VA BENE, VA BENE COSÌ

«Se non ci fossero problemi, non avremmo motivo di stare qui». Parole del **DALAI LAMA**, a cui la sorella minore **JETSUN PEMA** ha provato a rispondere aiutando i bambini tibetani. E a noi occidentali (un po' troppo stressati) dà un consiglio: un piccolo mantra da ripetere tutte le mattine, e che ci può cambiare la vita

DI CRISTINA MANFREDI
FOTO ALBERTO GIULIANI

Jetsun Pema, 72 anni, sorella minore del Dalai Lama, ha partecipato a Milano all'asta benefica organizzata dal sito di shopping online Private Griffe, in favore del Dalai Lama Institute For Higher Education di Bangalore (India). Pema ha diretto per 42 anni il Tibetan Children's Village di Dharamsala (India).

Provate voi a intervistare Jetsun Pema senza che vi venga voglia di abbracciarla. La sorella del Dalai Lama è una dolce signora di 72 anni che, per volere dell'augusto fratello, da mezzo secolo si occupa di crescere e educare in India i bambini tibetani rifugiati dopo l'occupazione cinese del 1950 in Tibet. Sorride molto, guarda la gente fisso negli occhi e parla lentamente, con una voce bassa che calma e incanta.

È stata a Milano per perorare la causa del Dalai Lama Institute For Higher Education, il college avviato quattro anni fa a Bangalore per garantire una formazione universitaria ai giovani cresciuti nel Tibetan Children's Village (TCV) di Dharamsala, nel Nord dell'India, dove risiede il Dalai Lama. Lo ha fatto intervenendo a un'asta di abiti e accessori chic appartenuti a signore del jet set nostrano (*vedi in basso*). E ne ha approfittato per dare a noi occidentali indaffaratissimi qualche dritta su come vivere al meglio la vita. A cominciare da una piccola decisione da prendere tutti i giorni.

Che effetto le facciamo noi europei quando ci incontra?

«Vi vedo sempre molto occupati e, se devo essere onesta, anche molto stressati».

Che cosa ci consiglierebbe di cambiare del nostro stile di vita?

«Tanto per cominciare, dovreste scegliere di accontentarvi. La situazione mondiale è molto tesa per via della recessione, ma provate a svegliarvi la mattina e essere soddisfatti di quanto avete. Cercate di cogliere la realtà che vi circonda e trovate dentro di voi la capacità di dire: "Va bene così". Se ci riusciamo noi tibetani, non vedo perché non possiate farlo anche voi».

Voi siete un popolo molto speciale, deve ammetterlo, non è così semplice mettere in pratica questo consiglio.

«Forse, ma qual è l'essenza dell'essere tibetano? La gente ci descrive come sempre felici e sereni: questo è solo il risultato di uno stile di vita votato all'onestà, alla gentilezza, all'essere aperti verso le altre culture. Precetti non facili, però non impossibili, specialmente se si insegnano fin da piccoli».

E qual è il modo giusto di educare i bambini, secondo lei?

«È fondamentale dare spazio al bimbo. Ognuno di loro è un individuo a sé stante, con inclinazioni che noi adulti abbiamo il compito di far emergere. Al Tibetan Children's Village utilizziamo il metodo Montessori, perché ci aiuta ad ascoltare i piccoli e a rispettare le loro scelte».

E se scelgono cose sbagliate?

«Dobbiamo metterli in condizione di puntare al meglio, e questa è una cosa che avviene solo se diamo loro tutte le opzioni. È come per la tecnologia: inutile negarla. Noi non abbiamo molti mezzi, ma a tutti i nostri ragazzi garantiamo accesso alla Tv e ai computer, in questo caso, a partire dagli 11 anni».

I bambini crescono meglio quando hanno madri serene. Che suggerimento può dare alle donne?

«Abbiate fiducia in voi stesse. Noi tibetane siamo molto emancipate, in famiglia siamo noi il vero asse direzionale e questo ci rende molto sicure. Ci vuole certezza nei propri mezzi per affrontare le difficoltà della vita».

E per affrontare un fratello come il Dalai Lama, che cosa ci vuole?

«Quando io sono nata, Sua Santità era già stato intronizzato. Mi ricordo bene quando a 4 anni mia madre mi vestiva a festa per andarlo a incontrare, con grande reverenza. Per me non è mai stato un fratello, l'ho sempre accettato come guru, e solo da adulti abbiamo interagito per davvero».

Ma com'è nel quotidiano?

«È sempre molto aperto, comprensivo, e sa come spronarti. I primi tempi del mio lavoro al TCV c'erano molti ostacoli da superare, e io ero andata da lui a lamentarmi. Sua Santità mi ha guardata e mi ha detto: "Se non ci fossero problemi, non avremmo motivo di stare qui". È un insegnamento che non ho mai dimenticato».

Le capita mai di fare brutti sogni?

«NOI UTILIZZIAMO IL METODO MONTESSORI, PERCHÉ CI AIUTA AD ASCOLTARE I PICCOLI E A RISPETTARE LE LORO SCELTE»

Sopra, Jetsun Pema con il fratello Tenzin Gyatso, 77 anni, XIV Dalai Lama, Nobel per la Pace nel 1989.

«Qualche giorno fa, qui in Italia, ho incontrato una persona con grossi problemi di salute. Le ho proposto di scambiarci le collane che portavamo al collo per cercare di passarle un po' della mia energia. Quella notte ho avuto incubi terribili, e ho capito che erano i suoi. Il mattino dopo però il sole splendeva in cielo, e io ho realizzato che l'avevo aiutata ad allontanarli. La sera dopo ho dormito in tutta tranquillità».

Mi tolga una curiosità: capita anche ad altri di sentirsi così felici in sua presenza, come sta succedendo ora a me?

Ride. «Sì, sì, non è l'unica, non si preoccupi. Diciamo che sono brava a passare agli altri un po' della mia energia». VF

tempo di lettura previsto: 6 minuti

LO SHOPPING BUONO

Si chiama Private Griffe il progetto di shopping online di capi *haut de gamme* appartenuti a signore del bel mondo internazionale. I fondatori Maria Cecilia Andretta, Leonardo Cucchiarini e Francesca Bongiovanni (*a sinistra*) hanno organizzato all'Hotel Principe di Savoia di Milano l'asta di abiti il cui ricavato è stato devoluto all'istituto avviato da Jetsun Pema.