

Vajrayana.it

"Gocce di  
Saggezza"



## Longchen Rabjam

*di*

Italo Cillo (Chonyi Dorje)

*Estratto da "I Maestri del Lineage Dzogchen Nyingthig"*

---

::© 2016 Vajrayana.it ::

## Longchen Rabjam (1308 - 1363)



“Künkyen” in tibetano significa onnisciente; Longchen Rabjam è il più grande erudito che la scuola Nyingma abbia mai avuto, il “grande delucidatore” che mostrò la completa coerenza fra i veicoli comuni dei Sutra e le discipline esoteriche della Grande Perfezione.

Egli nacque nel 1308, nel Tibet Centrale; rivelò da giovanissimo un’intelligenza fuori dal comune e ricevette la trasmissione di diverse pratiche e insegnamenti da suo padre, che era un Ngakpa (yogi tantrico). A dodici anni ricevette l’ordinazione monastica a Samye e a quattordici era già in grado di

insegnare il Vinaya, i testi riguardanti la condotta etica secondo il Piccolo Veicolo. Dall’età di sedici anni studiò e praticò diversi Tantra delle Nuove scuole (tib. Sarma) del Buddhismo tibetano, come il Lamdre della tradizione Sakya, i Sei Yoga della tradizione Kagyu e le trasmissioni del Chöd e del Kalachakra. Dall’età di diciannove anni studiò le più importanti scritture del Buddhismo Mahayana, come i Cinque trattati di Maitreya, i diversi soggetti di logica e le filosofie del Madhyamaka (“Via di mezzo”) e della Prajnaparamita (“Perfezione della saggezza”). Per otto anni, con più di venti maestri, studiò e

praticò innumerevoli insegnamenti di Sutra, di Tantra e della prima delle tre serie dello Dzogchen (Semde, le spiegazioni sulla natura della mente).

A ventisette anni si unì al grande maestro Kumaraja, detentore del lignaggio orale dell'Essenza del cuore di Vimalamitra (Vima Nyingthig), entrando così finalmente in contatto con gli straordinari insegnamenti del ciclo "insuperabilmente segreto" dello Dzogchen Mengagde. Kumaraja viveva con circa settanta discepoli in un campo mobile, spostandosi continuamente da una località all'altra per scoraggiare qualsiasi forma di attaccamento nei suoi studenti; ad esempio, durante nove mesi di addestramento il loro accampamento fu trasferito per ben nove volte, causando molti disagi a tutti. Longchenpa stentava a trovare luoghi adatti per proteggersi dal freddo e dalla pioggia, mangiava poco e possedeva una sola lunga veste che usava anche come materasso e coperta. In queste difficili circostanze egli ricevette e praticò gli esercizi esoterici, straordinariamente rari e preziosi, del Nyingthig sotto la guida del Lama Kumaraja che, dopo due soli anni, lo proclamò suo successore nel lignaggio [1].

Per sette anni – come aveva promesso al suo maestro – Longchenpa visse in ritiro a Chimpu,

vicino Samye, perfezionando la sua padronanza dei metodi e la sua realizzazione dello stato assoluto. Di tanto in tanto tornava a far visita a Kumaraja per raffinare ulteriormente la sua comprensione.

Egli stesso scrisse in quel periodo:

*In me non c'è più nessuna traccia di attaccamento al samsara. Sono liberato dalle catene della speranza e della paura. Rimango sempre nella visione e nella contemplazione dello Dzogchen.*

All'età di trentadue anni entrò in possesso del testo del Khandro Nyingthig, scoperto dalla sua precedente incarnazione Pema Ledrel Tsal, che era a sua volta incarnazione della Principessa Pemasel, a cui Guru Rinpoche aveva affidato profeticamente la trasmissione del suo Nyingthig. Benché egli fosse la reincarnazione del Tertön che aveva rivelato quel testo, Longchen Rabjam – per mostrare l'importanza e il valore di un lignaggio vivente – chiese e ricevette la trasmissione del Khandro Nyingthig da un discepolo di Pema Ledrel Tsal (Shö Gyalse). A trentatré anni Longchenpa trasmise le prime iniziazioni e istruzioni del Khandro Nyingthig a otto studenti e studentesse, fra segni straordinari come raggi e sfere di luce dai colori

dell'arcobaleno, che furono visti in tutta la zona.

