



La Scuola Nyingma nel Buddhismo Tibetano

Il Lignaggio Longchen Nyingthig

tratto da
“Enlightened Journey. Buddhist Practice as Daily Life”
di Tulku Thondup
Shambhala South Asia Edition

Scelto, adattato e tradotto da Raffaele Phuntsog Wangdu e Salvatore Tondrup Wangchuk

LA SCUOLA NYINGMA DEL BUDDHISMO TIBETANO

La più antica, scuola madre tra le quattro maggiori Scuole del Buddhismo Tibetano è la Nyingma, "La Scuola Antica".

Sebbene il Buddhismo raggiunse il Tibet nel settimo secolo durante il regno di Srongtsen Gsampo, il trentatreesimo re della dinastia Chogyal, gli studiosi sono d'accordo sul fatto che il Buddhismo si stabilì in Tibet nel tardo ottavo secolo.

L'instaurazione decisiva del Buddhismo in Tibet fu realizzata dal grande Maestro Guru Padmasambhava e dal famoso maestro Shantarakshita sotto la protezione di Thrisong Detsen, il trentasettesimo re della dinastia Chogyal. Quindi, fino all'undicesimo secolo, quando altre scuole emersero proponendo nuovi insegnamenti tradotti e nuovi lignaggi dall'India al Tibet, ci fu solo una scuola Buddhista; e questa scuola fu conosciuta a partire dall'undicesimo secolo come Nyingma.

Nyingma è a tutt'oggi una fiorente scuola. Ma dall'undicesimo secolo, il ruolo rilevante tra le istituzioni religiose è stato preso successivamente da altre scuole.



IL CONTRIBUTO DEI NYINGMA ALLA STORIA E ALLA CULTURA TIBETANA

La differenza principale tra i Nyingma e le altre scuole non deriva dalla rivelazione dei sutra, i comuni insegnamenti Buddisti, né dai tantra esterni - i comuni insegnamenti esoterici - ma dai tantra interni, le più alte categorie dei tantra.

I Nyingma seguono i Ngag Nyingma "i tantra antichi" tradotti in tibetano nel primo periodo delle traduzioni (VII - XI secolo) da molti grandi traduttori come Vairochana, Kawa Paltseg, Chog-ro Lu' Gyaltsen e Zhang Yeshe De del VIII-IX secolo, fino a Smiritijñana nell'undicesimo secolo.

Le altre tre scuole seguono i Ngag Sarma, "i nuovi tantra" tradotti in tibetano durante l'ultimo periodo delle traduzioni, che comincia con il grande traduttore Rinchen Zangpo (958-1055) nell'undicesimo secolo.

In epoche differenti, ognuna delle quattro maggiori scuole diventa l'istituzione religiosa di stato: Nyingma dal settimo all'undicesimo secolo, successivamente Sakya, Kagyu, e Gelug fino a tempi recenti.

Queste quattro scuole si svilupparono con il supporto di vari potenti protettori. I Nyingma sotto la dinastia Chogyal del Tibet, Sakya, Kagyu e Gelug con il supporto dei Mongoli, Cinesi e governanti tibetani.

Durante il primo periodo dei Nyingma, ci furono mutamenti sorprendenti a livello

sociale, politico, educativo e spirituale nella civiltà Tibetana. I Tibetologi raramente prendono nota delle dimensioni del contributo dato in questo periodo dai Nyingma. Prima che arrivasse il Buddhismo, i Tibetani erano ben noti per la loro belligeranza, essendo una costante minaccia per i paesi vicini. Essi seguivano il loro credo indigeno pre-Buddhista conosciuto come Bön, che privilegiava come oggetto di culto la natura e facevano sacrifici. Ma con la diffusione del Buddhismo i Tibetani lentamente furono attratti dall'ideale di saggezza della vita Buddhista, tenendo in gran conto la coesistenza di tutti gli esseri e adottando l'attitudine di pace e armonia con la natura.

Il Tibet diventò una fonte di sapienza e una zona di pace per il centro Asia. Fu introdotta una scrittura e una grammatica per la lingua Tibetana da Thönmi Sambhota, nel settimo secolo, e le scritture Buddhiste cominciarono ad essere tradotte in Tibetano.

Il Tibet, una terra popolata da gente violenta, governata da amministratori immorali, abitata da spiriti-energie negative, fu pacificata e trasformata dalla saggezza e dal potere illuminato di Guru Padmasambhava e altri saggi illuminati, in una società civilizzata e spirituale.

