

Vajrayana.it

"Gocce di
Saggezza"



Vita di Longchenpa

di

Nyoshul Khenpo Jamyang Dorje

Estratto da "The Fearless Lion's Roar"

Ed. Shambala Publication

Scelto, adattato e tradotto da

*Raffaele Phuntsok Wangdu
Italo Vannucci*

::© 2016 Vajrayana.it ::

LA STORIA DELLA VITA DI LONGCHENPA

LONGCHEN RABJAM (1308-63) nacque nello Yoru nella parte più orientale del Tibet centrale, vicino al grande monastero di Samye costruito da Guru Padmasambhava nell'ottavo secolo.

Suo padre era uno yogi di nome Lopon Tenpa Sung e sua madre era Sonam Gyen. Al tempo del suo concepimento, sua madre sognò un enorme leone con il sole e la luna sulla fronte, che irradiava una luce brillante che illuminava l'intero mondo. Il leone poi si dissolse in luce e la luce si dissolse in Sonam Gyen e si unì con la sua mente. Da quel momento in poi, per tutta la durata della sua gravidanza, ebbe potenti esperienze di beatitudine, chiarezza, e assenza di pensiero. Percepì il suo corpo straordinariamente luminoso, e la sua mente divenne chiara e lucida, e durante la sua gravidanza non sperimentò né disagio né dolore. Al momento della nascita di Longchenpa, la protettrice del Mantra Segreto, la dakini di saggezza Mamo Remati, apparve. Sollevando il bambino, dichiarò, "Io lo proteggerò!" Pochi secondi più tardi, scomparve nello spazio.

Dall'età di tre anni, Longchenpa cominciò a imparare a leggere e scrivere, e all'età di cinque anni,

aveva imparato alla perfezione sia a leggere che a scrivere. Da allora gradualmente cominciò a studiare tutti gli altri campi del sapere.

All'età di sette, Longchenpa ricevette da suo padre il ciclo Nyima il tesoro degli insegnamenti e dei potenziamenti (iniziazioni) del terton Nyang Ral Nyima Ozer, conosciuti come gli Otto Comandi, l'Unione di Tutti i Sugata (Kagyay Desheg Dupa; Bka' bryad bde gshegs 'dus pa).

Quando aveva nove anni, sua madre morì. Il padre di Longchenpa scomparve quando ne aveva dodici, e subito dopo egli richiese l'ordinazione di monaco novizio all'antico monastero di Samye fondato da Padmasambhava. Egli ricevette il nome di "Tsultrim Lodro", o "Intelligenza Disciplinata", e più tardi fu anche conosciuto come "Drime Ozer", che significa "Immacolati Raggi di luce".

Da quando aveva dodici anni fino a che raggiunse l'età di ventisette anni, Longchenpa apprese argomenti universali come medicina, astrologia, logica e grammatica. All'età di diciannove, cominciò a studiare per più di sei anni nel grande collegio monastico Kadampa di Sangphu Nerutok. Attualmente, restano solo delle rovine di quel collegio.

Longchenpa ricevette e studiò estesamente tutti gli insegnamenti del buddhadharma inclusi gli insegnamenti Vajrayana di molte scuole e lignaggi.

Come risultato di questi studi approfonditi, divenne pienamente erudito e gli fu assegnato il nome di "Longchen Rabjam", che significa "La Vasta Estensione che Tutto Include", "l'Universalmente Sapiente della Vasta Estensione". E poiché risiedeva vicino al grande monastero di Samye, Longchenpa divenne anche noto a quel tempo come "il recipiente di Samye delle Molte Trasmissioni (Samye Lungmangpa; Bsam yas lung mang pa). Egli poteva recitare a memoria tutte citazioni rilevanti dai sutra e dai tantra, e da altri lama si sentì commentare "Non cercate di dibattere con lui; egli conosce tutte le scritture a memoria."

