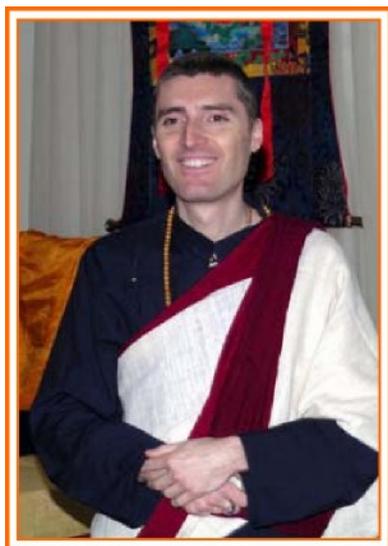


I Maestri del Lineage Dzogchen Nyingthig

*di Italo Cillo
(Chonyi Dorje)*



**La trasmissione da mente a
mente dei Buddha**

**IL DHARMAKAYA:
SAMANTABHADRA (TIB.
KUNTUSANGPO)**



Tutti gli insegnamenti dello Dzogchen discendono direttamente dallo stato della più alta realizzazione, dalla condizione primordiale di completa libertà da ogni punto di riferimento concettuale. Questo stato di perfetto risveglio, privo di caratteristiche e attributi osservabili, è inseparabile dallo spazio stesso e dalla mente di tutti gli esseri illuminati; viene chiamato Dharmakaya, cioè Stato di verità, e rappresenta l'illuminazione stessa – intesa non soltanto come meta, ma anche come condizione naturale (riconosciuta o meno) di tutti gli

esseri.

Nei lignaggi della tradizione Nyingma, il Dharmakaya viene rappresentato nell'aspetto di Samantabhadra (tib. Kuntusangpo = "Tutto ciò che è positivo"), un Buddha blu nudo (cioè privo di attributi o elaborazioni) e in unione con una consorte di colore bianco (Samantabhadri, tib. Kuntusangmo). Il Buddha maschile blu rappresenta lo splendore della Saggezza Primordiale [1] e di tutte le qualità illuminate. Il Buddha femminile bianco rappresenta la Natura Ultima (Dharmata, tib. Chönyi): l'inseparabilità di apparenze e vacuità, di presenza spontanea e purezza primordiale, di samsara e nirvana [2]. Questi due aspetti (la Saggezza Primordiale e la Dharmata, cioè l'oggetto realizzato dalla saggezza primordiale stessa) non sono distinti, ma inseparabilmente uniti nell'esperienza del Rigpa, la consapevolezza intrinseca non-duale.

A livello del Dharmakaya, l'esperienza dello stato risvegliato (l'origine di tutti gli insegnamenti) viene trasmessa in modo non-verbale, senza neppure simboli né indicazioni, attraverso l'incontro non-concettuale fra mente e mente. Per esemplificare questo, si dice che Samantabhadra – nell'aspetto di Vajradhara (tib. Dorje Chang) – trasmetta gli insegnamenti Vajrayana ai Buddha delle Cinque Famiglie [3], che sono sue stesse emanazioni:

"Io sono l'insegnante, io sono la dottrina e – dotato del mio seguito – sono anche gli ascoltatori" (Hevajra Tantra).

Lo stesso livello di incontro non-concettuale da mente a mente, accade quando l'insegnante introduce lo studente all'esperienza dello stato naturale della mente. Questo primo livello, o stadio, della diffusione dell'insegnamento viene chiamato "Trasmissione da mente a mente dei Buddha".

Note:

1]In tibetano Yeshe (sanscr. Jinana); gli esseri senzienti possiedono l'ordinaria coscienza dualistica (tib. sem), gli esseri illuminati possiedono la Saggezza Primordiale – una modalità cognitiva totalmente diversa, libera dall'illusione di soggetto e oggetto.

2]Questi con cetti sono straordinariamente profondi e hanno un potere di liberazione illimitato, quando vengono compresi. Per approfondirli, leggi i testi della nostra Introduzione al Buddhi smo.

3]Il blu Vairochana al centro (famiglia Tathagata, dei Buddha) rappresenta la trasformazione dell'ignoranza in Saggezza Onnipervadente. Il bianco Vajrasattva a est (famiglia Vajra, adamantina) rappresenta la trasformazione della rabbia in Saggezza Simile a uno Specchio. Il giallo Ratnasambhava a sud (famiglia Ratna, del gioiello) rappresenta la trasformazione dell'orgoglio in Saggezza dell'Equanimità. Il rosso Amitabha a ovest (famiglia Padma, del loto) rappresenta la trasformazione del l'attaccamento in Saggezza del Discernimento. Il verde Amogasiddhi a nord (famiglia karma, dell'azione) rappresenta la trasformazione dell'invidia nella Saggezza dell'Attività realizzatrice.

La trasmissione simbolica dei grandi esseri realizzati
IL SAM BHOGAKAYA:
VAJRASATTVA (TIB. DORJE SEMPA)



Proprio come da un unico sole sorgono innumerevoli raggi e da una sfera di cristallo scaturiscono luci di molti colori (senza che né il sole né la sfera di cristallo subiscano cambiamenti nella propria natura), allo stesso modo dalla dimensione assoluta del Dharmakaya scaturisce la dimensione risplendente del Sambhogakaya, o Stato di gioia, in cui tutte le molteplici qualità "implicite" nello Stato di verità si rivelano esplicitamente attraverso innumerevoli forme, colori, suoni, visioni, simboli e indicazioni. A livello del Sambhogakaya, la Saggezza Primordiale (che di per sé è priva di caratteristiche) entra

in comunicazione con esseri di elevate capacità spirituali, per mezzo di esperienze visionarie. Non si tratta però di un essere (illuminato) che entra in contatto con un altro essere (non-illuminato), apparendogli sotto forma di visione e trasmettendogli insegnamenti, pratiche, mantra e così via. Bisogna sempre ricordare che:

"Chi insegna i Tantra è la realtà indistruttibile della mente; è questa che trasmette l'insegnamento, ed è questa che lo riceve" (Guhyasiddhi Tantra)

L'esperienza visionaria [1], quindi, non è altro che il sorgere di simboli all'interno della Saggezza Primordiale del Rigpa, direttamente sperimentata dal praticante di elevate capacità. Per esemplificare questo, si dice che Vajrasattva [2] (nella sua consueta forma pacificatrice, o nella forma più energica di Vajrapani) sia apparso in visione a esseri dalle speciali qualità, appartenenti a diverse classi di esistenza [3], per trasmettere loro gli insegnamenti dei "tre tantra interiori": il Mahayoga, l'Anu-yoga e l'Ati-yoga (o Dzogchen).

Queste trasmissioni erano conferite attraverso mezzi simbolici – come rituali di iniziazione, mudra [4], frasi criptiche, sillabe e mantra – grazie ai quali il significato essenziale dello stato primordiale veniva istantaneamente compreso. Questo stesso livello di comunicazione, simbolico, accade fra la mente dell'insegnante e quella dello studente durante i wang, i rituali di iniziazione che

trasmettono sia l'esperienza, sia l'autorizzazione a praticare un certo metodo di realizzazione. Questo secondo livello, o stadio, della diffusione dell'insegnamento viene chiamato "Trasmissione simbolica dei Vidyadhara" [5].

Note:

1]La stessa cosa accade per i Tertön, quando rivelano una pratica spirituale in uno stato di samadhi, o di non-concettualità.

2]Una forma di energia e luce dal colore bianco, che indossa diversi ornamenti simbolici e regge un vajra e una campana – indicanti l'inseparabilità di metodi e saggezza.

3]Otto grandi esseri in particolare: due esseri divini (Adhicitta e Varapala), tre esseri non umani (uno Yaksha, un Rakshasa e un Naga) e tre umani: Vimalakirti, il Re Dza (o Indrabhuti) e Garab Dorje.

4]Gesti, speciali posizioni delle mani.

5]Vidyadhara (tib. Rigdzin) significa "detentore della consapevolezza non duale" (rigpa).

I Maestri dell'antica India: Il Nirmanakaya (TIB. GARAB DORJE)



Se il Sambhogakaya è la manifestazione estremamente sottile del Dharmakaya, il Nirmanakaya ne è la manifestazione più grossolana e visibile. La differenza è più o meno la stessa che corre fra un'esperienza di sogno (o visione) e un'esperienza concreta di vita "reale" nello stato di veglia. Il Nirmanakaya – o Stato di manifestazione – viene anche detto Stato di compassione, perché è il livello in cui gli esseri illuminati si mostrano nel mondo, come persone fisiche in carne ed ossa, al puro e compassionevole scopo di addestrare coloro che sono abbastanza fortunati da poter recepire e praticare il Dharma dei

vari veicoli.

Così Garab Dorje, primo detentore "umano" degli insegnamenti Dzogchen, è ritenuto una compassionevole manifestazione del Dharmakaya (cioè della mente illuminata); e, benché abbia ricevuto la trasmissione della Grande Perfezione da giovanissimo, attraverso profonde esperienze di meditazione in cui Vajrasattva gli appariva in visione, la sua mente non era in realtà diversa né separata da Vajrasattva stesso. A questo livello, l'insegnamento avviene ancora secondo i principi della "Trasmissione simbolica dei Vidyadhara".

Circa 360 anni dopo la scomparsa del Buddha, Garab Dorje (sanscr. Prahevajra) nacque nella Terra di Oddiyana (tib. Urgyen) – a quell'epoca uno straordinario crocevia di insegnamenti spirituali e itinerari obbligati, sia di commercio che di pellegrinaggio – che gli studiosi collocano nell'odierno Turkestan cinese, o nella Valle di Swat in Pakistan, o comunque nell'area in cui oggi si affacciano (vicinissimi) i confini di India, Pakistan, Afghanistan, Cina e Tibet. Oddiyana, chiamata anche la Terra delle Dakini, era la culla più importante del Vajrayana (gli insegnamenti esoterici dei Tantra buddhisti), nonché il luogo in cui le istruzioni Dzogchen sono apparse per la prima volta in questo mondo; si dice che fosse un territorio di potere spirituale e di bellezze naturali, pieno di foreste, animali selvatici e migliaia di templi. Oddiyana è anche il Paese che diede i natali a Guru Rinpoche, il fondatore del Buddhismo

tibetano.

Si racconta che Garab Dorje, nato fra segni straordinari, abbia chiesto e ottenuto, all'età di soli sette anni, di poter affrontare in dibattito cinquecento maestri di dottrine religiose.

