una collina, erano monaci buddhisti zen giapponesi. Io del buddismo conoscevo solo un omone grasso seduto su un cuscino, a gambe incrociate, che sorrideva felice. In quel silenzio, il loro mantra, e l'affondare dei piedi nella neve mi mettevano pace. Ero lì con loro in quel silenzio. Mi rigiro e ricomincia il solito casino familiare. Mi rigiro verso il televisore e il suono del mantra mi risucchia lontano, in quel posto, con quella gente; sentivo solo il rumore del silenzio e mi chiedevo - Ma esiste un mondo così? Bastava che mi rigirassi da una parte e dall'altra che le due realtà entravano in me come in un montaggio alternato." Va detto che quando descrivevo questo cambio repentino verso le immagini dei monaci, Oscar Bonelli partiva con suoni mistici e il canto dei mantra, profondo, cupo che terminavano di colpo quando mi rigiravo verso la realtà familiare che sottolineavo io con frasi dialettali, urla, fischi e lazzi su quel caos di capodanno. Geshe La una volta capito il gioco cominciò a ridere tanto, aveva capito cosa volevo raccontare, e soprattutto da quale cultura venissi.

A fine racconto, dal palco vidi il maestro in prima fila, avvolto nel suo mantello amaranto mentre prendeva il fazzoletto dalla manica del saio per asciugarsi le lacrime dal tanto ridere sincero, libero. Fu una grande lezione: i grandi maestri, anche da adulti sanno ridere come bambini felici, perché privi di giudizio. Mi disse che era un modo molto originale ed efficace per spiegare come la via del Dharma può mostrarsi a noi in infiniti modi. Da quel capodanno dei miei sedici anni, arrivai a 37 anni quando qualcosa di incredibile accade. Pur vivendo a Roma, ero a Bari per lavoro, “e per caso” passai sul lungomare dove c’era una mostra sul TIBET. Vi risparmio i dettagli di quei circa dieci minuti di indecisione sul “vedere o no quella mostra?”. Dovevo assolutamente andarci ma un’altra energia mi diceva - “poi ci andrai”. Faccio una inversione a “U”, roba da ritiro patente e torno verso il palazzo della mostra, ma un nuvolone scuro come la notte si avvicina in quella direzione. Il tipico acquazzone estivo si abbatte sulla zona e non essendoci parcheggio; toccava andar via. In quell’istante davanti a me, un’auto parcheggiata all’ingresso della mostra va via; parcheggio. Il custode mi urla che la mostra era terminata in quel momento e quello era l’ultimo

giorno. Supplico con successo l'addetto alla biglietteria e per la prima volta mi trovo davanti a un disfacimento di un mandala, i monaci mi sorridono, ero in estasi; vibravo tutto. Sembravo un bimbo al lunapark. La mostra era stata organizzata dall'istituto Ghe Pel Ling di Milano, riuscii ad avere il loro numero di telefono. Passarono alcuni giorni e superate le mie resistenze, chiamai il centro studi di Milano e mi fu dato un numero di telefono di Roma. Passarono altri giorni e i miei ostacoli interni si davano da fare, poi finalmente compongo il numero di telefono che corrispondeva a un'abitazione situata in zona Gianicolo. Mi fu risposto, a malo modo, che il centro buddhista non era più lì, il numero era cambiato e non sapeva come aiutarmi. Richiamai il centro di Milano non avendo altri contatti, mi diedero alcuni numeri di cellulare di studenti della facoltà di lingue orientali di Napoli. Molti mesi passarono e i nemici interni mi ostacolavano nella ricerca. Finalmente riuscii ad avere il numero corretto di Roma. Chiamai quel giorno stesso, mi rispose Jemme; nel pomeriggio ci sarebbe stata la lezione del maestro Ghesce Sonam Cianciub. Mi precipitai, vivevo in campagna a circa 65 chilometri di distanza dall'istituto, un piccolo viaggio tra andata

e ritorno ma si sa; il Dharma sotto casa non è possibile. Entrato nel Gompa, non sapevo cosa fare, non conoscevo nessuno, ma mi sentivo accolto e protetto, ero molto felice di essere arrivato lì, dopo tutto quel cammino. Dopo un anno dall'episodio della mostra sul Tibet a Bari, stavo ascoltando la prima lezione con un maestro anziano nato e formatosi in Tibet, rifugiato in India dopo l'invasione cinese e, poi approdato a Roma in un posto lontano da me chilometri. Non erano certo poche le coincidenze importanti per un ignorante come me in materia che iniziava ad avvicinarsi al buddhismo. Finita la lezione, fatte le dovute prostrazioni il maestro stava per uscire dal gompa, e io non sapendo che fare, osservo gli altri chinarsi in segno di rispetto a mani giunte, ero due tre file dietro, non si vedeva la mia legnosità. Il maestro passa con la fedele traduttrice Heda, poi torna indietro, si ferma e mi indica. Io non capisco se stesse chiamando me o un altro, non potevo credere che mi avesse notato, ero coperto da tutta quella gente, era il mio primo giorno. Il Maestro insiste e la traduttrice Heda mi chiede gentilmente di fami avanti.

