

IL PELLEGRINAGGIO

E I 'LUOGHI DI POTERE'

Il pellegrinaggio è il viaggio e la visita a "luoghi di potere" con l'intento di accumulare meriti per una rinascita migliore (anche in una Terra di Buddha), per ottenere vantaggi mondani (come una guarigione fisica), per espiare il karma negativo, per ricevere la benedizione dei grandi Lama del proprio lignaggio associati a quella data località, per ottenere poteri magici o percezioni sovrasensoriali (volare nel cielo, trapassare rocce e muri, comprendere il linguaggio degli animali, leggere nella mente altrui, ecc.)¹, ecc.

"Luogo di potere" (gnas, gnas-chen) è un luogo santo, sacro, impregnato di energia e potere spirituale.

I 'luoghi di potere' per eccellenza sono il seggio alla base dell'«albero della bodhi» a Bodhgaya, dove Śākyamuni ottenne l'Illuminazione, e la grotta a Yanglesho (Pharping) nella valle di Kathmandu dove l'ottenne Padmasambhava.

I più importanti sono poi le montagne sacre e i laghi nelle loro vicinanze, certe caverne, sorgenti, confluenze di corsi d'acqua, passi montani, stūpa, dgon-pa (monasteri), lha-khañ (cappelle, luoghi di culto), luoghi adibiti ai 'funerali celesti'.

Tra le molte pratiche di devozione da compiere durante il pellegrinaggio spicca la circomambulazione², il bere o bagnarsi nelle acque di certi laghi, le prostrazioni (con cui talora si copre col corpo disteso per terra la distanza dal luogo di partenza a quello di arrivo del pellegrinaggio), le offerte (di lampade al burro, di sciarpe bianche di lino, di fumo profumato derivante da ginepro o rododendro), la recitazione di mantra, la meditazione e la preghiera.

A parte le costruzioni erette dall'uomo (che esamineremo successivamente), la natura offre molti luoghi di potere. Qui il paesaggio tibetano viene reimmaginato dai lama buddhisti in chiave visionaria e mistica, cosicché diventa un deposito di simboli che aiutano il viaggiatore oppresso da luoghi sconosciuti, un ricordo del Sentiero per i praticanti, una fonte d'ispirazione per l'iniziato che si trova in solitario ritiro nella zona. Così, in alcune formazioni rocciose prodottesi spontaneamente³ viene vista l'immagine di un buddha o un vajra, una sillaba-seme o addirittura un mantra; il paesaggio può esser visto come il corpo disteso di un buddha femminile per cui taluni elementi naturali (colline, rocce, caverne, fenditure, ecc.) vengono associati ad alcune sue parti fisiche (testa, mammelle, ventre, arti, ecc.).

A livello mistico ed immaginativo, anche il 'corpo sottile' è riprodotto nell'ambiente esterno, nel territorio: questo è il corrispettivo geografico di quello.

¹ Questi poteri derivano soprattutto dai "luoghi di potere" abitati dalle dākinī.

² Circomambulazione è il periplo attorno ad un oggetto sacro (un 'luogo di potere') o una persona santa (uno yogi, un lama). Si tratta di un kriya-yoga (pratica rituale eseguita col corpo). I momenti più favorevoli per compiere questa pratica sono dal primo chiarore all'alba, e dal tramonto all'ultimo raggio di luce.; inoltre, durante le eclissi di sole o di luna. I numeri di giri più propizi (secondo la numerologia bon e buddhista) sono il 3, il 13, il 21 e il 108. Per quanto riguarda la direzione, anche i seguaci del Nuovo Bon osservano il senso orario, mentre quello antiorario è conservato dai buddhisti che praticano il Tantra-madre.

³ Altri fenomeni autogenerati sono i tokchak, frammenti di ferro meteoritico caduti dal cielo in forma di vajra o di altri simboli sacri. Sostanze autogenerate sono anche i riñ-bsrel, pillole bianche che si producono spontaneamente alla base degli stūpa o tra le reliquie di uno yogi che si è dissolto nel 'corpo d'arcobaleno' o tra le ceneri dopo la sua cremazione.