All'età di ventisette, Longchenpa si ritrovò spontaneamente colmo del pensiero della rinuncia. Egli comprese che essere estremamente colti non era abbastanza e che era giunto il momento di mettere veramente in pratica lo straordinario Mantrayana, il vajrayana o "Veicolo del Vajra" del Mantra Segreto. Per cui Longchenpa intraprese la vita del monaco errante, liberamente girovagando i distretti che circondavano Lhasa e dintorni, portando con lui solo un sacco e una

piccola tenda. Egli stava seguendo lo stile tradizionale del *dra khor* (*grva 'khor*), il modello del monaco pellegrino, che si muove a piedi da un monastero ad un altro dando insegnamenti e impegnandosi in dibattiti e rispondendo alle domande. Quando un lama era molto abile in ciò, poteva sviluppare una reputazione venerabile, e sarebbe stato riverito come un libro vivente delle scritture Buddhiste. Proprio come un libro Tibetano, tali lama spesso volevano indossare delle tavole che assomigliavano a copertine da libro legate sul loro fronte e retro su cui era scritto "Un libro vivente del dharma."

Durante quel periodo della sua vita, Longchenpa era alla ricerca di un guru Dzogchen, e sperimentò grandi privazioni in questo processo. Il maestro Melong Dorje, o "Specchio del vajra," era stato altamente considerato come un grande maestro Dzogchen del lignaggio degli insegnamenti sussurrati (*snyan brgyud*) della tradizione dell'Essenza Segreta del Cuore di Vimalamitra (Bimai Sangwa Nyingthig; Bi ma'i gsang ba snying thig), ma a quel tempo era già deceduto. Tuttavia, il suo discepolo del cuore o erede del dharma era Rigdzin Kumaradza Yeshe Shonnu, "il Detentore della Consapevolezza, il Re della Saggezza

Giovanile,” che aveva ricevuto tutte le trasmissioni dei tantra, commentari e istruzioni quintessenziali da Melong Dorje.

Il detentore della consapevolezza Rigdzin Kumaradza si trovava nella Yarlung Valley a Yartodkyam, in un accampamento con un centinaio di studenti che dimoravano in piccole tende fatte di feltro di yak. Potrebbe sembrare che stare in un accampamento di una valle montana dovesse essere una situazione piacevole, ma vivere lì non era affatto piacevole. Nei mesi invernali, c'era neve alta ammassata in alti cumuli, ed era di un freddo pungente e talmente ventosa che era impossibile accendere fuochi, imponendo considerevoli stenti. Kumaradza stesso stava in una tenda per un'unica persona ed era grande abbastanza giusto da poter rimanere dentro seduto diritto. Rigdzin Kumaradza stava insegnando la Grande Perfezione Naturale secondo l'Essenza del Cuore di Vimalamitra (Vima Nyingthig; Bi ma snying thig) alla cerchia dei suoi discepoli, che erano come un mandala naturale. Tutti stavano nella stabilità meditativa della natura primordiale (*ye babskyi bsam gtan*), nella condizione naturale (*rang bzhin gzhi lugs*) della Grande perfezione, così che non essere come esseri ordinari.

Sebbene dall'esterno potesse sembrare null'altro che un campo di mendicanti, in quell'accampamento c'era il perfetto e realizzato insegnante Kumaradza che era inseparabile dal maestro Indiano Dzogchen Vimalamitra; gli insegnamenti erano quelli della Grande Perfezione; e lì c'era pure il puro cerchio di discepoli che praticavano lo Dzogpa Chenpo. Quando Longchenpa incontrò per la prima volta Kumaradza, richiese di ricevere insegnamenti da lui. Kumaradza ne fu compiaciuto e gli disse, “La scorsa notte ho avuto un meraviglioso sogno con segni molto favorevoli che indicavano il tuo arrivo e la nostra connessione interdipendente. Poi quando ti ho visto, istantaneamente ho compreso che saresti stato il detentore del mio lignaggio di dharma.” Chiese a Longchenpa di stare con lui e disse che gli avrebbe dato insegnamenti.