Geshe La chiede il mio nome con un'espressione seria ma mai

severa, rispondo - "Mimmo" e lui con voce profonda e dolce - "Mimo! Uh, bene!" Poi non so perché mi venne spontaneo abbracciarlo. A quella reazione ingenua, tutti risero, sorrisse anche il Maestro a quel mio spontaneo entusiasmo. Non sapendo cosa dire, mi venne in mente questa frase - "Maestro, ci ho messo tanto". Volevo dire che, da quel lontano capodanno del 76, era passato tanto tempo e molti ostacoli mi avevano tenuto lontano fino a quel magico momento, ma pensai avesse capito che il "ci ho messo tanto" si riferisse al traffico di Roma. Geshe La non aveva bisogno di molte spiegazioni, aveva capito perfettamente e in una sola parola riassunse il tutto: "Fortunato!" E andò via con un sorriso, poi divenne serio ma sempre pieno di amore, di compassione; un incontro che cambiò la mia vita.

In quel periodo, quando frequentavo il centro in via di Generosa, conobbi anche quello che poi decisi sarebbe stato il mio maestro, che col tempo spero mi abbia accettato come uno dei suoi tanti allievi, come la tradizione vuole; l'attuale maestro Venerabile Geshe Lobsang Sherab.

Ma il primo maestro verso il quale mi sono inchinato e dal quale ho ascoltato le prime lezioni di filosofia buddhista è stato Geshe

La Sonam Cianciub. I primi tempi quella sua personalità mi arrivava come severa, col tempo ho capito che quella sua espressione mostrava la sofferenza che provava per quanti di noi ogni giorno andavano da lui per raccontare i propri dolori, problemi e chiedere consigli. Ora so che è stato un grande cuore, un grande maestro con poteri molto particolari che non si è mai permesso di dichiarare esplicitamente, li intuivi se provavi ad osservare le sue azioni, se ascoltavi le sue parole, le sue pause mentre spiegava con cocchi chiusi, i suoi consigli, la sua determinazione e la capacità di saper individuare ogni cosa con saggezza, anche chi era lì solo per polemizzare. Personalmente ho ricevuto dei veri miracoli dalle sue preghiere, fu a inizio estate del 1998. La mia ex moglie era incinta di nostro figlio Paolo. Durante le ultime fasi della gravidanza, andammo a trovare Geshe La, al centro dove viveva con gli altri monaci, tra cui Jemme. Dopo aver celebrato riti e preghiere il Maestro ci diede delle pillole da sciogliere in acqua, e ci tenne a precisare che era importantissimo che la mamma bevessse tutta quell'acqua dove andavano sciolte le piccole pillole, era importante. Poi ad occhi chiusi fece le sue preghiere, e noi in silenzio davanti a lui mentre

ci benediceva. Fu questa la prima volta in cui notai una certa serietà, cupezza nel maestro, soprattutto quando chiuse gli occhi. Sembrava fosse preoccupato, ma questo l'ho capito dopo. Scaduto il tempo della gravidanza, Paolo nacque, e per fortuna sano, a differenza del primo fratellino che perdemmo per un problema al feto. Ero presente al momento della sua nascita e la prima parola che il ginecologo pronunciò appena vide il cordone ombelicale, fu - "questo è un bambino fortunato". Si fu fortunato, fu aiutato dalle preghiere e da quello che il "Maestro" ci disse di fare. Il cordone ombelicale aveva un nodo, sarebbe bastato un nulla per chiudere il passaggio di sangue e ossigeno al bimbo in grembo. Tornati a Roma dalla Puglia dove Paolo è nato, ero al telefono con un amico il quale alla notizia della nascita del nostro bambino, non so per quale ragione, mi riferì di un suo conoscente al quale purtroppo era toccata la disgrazia della perdita del bimbo, e mi aggiunse "Pare avesse un nodo al cordone ombelicale, per questo è nato morto". Mi spaventai, non dissi nulla a nessuno, ma realizzai che quelle coincidenze non erano un caso; Geshe La Sonam Cianciub aveva evitato qualcosa di terribile. A voler riaffermare le mie convinzioni sulla figura del

Maestro Sonam Cianciub, casomai ce ne fosse ancora bisogno, racconto questo secondo episodio in cui io ho potuto provare sulla mia pelle, chi è stato Geshe La Sonam Cianciub.