Così, l'intera India è vista come il corpo disteso di Vajrayoginī, i cui cakra corrispondono a 24 luoghi di potere - suddivisi in 3 ottuplici maṇḍala che rappresentano il corpo, la parola e la mente della dea. Ma un'altra zona geografica è pure considerata come il corpo di Vajrayoginī: sul versante meridionale del Gaṅs-ri Thod-dkar (a sud-ovest di Lha-sa) una cresta è identificata con il suo corpo, mentre le caverne di meditazione che vi si aprono sono i suoi cakra.

Questa visione riflette il bon, cioè la religione indigena del Tibet, una forma di sciamanesimo fondata 17000 anni fa dal buddha gŠen-rab Mi-bo-che - la cui sede era Olmo Lungring, che si trova nel Takzik (nome tibetano della Battriana) e che è una Terra Pura molto simile a Šambhala. Egli fece più di un viaggio dalla sua regione allo Žaṅ-žun, la cui capitale era Khyuṅ-luṅ (nei pressi del monte Kailaś) per insegnarvi la sua dottrina. Questa era costituita da rituali per controllare e soggiogare le energie degli elementi naturali, dei demoni e degli spiriti, assicurando la fertilità del suolo e la protezione della vita di uomini ed animali¹.

Le più importanti **montagne** sacre sono:

1. il Kailaś (Kaṅ Rin-po-che):

alto 6714 m. e ubicato nel Tibet occidentale, esso è considerato il maṇḍala dei 5 Buddha e, dal punto di vista cosmologico, è identificato col Meru (l'axis mundi attorno a cui ruotano i pianeti e le stelle). Secondo la visione bon, le montagne 'inchiodano' la terra: esse la trapassano come chiodi o pugnali rituali (phur-bu); pertanto il Kailaś è l'asse universale che - conficcato nella terra - le assegna stabilità².

Il Kailaś, il Godavari (Lha-phyi), lo Tsari e l'Amnye Machen sono tutte dimore di Saṃvara, ma la prima montagna è la sua sede principale.

Šākyamuni apparve magicamente nel maṇḍala del Kailaś, assieme ad un seguito di 500 arhat. Le impronte dei suoi piedi ne sono una prova: le lasciò per 'inchiodare' la montagna, che ha il potere di volare. Si dice infatti che il Kailaś si spostò nel Tibet, provenendo da un luogo lontano, per il bene di tutti gli esseri, ma in questo periodo di kaliyuga c'è il pericolo che si innalzi nuovamente in volo. Quei 4 "chiodi" lo tengono ancorato, mentre 4 bandiere di preghiera unite da catene di ferro gli impedirono una volta di sprofondare nel mondo sotterraneo.

Infine, dal Kailaś sgorgano le sorgenti di 4 grandi fiumi sacri: Brahmaputra, Karnali, Sutlej e Indo;

2. il Godavari (Lha-phyi):

in un lontano periodo del kaliyuga Ugra Bhairava (forma terrificata di Šiva Mahadeva) abitava questo monte, che si trova vicino al Nepal; in seguito, Vajradhara e la sua consorte vollero beneficiare gli esseri senzienti sconfiggendo Mahadeva.

Nell'11° sec. questo monte fu consacrato da Milarepa con la sua meditazione nelle caverne della zona;

2. lo Tsari:

questo monte - ubicato al confine con l'Assam - è un palazzo di Saṃvara e inoltre è la dimora principale delle ḍākinī, tra cui la più importante è Vajravārāhī. Qui vennero Padmasambhava, Je Tzon-kha-pa, Vimalamitra;

3. il Bon-ri:

è il luogo di potere per eccellenza dell'ordine Bon di tutto il Tibet. Qui giunse in volo gŠen-rab Mi-bo-che dalla sua terra d'origine (il Takzik) per sottomettere i

¹ L'attuale Dalai Lama ha riadesso i bon-po tra le Scuole della religione tibetana.