Avendoli pubblicamente sconfitti tutti, venne unanimemente riconosciuto come una manifestazione illuminata, e ricevette il nome di Prajnabhava ("natura di saggezza"). Rimase poi in ritiro, meditando in solitudine per quasi trent'anni; durante questo periodo tutte le realizzazioni si manifestarono in lui compiutamente e, attraverso frequenti visioni di Vajrasattva e Vajrapani, divenne il depositario dell'intero corpus di iniziazioni e istruzioni della Grande Perfezione. Si dice che la terra abbia tremato sette volte quando Garab Dorje raggiunse lo stato chiamato "non più addestramento", la Buddhità completa. Trascrisse quindi, dalla vasta sfera della sua memoria e della sua realizzazione, i cosiddetti "6400000 versi della Grande Perfezione", che costituiscono i Tantra-radice dello Dzogchen, di cui è il compilatore.

Garab Dorje si trasferì quindi in India, a nord-est di Bodhgaya, nel cosiddetto cimitero (o luogo di cremazione) di Shitavana [1]. Qui diede insegnamenti a innumerevoli discepoli, fra cui il suo erede spirituale Manjushrimitra, che gli restò vicino per più di settanta anni [2]. Dopo aver trasmesso tutte le istruzioni, Garab Dorje dissolse il proprio corpo fisico, fra segni straordinari come dolci terremoti, immensi arcobaleni e suoni meravigliosi. In quel momento

Manjushrimitra mentre meditava – unendo la propria mente a quella del maestro – si ritrovò in possesso del cosiddetto “testamento di Garab Dorje”, le Tre frasi che colpiscono nel punto essenziale. Queste brevi istruzioni sono considerate ancora oggi la quintessenza dell’insegnamento Dzogchen; alla semplice lettura del testamento, Manjushrimitra raggiunse un livello di realizzazione identico a quello di Garab Dorje.

Note:

1]“Questi ossari, o luoghi di cremazione, sono ricchi di significato simbolico. Sono il luogo in cui il senso dell’io viene sradicato, e in cui cessano tutti gli attaccamenti verso il corpo fisico e la vita stessa. Sono il luogo in cui i fenomeni cosiddetti negativi si trasformano nel loro stato naturale, e in cui si impara ad abbandonare la paura e l’avversione. Leggendo i racconti dei maestri dell’Essenza del cuore (Nyingthig), si scopre che questi luoghi hanno una grande energia naturale, e potere spirituale. Sono spaventosi, pieni di spiriti vaganti, corpi vecchi e nuovi, fiumi di sangue e bestie selvatiche; ma sono anche luoghi di piacevole solitudine, ricchi di fiori e frutti, uccelli cinguettanti, un vasto cielo aperto e nessuna distrazione, né restrizioni di sorta. Dunque questi ossari possiedono un forte spirito, energia e potere – sia in senso negativo che positivo – il che è ideale per lo yogi che pratica le discipline esoteriche, che può così trasformarli in potere spirituale ed energia di illuminazione”. Da Tulku Thondup, “Masters of Meditation and Miracles”, traduzione di Italo Cillo.

2]Gli “anni” di cui si parla in questo racconto, come in quelli successivi, possono corrispondere a periodi molto diversi da ciò che intendiamo oggi. Una delle tradizioni più diffuse, ad esempio, consisteva nel contare per “anno” un periodo di sei mesi; in questo caso il conto va dimezzato.

I maestri dell’antica india: Manjushrimitra (TIB. JAM PEL SHENYEN)



Manjushrimitra, nato in India in una famiglia di bramini, aveva vissuto in meditazione un’esperienza visionaria, in cui gli era apparso Manjushri dicendogli: “Se vuoi ottenere il risultato completo della Buddhità in questa stessa vita, vai nel luogo di cremazione di Shitavana!”. Recatosi lì, Manjushrimitra incontrò Garab Dorje, che lo accolse con queste parole:

La natura della mente è inseparabile dal Buddha, fin dal principio.

La mente, proprio come lo spazio, è libera dal sorgere e dal cessare. Avendo realizzato il significato dell’identità di tutti i fenomeni, restare in questa esperienza, senza cercare nulla, è la meditazione.

Nel momento in cui Garab Dorje – dopo averlo guidato per 75 anni – abbandonò il corpo fisico entrando nel nirvana, Manjushrimitra indirizzò al suo maestro questa preghiera:

Alas, alack, alas! [1] Oh immensa estensione!

Se la luce irradiata dall'insegnante si spegne, chi disperderà l'oscurità nel mondo?

Fu in quel momento che egli si ritrovò in possesso di un minuscolo cofanetto, contenente il testamento di Garab Dorje.

Manjushrimitra classificò i 6400000 versi della Grande Perfezione in tre categorie, dette le "tre serie" dell'insegnamento Dzogchen:

- 1) chiamò Semde le spiegazioni sulla natura della mente;
- 2) chiamò Longde gli insegnamenti che enfatizzano l'assenza di sforzo;
- 3) chiamò Mengagde le più profonde istruzioni quintessenziali.

Egli visse per molti anni nel luogo di cremazione di Sosadvipa, praticando le discipline esoteriche e insegnando a numerosi studenti e dakini; in particolare, trasmise gli insegnamenti Dzogchen a Shri Singha.

Alla fine della sua vita, Manjushrimitra si dissolse nel corpo di arcobaleno nel mezzo di straordinari segni, suoni e luci. In seguito alle preghiere di Shri Singha, quest'ultimo si ritrovò in possesso de Le sei esperienze di meditazione, il testamento spirituale di Manjushrimitra.

Note:

[1] È un'esclamazione di dolore e tristezza.

I Maestri dell'antica India: Shri Simha (TIB. PALGYI SENGHE O SHRI SINGHA)



Shri Singha era originario della Cina. In un'esperienza visionaria di meditazione gli apparve Avalokiteshvara che gli disse: "Se desideri davvero ottenere il risultato, c'è un luogo in India chiamato Sosadvipa: è lì che devi andare". Shri Singha preferì invece prendere l'ordinazione monastica e raggiungere la famosa montagna sacra di Wu Tai Shan (i "Cinque picchi"), pensando che per comprendere gli insegnamenti della Grande Perfezione avrebbe dovuto prima padroneggiare la pratica dei Tantra; così studiò per sette anni con il maestro Bhelakirti. Poi ebbe nuovamente una visione di Avalokiteshvara che lo esortava a

raggiungere Sosadvipa; questa volta seguì l'indicazione e, raggiunto il luogo di cremazione, incontrò Manjushrimitra, dal quale ricevette insegnamenti per 25 anni. Secondo il Khandro Nyingthig e altre fonti, Shri Singha si recò anche nel cimitero di Shitavana, dove poté ricevere insegnamenti direttamente da Garab Dorje, trasmettendoli poi a Guru Padmasambhava.

Quando il suo maestro Manjushrimitra passò nel nirvana, Shri Singha ricevette il testo Le sei esperienze di meditazione, il testamento spirituale scritto su una foglia con un inchiostro formato da diverse sostanze preziose. Egli raggiunse l'apice della realizzazione e decise di ritornare in Cina.

Qui suddivise gli insegnamenti dello Dzogchen Mengagde in quattro cicli: Esterno, Interiore, Segreto e Insuperabilmente Segreto. Definì i primi tre cicli come "elaborati" e li nascose all'interno di un tempio; il ciclo Insuperabilmente Segreto, detto Nyingthig ("Essenza del cuore") lo nascose nel pilastro del tempio di Tashi Trigo e, trasferitosi nel luogo di cremazione di Siljin, praticò gli speciali esercizi esoterici – circondato da innumerevoli discepoli.

Quando, alla fine della sua vita terrena, si dissolse nel corpo di arcobaleno, il suo erede spirituale Jnanasutra (pron.: Gianasutra) ricevette il testamento spirituale chiamato I sette chiodi, che include istruzioni estremamente concise come:

Pianta il chiodo della Saggezza
Primordiale nel punto di

congiunzione fra samsara e nirvana [per riconoscerne l'inseparabilità].
Pianta il chiodo della libertà da ogni punto di vista, nel punto di congiunzione fra i concetti di esistenza e non-esistenza.

Pianta il chiodo della consapevolezza [Rigpa], nel punto di congiunzione fra i fenomeni e la Natura Ultima [l'indivisibilità di apparenze e vacuità].

**I Maestri dell'antica India:
Jnana sutra
(TIB. YESHE DO)**



Nato in India orientale in una famiglia di casta inferiore, Jnanasutra divenne erudito e visse nell'università monastica di Bodhgaya, in compagnia di Vimalamitra. Mentre camminavano insieme, ebbero una visione in cui il Buddha Vajrasattva diceva loro: "Siete già rinati come eruditi per cinquecento vite, ma non avete ancora ottenuto la Buddhità! Se volete realizzare la completa illuminazione in questa vita dovete andare al tempio che si trova vicino all'albero della Bodhi in Cina". Fu Vimalamitra a seguire l'indicazione per primo, incontrando Shri Singha e ricevendone la trasmissione orale dei tre cicli Esterno, Interiore e Segreto dello Dzogchen Mengagde.

Al suo ritorno in India, raccontò a Jnanasutra del suo incontro con il grande maestro in Cina. A quel punto toccò a Jnanasutra intraprendere il grande viaggio in cerca di Shri Singha; lo trovò nel luogo di cremazione di Siljin. Qui ricevette per dodici anni la trasmissione dei primi tre cicli dello Dzogchen, ma non di quello Insuperabilmente Segreto (Nyingthig). Jnanasutra era soddisfatto e pronto a ripartire per l'India, ma Shri Singha lo fermò chiedendogli: "Sei veramente sicuro di essere pienamente soddisfatto?"; "Credo proprio di sì", rispose Jnanasutra. "Non ti ho ancora affidato tutti gli insegnamenti", disse Shri Singha, e gli conferì le istruzioni del Nyingthig per tre anni consecutivi, mentre lui le metteva in pratica. Poi gli diede ulteriori istruzioni; per un anno, Jnanasutra praticò sulle montagne la disciplina esoterica chiamata Rushen. Quindi Shri Singha gli trasmise ancora altre istruzioni, che lui praticò per un mese. Infine Jnanasutra ricevette l'iniziazione "completamente libera da elaborazioni" e realizzò con assoluta certezza lo stato naturale. Per altri sedici anni rimase con il suo maestro – che, nello stile di un grande yogi, si comportava spesso in modi estremamente eccentrici. Quando Jnanasutra ricevette il testamento spirituale de I sette chiodi – alla morte del maestro – ottenne anche un'istruzione profetica: "I testi dell'Essenza del cuore (Nyingthig), del ciclo Insuperabilmente Segreto, sono nascosti in un pilastro del tempio di Tashi Trigo; prendili con te e recati nel luogo di cremazione di

Bhasing". È qui, a Est di Bodhgaya in India, che egli si trasferì, continuando a praticare e insegnare le discipline esoteriche a numerosi daka e dakini. È qui che fu raggiunto da Vimalamitra, l'antico compagno, che diventò anche il suo principale studente ed erede spirituale.