La prima università buddhista del Tibet, Samye, fu inaugurata alla fine dell'ottavo secolo. Shantarakshita ordinò sette uomini come monaci, "i sette uomini di prova". Successivamente, centinaia di altri presero gli ordini, portando alla formazione di una delle più grandi comunità monastiche del mondo.

Guru Padmasambhava e altri maestri iniziarono "i venticinque: il re e i soggetti" e centinaia di altri al tantra.

Ancora oggi il Tibet è conosciuto come una terra di misticismo, miracoli e illuminazione.

Durante il regno di Tari Ralpachen, il quattordicesimo re della dinastia Chogyal, i traduttori compilarono un vocabolario di terminologia Buddhista Sanscrito-Tibetano intitolato *Chetrag Togpar Chedpa Chenmo*. Il re decretò che tutte le traduzioni avrebbero impiegato terminologie standardizzate per assicurare coerenza. Per tale linea di condotta, ancora oggi non vi è difficoltà nel leggere traduzioni del nono secolo o nel ripristinare traduzioni tibetane in sanscrito.

La completa uniformità nel tradurre un intero corpus letterario, il vasto corpo di scritture e commenti dell'India buddhista, è una realizzazione unica nella civiltà Tibetana.

E questo fu il contributo dei Nyingma alla storia intellettuale del Tibet.

Nel primo periodo della loro storia, i Nyingma giocarono un ruolo indispensabile nel rafforzare il potere secolare del potere centrale e nel consolidare l'intero Tibet in un'unica nazione.

A quel tempo il Tibet era libero e i Tibetani erano autosufficienti, godevano di prosperità basata sulle proprie risorse e trattavano con i paesi stranieri con la loro politica.

Durante questo periodo i Nyingma stabilirono due sistemi clericali: monaci con abiti color zafferano che risiedevano nei monasteri e coloro che indossavano abiti bianchi con lunghe chiome, che erano

religiosi tantrici laici che vivevano nei villaggi e nei templi.

L'introduzione del sistema dei religiosi dagli abiti bianchi apportò il beneficio degli insegnamenti agli uomini e alle donne delle famiglie, preservando il Dharma presso i centri rurali, alle radici.

Per contro, durante il periodo più tardivo del Dharma in Tibet, altre scuole avevano concentrato l'insegnamento e la pratica del buddhismo tra i monaci nei monasteri per preservare la purezza della tradizione. Sfortunatamente, Clang Darma, il quarantunesimo e ultimo re della dinastia Chogyal, distrusse il Buddhismo, monasteri e la tradizione monastica nel Tibet centrale. Ci volle almeno un secolo per riportare il Dharma nuovamente al centro. Alcuni importanti maestri fuggirono nel Tibet dell'est e più tardi riportarono molti insegnamenti, incluso l'ordinazione secondo il lignaggio del Vinaya di Shantarakshita, detto Medul, che è ancora il principale lignaggio monastico sia delle scuole Nyingma che dei Gelug.

Molti maestri tantrici e i loro insegnamenti sopravvissero perché si amalgamarono con persone di realtà rurali. Oltretutto molti insegnamenti e lignaggi dei tantra furono salvati da Nubchen Sangye Yeshe, che intimorì il re con una manifestazione del suo potere mistico. Ma il modo più efficace di preservare gli insegnamenti alle vicissitudini del tempo si è dimostrato essere il sistema dei Terma, l'occultamento dei Tesori del Dharma attraverso il potere illuminato dei maestri tantrici.

Il metodo di trasmissione e conservazione fu conferito ai Nyingma dal suo fondatore, Guru Padmasambhava.

Il modo più efficace di preservare gli insegnamenti alle vicissitudini del tempo si è dimostrato essere il sistema dei Terma, l'occultamento dei Tesori del Dharma attraverso il potere illuminato dei maestri tantrici



GLI STRAORDINARI INSEGNAMENTI DEL LIGNAGGIO NYINGMA

I Nyingma, la vecchia scuola tantrica, classificano tutti gli insegnamenti buddhisti in nove yana.

Dei nove, i primi tre yana sutrici - Shrivakayana, Pratyekabuddhayana e Mahayana - sono comuni a tutte le scuole, ma le loro interpretazioni variano in qualche modo da scuola a scuola.

Gli insegnamenti dei tre tantra esterni sono anche più o meno simili alle prime tre delle quattro divisioni tantriche del Nuovo Tantra.

Ma le scritture e le fonti dei tre tantra interni - Mahayoga, Anuyoga e Atiyoga - sono differenti dalle tre sottodivisioni dell'Anuttaratantra: padre, madre e tantra non duale del Nuovo Tantra.

