INDICE

Introduzione

I costumi popolari tibetani: una splendida pergamena dipinta, ricca delle caratteristiche uniche dell'altopiano innevato **pag. 13**

Caratteristiche geografiche pag. 15
Caratteristiche etniche pag. 16
Caratteristiche di fusione pag. 18
Caratteristiche temporali pag. 21

Capitolo 1

Tè profumato e vino fragrante tra colori vivaci: i costumi popolari nella vita quotidiana **pag. 23**

I. LA CUCINA pag. 23
1. Tipi di cibo pag. 23
2. Utensili e vasellame da cucina pag. 39
3. Il galateo a tavola pag. 42
4. I tabù a tavola pag. 45

II. L'ABBIGLIAMENTO pag. 48
1. L'abbigliamento maschile pag. 50
2. L'abbigliamento femminile pag. 53
3. Gli accessori pag. 55

III. L'ABITAZIONE pag. 60
1. Tipologie di strutture abitative pag. 62
Le tende pag. 62
Palazzi ed appartamenti pag. 63
2. La decorazione degli interni pag. 67
3. Costumi della vita quotidiana pag. 75

Capitolo 2

rituali per la vita e per lo spirito: i costumi popolari nella vita di una persona **pag. 81**

I. I RITUALI AL MOMENTO DELLA NASCITA pag. 81
II. USANZE RIGUARDO I NOMI pag. 84
III. USANZE MATRIMONIALI pag. 88
1. Lo scopo del matrimonio pag. 88
2. Il fidanzamento pag. 91
3. Le nozze pag. 93
4. Usanze post matrimoniali pag. 106
5. Usanze matrilocali pag. 108
6. La poligamia pag. 109

IV. USANZE FUNEBRI pag. 111
1. La sepoltura in acqua pag. 111
2. La sepoltura in terra pag. 111
3. La sepoltura sulle rocce pag. 112
4. La cremazione pag. 113
5. La sepoltura negli *stupa* pag. 115
6. La sepoltura del cielo pag. 116

Capitolo 3

Tempi e spazi sacri creati in magnifiche immaginazioni: le credenze religiose **pag. 121**

I. LE CREDENZE POPOLARI pag. 121
1. Il culto della natura pag. 122
Yarlha Xambo pag. 123
Nyanchen Thangha pag. 124
Gangdise pag. 125
Nam Co pag. 126
Yamzhog Yumco pag. 127
Mapham Yutso pag. 128
2. Il culto degli spiriti pag. 132
3. Il culto degli animali pag. 134

4. Il culto dei *totem* pag. 135
5. Il culto dell'anima pag. 137
6. Gli stregoni e la stregoneria pag. 139
7. La divinazione pag. 141

II. LA RELIGIONE *BON* **pag. 142**

1. Sviluppo della religione *Bon* pag. 142
2. Le divinità *Bon* pag. 144

III. IL BUDDHISMO TIBETANO **pag. 146**

1. Introduzione e sviluppo del Buddhismo pag. 146
2. Le maggiori sette del Buddhismo Tibetano pag. 147
   La Setta Nyingma pag. 148
   La Setta Sagya pag. 148
   La Setta Gagyu pag. 150
   La Setta Kadam pag. 151
   La Setta Gelug pag. 152
3. Le attività religiose pag. 154
   L'adorazione dei Tre Gioielli pag. 154
   Cantare i *sutra* pag. 156
   Girare le ruote della preghiera e andare in pellegrinaggio pag. 157
   La prostrazione pag. 159
   Le ruote della preghiera mani pag. 161
   Offerte ed elemosine pag. 161
   Fumi fragranti e bandiere "cavallo del vento" pag. 162
   Bandiere dei *sutra* e cumuli di pietre *mani* pag. 164
   Liberare gli animali pag. 165

Capitolo 4

I festival durante le quattro stagioni portano un mare di felicità: i costumi nelle celebrazionie **pag. 167**

I. I FESTIVAL STAGIONALI **pag. 168**

1. Il Capodanno Tibetano pag. 168
2. Il Capodanno di Kongpo pag. 174
   Scacciare gli spiriti pag. 176
   Invitare il cane a cena pag. 176

Mangiare il *gyata* pag. 177
Portare l'acqua pag. 177
Pagare il proprio tributo alla Dea del Raccolto pag. 178

II. I FESTIVAL DELLA PRODUZIONE **pag. 179**

1. Il Festival della Semina di Primavera pag. 179
2. Il Festival di *Ongkor* pag. 180
3. La Corsa dei Cavalli di Nagqu pag. 183
4. Il Festival *Tarma* di Gyantse pag. 186

III. I FESTIVAL RELIGIOSI **pag. 187**

1. La Cerimonia della Grandi Convocazioni e il Festival delle Lanterne al Burro pag. 188
2. Il Festival *Saga Dawa* pag. 189
3. Il Festival *Drupka Teshi* pag. 190
4. Il Festival *Drumcho* pag. 191
5. Il Festival *Shimo Chento* pag. 193
6. Il Festival *Lhabab Duechen* pag. 194
7. Il Festival *Belha Rabzhol* pag. 195
8. Il Festival *Ganden Ngacho* pag. 197

IV. I FESTIVAL RICREATIVI **pag. 198**

1. Il Festival dei Boschi *Lingka* pag. 198
2. Il Festival dei Bagni pag. 201
3. Il Festival *Shoton* pag. 201

TABELLA DEI MAGGIORI FESTIVAL TIBETANI **pag. 207**

Capitolo 5

Combattimenti di forza ed abilità per divertirsi e coltivarsi: le gare e le attività ricreative **pag. 219**

I. LE GARE POPOLARI **pag. 220**

1. Le corse di cavalli e i giochi equestri pag. 221
2. La corsa degli *yak* pag. 225
3. Il tiro con l'arco pag. 226
4. Il sollevamento delle pietre pag. 227
5. Il lancio delle pietre pag. 228
6. La lotta pag. 229

7. Il tiro alla fune pag. 230
8. Le corse pag. 230

II. EVENTI RICREATIVI POPOLARI pag. 231

1. Gli scacchi dei Due Re pag. 231
2. Il *Go* tibetano pag. 232
3. I dadi pag. 233
4. Far volare gli aquiloni pag. 235

Bibliografia **pag. 237**