Alla fine della sua vita, Jnanasutra dissolse il proprio corpo mortale e conferì a Vimalamitra il testamento chiamato I quattro metodi di contemplazione

I Maestri dell'antica India: Vimalamitra (TIB. DRIME SHENYEN)



Vimalamitra viveva a Bodhgaya ed era uno dei famosi cinquecento eruditi di quel luogo di studio e pratica. Si recò in Cina da Shri Singha, dopo aver ricevuto l'indicazione profetica mentre passeggiava con Jnanasutra; ritornò senza aver ricevuto le istruzioni del Nyingthig, e neppure i testi dei primi tre cicli dello Dzogchen. Jnanasutra tornò invece dalla Cina, molti anni più tardi, avendo ricevuto la trasmissione integrale e i testi dell'Essenza del cu ore.

Vimalamitra, che già praticava gli esercizi esoterici del Mengagde in India, ebbe la visione di una Dakini che gli diceva: "Se vuoi ricevere le istruzioni più profonde che tu abbia

mai udito, vai nel luogo di cremazione di Bhasing". Seguite le indicazioni ritrovò Jnanasutra, l'antico compagno che era ritornato dopo i molti anni trascorsi ad addestrarsi col suo maestro in Cina. Vimalamitra divenne suo discepolo e, dopo un anno, fu già in grado di ricevere i testi del Nyingthig. Praticò per sei mesi sulla cima di una montagna gli esercizi preparatori del Rushen ("esperienza del samsara e nirvana"), ricevette nuove istruzioni e dopo altri sei mesi ottenne l'iniziazione "completamente libera da elaborazioni", in seguito alla quale realizzò lo stato naturale al di là di ogni dubbio. Per perfezionare questa realizzazione, restò col suo insegnante per altri quattordici anni.

Quando Jnanasutra realizzò il corpo di arcobaleno, Vimalamitra si ritrovò un minuscolo cofanetto contenente il suo testamento spirituale, detto I quattro metodi di contemplazione; nel leggerlo, ottenne istantaneamente un livello di realizzazione identico a quello del suo maestro.

Per vent'anni Vimalamitra visse in una capanna di bambù, insegnando a discepoli eccellenti come il Re Haribhadra e il Re Dharmapala. Dopodiché si trasferì nel grande luogo di cremazione di Prabhaskara, dove continuava a praticare le discipline esoteriche del Nyingthig insegnandole a un seguito vastissimo di studenti, daka e dakini; si dice che tremila praticanti abbiano raggiunto l'illuminazione sotto la sua guida. Vimalamitra restò per vent'anni

nell'ossario di Prabhaskara, dove fece tre copie dei sacri testi del Nyingthig, nascondendoli poi in luoghi diversi.

In quella stessa epoca, il Re del Tibet Trisong Detsen aveva iniziato a promuovere lo studio e la pratica del Buddhismo, e aveva ricevuto il consiglio di invitare Vimalamitra in Tibet. Inviò due traduttori in India, che trovarono il maestro tantrico e lo invitarono formalmente: egli accettò subito. Prese con sé una copia dei testi del Nyingthig e si mise in viaggio con un attendente. Per dieci anni Vimalamitra lavorò insieme a un team di traduttori tibetani. Dei diciotto testi dello Dzogchen Semde, cinque erano stati già tradotti da Vairochana; Vimalamitra tradusse i restanti tredici con Yudra Nyingpo, uno dei venticinque discepoli principali di Guru Rinpoche. Con un altro di questi, Nyak Jnanakumara, tradusse il Guhyagarbha Tantra ("La profonda essenza segreta") e altri testi di Maha-yoga e Dzogchen Semde e Longde. Tradusse anche i testi di istruzione dello Dzogchen Mengagde, i tre cicli Esterno, Interiore e Segreto. Quello Insuperabilmente Segreto del Nyingthig (il tesoro spirituale che proveniva dai grandi maestri realizzati dell'antica India) venne tradotto in assoluta segretezza e trasmesso soltanto al Re Trisong Detsen e a Nyang Tingdzin Sangpo; gli insegnamenti del Nyingthig portati in Tibet da Vimalamitra sono conosciuti col nome di Vima Nyingthig ("Essenza del cuore di Vimalamitra"). Nyang Tingdzin Sangpo fu l'unico erede spirituale del lignaggio orale

(detto Ka'ma); non riuscendo a trovare altri discepoli all'altezza di ricevere le istruzioni quintessenziali, Vimalamitra nascose i testi del suo Nyingthig a Chimpu, vicino Samye. La trasmissione del Vima Nyingthig divenne così in parte orale [1] e in parte nascosta (detta Terma), cioè destinata ad essere rivelata in futuro da discepoli dotati di un'adeguata maturità spirituale. Dopo tredici anni di permanenza in Tibet, Vimalamitra partì per il Monte Wu Tai Shan (i "Cinque picchi" sacri a Manjushri, in Cina). Si dice che, avendo egli realizzato il "Corpo di arcobaleno della grande trasformazione", si trovi ancora lì in una forma indistruttibile e possa essere incontrato da pellegrini dotati di grande fede.

Note:

[1] Detta Ka'ma, fu trasmessa poi da Nyang Tingdzin Sangpo a Dro Rinchen Bar, da questi a Lodrö Wangchuk e così via, in un lignaggio ininterrotto che da Kumaraja passò direttamente a Longchen Rabjam.

Dall'India al Tibet: Guru Rinpoche **PADMASAMBHAVA (TIB. PEMA GIUNG-NE, O GURU RINPOCHE)**



"Guru Rinpoche, uno dei più grandi yogi dell'India buddhista, è il fondatore del Buddhismo tibetano. È conosciuto come Padmasambhava (tib. Pema Jung-ne), cioè "Nato dal Loto", e come Guru di Oddiyana. In Tibet è famoso come Guru Rinpoche, il Maestro Prezioso; i Tibetani lo riveriscono come il Secondo Buddha" [1].

La storia della sua vita è una formidabile sequenza di prodigi e imprese sovranaturali; è una delle più miracolose rintracciabili in qualsiasi tradizione spirituale del mondo. Per comprendere questo, bisogna considerare che davvero – al di là di ogni retorica – i normali

cinque sensi di cui siamo dotati in quanto esseri umani, e i nostri schemi di pensiero abituali, non sono assolutamente capaci (con tutta la buona volontà) di cogliere le infinite possibilità contenute in tutto ciò che appare ed esiste.

Possiamo considerare Guru

Rinpoche come uno di quegli esseri straordinari che irrompono di tanto in tanto nella nostra dimensione ordinaria, mettendo a soqquadro le consuete credenze abituali e le concezioni rigide. Molti di questi esseri straordinari (a cominciare da Gesù di Nazareth, per finire con tutti i mistici e santi di ogni tradizione spirituale) si sono manifestati all'unico scopo di portare beneficio agli esseri viventi, in accordo con la mentalità e la cultura del luogo e del tempo in cui sono apparsi (e in accordo con le predisposizioni karmiche degli individui). Per i buddhisti vajrayana, Guru Rinpoche è stato senza dubbio uno dei più grandi benefattori che la storia abbia mai conosciuto, il "Secondo Buddha" che si è manifestato dopo la scomparsa del Buddha storico (che aveva trasmesso principalmente gli insegnamenti generali dei Sutra) per propagare gli straordinari insegnamenti esoterici dei Tantra e dello Dzogchen.

Nella tradizione buddhista in generale, bisogna sottolineare che la "verità storica" non è il criterio fondamentale con cui sono state scritte le biografie dei grandi maestri realizzati. La maggior parte di queste opere è stata composta da insegnanti spirituali ad esclusivo uso e consumo dei praticanti, con lo scopo di rinvigorire il senso di

rispetto verso gli insegnamenti e la dedizione nei confronti della pratica. I racconti della liberazione e delle attività illuminate dei grandi Yogi non sono "storia", ma insegnamenti di Dharma veri e propri.

Tuttavia, qualsiasi dubbio uno possa nutrire sulla "verità storica" delle biografie di Guru Rinpoche (dubbio che si potrebbe applicare alla vita di qualsiasi leader spirituale, o fondatore di religioni), di una cosa si può essere completamente sicuri: nel nono secolo d. C. un individuo straordinario cambiò per sempre la storia di tutta la regione himalayana. Guru Padmasambhava entrò, da solo e a piedi, in un territorio immenso e ostile [2] conquistandolo con la sola forza del proprio carisma e potere spirituale. Come nel caso di Gesù per le aree di religione cristiana, la venuta di Guru Rinpoche era destinata a segnare indelebilmente un "prima" e un "dopo" per tutto il Tibet, la regione himalayana e i praticanti buddhisti di ogni tempo.

Padmasambhava impersona l'archetipo del guru, è la quintessenza di tutti gli insegnanti spirituali; egli personifica un principio, prima ancora che un individuo in carne e ossa. Uno degli aspetti più portentosi contenuti nella storia della sua vita, è il fatto che egli abbia manifestato le sue attività non nell'arco limitato di una vita umana di durata media, ma lungo il corso di svariati secoli. È come se Guru Rinpoche si sia emanato in diversi esseri realizzati, tutti appartenenti al suo continuum mentale, ognuno dei quali impersonava un particolare aspetto

del "principio" senza tempo del maestro spirituale: l'asceta rinunciatario, il monaco virtuoso, lo yogi vagabondo ed eccentrico, l'erudito in filosofia buddhista, il leader carismatico, il siddha dai poteri sciamanici in grado di soggiogare qualsiasi ostacolo o influenza nociva. La spiegazione tradizionale dice che Guru Rinpoche abbia realizzato il "Corpo di arcobaleno della grande trasformazione", un corpo di energia e luce in cui egli è rimasto a lungo per portare a compimento tutte le sue attività, per il beneficio di innumerevoli esseri viventi.