La mente dei presenti entrò in uno stato, estremamente intenso, di chiarezza e beatitudine e Longchen Rabjam cantò in versi spontanei:

*O yogi, sono molto felice e gioioso: oggi siamo tutti in una Dimensione Pura.*

*Nel nostro corpo fiorisce l'assemblea di tutti i Buddha, l'unione di chiarezza e vacuità.*

*La Buddhità non è altrove, ma dentro di noi.*

*O meditatori, voi che controllate la mente con grande concentrazione, non sforzatevi di trattenerla su un unico punto, ma lasciatela vagare liberamente, a suo piacimento.*

*La mente è vacuità, non importa che stia ferma o vaghi.*

*Qualsiasi cosa sorga nella mente, non è altro che il gioco della saggezza primordiale.*

Longchen Rabjam si trasferì a Kangri Thökar, dove trascorse la maggior parte della sua vita e compose i suoi famosi trattati (circa 270 opere in tutto). Ispirato da Vimalamitra compose il Lama Yangtig, trentacinque volumi di commento e istruzioni sul Vima Nyingthig. Ispirato da una visione meditativa, in cui gli erano apparsi

Guru Rinpoche e Yeshe Tsogyal, compose il Khandro Yangtig, i cinquantacinque volumi di commento e istruzioni sul Khandro Nyingthig. Scrisse anche lo Zabmo Yangtig, un commentario di entrambi i Nyingthig: quello di Vimalamitra e quello di Guru Rinpoche che, proprio grazie a Longchen Rabjam, vennero unificati confluendo in un'unica trasmissione. Fra le altre opere di Longchenpa ci sono i Sette Tesori (tib. Dzödun), i Tre cicli sul rilassare la mente (tib. Ngalso Korsum) e i Tre cicli sull'auto-liberazione naturale (Rangdrol Korsum); con questi scritti Longchenpa giunse alla codificazione completa delle dottrine e delle pratiche della scuola Nyingma, dimostrando la loro armonia con tutti i veicoli dell'insegnamento dei Sutra e dei Tantra di ogni tradizione buddhista.

Scrive Tulku Thondup Rinpoche in "Masters of Meditation and Miracles": Longchen Rabjam fu uno dei più grandi eruditi e maestri realizzati del Tibet, eppure dedicò tutta la sua vita alla stretta disciplina spirituale dell'apprendere, meditare, scrivere e insegnare, allo scopo di esaudire il principale scopo della sua manifestazione illuminata: quello di offrire il buon esempio di ciò che è un praticante e un insegnante di Dharma. La sua mente e la sua vita erano semplici, aperte, naturali, spontanee, pure e profonde. Dovunque si trovasse

e qualsiasi cosa facesse, per lui era naturale essere sempre in uno stato di meditazione. Grazie al diffondersi della fama della sua erudizione e del suo livello di realizzazione, egli avrebbe potuto facilmente costruire imponenti monasteri o ampie strutture per i praticanti laici, ma evitò di intraprendere opere simili, perché non era minimamente interessato a fondare qualsiasi tipo di istituzione. Qualunque cosa egli ricevesse in offerta, la utilizzò esclusivamente al servizio del Dharma e mai per altri scopi, né tantomeno per se stesso. Non mostrò mai alcun tipo di reverenza nei riguardi delle persone ordinarie, anche se fossero nobili o altolocate; anche quando riceveva offerte molto sostanziose non esprimeva mai la sua gratitudine, ma diceva: "Diamo ai benefattori la possibilità di accumulare meriti, invece di mostrare riconoscenza; la riconoscenza dev'essere rivolta a i Tre Gioielli, non agli individui mondani". Egli era poi straordinariamente gentile verso la gente povera e sofferente, e godeva con grande piacere del cibo semplice che gli veniva offerto dai poveri [2].

Longchen Rabjam visse gran parte della propria vita in luoghi di ritiro, circondato dalla pace e dalla bellezza di boschi e montagne. Una caratteristica della sua opera è il profondo apprezzamento per le

meraviglie della natura, il cui contatto può ispirare qualità molto positive nei praticanti.