Nell'estate del 2003, festeggiamo il suo compleanno a casa mia in campagna, dove abitavo con la ex moglie. Una casa enorme, avevamo anche il forno all'esterno, una vera pizzeria. Fu una serata indimenticabile, c'erano tanti amici di Roma e tra questi il festeggiato Ghesce Sonam Cianciub, Geshe Lobsang Sherab, Gimme e altri due monaci di cui non ricordo il nome. Ghesce Sonam Cianciub mi chiese di voler vedere la casa, poiché festeggiavamo fuori, tutti intorno a una lunga tavolata, al calar del sole in una serata piacevole e calda. Entrato in casa si sedette al centro dell'enorme salotto, chiuse gli occhi e rimase per un po' in silenzio, poi con atteggiamento molto serio chiese alla dolce Heda, sua traduttrice, di chiamare gli altri, di farli entrare e di stare lì in silenzio tutti insieme. Il suo viso si fece molto serio, oserei dire quasi preoccupato e poi chiese a tutti di fare con lui delle preghiere, dopo i riti fatti con i monaci e con Geshe La Lobsang Sherab. Non mi disse nulla, non mi disse mai nulla di quella sua meditazione in casa. Pochi mesi dopo mi separai e

andai via da quella casa per sempre, la mia casa che avevo costruito con le mie mani. Molto tempo dopo, quella casa fu svenduta, per me era tutto, era il mio sogno, ma grazie agli insegnamenti del maestro che avevo cominciato a mettere in pratica, superai anche quel momento terribile. Per la seconda volta Geshe La, mi aveva salvato da un ostacolo che poteva rovinarmi la vita, mi ricordai del giorno del suo compleanno e delle sue preghiere. So che mi era arrivato il male minore, quello inevitabile, ma non poteva certo evitare ciò che la mia impronta karmica doveva comunque affrontare. Oggi rileggo in quel suo sguardo molto preoccupato, ad occhi chiusi, quanta compassione ci sia stata nei confronti di chi gli ha chiesto aiuto e anche di chi non lo ha fatto, ne sono certo. Prima che rientrasse in India per sempre, con tutti i discepoli lo abbiamo salutato festeggiando (con dolore) la sua partenza, che almeno per me non poteva essere un addio, o meglio fingevo di non capire, ma sapevo in cuor mio che quello era un addio e quando è arrivato il mio turno in cui ha messo al collo la sciarpa bianca del buon auspicio, che ancora conservo, sono scoppiato in lacrime e a fatica gli ho detto: " Maestro spero di riuscire a riconoscerti in una prossima vita"

Lui ha sorriso e con tanta pace in quelle parole, mi ha detto di pregare molto affinché questa buona cosa si avveri. Non volevo ammettere che in questa vita non ci saremmo più rivisti, lui sapeva tutto, sapeva che quello era un addio con quel corpo, ma anche un arrivederci chissà quando e dove. Purtroppo ha lasciato il corpo non nel suo paese, il Tibet, come forse avrebbe sicuramente desiderato, ma in India dove tutto nacque per il buddismo, nel giorno della festa della donna per noi occidentali. Ghesce Sonam Cianciub ha dato i nomi in tibetano a me, a mio figlio Paolo e a mia figlia Caterina, rispettivamente: Sonam Rabten e Sonam Dolkak. Il mio nome Sonam Jampa vuole dire pace e amore, quello di Paolo pace e fortuna stabile, quello di Caterina è legato a tutti i valori e poteri di Tara Bianca, che per intenderci sarebbe l'equivalente della Madonna, mi perdonino i fratelli cattolici e i fratelli buddhisti per l'accostamento, ma non saprei come spiegarlo meglio.

E' stato il venerabile maestro Geshe Lobsang Sherab a dare il 3 settembre del 2020 il nome a mio figlio Francesco di "Lobsang Ngema" che si pronuncia (Gnimà).

Vuol dire Gentile Sole, e spero che anche questa benedizione

*ricada sulla mia famiglia come su tutte le famiglie del mondo.
Credo di essere stato fortunato nell'aver incontrato questi due
maestri che porto nel cuore e nella mente, e grazie per avermi
letto.*

Mimmo Mancini

Bibliografia

Ghesce Sonam Cianciub. *Altruismo ed interdipendenza*, Istituto Samantabhadra -1998

Pabonka Rimpoce. *La Liberazione nel Palmo della Tua Mano*, Chiara Luce Edizioni – giugno 1998

Ghesce Sonam Ghyaltzen. *Il Grande Sentiero che conduce al Nirvana*- Istituto Samantabhadra - 1999

Sitografia

Parte delle biografie menzionate del Lignaggio sono state reperite da fonti online