Otto anni dopo la scomparsa del Buddha storico, nel Nord-ovest di Oddiyana [3] – la "Terra delle Dakini" – il grande e generoso Re Indrabhuti tornava da un viaggio con il suo seguito di ministri e attendenti. Sulle rive di un lago chiamato Dhanakosha il Re, che aveva sempre desiderato un erede che potesse prendersi cura dei suoi sudditi, vide un meraviglioso bambino di circa otto anni, seduto su un fiore di loto al centro del lago.

Questo è il racconto della nascita miracolosa di Padmasambhava, il Nato-dal-Loto. Per il praticante vajrayana, non è difficile leggere i profondi significati che stanno dietro a questa descrizione metaforica. La Natura di Buddha, presente in tutti gli esseri senza eccezioni, è primordialmente pura – perfettamente incontaminata dai difetti transitori, come le emozioni perturbatrici e i veli oscuratori creati dal pensiero concettuale e dalle tendenze abituali. Questi difetti non costituiscono la vera

essenza degli esseri viventi, ma sono di natura temporanea; così il fiore di loto, benché affondi le radici nel fango, non è macchiato in modo permanente dalla sua sporcizia, ma è destinato a raggiungere quella sublime purezza che è la sua vera natura. Inoltre il fiore di loto, in un certo senso, si nutre proprio del fango – di cui ha bisogno per raggiungere la sua completa fioritura; allo stesso modo, nella via dei Tantra e dello Dzogchen, la pratica si nutre proprio delle emozioni perturbatrici, che costituiscono per lo yogi la materia prima da trasformare nella più alta saggezza.

Il fanciullo nato dal loto, nello spirito di questo racconto, probabilmente si trovava al centro di quel lago da sempre; oppure, si può essere certi che si sia manifestato in quel luogo già completamente formato, come se avesse avuto sempre otto anni. Allo stesso modo, la Natura di Buddha non "nasce" e non "cessa" secondo i nostri criteri ordinari: la sua presenza si manifesta in modo totalmente atemporale, non appena gli strati di identificazione illusoria vengono abbandonati. Guru Padmasambhava viene al mondo come un essere pienamente realizzato, identificato con la saggezza primordiale piuttosto che con il normale senso dell'io samsarico. In alcune biografie sono citati i nomi dei suoi genitori; che egli abbia avuto un padre e una madre in carne ed ossa, o meno, è completamente irrilevante. Il significato della sua nascita miracolosa (da un raggio di luce emesso dal cuore del Buddha

Amitabha) sta tutto nella natura senza tempo dell'esperienza risvegliata.

Il racconto continua con l'esterrefatto Re, che interroga il fanciullo: "Chi sono i tuoi genitori? Qual è la tua discendenza? Come ti chiami? Da quale Paese vieni? Di cosa ti nutri qui? Come passi il tempo?". Il Nato-dal-Loto risponde cantando in versi:

"Mio padre è Samantabhadra, la consapevolezza non-duale.
Mia madre è Samantabhadri, la sfera assoluta.

La mia discendenza è l'unione di consapevolezza non-duale e sfera assoluta.

Mi chiamo Padmasambhava, il Nato dal Loto.

Il mio Paese è la sfera assoluta, libera da sorgere e cessare.

Il cibo di cui mi nutro è il pensiero duali e non duali.

Dedico il mio tempo a compiere le attività di un Buddha".

Il Re e i presenti, sopraffatti dalla meraviglia e dalla fede, invitano il bambino a corte; egli accetta e diventa l'erede al trono.

Il giovane principe cresce circondato dall'amore di tutti e dagli agi della vita a corte. Eccelle in tutti gli studi e nelle gare atletiche. Sposa la Dakini Prabhavati e si dedica al benessere dei suoi sudditi, secondo la condotta etica del Dharma. In questo periodo è conosciuto come Pema Gyalpo (Re del Loto).

Ben presto Guru Rinpoche riconosce nella vita a corte un ostacolo al compimento della propria missione, ma gli viene

rifiutato il permesso di abbandonare le responsabilità regali per dedicarsi alla pratica spirituale. Per fuggire dal regno, finge di uccidere un coetaneo – figlio di un ministro – nel momento stesso in cui la vita di quest'ultimo stava giungendo a termine. A malincuore, il Re Indrabhuti è costretto a bandirlo per sempre dal Paese.

Così Guru Rinpoche inizia a vagare da un luogo di cremazione all'altro nell'India Settentrionale, scegliendo quei luoghi terrificanti come proprie dimore. Soggiogando molti ostacoli sia esterni che interiori, completa il suo addestramento nei sistemi esoterici del Vajrayana, ricevendo innumerevoli trasmissioni dai più famosi e importanti yogi viventi. Riceve le iniziazioni e le istruzioni di otto grandi Maestri [4], in otto grandi discipline di realizzazione [5].

Guru Rinpoche è già pienamente illuminato, ancor prima di lasciare il regno di Oddiyana; eppure, perseguendo la via dello studio e della pratica, sceglie di mostrare a tutti gli esseri l'esempio della migliore condotta da seguire, per ciò che riguarda l'addestramento nel Dharma. Riceve il Tantra di Guhyagarbha (la "Profonda essenza segreta", il tantra-radice di tutti gli insegnamenti su morte, stato intermedio, rinascita, "Divinità pacifiche e irate" e così via) dal maestro Buddhaguhya. Riceve la trasmissione degli insegnamenti Dzogchen, la Grande Perfezione, da Manjushrimitra [6] e si addestra nelle pratiche del Nyingthig, l'Essenza del cuore. Raggiunge il livello di sviluppo

chiamato "Rigdzin con residui karmici" [7]. In questo periodo è conosciuto come Loden Chokse. Guru Rinpoche si reca a Bodhgaya, il luogo in cui il Buddha storico ha manifestato la piena illuminazione; compie diversi miracoli, affermando di essere un Buddha auto-realizzato, ma decide poi di offrire un esempio più facile da seguire per chiunque (inclusi i praticanti del futuro): quello di stabilire una connessione con un lignaggio e con un maestro spirituale vivente. A questo unico scopo chiede l'ordinazione e diventa monaco buddhista, praticando e insegnando il Vinaya (la condotta etica monastica), i Sutra (gli insegnamenti generali del Buddhismo ortodosso) e l'Abhidharma (gli insegnamenti filosofici). Mostra una completa padronanza della pratica del Piccolo Veicolo, lo Hinayana. Si reca poi a Rajgir e medita sui Sutra della Perfezione della Saggia (Prajnaparamita), le scritture fondamentali del Grande Veicolo; qui mostra una completa padronanza degli insegnamenti Mahayana. Quindi in Nepal pratica intensivamente una delle otto grandi discipline tantriche di realizzazione, che aveva precedentemente ricevuto: la sadhana di Vajrakilaya (tib. Dorje Phurba). Vajrakilaya è lo Yidam che rappresenta il potere spirituale e l'attività di tutti i Buddha; completando questa pratica, Guru Rinpoche acquisisce la capacità di allontanare gli ostacoli e soggiogare le forze nocive che si oppongono al progresso spirituale. In questo modo egli manifesta la padronanza di tutti e tre i Veicoli

della pratica buddhista. In questa fase è conosciuto come Shakyasenghe (il Leone degli Shakyas). Nella sua successiva manifestazione/emanazione (si parla solitamente di "Otto aspetti di Guru Rinpoche"), il Guru Nato dal Loto acquista nuovamente le sembianze esteriori di uno Yogi senza fissa dimora, si dedica prevalentemente alla pratica delle discipline chiamate Tsalung [8] e mostra il comportamento yogico definito "pazza saggezza", una condotta eccentrica che si pone al di fuori della ordinaria distinzione fra bene (ciò che va praticato) e male (ciò che va abbandonato). È la condotta dei Siddha (maestri realizzati) dell'antica India, che ispiravano negli altri la fiducia verso il Dharma non attraverso l'esposizione degli insegnamenti, ma tramite l'esibizione di vari poteri sovranaturali. A Varanasi Guru Rinpoche si accosta al banco di una donna che vende birra e, un bicchiere dopo l'altro, finisce per berla tutta; non avendo denaro, pianta per terra la sua lunga asta a forma di tridente (katvanga) e promette di pagare non appena l'ombra di questa si sarebbe mossa: per un giorno intero il sole resta fermo in alto nel cielo. Non appena si sparge la voce che un potente yogi ha arrestato il moto del sole, il Re decide di pagare il conto della (incredibile) quantità di birra consumata; Guru Rinpoche – senza mai manifestare alcun segno di ubriachezza – riprende il katvanga e in pochi minuti il giorno si trasforma in notte, fra la meraviglia di tutti i presenti. Grazie a questo episodio, in questo periodo egli è conosciuto come

Nyima Özer (Raggi di Sole).

In seguito Guru Rinpoche si reca nel Paese di Zahor, a Nord-ovest di Bodhgaya. Qui la principessa Mandarava, famosa per la sua bellezza, aveva rinunciato alla vita mondana per dedicarsi alla meditazione; viveva con cinquecento compagne in un monastero femminile. Guru Rinpoche appare durante una pratica all'aperto e viene invitato a insegnare nella sala di meditazione; così diventa il maestro residente e istruisce le monache nella pratica del Mahayoga, Anu-yoga e Ati-yoga. In città la presenza di un uomo fra le cinquecento monache viene scoperta e fraintesa; per ordine del Re, la principessa e le monache vengono arrestate e Guru Rinpoche viene condannato al rogo su un immenso falò. Invece di bruciare, egli trasforma il fuoco in acqua e il giorno dopo viene trovato seduto (con la gamba destra semi-distesa, nella posizione dell'agiatezza regale) al centro di un lago; questo lago miracoloso è ritenuto quello di Rewalsar (tib. Tso Pema), nell'Himachal Pradesh in India, ancora oggi meta di pellegrinaggi. Il Re si pente, diventa – con tutti i suoi sudditi – discepolo di Guru Rinpoche e gli dona i suoi abiti regali (il "Cappello di Loto", le scarpe e il mantello di broccato rosso) con cui egli è raffigurato nella maggior parte dei dipinti e delle statue.