Secondo i Nyingma gli insegnamenti dei tre tantra interni sono rivelati da vari Buddha, come Vajrasattva e Vajrapani nelle forme Sambhogakaya, e in tempi diversi, da grandi esperti maestri Buddhisti, come King Ja, i Cinque Esseri Eccellenti e Prahevajra.

Questi insegnamenti giungono attraverso tre modi differenti di trasmissione: da mente illuminata, simbolica e trasmissioni verbali, mentre secondo il Nuovo Tantra, gli insegnamenti dell'Anuttaratantra furono insegnati dal Buddha Shakyamuni durante l'arco della sua vita.

Nei Nyingma, i tantra più autorevoli sono il *Gyuthrul Drawa Sangwa Nyingpo*, *Drubpa Kagye*, *Do Gongpa Dupa* e le scritture dello Dzogpa Chenpo.

Gli insegnamenti di questi tantra si palesano in due grosse categorie:

(1) Molti dei tantra Nyingma che sono trasmessi attraverso un lignaggio lungo sono conosciuti come Kama, Tantra

Canonici. Tutti i testi che appartengono a questa categoria, quelli che sono sopravvissuti, sono presenti nelle collezioni del *Nyigma Gyubum* e *Kama*.

(2) Migliaia di volumi di insegnamenti tantrici sono conservati e trasmessi attraverso un lignaggio corto o abbreviato conosciuto come il lignaggio dei Terma - i Tesori del Dharma - occultati e poi riscoperti. Questi sono insegnamenti trasmessi e nascosti nella natura illuminata delle menti dei suoi discepoli realizzati da parte di Guru Padmasambhava nel nono

secolo. Ancora al giorno d'oggi i Terma sono scoperti da centinaia di *Tertöns*, gli Scopritori dei tesori del Dharma, i quali sono reincarnazioni di quei discepoli di Padmasambhava.

Alcuni di questi principali testi dei Terma sono ancora esistenti e si trovano nella collezione dei *Preziosi Tesori dei Terma (Rin Ch'en gTer mDzod)*.

Ognuno di questi tre tantra interni enfatizzano un differente aspetto meditativo.

Mahayoga mette in evidenza l'allenamento meditativo allo sviluppo

della forma fisica, verbale e di pensiero come corpo, parola e mente di vajra dei Buddha.

L'Anuyoga ricerca il completamento estatico della luminosa saggezza primordiale - la chiarezza - e la libertà dai concetti dall'esercizio su canali, energie ed essenze del corpo di vajra.

Nell'Atiyoga (Tib.: *rDzogs Pa Ch'en Po*, Skt.: Mahasandhi), nel distinguere la consapevolezza intrinseca (*Rig Pa*), l'essenza dei Buddha, dalla mente rimanendo nella apertura della stessa consapevolezza intrinseca auto-originata, senza congetture mentali ed elaborazioni.

Quando si è pronti per lo Dzogpa Chenpo, il maestro introduce alla consapevolezza intrinseca, la natura assoluta della mente. Dopo aver realizzato la natura assoluta della mente, si continua a meditare finché ogni situazione assume l'unico sapore dello stato realizzato, e si fonde totalmente con la verità universale

Dopo aver studiato gli insegnamenti e averli analizzati diffusamente, i discepoli dell'Atiyoga praticano gradualmente i livelli dei vari allenamenti preliminari. Quando si è pronti per lo Dzogpa Chenpo, il maestro li introduce alla consapevolezza intrinseca, la natura assoluta della mente. Dopo aver realizzato la natura assoluta della mente, si continua a meditare finché ogni situazione assume l'unico sapore dello stato realizzato, e si fonde totalmente con la verità universale.

Se il praticante ha portato a termine la realizzazione, qualsiasi espressione della vita diventa il potere della consapevolezza intrinseca (*Rig rTsal*).

Jigme Tenpa'i Nyima (1865-1926) riassume la meditazione Dzogpa Chenpo:

“Nello Dzogpa Chenpo, sin da subito si utilizza la consapevolezza intrinseca come la via o si mantiene unicamente la consapevolezza intrinseca. Non si impiegano concetti dal momento che i concetti rappresentano la mente. Si medita

differenziando la mente dalla consapevolezza intrinseca.”

La realizzazione della perfezione dello Dzogpa Chenpo è il conseguimento dello stato pienamente realizzato, la Buddhità.