² Anche gli stūpa - come vedremo - 'inchiodano' la terra. "Inchiodare la terra" significa controllarla e sottometterla, trasformando il caos (terremoti, inondazioni, siccità e carestie) in ordine e ammansando i demoni e gli dèi che la abitano. I 'chiodi' possono essere pensati come aghi per agopuntura piantati nel corpo della terra, con l'effetto di equilibrare e curare il campo energetico ambientale.

demoni tibetani (il cui capo era Khyabpa Lagring) e convertire la popolazione. Esiste tuttora una grande lastra di roccia chiara che conserva la sua orma.¹

Più tardi, il primo re del Tibet, Nyatri Tsenpo, discese dal cielo per mezzo di una corda su una delle tre cime della montagna, il Lha-ri ('picco divino'). Un suo successore, Drigum Tsenpo, avendo messa al bando la religione bon, fu il primo re a non poter più risalire al cielo lungo la corda celeste, cosicché venne poi sepolto sulla stessa montagna.

Il luogo fu poi santificato da Padmasambhava, che vi nascose dei gter-ma (uno venne scoperto nel 1986) e lasciò le sue orme nella roccia;

4. l'Amnye Machen (A-myes rMa-chen):

- *per i bon-po*, questa montagna è la dimora dell'omonima divinità, un dio montano padrone di tutti i 'signori della terra' (sa-bdag) della regione dell'Amdo. E' anche un dio guerriero, con armi e corazza, difensore della regione, dei suoi abitanti e del Dharma contro tutti gli assalitori. E' pure chiamato Machen Pomra o Magyel ('re di Ma'). Venne sottomesso da Padmasambhava;
- *per lo yogi praticante il tantra-madre*, la cima della montagna è un maṇḍala di Saṃvara, circondato dalle dee in gesto d'offerta e da ḍāka e ḍākinī in volo attorno alla vetta.

Nella cima della montagna è inoltre nascosta la spada di Ge-sar, re di gLiñ (nel Tibet orientale). Sulla montagna vi è anche la residenza delle Cinque Sorelle dee di lunga vita, le Tshe-riñ mChed-lña, di cui la più importante è bKra-śis Tshe-riñ-ma;

5. il rGan-rgya'i Brag-dkar:

si trova nell'Amdo ed è il palazzo del buddha Saṃvara. In una gola si trova l'ingresso ad un sistema di caverne, dal fondo delle quali - dice la tradizione - si dipartono delle gallerie che portano a Patna (in India), a Lha-sa e a Brag-dkar sPrel-rdzoñ (che si trova pure nell'Amdo). Nei pressi vi è anche una caverna di Padmasambhava;

6. il gÑan-chen Than-lha:

il "Grande gÑan, dio delle pianure [celesti]" è il principale dio montano del Tibet centrale, se non di tutto il Tibet. E' il re delle 360 divinità delle pianure celesti, le cui dimore sono le cime più basse della catena montuosa che da lui riceve il nome. Padmasambhava lo assoggettò al Dharma scagliandogli contro la "mudrā di minaccia" quando il dio - in forma di nāga - lo sfidò sulla via di bSam-yas. Così soggiogato, appare in forma di eroe umano di colore bianco, vestito di seta, con in mano una canna e un rosario di cristallo, seduto in meditazione mentre cavalca un cavallo bianco. Se lo yogi lo invoca per punire o giustiziare chi abbia rotto i voti o sia nemico del Dharma, si manifesta in armi, protetto da una corazza coperta da una pelle d'orso;

7. il Gauriśankar (bKra-śis Tshe-riñ mChed-lña):

questo monte al confine tra Nepal e Tibet è dimora - come dice il suo nome tibetano - delle Tshe-riñ mChed-lña: si tratta di ḍākinī, che sono anche divinità montane. Vennero più volte a contatto con Milarepa, che le sottomise;

8. il rGyal-mo Mur-mdo:

questo monte, che si trova nel Kham, porta il nome di una divinità montana (gñan) che elargisce fertilità, motivo principale del pellegrinaggio delle donne in questo luogo. Nella zona venne esiliato, nell'8° sec., Bairotsana, traduttore e praticante rdzogs-chen.

¹ Le impronte lasciate sulla pietra dagli yogi, soprattutto all'interno della grotta in cui meditavano, testimonia il loro controllo sugli elementi (una delle 8 grandi siddhi).