Per tutto questo periodo della sua vita, Longchenpa patì tutti i tipi di duro lavoro, stenti e difficoltà. Per esempio, in tempi antichi, in Tibet come in India, quando uno riceveva insegnamenti di dharma, era obbligatorio pagare una tassa di iscrizione al dharma (*chos khral*) come offerta per gli insegnamenti ricevuti. Fare offerte era un mezzo abile per l'accumulazione dei meriti,

sebbene ai giorni nostri in Occidente, non esiste una tassa di iscrizione per la trasmissione degli insegnamenti, comunque fa affidamento sulle donazioni del fedele. Ai giorni nostri offriamo un mandala per l'insegnamento o iniziazione, ma a quei tempi, si doveva offrire farina d'orzo o cereali. Quando leggiamo la biografia di Marpa il traduttore, Marpa offrì ventisei yak carichi di farina come tassa di iscrizione al dharma per ricevere l'iniziazione ad Hevajra, e sei sacchi farina per ricevere Vajrayogini da un Lama Sakya. Così quando Longchenpa era con Kumaradza, era uso offrire un onorario dharmico al guru, e sebbene Longchenpa fosse estremamente dotto, non aveva sostenitori ricchi. Egli era come noi qui nel centro di ritiro, unicamente concentrato nello studio del dharma, cercando di ricevere insegnamenti dai lama e poi praticarli genuinamente. Longchenpa aveva vissuto come un mendicante e non possedeva nulla da offrire quando Kumaradza stava dando le iniziazioni Dzogchen. Alloggiava all'esterno sopportando l'abbondante neve e la durezza degli elementi, solo con una tela ruvida di sacco che usava come supporto di meditazione di giorno e come sacco per dormire di notte. A parte le sue vesti e il suo sacco, Longchenpa non possedeva nulla; ma internamente possedeva

già la ricchezza dello Dzogpa Chenpo, la Grande Perfezione.

Naturalmente, le offerte dei cereali per ricevere gli insegnamenti non erano per Kumaradza in persona ma erano per nutrire l'intera assemblea. E' come la nostra situazione quando entriamo in ritiro qui, ed è necessario qualcuno che sponsorizzi le spese della vita e quelli del centro di ritiro, così che noi possiamo meditare secondo l'unica direzione degli insegnamenti Dzogchen. Longchenpa menziona nei suoi scritti che non aveva la sua offerta per gli insegnamenti del Dharma, e sperimentò notevoli difficoltà. Egli pensò, "Il mio prezioso lama sta dando insegnamenti, e tuttavia non ho nulla da offrire. Sembra che Io non possegga meriti, così è meglio che vada via domani di prima mattina prima della pausa diurna. Altrimenti, gli altri studenti saranno proprio dispiaciuti e ciò mi darà tempi difficili se non ho nulla da offrire per gli insegnamenti. "Ma quella notte, Kumaradza vide attraverso la sua chiarezza quale era il piano di Longchenpa. Kumaradza chiamò il suo attendente e disse che egli stesso avrebbe pagato l'offerta per gli insegnamenti di Lama Samyepa, come Longchenpa era comunemente conosciuto. Quando consideriamo che l'umile Longchenpa possedeva per

dormire un vecchio sacco di tela ruvida nell'inverno Tibetano, senza considerare gli stenti di Milarepa, vediamo che i grandi praticanti sopportarono gravi difficoltà.

Oggi giorno possiamo avere opinioni romantiche e pensare che non era così difficile per Longchenpa vivere come fece nell'accampamento di Rigdzin Kumaradza. E' abbastanza facile per noi parlare di ciò, ma quelli presenti dovettero sopravvivere a condizioni estreme mentre praticavano incessantemente lo stato naturale della Grande Perfezione. Ogni giorno Longchenpa doveva entrare ed uscire dal suo sacco di tela senza alcun pensiero se potesse o meno morire per la durezza degli elementi. Egli sopportò smisurate durezze per ricevere gli insegnamenti Dzogchen e metterli veramente in pratica.

Prima di continuare con la biografia di Longchenpa, è utile a questo punto menzionare che per tutta la sua vita, Longchenpa offrì molti brani di consigli fondamentali per i discepoli presenti e futuri. Per esempio, scrisse tre punti essenziali per il beneficio dei praticanti nel futuro. Brevemente, i tre punti sono:

- pregare il proprio insegnante spirituale affinché si ricevano le benedizioni

- considerare il proprio insegnante come l'incarnazione dei tre gioielli, e quindi pregare l'insegnante per purificare le proprie oscurazioni e accumulare meriti.

- mantenere i samaya, i voti spirituali degli insegnamenti Vajrayana.