Il brano seguente è estratto dal suo "Racconto della gioia nella foresta":

*Immersi nella natura, ci sono poche distrazioni e superficialità e si è lontani dalla sofferenza creata dai pericoli e dalla violenza. Qui la gioia supera quella delle città divine. Godiamo della tranquilla natura dei boschi!*

*O mente, ascolta le virtù della foresta: i preziosi alberi, ben degni di essere offerti ai Buddha, si piegano sotto il peso dei frutti che crescono splendidamente.*

*I fiori sbocciano e le foglie emettono dolci odori, fragranti profumi riempiono l'aria.*

*I torrenti di montagna suonano l'incantevole musica delle percussioni.*

*La freschezza della luna bacia ogni cosa.*

*La cima delle montagne è coperta con una veste di nuvole, mentre il cielo è decorato di stelle e pianeti.*

*Stormi di cigni si librano intorno ai laghi dal dolce profumo.*

*Uccelli e cervi si spostano in pace, indisturbati.*

*Alberi, fiori di loto e gigli blu sono pieni di api che cantano "dar" e "dir". Gli alberi si muovono con gesti di danza.*

*Gli stagni freschi e chiari ricoperti di loti risplendono come volti sorridenti.*

*Giardini meravigliosi, abbelliti da alberi in fiore, sono come il sorgere di stelle e pianeti in un cielo cristallino.*

*I cuculi emettono dolci suoni, come intossicati dalla gioia.*

*Le brezze stagionali soffiano distribuendo fiori.*

*Il cibo offerto da radici, foglie e frutti non è contaminato da azioni nocive e abbonda in ogni stagione.*

*Nella natura le emozioni perturbatrici si placano da se stesse.*

*Nessuno pronuncia parole che causano disarmonia.*

*Lontano dalle distrazioni e dalla superficialità delle città, nei boschi la pace della meditazione cresce spontaneamente.*

*La vita nella natura si accorda con la pratica del Dharma: doma la mente e porta alla felicità dello stato assoluto [3].*

I più grandi maestri tibetani, solitamente, hanno sempre mantenuto l'usanza di sminuirsi e di definire se stessi poco intelligenti (anche quando erano di straordinaria saggezza), privi di qualità positive (anche quando brillavano per la forza delle loro realizzazioni) e "ultimi fra gli ultimi" (anche quando erano

letteralmente venerati dalla gente). Questo atteggiamento ha due scopi: quello di mantenere un alto livello di vigilanza contro il sorgere dell'orgoglio e dell'arroganza, e quello di insegnare agli altri il valore dell'umiltà e i difetti della superbia.

Longchen Rabjam, invece, proclamò spesso a chiare lettere e senza paura, nei suoi scritti, il livello di realizzazione che egli aveva raggiunto (e da cui scaturivano i suoi insegnamenti), per ispirare un alto livello di fiducia e certezza interiore nei suoi studenti e lettori. Ad esempio:

*Grazie all'addestramento che ho seguito per molte vite e ai santi maestri che mi hanno introdotto in questo sentiero, ho realizzato il significato dell'essenza più profonda e ho perfezionato la comprensione dei più supremi "Yana". Perciò dallo spazio della mia saggezza vasta come il cielo sono scaturite nuvole di erudizione e fulmini di beneficio e gioia, accompagnati da tuoni di realizzazioni e contemplazione, seguiti infine da questa grande pioggia di insegnamenti. (...) Affinché tutti gli esseri possano realizzare questo, condensando l'essenza di tutti i Sutra e di tutti i Tantra spiegherò adesso ciò che io stesso ho realizzato [4].*

Longchen Rabjam – che scrisse su tutti i veicoli dell'insegnamento buddhista, ma principalmente sullo Dzogchen – spiegava spesso lo spirito della pratica con uno stile assolutamente semplice:

*Bisogna guardare la natura insostanziale dei pensieri, appena sorgono. Bisogna rimanere nello stato naturale, appena si è certi di averlo riconosciuto. Bisogna che la propria meditazione sia "priva di meditazione". Senza sforzo, mantieni lo stato naturale: questo è il mio consiglio. La mente di questo preciso momento, libera dall'afferrarsi a "questo" o "quello", lasciata a se stessa senza nessun tentativo di modificarla, non contaminata dal dualismo di "chi si afferra" e "ciò a cui ci si afferra", ha la natura della verità assoluta: mantieni questo stato.*