In presenza di testimoni, molti maestri Dzogpa Chenpo fino alla metà di questo secolo hanno realizzato il Jalu (*'Ja Lus*), il Corpo di Arcobaleno al momento della loro morte. Nel Corpo d'Arcobaleno essi dissolvono le loro menti e persino il loro corpo grossolano in mezzo a luci, nella natura ultima, vacuità, senza residui (a eccezione di unghie e capelli).

Alcuni maestri Dzogpa Chenpo raggiungono Powa Chenpo (*'Pho Ba Ch'en Po*), la Grande Trasformazione, in cui trasformano il loro corpo mortale in un corpo di luce sottile per essere di aiuto agli altri.



IL LIGNAGGIO LONGCHEN NYINGTHIG

Il Longchen Nyingthig è un ciclo di Terma scoperto da Kunkhyen Jigme Lingpa (1729-1798). Esistono molti importanti monasteri, conventi di monache ed eremi in tutte e tre le province del Tibet, Bhutan e Sikkim che sostengono la tradizione Longchen Nyingthig.

Nel Tibet centrale ci furono due monasteri femminili che divennero centri significativi per la tradizione Longchen Nyingthig a causa della loro importanza storica. Essi furono Tsering Jong - che fu costruito da Jigme Lingpa stesso come eremo monastico e che poi divenne un convento femminile - e Shugsebs nei pressi di Kang-ri Thokar, dove Longchen Rabjam visse la maggior parte della sua vita e compose i suoi più insigni lavori, e dove Shugseb Lochen (1841?-1940) visse e insegnò per molti decenni.

In Kham, al Monastero Dzogchen e, nella fattispecie, nel suo famoso Shrisimha College, il Longchen Nyingthig fu una delle pratiche principali. Anche lì esistevano molti grandi monasteri, semplici ma unici nel dedicare sé stessi esclusivamente all'insegnamento ed alla pratica del vero Dharma con minime o addirittura inesistenti strutture burocratiche, nessuna collezione di titoli o ricchezza materiale, come i siti monastici di Jigme Gyalwe Nyuku e Paltrul Rinpoche a Dzachukha Valley, gli eremi di Nyoshul Lungtog, Adzom Drugpa, Yukhog Chatralwa, Lama Munsel e Khenpo Chokyab.

In Amdo, il Monastero Dodrupchen fu il più importante monastero per il Longchen Nyingthig, nel quale si seguiva esclusivamente quella tradizione. Fu il luogo dell'incarnazione del primo Dodrupchen Rinpoche - che fu il detentore radice del lignaggio Longchen Nyingthig - e rappresentò un grande centro per l'insegnamento e l'addestramento.

Nell'area di Rekonng ci sono molti grandi centri religiosi (*dGon Pa*) di praticanti

tantrici (*sNgags Pa*) che seguono il lignaggio Longchen Nyingthig diffuso dal primo Dodrupchen Rinpoche e propagato dai suoi discepoli. Alcuni di questi grandi monasteri ospitano più di 1900 praticanti.

Gli insegnamenti Longchen Nyingthig divennero così popolari che molti importanti Lama, praticanti e membri dei monasteri Nyingma - che appartenevano ad altre sottoscuole e seguivano differenti tradizioni liturgiche, praticarono il Longchen Nyingthig in aggiunta alle proprie pratiche.

In questo modo il Longchen Nyingthig divenne ancora più popolare, diffondendo la tradizione degli insegnamenti Terma attraverso il mondo Nyingma del Tibet, dove i meditatori li praticavano in maniera esclusiva o combinata ad altri lignaggi.

Esempi di Maestri che praticarono il Longchen Nyingthig insieme ad altre pratiche furono Khenpo Ngagchung (1879-1941) del Monastero di Khatog, il secondo Penor Rinpoche (1887-1932) del Monastero Palyul e Kongtrul Rinpoche (1901-1959) del Monastero Zhechen.

Esistono molte ragioni che spiegano la grande diffusione del Longchen Nyingthig.

Innanzitutto, la sua erudita letteratura condensa gli interi insegnamenti dei tantra Nyingma attraverso testi chiari, brevi e profondi. Le liturgie ed i commentari del Longchen Nyingthig sono gli insegnamenti del Dharmakaya, i quali provengono dai Vidyadhara del passato, in quanto basati sui tantra originali espressi parola per parola, significato per significato, categoria per categoria.

Al tempo stesso, sono i Terma insegnati e rivelati da Guru Rinpoche e scoperti da Jigme Lingpa.