Per quanto al primo punto, si dice che il re di tutte le preghiere sia quella di esprimere fede e devozione verso il proprio insegnante spirituale. Per comprendere la vita di Longchenpa, è utile sapere che quando Longchenpa stava praticando, egli fece continue, struggenti suppliche a Kumaradza e ai guru del lignaggio, impegnando la sua mente nella pratica del guru yoga con fervente devozione (*mos gus drag po*).

Un giorno durante il ritiro di sei anni di Longchenpa, una esperienza genuina di straordinaria devozione sorse in lui, e sperimentò la sua mente e la mente di saggezza di Rigdzin Kumaradza essere inseparabili. Questo è come Longchen Rabjam ottenne la vera realizzazione dello stato naturale della Grande Perfezione. Da quel momento in poi, egli rimase sempre in assorbimento meditativo (*samadhi; ting nge 'dzin*) in tutte le sue attività, sia che

sedesse, andando in giro, o dormendo. Quindi, possiamo comprendere la grande importanza che diede Longchenpa al primo dei suoi tre punti essenziali, che è di avere fede e devozione verso il proprio insegnante. Questo è come noi riceviamo le benedizioni del guru e del lignaggio del guru, che è la base per realizzare il dharma.

Il secondo punto è che si dovrebbe pregare il guru come la personificazione dei tre gioielli, e in questo modo purificare le oscurazioni e accumulare merito. Poiché il guru è la base per l'accumulazione di grandi meriti, è molto importante praticare il guru yoga per accumulare merito e purificare tutte le nostre oscurazioni. Il guru personifica la totalità delle fonti di rifugio, i tre gioielli del Buddha, dharma, e sangha; le tre radici del guru, divinità e dakini; e i tre kaya o "corpi dell'illuminazione". Quindi, nel supplicare e servire il guru, e nel praticare il dharma, facendo e visualizzando offerte e così via, si accumulano i vasti meriti necessari per ottenere l'illuminazione. Similmente, tutto il proprio karma, misfatti, difetti, e oscurazioni sono purificati con le benedizioni del guru. Longchenpa ci sta dicendo in entrambi - primo e secondo punto - che se noi desideriamo ottenere l'esperienza e la realizzazione,

dovremo applicarci con tutto il cuore alla pratica del guru yoga.

Il terzo punto di Longchenpa fu scritto in considerazione del fatto che i propri samaya possano esser danneggiati, i voti spirituali della tradizione Vajrayana del Mantra Segreto. Longchenpa ci dice in alcuni dei suoi insegnamenti che un giorno ebbe una discussione con uno dei suoi fratelli di vajra. Litigare o combattere con un proprio fratello o sorella di vajra è una delle cadute tantriche e creerà oscurazioni karmiche nella propria mente. Per cui Longchenpa immediatamente offrì una confessione e le scuse al fratello di vajra con cui ebbe una disputa. Da allora in poi, in molti dei suoi insegnamenti, Longchenpa menzionò che talvolta, non per colpa nostra possono esserci persone che non ci piacciono. Se siamo famosi, possono esserci quelli che sono gelosi di noi e vogliono essere come noi, e che possono risentirsi e perfino denigrarci. Indipendentemente da come gli altri possono sentirsi verso di noi, Longchenpa ci incoraggia a non sostenere o trovare difetti nelle nostre sorelle e fratelli di vajra, poiché possiamo essere guidati dalla malizia, malevolenza, o cattivi sentimenti verso di loro. Egli ci consiglia di mantenere i nostri voti

spirituali bene e di evitare conflitti con i nostri fratelli di vajra.

Ritornando ora alla biografia di Longchen Rabjam: una volta che fu accettato come un discepolo, Longchenpa rimase con Kumaradza per sei anni e ricevette tutte le maggiori trasmissioni degli insegnamenti Dzogchen. In particolare, sotto la guida di Kumaradza, Longchenpa praticò l'intera via Dzogchen dell'Essenza Segreta del Cuore di Vimalamitra, dalle pratiche fondamentali (*ngondro; sngon 'dro*) fino alle principali pratiche Dzogchen del recidere direttamente da parte a parte (*trekchod; khregs chod*) e dell'attraversare direttamente (*thogal; thod rgal*). Kumaradza insegnò a Longchenpa in conformità alle Istruzioni Orali della Grande Guida Esperenziale (Mengak Nyongtri Chenmo; Man ngag myong khrid chen mo), che guida la pratica del discepolo passo dopo passo attraverso gli stadi dell'esperienza della realizzazione. Seguendo questa tradizione praticò finché non fu capace di sperimentare veramente gli insegnamenti della visione, meditazione, e condotta che ricevette dalle grandi benedizioni di Rigdzin Kumaradza.