In Bhutan centomila persone si radunarono per ascoltare i suoi insegnamenti. Qui, all'età di quarantatré anni, ebbe una figlia. Dopo cinque anni gli nacque anche un figlio (Tragpa Özer) destinato a diventare un detentore del lignaggio del Nyingthig; Longchen Rabjam visse poi in celibato per il resto della vita. A Lhodrak insegnò il Nyingthig a circa mille persone. A Lhasa fu ricevuto da migliaia di monaci con

cerimoniali molto elaborati; seduto su un alto trono, trasmise i voti del bodhisattva e insegnamenti generali a un pubblico vastissimo. A Shugseb insegnò lo Dzogchen a oltre mille studenti. A Trok Orgyen diede iniziazioni e istruzioni a tremila praticanti, fra cui quaranta grandi maestri. A Zha Lhakang insegnò a un vasto pubblico fra eventi portentosi come arcobaleni e piogge di fiori.

Nel 1363, all'età di cinquantasei anni, iniziò improvvisamente a dettare il suo testamento spirituale, che comprendeva i seguenti versi:

*Poiché ho riconosciuto da molto tempo la vera natura del samsara, so che tutti i fenomeni mondani sono privi di sostanza.*

*Adesso, che sto per separarmi da questo corpo impermanente e illusorio, vi dirò quali sono le cose utili e di beneficio: ascoltate.*

*Pensate che questa vita sia reale, ma così vi prenderà in giro. La sua natura è mutevole e priva di sostanza. Comprendendo il suo carattere inaffidabile, praticate il Dharma iniziando da oggi.*

*La natura degli amici è effimera, come avere ospiti per una serata. Stanno insieme per un po', ma poi si separano per sempre.*

*Liberandovi dall'attaccamento verso gli amici, praticate il Dharma, che è di beneficio per sempre.*

*La ricchezza cola fra le dita come il miele, appena la mettete insieme. Anche se ve la siete guadagnata, toccherà agli altri godersela. Ora che potete farlo, investitela per mantenervi nelle vite future, guadagnando meriti attraverso la carità e la beneficenza.*

*Gli esseri sono impermanenti, come visitatori arrivati in ore diverse: i più vecchi se ne sono già andati, i più giovani se ne andranno più tardi. Fra le persone di oggi, nessuna sarà viva fra cent'anni. Riconoscete la verità dell'impermanenza, proprio adesso.*

*Le apparenze di questa vita sono come gli avvenimenti di oggi, le apparenze del bardo sono come i sogni di questa notte, le apparenze della prossima vita arrivano velocemente come il domani. Per favore, praticate il Dharma proprio adesso.*

*Fra tutti gli insegnamenti, la vetta più alta della luminosità è l'Essenza del cuore (Nyingthig), il significato essenziale. Questo è il sentiero supremo che porta alla Buddhità in una sola vita. Realizzate l'assoluta e sublime grande beatitudine.*

*I diversi fenomeni sono come riflessi in uno specchio: sono*

*vuoti proprio mentre appaiono, e la vacuità non è nient'altro che le apparenze stesse. Riconoscete la natura ultima proprio adesso.*

*La mia felicità al momento della morte è molto più grande della gioia di quei commercianti che hanno fatto fortuna viaggiando per mare, di quegli esseri divini che trionfano per aver vinto una guerra, o di quei saggi che dimorano nell'assorbimento meditativo.*

*Pema Ledrel Tsal [Longchen Rabjam] non resterà qui molto a lungo. Adesso andrò al sicuro, a dimorare nello stato naturale della beatitudine che è libero dalla morte.*

*Per questa vita la nostra connessione si interromperà, sono come un mendicante che sta per morire dove e come preferisce, non siate tristi, ma continuate a pregare [5].*

Poi si mise in viaggio per Chimpu e, arrivato qui, disse: "Il potere spirituale di Chimpu eguaglia quello del luogo di cremazione di Shitavana, in India. La morte in questo luogo è meglio della nascita in qualsiasi altro luogo. È qui che abbandonerò il mio corpo esausto". Dopodiché iniziò a manifestare i segni della malattia. Continuò però a insegnare instancabilmente, a tutti i numerosissimi studenti che lo

raggiungevano lì per ricevere istruzioni; quando questi lo imploravano di riposarsi rispondeva: "Vorrei finire gli insegnamenti".