In secondo luogo gli insegnamenti del Longchen Nyingthig sono così poetici e incantevoli che alcuni praticanti stentavano ad accettare il fatto che fossero dei Terma pensando che fossero stati, invece, composti.

L'erudita letteratura
del Longchen
Nyingthig condensa
gli interi
insegnamenti dei
tantra Nyingma
attraverso testi chiari,
brevi e profondi

I Terma sono tradizionalmente espressi molto semplicemente senza l'impiego di orpelli stilistici quali metafore, similitudini, sinonimi o fraseologia poetica. Ma, naturalmente, non c'è dubbio che gli insegnamenti Longchen Nyingthig sono Terma così incantevoli, condensati, meravigliosi e profondi nella composizione e nel significato e così attentamente basati sui tantra originali.

Inoltre, un gran numero di famosi Maestri dei secoli recenti hanno insegnato, praticato e conseguito le più alte realizzazioni attraverso la pratica del Longchen Nyingthig.

Queste sono le ragioni per cui il Longchen Nyingthig è divenuto di grande ispirazione per molti grandi Insegnanti e praticanti Nyingma.

I praticanti del Longchen Nyingthig, tuttavia, non crearono alcuna comunità monastica strutturata in quanto il loro obiettivo consisteva nel vivere una vita semplice e umile, senza spendere le energie della preziosa vita lavorando in strutture esterne e senza sprecare tempo in sforzi organizzativi.

Qual è il significato di Longchen Nyingthig?

Nyingthig significa "essenza più interna" o "essenza del cuore". Nella tradizione Nyingma tutti gli insegnamenti Buddhisti sono suddivisi in nove yana. Il più elevato è lo Dzogpa Chenpo (Mahasandhi) o AtiYoga, il quale – a sua volta – si suddivide in tre Serie: Semde (Serie della Mente), Longde (Sezione dello Spazio) e Mengagde (Serie delle Istruzioni).

Il Mengagde è ulteriormente classificato in quattro cicli – esterno, interno, segreto e ancora più segreto.

Il Nyingthig è l'insegnamento che condensa tutte e tre le Serie, ma principalmente comprende le istruzioni del Mengagde e, in particolare, il ciclo ancora più segreto dello Dzogpa Chenpo.

Quindi il Nyingthig deriva dal ciclo più elevato dello Dzogpa Chenpo.

Gli insegnamenti di Jigme Lingpa riguardano sia i tantra esterni ed interni che la dottrina dei sutra, ma guidano sul sentiero verso lo Dzogpa Chenpo, e sono direttamente riferiti ad esso.

Ecco perché, ad esempio *Rigdzin Dupa* è catalogato come Maha o Ati e *Yumka Dechen Gyalmo* come Anu o Ati, e così via.

Longchen significa "vasta espansione" o "grande sfera ultima".

Esistono due ragioni principali per chiamare questo ciclo di insegnamenti *Longchen*.

Innanzitutto, gli insegnamenti del Longchen Nyingthig sono un'esposizione dell'essenza della sfera ultima, la quale è grande espansione e natura universale, e sono originati dalla natura ultima.

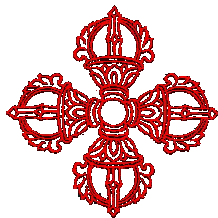
In secondo luogo, *Longchen* deriva dal nome di Longchen Rabjam il grande studioso e Maestro realizzato della tradizione Nyingma.

Jigme Lingpa, colui che ha rivelato il Longchen Nyingthig, ebbe tre visioni di Longchen Rabjam attraverso le quali raggiunse i più alti stadi di realizzazione. Queste furono seguite da un'altra visione pura nella quale Jigme Lingpa si recò allo stupa di Boudhanath, in

Nepal, e ricevette le scritture simboliche (*brDa Yig*) del Longchen Nyingthig da una Dakini. Egli ingerì quegli scritti simbolici e ciò causò la scoperta del Longchen Nyingthig come Terma della Mente, e non come Terma della Terra.

Quindi, il significato di Essenza Più Intima della Grande Sfera Suprema, giace nel fatto che essi sono i più profondi insegnamenti segreti dello Dzogpa Chenpo sulla più profonda, grande sfera ultima, i quali fu occultati e affidati da Guru Padmasambhava al re Thrisong Detsen, e furono più tardi riscoperti da Jigme Lingpa – una reincarnazione del re – quando si risvegliarono in lui le benedizioni di Longchen Rabjam.

Un gran numero di famosi Maestri dei secoli recenti hanno insegnato, praticato e conseguito le più alte realizzazioni attraverso la pratica del Longchen Nyingthig



“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)