Dopo che Longchenpa ricevette gli insegnamenti Dzogchen dal suo guru

Kumaradza, partì con l'intenzione di realizzare la sua pratica in un ritiro di sei anni a Chimpu, ritornando di volta in volta da Ridgzin Kumaradza per benedizioni e consigli.

In seguito, nel posto sacro di Gangri Thodkar, la Vetta della Montagna Innevata a forma di Teschio Bianco, Longchenpa realizzò lo stadio della pratica Dzogchen conosciuta come "consapevolezza completa" (*rig pa tshad phebs*). In un tempo successivo, Longchenpa ottenne lo stadio dell' "estinzione di tutti i fenomeni nella dharmata" (*chos nyid zad sa*), il livello della quarta visione secondo la via del recidere da parte a parte direttamente per giungere alla purezza primordiale (*ka dag khregs chod*). L'incontaminato stato naturale della Grande Perfezione (*rdzogs chen gnas lugs bcos ma ma yin pa*) nacque nella sua mente. Longchenpa divenne un buddha pienamente illuminato con la pratica dello Dzogchen, la personificazione vivente del buddha dharmakaya Samantabhadra in persona. Una volta che Longchenpa ottenne la realizzazione con la pratica dello Dzogchen, all'età di trentuno, cominciò a insegnare il dharma, e continuò a farlo fino alla fine della sua vita all'età di cinquantasei. Insegnò Dzogchen a migliaia di discepoli fortunati nelle regioni

intorno a Lhasa e del grande Monastero di Samye, e anche in Bhutan. A Bumthang in Bhutan, Longchenpa fondò il tempio conosciuto come Tharpa Ling. Fu chiamato "Tharpa Ling" il "Santuario della Liberazione", perché così tanti esseri intrapresero la via della liberazione in questo posto sacro.

Nei tempi recenti, Dodrupchen Rinpoche ha dato molti insegnamenti e iniziazioni della tradizione dell'Essenza del Cuore (Nyingthig; Snying thig) a Tharpa Ling, che è vicino a un paese chiamato Samling. Longchenpa fondò tutti assieme gli otto luoghi del dharma in Bhutan, e questi centri di ritiro e monasteri sono conosciuti come gli "otto 'templi' Ling." Come parte della sua connessione karmica col Bhutan, la successiva incarnazione di Longchenpa, il grande rivelatore di tesori e re dei terton Pema Lingpa, nacque in Bhutan. Dopo che Longchenpa ritornò in Tibet dal Bhutan, egli continuò a dare iniziazioni e istruzioni a un gran numero di esseri fortunati. In questo periodo compose un vasto assetto di testi e commentari per tutte le scuole del Buddhismo in Tibet. Inoltre, in particolare, con i suoi scritti, dialoghi, e insegnamenti, preservò la dottrina e il lignaggio di pratica dello Dzogpa Chenpo, la Grande Perfezione. Con le

sue molte qualità illuminate, Longchenpa è considerato essere una emanazione di Manjusri, il buddha della saggezza, che giunse a chiarire e preservare gli insegnamenti dello Dzogpa Chenpo. Una volta tornato in Tibet, il principale lignaggio di trasmissione Dzogchen di Longchenpa fu tramandato tramite il suo discepolo Khenchen Khyabdal Lhundrub e sopravvive in un lignaggio ininterrotto ai nostri giorni.