Tra i **laghi** sacri ricorderemo il Kokonor (mTsho-sñon), lo Yar-'brog gYu-mtsho, il Lha-mo bLa-mtsho, il gNam-mtsho e il Manasarovar (mTsho Ma-pham).

a) Quest'ultimo fu consacrato da buddha Śākyamuni che vi giunse utilizzando i suoi poteri magici e accompagnato da 500 discepoli. Al suo arrivo, il re-nāga del lago fece sbocciare 501 fiori di loto: Śākyamuni sedette in quello centrale e i monaci sugli altri ad ascoltare il Dharma. Il re-nāga era un buddha che aveva preso quella forma per insegnare ai nāga e che ancora oggi favorisce l'abbondanza delle acque, dei fiori, dei frutti, delle piante medicinali e delle foreste di questo mondo.

Il circuito della circomambulazione misura 134 km.;

b) lo Yar-'brog gYu-mtsho, ubicato nella prefettura di Lhokha, è a forma di scorpione ed è la sede di una delle principali protettrici del Tibet, Dorje Gekyi Tso;

c) il gNam-mtsho è posto tra la prefettura di Nakchu e quella di Lhasa; la sua circomambulazione richiede 18 giorni. gNam-mtsho è la figlia del re degli dèi brGya-byin (l'Indra degli indù) ed inoltre è la consorte di gÑan-chen Than-lha, il principale dio montano del Tibet centrale la cui dimora sovrasta il lago;

d) il Lha-mo bLa-mtsho è sito nella prefettura di Lhokha: in esso si può leggere il futuro e custodisce la forza vitale della protettrice dPal-ldan Lha-mo;

e) il Kokonor (nome mongolo del tib. mTsho-sñon = 'mare blu' o 'lago turchese') è la dimora di un nāga bodhisattva, ministro del re-nāga Anavatapta ed è luogo di riunione di ḍākinī, benedetto da molti santi ed iniziati. Un tempo il lago era una pianura in cui sgorgava una sorgente coperta da una pietra; finché la sorgente veniva ricoperta dopo averne attinto l'acqua, era benefica agli esseri umani, ma un giorno venne lasciata aperta e l'acqua sgorgò con tale impeto che annegarono diecimila persone. La sorgente venne richiusa da una montagna che Padmasambhava trasportò dall'India (altri dicono dalla cima del Kailaś) trasformatosi in aquila; la montagna divenne l'isola di Tsonying Mahadeva. Più tardi l'adepto dzogs-chen Bairotsana vi nascose 108 gter-ma.

Molto importanti sono pure le **caverne**. La caverna è infatti un luogo favorevole alla realizzazione spirituale e ai poteri della meditazione.

Padmasambhava, dopo aver aiutato il re Khri-sroñ lDe-btsan a realizzare il sogno di costruire il monastero di bSam-yas, percorse il Tibet sedendo in meditazione in moltissime caverne. Tra le più importanti ve ne sono 21 chiamate "Tana della tigre" (taksang). Di queste, le principali sono i "Cinque luoghi di potere della meditazione solitaria", che sono collegate al corpo, alla parola, alla mente, alle qualità ed all'azione di Guru Rinpoche e ai suoi 5 cakra (testa, gola, cuore, ombelico, sesso):

1. Yangdzong, 2. Chimpu, 3. Kharchu, 4. Sheldrak, 5. Nering Senge Dzong (ubicare le prime quattro nella prefettura tibetana di Lhokha e l'ultima in Bhutàn).

Pure nella prefettura di Lhokha è posta la caverna gYa'-ma-luñ, dove Padmasambhava trasmise a Yeshe Tsogyel i rudimenti del Dharma e la prima iniziazione. In un boschetto c'è una sorgente da cui sgorga acqua di lunga vita, dono di Padmasambhava che qui nascose testi per i rituali di longevità. Poco più in alto, Orgyen Phuk, la caverna del grande Guru, nel cui interno si vedono le impronte delle sue mani e dei suoi piedi.

Nella stessa prefettura si trova l'eremo di Chos-luñ, principale sito meditativo di Je Tzoñ-kha-pa, che vi lasciò testimonianza delle sue realizzazioni nelle impronte delle mani, dei piedi e delle ginocchia, e nel mantra "Om mani padme hūm" inciso col dito nella roccia. Questo luogo divenne il più importante sito di meditazione dge-lugs-pa.