Il sedicesimo giorno del dodicesimo mese dello stesso anno diede il suo ultimo insegnamento pubblico, dicendo:

*Dedicatevi con passione alla pratica del Dharma; tutto il resto è completamente privo di ogni sostanza. In particolare, applicatevi alle pratiche del Trekchö e del Tögal. Se incontrate difficoltà in queste pratiche, leggete il Lama Yangtig: sarà come un gioiello che esaudisce tutti i desideri. Così realizzerete lo stato del dissolvimento di tutti i fenomeni nella Dharmata, la Natura Ultima.*

Due giorni dopo disse ai pochi discepoli che si trovavano con lui: "Preparate un'offerta e lasciate questa stanza". Loro insistettero per rimanergli vicino e lui rispose: "Va bene, adesso lascio questo corpo illusorio esausto; evitate di fare qualsiasi rumore e restate in contemplazione". Così la sua mente si rilassò nello stato primordiale e abbandonò il corpo, seduto in perfetta posizione di meditazione. I presenti udirono lievi scosse di terremoto e suoni roboanti in

lontananza; nelle scritture, questi vengono descritti come segni di altissima realizzazione.

Durante i venticinque giorni in cui il suo corpo fu conservato – con l'area intorno al cuore calda e nessun segno di rigore o decomposizione – ci fu la costante presenza di stupendi arcobaleni nel cielo circostante. Benché fosse il periodo più freddo dell'anno in Tibet, la terra si riscaldò, il ghiaccio si sciolse e fiorirono le rose. Nel giorno della sua cremazione la terra tremò tre volte e si udì un suono roboante per sette volte; quando vennero recuperati i suoi resti, si trovò che dalle ossa erano scaturite molte ringsel (reliquie di forma sferica, simili a perle o pillole medicinali).

Longchen Rabjam aveva ricevuto e praticato gli insegnamenti di tutti i lignaggi buddhisti presenti in Tibet; quando – in ritiro nelle sue grotte – citava nelle sue opere i titoli e interi brani di scritture e commenti, lo faceva servendosi esclusivamente della sua memoria. Nelle circa 270 opere che compose, tutto il sentiero che conduce alla liberazione e all'illuminazione è esposto in maniera esauriente e senza errori, includendo tutti i livelli di pratica dei Sutra, dei Tantra e dello Dzogchen. Tutti i lignaggi del Buddhismo tibetano riconoscono in Longchenpa uno dei più grandi maestri di saggezza, erudizione e realizzazione che il Tibet abbia mai

avuto: insieme a Sakya Pandita (della tradizione Sakya) e a Je Tsongkhapa (della tradizione Gelug), Longchen Rabjam è considerato una delle tre più importanti manifestazioni tibetane del Buddha Manjushri [6].

Moltissimi Lama ritengono che le sue opere fossero in realtà dei Gong-ter, tesori spirituali affiorati dalla "vasta estensione" (tib. "Longchen") della sua realizzazione.

Note: 1]Il lignaggio di trasmissione del Vima Nyingthig, da Vimalamitra a Longchen Rabjam, è costituito da: Vimalamitra, Nyang Tingdzin Sangpo, Dro Rinchen Bar, Be Lodrö Wangchuk, Neten Dangma Lhüngyal, Jetsun Senghe Wangchuk, Shengtön Tashi Dorje, Se Nyima Bum, Guru Jober, Trülshik Senghe Gyapa, Drupchen Melong Dorje, Rigdzin Kumaraja, Longchen Rabjam. Da

Longchenpa in poi, la trasmissione del Vima Nyingthig è di fatto unificata a quella del Khandro Nyingthig. Con Jigme Lingpa, entrambe le trasmissioni confluiscono nel Longchen Nyingthig.

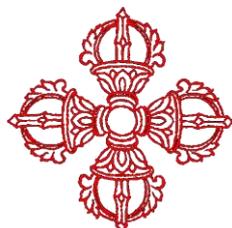
2]Da Tulku Thondup, "Masters of Meditation and Miracles" pagg. 113-114, trad. di Italo Cillo.

3]Citato da Tulku Thondup, "The Practice of Dzogchen" pagg. 168- 169, trad. di Italo Cillo.

4]Citato da Tulku Thondup, "The Practice of Dzogchen" pagg. 173- 174, trad. di Italo Cillo.

5]Citato da Tulku Thondup, "Masters of Meditation and Miracles", traduzione di Italo Cillo.

6]Il Buddha della saggezza e della conoscenza spirituale.



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.  
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.  
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.  
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi  
dalla confusione e dalla sofferenza”  
(*Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk*)