Dopo aver condotto alla liberazione innumerevoli abitanti di Zahor (fra cui il Re stesso) Guru Rinpoche si trasferisce con Mandarava nella Grotta di Maratika in Nepal; per tre

mesi, in ritiro, praticano la sadhana del Buddha Amitayus – il Buddha della lunga vita – e raggiungono insieme il livello di sviluppo chiamato "Rigdzin del controllo sulla forza vitale". A questo livello, lo yogi è libero dalla mancanza di controllo sulla propria salute fisica, sulla morte e sulle condizioni della successiva rinascita. In questa fase, Guru Rinpoche è conosciuto propriamente con il nome di Guru Padmasambhava, o anche Pema Thötreng Tsal.

In Orissa, non lontano da Calcutta, Guru Rinpoche distrugge l'enorme scultura dedicata ad una divinità indù, dove ogni giorno centinaia di animali venivano sacrificati – sgozzati e bruciati. Da quel giorno i sacrifici animali cessano.

Nel monastero di Nalanda, la grande università buddhista a Nord di Bodhgaya, cinquecento seguaci di una setta indù (i Tirthika), dedita anche alla magia nera, sfidano a dibattito i monaci; la regola di quell'epoca imponeva che chi venisse sconfitto nel dibattito avrebbe dovuto convertirsi all'insegnamento del vincitore. I Tirthika perdono nel dibattito, ma sfidano i monaci buddhisti sul terreno dei poteri magici; in procinto di essere annientati, i monaci ricevono la visione di una Dakini che suggerisce loro: "Chiamate in aiuto mio fratello! Il suo nome è Padmavajra e vi raggiungerà istantaneamente, se recitate questa invocazione in sette versi". Questo episodio segna la data di nascita della famosa Preghiera a Guru Rinpoche in sette versi, tenuta nella più alta considerazione e praticata

quotidianamente in tutti lignaggi – sia orali (Ka'ma) che rivelati (Terma) – della tradizione Nyingma. Questa preghiera è il sistema più veloce per connettersi all'energia spirituale di Guru Rinpoche. Egli appare istantaneamente sulla scena della battaglia in corso a Nalanda e, con la forza di un mudra e di un mantra, scaglia i tuoni e fulmini (creati magicamente dai Tirthika) contro loro stessi, annientandoli. La più grande università monastica buddhista del mondo è salva e lo studio e la pratica possono continuare a fiorire in quel luogo.

In questo periodo Guru Rinpoche è conosciuto in un aspetto potentemente irato, chiamato Senghe Dradok (Il ruggito del leone). La manifestazione irata è a volte indispensabile, per interrompere una negatività troppo potente per poter essere domata con i mezzi della ragione e del buon senso; scegliendo il male minore, lo yogi che compie un'attività irata protegge sia le vittime che gli aggressori, impedendo a questi ultimi di accumulare una grande quantità di karma negativo. La meditazione su Guru Senghe Dradok è particolarmente utile per soggiogare energie irrazionali, magia nera, ostacoli, invidia, cattivi auspici e incubi notturni.

Prima del suo storico ingresso in Tibet, Guru Rinpoche prende come sua consorte la principessa Shakyadevi, figlia del Re del Nepal. Qui, in ritiro nella famosa grotta vicino all'odierna Pharping, raggiunge con la sua compagna il

livello di sviluppo chiamato "Rigdzin del grande sigillo", equivalente al nono stadio (bhumi) del sentiero dei Bodhisattva. Quindi incontra Shri Singha, il grande maestro detentore del lignaggio della Grande Perfezione; per tre anni studia e pratica insieme a lui le discipline esoteriche dell'Essenza del cuore, e ottiene la realizzazione del "Corpo di arcobaleno della grande trasformazione" [9]. I grandi praticanti Dzogchen, se lo scelgono, al momento della morte possono dissolvere il proprio corpo fisico senza lasciare traccia, fra fenomeni multicolori simili a sfere e raggi di luce; questa realizzazione è chiamata "Corpo di arcobaleno" (Jalu). Oppure possono trasformare il corpo fisico in un puro fenomeno di energia e luce usandolo per il beneficio degli altri, che lo percepiranno come se fosse un corpo ordinario (o non lo percepiranno affatto). Questa realizzazione è chiamata "Corpo di arcobaleno della grande trasformazione" (Phowa Chenpo Jalu), ed è la forma con cui Guru Rinpoche visita il Tibet. Si dice che egli abbia visitato e insegnato in molti altri luoghi; nel regno di Shang-Shung, [10] ad esempio, Guru Rinpoche si manifesta come Tapihritsa [11] e insegna lo Dzogchen Nyen Gyü, tutt'oggi uno dei principali insegnamenti Dzogchen della tradizione Bön.

Gli ultimi due degli "Otto aspetti di Guru Rinpoche" sono quelli in cui egli conquista spiritualmente il

Tibet.

Nel 740 d. C. nasce Trisong Detsen, il ventottesimo della

dinastia dei Chögyal ("Re del Dharma") del Tibet; in questo periodo il Tibet è indipendente, potente, molto più esteso di oggi e temuto dai Paesi confinanti. Trisong Detsen, profondamente ispirato dagli insegnamenti buddhisti, manda dodici messaggeri in India per invitare colui che è ritenuto il più erudito fra tutti gli insegnanti buddhisti dell'epoca: l'abate del monastero di Nalanda, Shantarakshita. Questi, giunto in Tibet, si dedica all'insegnamento dei principi di base del Piccolo Veicolo, spiegando le dieci azioni virtuose e il funzionamento del principio di causa ed effetto (il karma). Contemporaneamente getta le fondamenta del primo monastero buddhista del Tibet: Samye. Nello stesso tempo, il Tibet è scosso da un'impressionante serie di catastrofi naturali: terremoti, siccità, grandine, inondazioni ed epidemie; inoltre il lavoro di costruzione portato avanti a Samye durante il giorno, viene misteriosamente smantellato durante la notte. I Tibetani, leggendo in tutto ciò la collera degli spiriti locali per l'introduzione di una religione estranea, chiedono al Re di espellere Shantarakshita dal Paese. Trisong Detsen comunica a Shantarakshita il proprio imbarazzo, e il desiderio di introdurre il Dharma del Buddha in Tibet; Shantarakshita risponde: "Qui ci sono ostacoli potenti e forze ostili al Dharma; se vuoi avere successo, devi invitare Guru Padmasambhava: egli è il più grande e potente maestro che esista al mondo, e può riuscire a soggiogare le forze negative che

abitano in questo Paese. Se lo inviti, egli verrà".

Così nell'anno della "Tigre di Ferro", 810 d. C., Guru Rinpoche – Maestro tantrico realizzato, yogi e siddha dagli immensi poteri spirituali – entra in Tibet, per portare a compimento la missione in cui aveva fallito l'erudito monaco Shantarakshita, seguace della Via dei Sutra. Guru Rinpoche, che ha mandato avanti i messaggeri che lo avevano invitato, viaggia da solo e a piedi; il Re in persona, con un seguito di ministri, nobili e cinquecento cavalieri gli va incontro per accoglierlo. Trisong Detsen si aspetta che il nuovo maestro si comporti come l'abate Shantarakshita, cioè che gli porga omaggio, lo elogi e si sottometta; per tutta risposta, Guru Rinpoche canta numerosi versi, cominciando con:

Oh grande Re del Tibet, ascoltami adesso:

in tutti e sei i reami di esistenza, gli esseri sono soggetti alla morte. Ma io sono colui che ha raggiunto lo stato al di là di nascita e morte, che possiede le istruzioni segrete della realizzazione senza tempo. Per me tutto l'universo non è altro che una manifestazione della mente.

Ostacoli e spiriti nocivi sono il mio passatempo, e i miei fedeli assistenti.

Tutto ciò che appare ed esiste mi appartiene:

sono il Re dell'universo ed esercito il controllo su tutti i fenomeni.

Io sono il grande Guru Padmasambhava, il Re Padmasambhava...

e così via... Il Guru Nato dal Loto unisce i palmi delle mani e dalla punta delle dita sprizzano fiamme di saggezza; il Re e i suoi sudditi capiscono chi deve porgere omaggio a chi, si stendono per terra e cominciano a prostrarsi. Questo episodio sottolinea l'importanza di collocare nella giusta cornice il rapporto fra insegnante e studente, nell'ambito del Buddhismo Vajrayana. Così Guru Rinpoche percorre il Tibet in lungo e in largo, manifestando attività miracolose e soggiogando le interferenze negative e gli ostacoli creati da esseri umani e non-umani. Danzando sulla cima di una montagna che sovrasta Samye, egli doma tutti i potenti spiriti del Tibet e li porta sotto il proprio comando, cantando a gran voce i versi conosciuti come "Soggiogare gli esseri arroganti"; le forze ostili e irrazionali che abitano il Tibet promettono di non ostacolare più la propagazione del Dharma, ma di proteggere i praticanti del presente e del futuro. Il monastero di Samye (modellato secondo la forma di un gigantesco mandala, un universo perfetto) viene terminato in soli cinque anni [12] e consacrato da Guru Rinpoche e Shantarakshita – che nel frattempo era ritornato – fra segni miracolosi e di buon augurio, come piogge di fiori, musiche spontanee udite in lontananza e arcobaleni a cielo sereno. Samye diventa luogo di pratica, di studio, di conservazione di tesori spirituali e sede degli insegnamenti dei più grandi maestri dell'epoca. Sotto la supervisione di Guru

Rinpoche, Vimalamitra (giunto anch'egli in Tibet), Shantarakshita e Kamalashila, 108 giovani vengono formati come traduttori dal sanscrito e traducono la maggior parte degli insegnamenti che formano ancora oggi il canone buddhista tibetano: i testi dei Sutra e dei Tantra di tutti e nove i veicoli del Dharma. Shantarakshita conferisce l'ordinazione ai primi sette monaci tibetani della storia, per testare la loro capacità di condurre una vita monastica; l'esperimento ha successo e molti altri seguono l'esempio di quei pionieri.

Guru Rinpoche trasmette al Re e ai suoi sudditi innumerevoli iniziazioni e istruzioni tantriche, in particolare la Grande Sadhana degli Otto Mandala (Drupa Kagye) che aveva ricevuto in India dagli Otto Grandi Vidyadhara. Molti fra i suoi studenti raggiungono la piena illuminazione in quella stessa vita, alcuni molto rapidamente. In questo periodo vengono fondati due tipi di Sangha (comunità spirituali): quello dei monaci – che vestono di rosso, sono celibi e vivono nei monasteri – e quello dei Ngakpa (i praticanti tantrici del Mantra Segreto) che vestono di bianco, portano i capelli lunghi e vivono in famiglia nei villaggi. Grazie all'introduzione di questo secondo tipo di sangha, il Dharma fiorisce non solo nei monasteri, ma fra gli uomini e le donne di ogni luogo.