Milarepa ottenne invece l'Illuminazione e i poteri magici (tra cui quello di volare) nella caverna di Brag-dkar rTa-so (prefettura di Shigatse).

Nell'Am̄do, la caverna di Re-bkoṅ è famosa per i suoi yogi rñiṅ-ma-pa, praticanti dei tantra segreti di Padmasambhava, che vivevano negli eremi, vestiti di bianco e coi lunghi capelli raccolti in una crocchia in cima alla testa.

Le "**valli nascoste**" (sbas-yul) sono valli disabitate e ignote anche alla popolazione della zona, occultate da Padmasambhava. Si conosce la loro esistenza tramite appositi gter-ma (testi pure nascosti da Padmasambhava): queste guide le descrivono come dei maṅḍala, la cui circonferenza è costituita dalle montagne circostanti. Esse sono dislocate in tutto il Tibet, ma soprattutto nella catena del Kunlun e dell'Himālaya (Sikkim, Bhutān e Nepal).

Lo scopo principale di entrare in tali valli è quello di trovare rifugio dalle tristi condizioni del kaliyuga o, più concretamente, un posto sicuro in caso di guerre od invasioni straniere al fine di condurvi ritiri di meditazione. Il momento della rivelazione e dell'apertura di una 'valle nascosta' per poterla abitare è rigidamente prestabilito e non può venir cambiato: ad es., la valle di Dunglo Jonpa non potrà essere aperta fino al 2172. Tentativi di entrare in tali valli, anche nel secolo scorso (nel 1956 e negli anni '60), prima del momento favorevole, falliscono per varie cause (ad es., per via di una valanga o per intervento di uno yeti). Colui che può scoprire queste terre benedette e segrete deve avere un karma maturo: egli le percepisce dapprima in visioni che sono spesso quelle di Padmasambhava stesso, che accorda il potere della scoperta e indica il luogo.

Padma bKod è la 'valle nascosta' più famosa del Tibet. Si trova nella prefettura di Lhasa (provincia di Metok): è un'ampia regione di valli ed alture che segue il percorso del Brahmaputra verso l'Arunachal Pradesh e infestata da animali feroci. E' identificata col 'corpo sottile' di Vajravārāhī, nel senso che i suoi cakra e le sue nāḍī corrispondono a precisi elementi geografici (montagne, strapiombi, cime, ecc.): così, il suo cakra del cuore corrisponde al monte Kundu Dorsem Photrang (che pertanto è la principale meta di pellegrinaggio). Padma-bKod fu aperta - da yogi rñiṅ-ma-pa, scopritori di gter-ma - solo nel 17° sec., ma le guide alla valle parlano anche di una terra favolosa a cui si accede attraverso un'apertura nella roccia, da cui si diparte una galleria: tramite questa si giunge così al Sukhāvātī, la Terra Pura di Amitābha.

Sono 'luoghi di potere' anche i **siti dei 'funerali celesti'** (dur-khrod), che sorgono di solito lontano dall'abitato. Il 'funerale celeste' si svolge così: all'alba, mentre gli avvoltoi attendono poco distante, si procede al taglio dei capelli e gli squartatori (rogyapa) aprono il corpo, rimuovono gli organi interni, amputano gli arti, tagliano la carne in piccoli pezzi e con una pietra riducono in polvere le ossa; i pezzi vengono sparsi all'intorno e gli avvoltoi vengono a cibarsene; ciò che resta viene divorato dai cani e altri animali carnivori. Qui si radunano spiriti vaganti (bhūta), spiriti affamati (preta), divoratori di carne (śa-za) e cadaveri risuscitati (ro-lañs): tutti spiriti cimiteriali che vengono utilizzati dagli yogi che praticano il gcod, il cui rito consiste nell'invitarli a cibarsi del proprio io per accelerare il processo di dissoluzione egoica.

I maggiori siti dei 'funerali celesti' sono quelli del monte Kailāś, di 'Bri-guṅ, di mTshur-phu, di Bon-ri.

Si pensa che portare in tali luoghi un cadavere garantisca la liberazione dal saṃsāra o almeno una rinascita migliore¹.

¹ Anche se questa è in realtà una credenza ambigua, perché il karma che determinerà la rinascita è ormai completo al momento della morte. Pertanto, un simile pellegrinaggio - come altri rituali post mortem - beneficerà più i vivi che i morti.