Longchen Rabjam lasciò questo mondo nel 1363 a Samye Chimpu, il centro di ritiro di Guru Padmasambhava e i suoi discepoli, nelle montagne sopra il grande monastero di Samye. A quel tempo Longchenpa richiese ai suoi studenti di sistemare alcune offerte e chiese di rimanere da solo. Quando loro richiesero di restare Longchenpa disse loro che potevano rimanere ma che non dovevano creare trambusto e fare semplici pratiche, poiché stava lasciando il suo esausto corpo illusorio. Quindi, assumendo la postura del leone del dharmakaya, si liberò nella estensione primordiale (*gdod mai dbyings su grol*). Quando grandi maestri che hanno seguito la via Dzogchen scompaiono, si illuminano direttamente nella immediatezza della base (*gzhi thog tu sangs rgyas*). Ci sono due modi con cui dimostrano di aver ottenuto

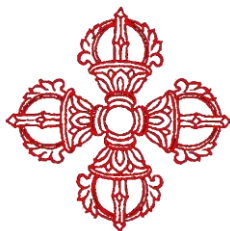
la buddhit . Uno   chiamato "la buddhit  completamente manifesta" (*mngon par rdzogs pa'i sangs rgyas*), e l'altra   conosciuto come "la buddhit  vera e completa" (*yang dag pa'i sangs rgyas*). Non c'  alcuna differenza nella qualit  tra queste due vie nella dimostrazione dell'illuminazione al tempo del morire, ma sono differenti nel loro modo di manifestarsi. Tra le due, la prima dimostra molti segni e lascia reliquie per il beneficio di tutti gli esseri. L'ultima   quando il maestro acquisisce il corpo d'arcobaleno senza lasciare reliquie o resti. Invece di lasciare resti, sia gli elementi costitutivi grezzi impuri (*khams*) che gli elementi sottili costitutivi puri si dissolvono completamente nel corpo adamantino, corpo di vajra di luce d'arcobaleno, avendo la natura della saggezza di vajra (*ye shes rdo rje'i rang bzhin*). Longchenpa mori nella prima maniera, per cui lasci  reliquie e resti per il beneficio e ispirazione dei suoi discepoli e per i discepoli ed esseri senzienti del futuro. Al momento del passaggio nel parinirvana di Longchenpa, ci furono tutti i segni d'auspicio del modo di passaggio conosciuto come "la buddhit  pienamente manifesta", che include arcobaleni, luci, tuoni, tremori della terra e rovesci di fiori a pioggia dal cielo. Dopo che il suo corpo fu cremato, come segno di passaggio

nella base primordiale, i cinque tipi di reliquie (*sku gdung rigs lnga*) furono trovate tra le ceneri crematorie. Tra queste, ci sono le minute reliquie simili a gioielli e a perle dette *ringse/ (ring bsrel)*, e ci sono i resti pi  grandi come *kudung (sku gdung)* o *dungchen (gdung chen)*. Degli ultimi ce ne sono cinque tipi, che sono tipi differenti di resti che sono conosciuti come *shari ram, serri ram, bariram, nyari ram, e churi ram*. Si dice che rappresentino le cinque famiglie di buddha, e la loro presenza indica la realizzazione del maestro dei cinque corpi illuminati (*kaya; sku*) e le cinque saggezze primordiali (*jnana; ye shes*). Come pure tutti i cinque tipi di resti pi  grandi, ci furono numerose reliquie tipo *ringse/*, minuscole indistruttibili perle, che furono trovate nelle ceneri di cremazione di Longchenpa dopo che si raffreddarono. Come segno che il corpo, la parola e la mente di Longchenpa erano pienamente illuminati come i tre vajra e inseparabili dal dharmakaya Samantbhadra, i suoi occhi, lingua, e cuore si fusero tutti insieme in unica massa della dimensione di un pugno. Questa sacra reliquia rimasta incolume al fuoco fu trasmessa dai discepoli di Longchenpa e nel presente   in possesso della Regina Madre del Bhutan. Anche il cranio di Longchenpa rimase intatto dopo la

sua cremazione, producendo una reliquia sacra simile a una pietra bianco giallastra.

Quindi tutti i segni d'auspicio della buddhit  completamente manifesta erano presenti nelle reliquie e resti di Longchenpa. Fu esattamente come   insegnato nel Tantra dei Residui Corporei nelle Fiamme (*Ku Dung Bar Wai Gyud; Sku gdung 'bar ba'i rgyud*), uno dei diciassette tantra

della Serie di Istruzioni dello Dzogchen (*mengakde; man ngag sde*), che descrive i segni trovati nelle reliquie di cremazione di colui che ha ottenuto la realizzazione dello Dzogpa Chenpo. Questo   un breve resoconto della vita e liberazione di Longchen Rabjam.



“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 affin  siano liberi
dalla confusione e dalla sofferenza”
(*Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk*)