In questa fase del suo soggiorno in Tibet, Guru Rinpoche è conosciuto col nome di Guru Pema Jung-ne (Nato dal Loto in tibetano), la forma che sintetizza e racchiude in sé tutti gli "Otto aspetti" principali.

Nell'ultimo degli otto aspetti Guru Rinpoche assume nuovamente una connotazione potente e irata, ed è conosciuto col nome di Dorje Dröllo (Furia adamantina). Questa manifestazione sarebbe avvenuta negli ultimi cinque anni della sua permanenza in Tibet [13]. Guru Rinpoche è adesso inseparabile dalla sua consorte e discepola tibetana, la grande dakini Yeshe Tsogyal, incarnazione dell'energia illuminata di Kuntusangmo (il Buddha femminile primordiale), Tara e Vajravarahi/Vajrayogini. Insieme visitano tutto il Tibet e lavorano incessantemente per la felicità e la realizzazione spirituale dei praticanti del futuro. Praticano sadhana tantriche, trasmettono benedizioni e lasciano ovunque impronte – stampate nella roccia – delle loro mani, piedi e corpo. Benedicono un gran numero di luoghi, considerati ancora oggi di immenso potere spirituale e mete di pellegrinaggi, come venti montagne nella provincia di Ngari, ventuno luoghi di realizzazione nel Tibet centrale, venticinque luoghi di pellegrinaggio in Tibet orientale, quattro luoghi nascosti, cinque burroni e tre valli. In tredici diversi luoghi chiamati Taktsang (tana della tigre) – il più famoso dei quali è in Bhutan – Guru Rinpoche soggioga definitivamente tutte le diverse classi di spiriti ed esseri non-umani, impegnandoli con un giuramento a proteggere i praticanti vajrayana del presente e del futuro. Lascia quindi innumerevoli profezie sullo sviluppo degli insegnamenti durante le epoche storiche successive, predizioni che – ancora oggi – continuano a rivelarsi

straordinariamente accurate. Guru Rinpoche trasmette un numero incalcolabile di istruzioni spirituali a Yeshe Tsogyal, che le trascrive fedelmente. Per impedire la perdita di questi preziosi insegnamenti, e il progressivo deterioramento della loro forza, questi vengono nascosti per il beneficio dei praticanti del futuro – in modo tale che possano riemergere nel luogo e nel tempo più opportuni, in base al grado di maturità e alle inclinazioni mentali degli individui. Grazie a questi preziosi Terma (tesori rivelati) ancora oggi i praticanti dei Tantra e dello Dzogchen ricevono la trasmissione di metodi appropriati ai tempi moderni e freschissimi, in termini di potere spirituale; questo potere, infatti, non viene diluito nel passaggio attraverso un lignaggio umano di maestri e discepoli, da una generazione alla successiva. Esistono due categorie principali di Terma, i tesori spirituali rivelati:

1) I cosiddetti Sa Ter ("Tesori di terra") vengono materialmente portati alla luce (spesso in modo spettacolare, alla presenza di centinaia di testimoni oculari) sotto forma di rotoli di carta, nascosti nella roccia o sotto terra, contenenti istruzioni in linguaggio simbolico ed esoterico. Il Tertön (il rivelatore dei tesori, incarnazione di uno dei discepoli principali di Guru Rinpoche) legge le istruzioni e viene guidato alla scoperta di una realizzazione che si trovava già – da molte vite – all'interno della sua mente. A volte le istruzioni conducono alla scoperta di ulteriori insegnamenti scritti, oppure sostanze medicinali, dipinti, statue,

oggetti rituali nascosti nelle rocce, nei laghi, nei fiumi o sottoterra.

2) I cosiddetti Gong Ter ("Tesori della mente") affiorano invece spontaneamente alla mente del Tertön, non appena un particolare metodo di realizzazione può essere di beneficio per gli uomini e le donne di un certo tempo e di un certo luogo. Senza affidarsi ad alcun supporto materiale esterno, il Tertön rivela la pratica in uno stato di perfetta non-concettualità, nel vasto spazio della sua consapevolezza non-duale (rigpa).

La tradizione dei Terma ha un'importanza enorme nella scuola Nyingma. Si ritiene che, col passare del tempo e delle generazioni di praticanti, la forza di un metodo di realizzazione vada via via deteriorandosi; questo accade per un normale processo collegato allo scorrere del tempo, e anche per eventuali problemi che potrebbero sorgere nella relazione fra insegnanti e studenti delle diverse generazioni: ogni qualvolta il samaya [14] viene infranto, il potere spirituale di un lignaggio subisce un grave deterioramento. Questo significa che è più difficile ottenere qualsiasi realizzazione praticando quei metodi. Per questa ragione si dice che un Terma antico sia come il lato piatto, non tagliente, di una spada – mentre un Terma recente sia come una lama perfettamente affilata. Ad esempio se pratichiamo un Tesoro rivelato da Adzom Rinpoche, fra Guru Rinpoche e noi ci sarà soltanto Adzom Rinpoche stesso: un lignaggio brevissimo, dalle benedizioni assolutamente integre. Tutti i tesori spirituali rivelati

provengono dall'attività illuminata e dall'ispirazione di Guru Rinpoche. Durante gli ultimi anni della sua permanenza in Tibet, egli trasmette innumerevoli sadhana tantriche a Yeshe Tsogyal, che lo aiuta a nasconderle in tutti i luoghi da loro visitati. Per quanto riguarda gli insegnamenti Dzogchen "insuperabilmente segreti" dell'Essenza del cuore, Guru Rinpoche trasmette il suo Nyingthig – conosciuto come Khandro Nyingthig (Essenza del cuore delle Dakini) – a Yeshe Tsogyal, che ne sotterra i testi a Chimpu, il luogo di ritiro vicino a Samye. Egli quindi profetizza che sarebbe toccato alla figlia del Re Trisong Detsen (principessa Pemasel) morta a otto anni, rivelarli in una successiva incarnazione; fino ad allora, gli insegnamenti Nyingthig prevalenti sarebbero stati quelli trasmessi da Vimalamitra (Vima Nyingthig). All'inizio del XIV secolo il Tertön Pema Ledrel Tsal (reincarnazione della principessa Pemasel) riporta alla luce il Khandro Nyingthig a Chimpu; tocca alla successiva incarnazione Longchen Rabjam (1308-1363) propagarli attraverso i suoi scritti e i suoi insegnamenti. Nell'anno 864 (55 anni dopo il suo ingresso in Tibet) Guru Rinpoche, recatosi al Passo di Kungthang con un imponente seguito di discepoli, annuncia che – completato il suo lavoro in Tibet – sta per trasferirsi in una dimensione illuminata conosciuta come Zangdok Palri (Montagna Color Rame). Un meraviglioso cavallo bianco discende dal cielo; montando su di esso, Guru Rinpoche e Yeshe Tsogyal si alzano in volo verso Ovest, accompagnati da musiche

celestiali e luci d'arcobaleno.
Lasciata la consorte presso la
grotta sacra di Tsawa Rong, Guru
Rinpoche le consegna le ultime
parole di istruzione spirituale, per i
praticanti presenti e futuri:

Padmasambhava va nella terra
della grande beatitudine.
Mi trasferisco nel Dharmakaya, la
condizione libera da nascita e
morte:

questo non ha nulla a che vedere
con la separazione fra corpo e
mente che accade per gli esseri
ordinari.

Medita sul Guru Yoga, la
quintessenza di tutti i metodi.
Sulla tua testa, su un cuscino di
loto e luna, circondato da luci,
visualizza Padmasambhava, il
Lama.

Quando la visualizzazione diventa
chiara, ricevi le quattro iniziazioni e
medita sul loro significato.

Recita il mantra "Bendzra Guru"
[15], quintessenza di tutti i mantra
e invocazioni.

Infine unifica i tuoi corpo, parola e
mente con i miei,
inseparabilmente.

Dedica i meriti e formula auspici
per realizzare la mente del Guru.

Contempla l'essenza dello
Dzogchen, senza sforzo.

Non esistono insegnamenti
superiori a questo.

L'amore di Padmasambhava non
conosce alti e bassi, ma rimane per
sempre.

Per quelli che mi rivolgono le loro
preghiere, io sarò sempre di fronte
a loro.

Per quelli che hanno fede, non
esiste separazione da me!

Si dice che, finché i praticanti

avranno bisogno della sua
ispirazione, Guru Rinpoche rimarrà
nella sua dimensione illuminata
della Montagna Color Rame e nel
suo corpo sottile di "Rigdzin della
Presenza Spontanea". Questo è il
quarto e ultimo livello di sviluppo
spirituale [16]; qui l'essere
realizzato si differenzia dal Buddha
solo perché, anziché dissolversi nel
Dharmakaya, conserva una forma
estremamente sottile, fatta di
energia e luce, allo scopo di
ispirare i praticanti che hanno fede
in lui.

Guru Rinpoche in Tibet ebbe un
seguito di discepoli vastissimo. Tre
dei suoi studenti sono sempre
raffigurati sotto di lui, nei dipinti
chiamati albero del lignaggio o
albero del rifugio: la Dakini Yeshe
Tsogyal, il Re Trisong Detsen e "lo
Studente" Vairochana. Yeshe
Tsogyal fu la compagna e discepola
che viaggiò con lui in tutto il Tibet,
ricevette ogni suo insegnamento e
lo mise in pratica, ottenendo la più
alta realizzazione; continuò a
riempire il Tibet di tesori spirituali
nascosti anche dopo la partenza di
Guru Rinpoche. Trisong Detsen fu
discepolo strettissimo e
protagonista dell'introduzione del
Buddhismo in Tibet, grazie alla sua
determinazione nell'invitare Guru
Rinpoche, Shantarakshita e
Vimalamitra. Vairochana fu "il
traduttore" per eccellenza; si recò
in India, dove ricevette iniziazioni e
testi di Tantra e Dzogchen,
incontrò direttamente il grande
maestro Shri Singha e fu uno dei
primi sette tibetani a ricevere
l'ordinazione monastica. Al
momento della morte realizzò il

corpo di arcobaleno, così come il suo discepolo principale, il discepolo di questo e così via per sette generazioni consecutive di praticanti.