Vediamo ora alcuni **monasteri** (dgon-pa).

Il più importante per i dge-lugs-pa è quello di dGa'-ldan [rNam-rgyal-gliñ], edificato nel 1409 attorno alla caverna dove meditava Tzoñ-kha-pa. Contiene il suo trono (su cui sedettero in seguito gli abati del dgon-pa, chiamati "Gandèn Tripa Rinpoce") e il suo stūpa-reliquario. Si trova a 45 km. a nord-est di Lha-sa.

Per i bka'-brgyud-pa invece il più importante è il monastero di mTshur-phu, sito nella prefettura di Lha-sa. Fu residenza dei Karmapa (fino al 17°, che nel 2000 fuggì in India) e sede della Scuola Karma Kagyu.

bKra-śis Lhun-po è un monastero dge-lugs-pa sito alla periferia di Shigatse: fondato nel 1447, è la sede ufficiale del Pancen Lama.

Źwa-lu, a 25 km. da Shigatse, è un monastero fondato nel 1027, sede nel 14° sec. di Bu-ston Rin-po-che, lo studioso che compose il canone buddhista tibetano.

Sa-skya, fondato nel 1073, è un dgon-pa a 143 km. a sud-est di Shigatse, appartenente all'ordine omonimo.

Il più antico monastero tibetano è quello di bSam-yas, voluto dal re Khri-sroñ lDe-btsan e consacrato nel 779 da Śāntarakṣita; è impregnato delle vibrazioni meditative di Padmasambhava e di quasi tutte le principali figure del buddhismo tibetano.

Il dgon-pa sMin-grol-gliñ, nella prefettura di Lhokha, è il principale monastero rÑiñ-ma-pa del Tibet, costruito nel 17° sec.

Nella suddetta prefettura, troviamo anche il monastero di Grwa-thañ, fondato nel 1081 dal gter-ston Drapa Ngonshe, che scoprì i Quattro Tantra della Medicina.

Il Ra-mo-che, ubicato a Lha-sa, fu edificato contemporaneamente al Jo-khañ per accogliere una statua di Mañjuvajra portata dal Nepal da Bṛkhuṭi (consorte nepalese del re Sroñ-btsan sGam-po).

'Bras-spuñs (Drepung), a 8 km. ad ovest di Lha-sa, fondato nel 1416, era la città monastica più grande del Tibet con più di 7000 monaci (ordine dge-lugs-pa).

Il dgon-pa di Se-rwa (Sera), a 5 km. a nord del Jo-khañ di Lha-sa, fu fondato nel 1419 da un discepolo di Tzoñ-kha-pa; ospitava 5000 monaci nel 1959. I suoi 3 collegi sono:

- Se-rwa sMad, che dà ai monaci gli insegnamenti di base;
- Se-rwa Byes, riservato ai monaci nomadi, soprattutto mongoli;
- Ngakpa Dratsang, dove vengono insegnati i tantra.

Il monastero di Bya-khyuñ, a sud di Xining, fu costruito nel 1349; qui Tzoñ-kha-pa venne ordinato e studiò fino ai 16 anni, quando si trasferì a Lha-sa. Non lontano vi è Tagtser, luogo di nascita del 14° Dalai Lama, che a Bya-khyuñ ebbe i capelli rasati quando venne sancita la sua reincarnazione.

Nella prefettura di Lha-sa vi è il dgon-pa di Rwa-sgreñ (Reteng): qui vi è l'eremo di Yangon in cui Tzoñ-kha-pa compose nel 15° sec. la sua opera principale, il Lam-rim Chen-mo.

Nel Kham troviamo il monastero di sDe-ge dGon-chen (noto anche come Lhundrub sTeñ). Fondato nel 1448, è la sede del Sakya Tridzin, capo dell'Ordine Sakya. Vicino c'è la stamperia più importante del Tibet che custodisce gli stampi lignei del Kangyur e del Tengyur.

Sempre nel Kham, vi è il dgon-pa Bu-mi-bśi. In questa zona vi è la caverna in cui visse il maestro chan Bodhidharma.

Altri 'luoghi di potere' sono ovviamente i lha-khañ: **cappelle, templi, luoghi di culto**. Il più antico di tutto il Tibet era il lha-khañ di Yambu, residenza del re Nyatri Tsenpo dopo la sua discesa dal cielo con una fune celeste.

Ma il principale lha-khañ (e massimo 'luogo di potere' del Paese) è il Jo-khañ di Lha-sa. Fu costruito secondo i principi della geomanzia cinese dal re Sroñ-btsan sGam-po nel 7° sec. per custodire una statua del Buddha nota come il Jo-bo di Lha-sa (portata nel 641 dalla principessa cinese Wencheng Konjo) e per "inchiodare" il cuore della demonessa del Tibet centrale. Questo territorio era infatti considerato come un'immaginaria demonessa distesa sul dorso, con le spalle rivolte ad est e i fianchi ad ovest di Lha-sa, mentre le gambe e le braccia si estendevano fino alle province di confine: il lago che all'epoca esisteva nella Pianura di Latte vicino a Lha-sa era il suo sangue, e le 3 colline che si elevano dalla piana (Marpori, Chakpori e Bonpori) erano rispettivamente le mammelle e il 'monte di Venerè'. Questa demonessa doveva essere sconfitta ed 'incatenata' con vari lha-khañ al fine di poter civilizzare la regione e convertire i tibetani al Dharma: ora, il più importante lha-khañ fu appunto il Jo-khañ, sotto cui è sepolto il suo cuore.

Tre percorsi circumambulano questo tempio: il nangkhor, all'interno del recinto del dgon-pa; il barkhor, attorno all'intero complesso; il lingkhor, che contorna tutta la città vecchia di Lha-sa.

"Luoghi di potere" sono anche gli **stūpa**. Infatti, da quando la prima di tali costruzioni accolse le reliquie di Buddha Śākyamuni, gli stūpa hanno costituito un importante oggetto di devozione.

Il più antico è quello in stile indiano conservato nel lha-khañ di Tārā a Nyethang (sud-ovest di Lha-sa): esso contiene le reliquie di Atīśa, morto nel 1054.

A Lha-sa, nel Po-ta-la sono custoditi gli stūpa-reliquario di 8 Dalai Lama.

Alcuni grandi stūpa sono chiamati sKu-'bum ("100.000 immagini"). Questa costruzione è un tempio a più piani, che si rastrema verso l'alto: ogni piano contiene un lha-khañ che ospita statue ed immagini del Buddha. Così, a rGyal-rtse si trova un sKu-'bum a 9 piani la cui struttura ripete quella di un grande stūpa; è stato eretto nel 1410. Un altro, chiamato sKu-'bum Byams-pa-glin, si trova nell'Amdo, a sud di Xining: fu costruito attorno a un albero di sandalo nato dal sangue della placenta che avvolgeva Tzoñ-kha-pa e che segnala il suo luogo di nascita. Oggi l'albero è incluso in uno stūpa, ma un altro albero - nato da un ramo tagliato dalla pianta originaria - porta sulle foglie e nel tronco immagini automanifestate di Mañjuśrī (protettore di Tzoñ-kha-pa).

Inoltre, a Lha-sa va ricordato il palazzo/fortezza del **Po-ta-la**. Il suo cuore è una caverna di meditazione in cui nel 7° sec. re Sroñ-btsan sGam-po sedette in ritiro e che venne benedetta da Padmasambhava nel secolo successivo. L'attuale complesso fu voluto nel 17° sec. dal 5° Dalai Lama e da allora è stata la sede di tutti i suoi successori fino al 1959.

A sud-ovest di 'Bras-spuñs si trova **gNas-chuñ**: è la sede del dharmapāla Pehar, che qui venne trasferito da bSam-yas all'epoca del 5° Dalai Lama e che qui parlava attraverso l'Oracolo di Stato. Pehar vi risiede ancora, mentre l'Oracolo ne è stato esiliato.

Infine, ai confini col Bhutàn si trova **Sras-mkhar dGu-thog**, la torre a 9 piani che Milarepa costruì per purificare il proprio karma. A poca distanza ci sono il Drowolung (il dgon-pa di Marpa) e la prima caverna di meditazione di Milarepa.