I discepoli principali di Guru Rinpoche in Tibet furono venticinque, più il Re Trisong Detsen; ognuno di essi ottenne le più alte realizzazioni – incluso il corpo di arcobaleno – ed è famoso per qualche aspetto della sua pratica e della sua attività. Ci sono inoltre gli ottanta studenti che realizzarono il corpo di arcobaleno a Yerpa; i centotto grandi meditatori del Monte Chuwo; i trenta grandi Ngakpa (sanscr. Tantrika o Yogi) della Valle di Drak; i cinquantacinque realizzati della Valle di Yarlung; le venticinque dakini e le sette yogini. Fra il suo seguito di discepoli, Guru Rinpoche ebbe numerosissime donne che ottennero straordinarie realizzazioni spirituali.

Note:

1]Da Tulku Thondup, "Masters of Meditation and Miracles".

2]Una guerra fra il Regno del Tibet e gli odierni India e Kashmir si era appena conclusa.

3]In effetti la stessa Oddiyana viene collocata nell'estremo Nord- ovest dell'odierna India.

4]Gli "Otto Vidyadhara": Humkara, Manjushrimitra, Nagarjuna, Prabhahasti, Vimalamitra, Dhanasamskrita, Rombughya, Shantigarbha.

5]Nello stesso ordine dei rispettivi maestri, le pratiche tantriche di Yangdak Heruka, Yamantaka, Hayagriva, Vajrakilaya, Amritakundali, Mamo Bötong, Jigten Chöto, Möpa Drak Ngag.

6]Si dice che questo sia stato un secondo Manjushrimitra, nuova incarnazione del

precedente.

7]Nella tradizione dei Sutra i livelli di evoluzione spirituale sono classificati per mezzo dei cinque sentieri e dieci stadi. Nella tradizione tantrica della scuola Nyingma, si usano per lo più i quattro livelli di Rigdzin (sanscr. Vidyadhara, "Detentore della consapevolezza non-duale).

8]Le forme di yoga in cui si ottiene il controllo delle energie interne (Prana), dei canali in cui le energie sottili scorrono (Nadi) e delle "essenze" (Bindu). L'esempio più conosciuto è lo yoga del Tummo, in cui si raggiunge la piena padronanza del calore corporeo. Lo scopo di queste discipline tantriche è raggiungere l'unione di gioia spontanea e realizzazione della vacuità.

9]Questa realizzazione corrisponde al quarto (e supremo) livello di sviluppo, chiamato "Rigdzin della presenza spontanea", equivalente al decimo stadio del sentiero dei Bodhisattva.

0]Situato all'estremo Ovest del Tibet e confinante con Oddiyana, è il luogo di nascita e la culla della tradizione spirituale pre-buddhista chiamata Bön.

0]Il fondatore della tradizione Bön.

1]Si dice che gli esseri umani lavorassero alla costruzione di giorno, gli spiriti durante la notte.

2]Ci sono molte discordanze, nei racconti della vita di Guru Rinpoche, sulla durata complessiva del suo soggiorno in Tibet. Secondo molti, sarebbe rimasto in tutto 55 anni.

3]Il legame di fiducia fra insegnante e studente.

4]Il mantra di Guru Rinpoche: Om Ah Hum Bendzra Guru Pema Siddhi Hum.

5]Corrispondente al decimo stadio (bhumi) del sentiero dei Bodhisattva.

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. Dzödü), 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,
in distanti rimbombi.
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 lotti
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 i naffidabile,
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 commentari, 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 Lhünghyal, 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.

Jigme Lingpa (1730–1798)



"Rigdzin" (in sanscrito "Vidyadhara") significa in tibetano "detentore del rigpa", la consapevolezza non-duale che è il frutto pienamente maturo della pratica. Jigme Lingpa è considerato un'emanazione delle menti illuminate di Trisong Detsen e Vimalamitra, ed è colui che ha rivelato il vasto e profondo ciclo di insegnamenti conosciuto come Longchen Nyingthig, un tesoro spirituale scaturito dalla sua mente e dalla sua realizzazione, in forma di Gong-Ter.

Nelle predizioni contenute in un Terma scoperto quattro secoli

prima, Guru Rinpoche aveva profetizzato (con un anticipo di quasi mille anni) la venuta di Jigme Lingpa, che è anche conosciuto col nome di Khyentse Ozer ("Raggi di saggezza e compassione"):

Nel Sud del Tibet verrà un Tulku chiamato Ozer.

Egli libererà gli esseri attraverso le profonde istruzioni del Nyingthig. Chiunque abbia una connessione con lui sarà condotto nella dimensione pura dei Vidyadhara.

Jigme Lingpa nacque nel 1730 in un villaggio della Valle di Chongye nel Tibet meridionale. La sua famiglia era povera e lui era un bambino di grande bontà d'animo, intelligenza e coraggio. Entrò come novizio nel monastero della sua valle all'età di sei anni e ricevette il nome di Pema Khyentse Ozer. Fino a tredici anni si dedicò più ai semplici giochi con i coetanei che agli studi; tuttavia, egli stesso ricordava come la sua fanciullezza fosse abbellita dalla devozione spontanea verso Guru Rinpoche, dalla fede nel Dharma e dalla compassione verso tutti gli esseri, specialmente gli animali. Le sue giornate erano piene di gioia e spontanee esperienze meditative, e i suoi sogni notturni erano visioni pure, colme di ispirazione. Per lo più i grandi maestri di Dharma diventano eruditi grazie allo studio, e realizzati attraverso la pratica; Jigme Lingpa invece racconta:

Per mia natura mi sentivo felice nello studiare qualsiasi argomento, sia di natura secolare che di Dharma, come le scritture, i

commentari e il Vajrayana. Però non riuscii mai, in gioventù, a sviluppare una certa cultura studiando con un maestro.

Tuttavia, quando nel glorioso luogo di Samye Chimpu ebbi per tre volte la visione del corpo di saggezza di Longchenpa, e ricevetti le sue benedizioni, il karma della mia saggezza ed erudizione si risvegliò istantaneamente, dalle profondità della Grande Perfezione.

Le prime importanti trasmissioni che ricevette furono quelle del Trölthik Gongpa Rangdröl (Terma rivelato da Drödul Lingpa), del Lama Gongdü (il ciclo rivelato da Sangye Lama quattrocento anni prima) e dei Sette Tesori (Dzödun) di Longchenpa. All'età di tredici anni incontrò il Tertön Tugchok Dorje e, per la prima volta nella sua vita, provò un forte senso di devozione verso un insegnante; Tugchok Dorje divenne il suo guru-radice per molti anni e gli trasmise il lignaggio della Mahamudra e altri insegnamenti. Ricevette anche trasmissioni da molti altri maestri del suo tempo.

All'età di ventotto anni intraprese uno stretto ritiro nel luogo di eremitaggio collegato al suo monastero; per tutta la durata del ritiro mantenne sette voti, che mostrano l'importanza di lavorare profondamente sulla propria mente prima di dedicarsi all'insegnamento e a qualsiasi attività in aiuto degli altri. I sette voti erano: 1) astenersi dall'entrare nella casa di un laico e dal dedicarsi a qualsiasi svago o divertimento; 2) astenersi dall'invitare altri nella sua cella o dal partecipare a incontri di gruppo, per sradicare le tendenze

all'attaccamento e all'antipatia verso gli altri; 3) astenersi dal corrispondere, in qualsiasi forma, con chiunque si trovasse nel mondo esterno; 4) astenersi dall'insegnare il Dharma [1]; 5) evitare ogni distrazione che esulasse dalle attività di studio, lettura, scrittura, memorizzazione, riflessione e meditazione sugli insegnamenti; 6) vivere in austerità e semplicità, evitando di godere con noncuranza di eventuali offerte; 7) astenersi da ogni attività di tipo "esteriore", dedicando ogni azione alla liberazione dal samsara.

All'inizio di questo ritiro, Jigme Lingpa seguì le pratiche Maha-yoga e Anu-yoga (stadi di creazione e completamento) esposte nel terma chiamato Trölthik Gongpa Rangdröl (Essenza della liberazione, spontanea liberazione della mente); egli perfezionò la concentrazione meditativa e – grazie allo studio dei Sette Tesori di Longchenpa – dissipò ogni dubbio sulla base, sul sentiero e sulla meta dell'insegnamento. Grazie agli esercizi yogici raggiunse la piena padronanza del corpo sottile (canali, energie interne ed essenze). Poi si dedicò alle pratiche esposte nel Lama Gongdü (Realizzazione della mente del Guru). In seguito a profonde esperienze meditative e ripetute visioni di Guru Rinpoche, Yeshe Tsogyal e Manjushrimitra, scoprì che l'abituale senso dell'io si era sfaldato, e non c'era più un illusorio punto di riferimento "interno" nelle sue esperienze; anche l'illusione che percepisce la solidità di un "mondo esterno" era

svanita. Fu a questo punto che Jigme Lingpa abbandonò i rossi abiti monastici, adottando le vesti color bianco (non tinte) del sangha non-celibe; anziché tenere i capelli rasati, li lasciò crescere lunghi assumendo l'aspetto del Tantrika (Yogi o Ngakpa). In quel periodo compose il suo primo trattato, il "Khyentse Melong Ozer Gyawa", un commentario sul ciclo di insegnamenti del Lama Gongdü. Durante questo ritiro Jigme Lingpa rivelò (come Gong-Ter) il tesoro spirituale dell'Essenza del cuore di Longchenpa (Longchen Nyingthig). Racconta Tulku Thondup [2]: "Una sera egli andò a letto con una straordinaria devozione verso Guru Rinpoche nel cuore; le sue guance erano costantemente bagnate da lacrime di tristezza, perché non poteva trovarsi alla presenza di Guru Rinpoche, e col suo respiro uscivano incessanti parole di preghiera. Per molto tempo rimase profondamente assorto nell'esperienza meditativa della chiara luminosità. In questo stato provò la sensazione di volare nel cielo per una lunga distanza, a cavallo di un leone bianco; infine raggiunse un percorso circolare, che egli identificò con il cammino per la circum-ambulazione del Grande Stupa di Bodhnath, un gigantesco monumento buddhista che si trova a Kathmandu in Nepal".

Qui una Dakini gli consegnò un cofanetto contenente cinque "rotoli gialli" [3], contenenti le indicazioni profetiche che avrebbero guidato Jigme Lingpa alla rivelazione del suo tesoro spirituale. Nel prosieguo della sua esperienza visionaria, egli inghiottì i cinque rotoli e

istantaneamente gli sembrò che "tutte le parole del ciclo del Longchen Nyingthig, insieme al loro significato, si fossero risvegliate nella sua mente come se fossero state impresse lì da sempre. Anche dopo la fine di quell'esperienza meditativa, egli restò inseparabile dalla realizzazione della consapevolezza intrinseca (Rigpa), la grande unione di beatitudine e vacuità" [4].

Fu così che Jig me Lingpa divenne uno dei Tertön più venerati della tradizione Nyingma e codificò il ciclo completo di insegnamenti Maha-, Anu- e Ati-yoga conosciuto come Longchen Nyingthig. Egli trascrisse le istruzioni, come se ricopiasse qualcosa che era già scritto nella vasta estensione della sua mente. Non ancora soddisfatto, alla fine del suo ritiro triennale si trasferì nello straordinario luogo di potere di Samye Chimpu, nelle stesse grotte in cui avevano vissuto e meditato Yeshe Tsogyal, Trisong Detsen e Longchen Rabjam. Qui egli tenne nascosta a tutti la sua rivelazione spirituale e, come un semplice praticante, iniziò un secondo ritiro di tre anni. Nel frattempo, però, cresceva spontaneamente la fede delle persone che avevano modo di venire in contatto con lui.

Durante il ritiro a Chimpu, Jigme Lingpa si applicò profondamente alle pratiche che egli stesso aveva rivelato. Infatti era usanza che il Tertön, prima di trasmettere i propri tesori spirituali a chicchessia, li praticasse in prima persona per un certo periodo di tempo. Fu così che la più alta realizzazione dello Dzogchen si

risvegliò in lui. Questo accadde in seguito a tre profonde esperienze meditative, in cui il "Corpo di Saggezza" [5]. di Longchen Rabjam gli trasmise le complete benedizioni di corpo, parola e mente, trasformandolo nel suo erede spirituale e successore nel lignaggio [6].

Continua Tulku Thondup in "Masters of Meditation and Miracles": "Adesso per Jigme Lingpa, poiché non esisteva più alcun punto di riferimento oggettivo, le apparenze esterne erano diventate assolutamente prive di limiti. Non c'era più una meditazione, distinta e separata, o uno stato meditativo da perseguire. Poiché nella sua mente non c'era più l'illusione di un soggetto che "analizza" e "denomina", tutto divenne libero e completamente aperto nell'unità". La conoscenza e l'erudizione formali che egli aveva sempre schivato nel corso della sua giovinezza, si manifestarono in misura illimitata nello spazio naturale della sua realizzazione – portandolo a comporre nel corso della vita opere come lo Yönten Rinpoche Dzö (Prezioso tesoro delle qualità illuminate) in cui tutto il sentiero dei sutra e dei tantra è spiegato con assoluta semplicità ed efficacia al lettore. Il potere della sua saggezza si esprimeva frequentemente in forma di versi, che egli indirizzava spontaneamente a chi andasse a fargli visita e a porgli domande. Ad esempio:

La mente che osserva la mente non è affatto consapevolezza non-duale [Rigpa].

Quindi resta semplicemente, in
maniera naturale,
nella mente dell'attimo presente,
senza sforzarti di modificarla.

Quando fai esperienza di qualcosa
richiamandola alla mente in modo
intenzionale,
manchi proprio il punto essenziale
della meditazione.

Quindi, senza afferrarti ad
alcunché,
rimani nello stato fresco e naturale
del Rigpa.

La gente crede che focalizzare la
mente su un unico punto sia
med ita re,
ma così manca l'integrazione di
shamatha e vipashyana [7].
Quindi, senza accettare né rifiutare
la quiete o la proiezione mentale,
lascia che la consapevolezza
intrinseca [Rigpa] dimori libera da
ogni punto di riferimento.

Ancora:

Le malattie sono la scopa che
spazza via le tue azioni nocive.
Vedendo le malattie come
insegnanti, rivolgiti a loro le tue
preghiere.

Le malattie arrivano grazie alla
gentilezza dei maestri e dei Tre
Gioielli.

Le malattie sono le tue
realizzazioni, adorale come se
fossero divinità.

Le malattie sono il segno che il tuo
karma negativo si sta esaurendo.
Non esiste combustibile migliore
[delle malattie] per bruciare il
karma.

Non indulgere nella tristezza o nei
pensieri negativi [sulle malattie],
ma vedile come segni del tramonto

definitivo del tuo cattivo karma,
e gioisci di queste!

Non guardare al volto delle tue
ma la tti e,

ma al soggetto [la mente] che
sperimenta la malattia.

Il corpo, di per sé, è inanimato e la
mente, di per sé, è vacuità:

cosa potrà mai causare dolore a
qualcosa di inanimato,
o danneggiare qualcosa che è
vacuità?

Indaga: da dove vengono, dove
vanno e dove dimorano le
malattie?

Le malattie sono mere proiezioni
momentanee dei tuoi pensieri;
quando questi pensieri
scompaiono, anche le malattie si
dissolvono.

Nell'estate del 1765, dopo sette
anni durante i quali il suo tesoro
spirituale era rimasto segreto, per
la prima volta Jigme Lingpa
trasmise le iniziazioni e le istruzioni
per le pratiche del Longchen
Nyingthig a quindici discepoli. Fu
così che la fama di questo
straordinario ciclo di insegnamenti
incominciò a diffondersi in ogni
direzione, fino a farne ancora oggi
la raccolta di istruzioni più seguita
e praticata all'interno della
tradizione Nyingma.

A 34 anni Jigme Lingpa si trasferì a
Tsering Jong ("Terra di lunga vita")
nel Tibet meridionale, dove fondò
un modesto centro di ritiro e
meditazione che rimase la sua
residenza per tutto il resto della
sua vita. A chi gli chiedeva di
creare un istituto più grande e di
adoperarsi maggiormente per
divulgare il suo lignaggio, Jigme
Lingpa rispondeva citando un verso
preso dai Trenta consigli essenziali
di Longchenpa:

Radunare un numeroso seguito di discepoli con diversi mezzi, costruire monasteri ampi e accoglienti:
se uno prova a far questo, potrebbe riuscirci bene per un po', ma alla lunga finisce per distrarre la mente.
Il mio consiglio essenziale è quello di rimanere soli.

Racconta Tulku Thondup, nell'opera già citata: "Uno sciame di grandi discepoli raggiunse questo semplice eremitaggio, per ricevere le profonde istruzioni e trasmissioni – simili a un nettare – del più grande fra i maestri Dzogchen, Rigdzin Jigme Lingpa; gli studenti, però, ritornavano ai loro luoghi di provenienza per condividere quegli insegnamenti con gli altri. Quindi Tsering Jong rimase un semplice eremitaggio e Jigme Lingpa un semplice eremita".

Jigme Lingpa stesso diceva:

Non ho alcun interesse per gli affari mondani,
né scendo in città a compiere cerimonie per averne in cambio donazioni.
Tengo con me non più di dieci misure di orzo.
Finché sarò vivo, faccio voto di continuare questa vita ascetica.

Ancora Jigme Lingpa, a proposito della semplicità del suo stile di vita e del suo temperamento: "Le mie percezioni sono diventate come quelle di un bambino. Addirittura mi diverto tantissimo a giocare coi piccoli. Quando poi incontro persone con tratti caratteriali fortemente negativi, espongo

questi difetti ad alta voce senza alcun ritegno, anche se si trattasse di leader spirituali rispettati o benefattori di Dharma generosi". All'età di 55 anni Jigme Lingpa si recò al monastero principale della tradizione Sakya per trasmettere i suoi insegnamenti al Sakya Trichen e a tutto il suo seguito. Subito dopo questo viaggio si unirono a lui quelli che erano destinati a diventare i suoi due discepoli principali: Dodrupchen Rinpoche (conosciuto anche come Kunsang Shenpen e Jigme Trinle Ozer) e Jigme Gyalwe Nyugu. A quest'ultimo – prima di raggiungere Jigme Lingpa a Tsering Jong – erano stati rubati tutti i suoi averi; il Maestro per consolarlo scrisse questo poema:

Se sai come si fa a portare la sofferenza nel sentiero dell'unico sa pore,
tutte le circostanze sfavorevoli rinforzeranno le qualità positive. Quindi evita di mantenere punti di vista errati [sulle situazioni avverse].
Se pratici seguendo i miei insegnamenti,
la tua mente e la mia si unificheranno come una sola.
Allora sorgerà la realizzazione che trascende tutti i concetti e dimorerai nello stato naturale in cui non esiste dualità.
Possano tutti i tuoi desideri essere esauditi.

Superati i sessant'anni, Jigme Lingpa riceveva ormai continui inviti ad insegnare nei principali luoghi di pratica del Tibet; tuttavia non fu in grado di accogliere tutti questi inviti, in parte a causa della

sua età avanzata e in parte a causa della sua costante premura di non infliggere sofferenze agli animali per i propri viaggi. Nelle occasioni in cui visitò alcuni importanti e famosi monasteri per insegnare, la sua visita lasciò un'impressione profondissima e il Longchen Nyingthig fu spesso adottato come la pratica ufficiale del monastero. All'età di 65 anni, Jigme Lingpa e la sua consorte Gyalyum Drölkar ebbero un figlio chiamato Gyalse Nyinje Ozer, che venne presto riconosciuto come la reincarnazione di uno dei due leader spirituali della tradizione Drikung Kagyu. Così all'età di 69 anni l'anziano maestro si mise in viaggio, con suo figlio, per il monastero di Drikung, dove sarebbe avvenuta la cerimonia di insediamento sul trono del predecessore. Questa fu una straordinaria opportunità, per migliaia di persone, di vedere il grande maestro Dzogchen e di riceverne brevi insegnamenti, lungo la strada che lo avrebbe condotto a Drikung. Fu anche un periodo particolarmente stremante, in cui la salute di Jigme Lingpa venne messa duramente alla prova. La stessa cosa si ripeté durante il viaggio di ritorno, quando fece sosta in un gran numero di luoghi di pratica per trasmettere insegnamenti e iniziazioni.

All'età di 70 anni, una volta ritornato a Tsering Jong, Jigme Lingpa appariva in buona salute, ma non si curava di mangiare o dormire; sedeva giorno e notte in meditazione, senza mai sbattere le palpebre. Disse che il suo corpo restava in vita soltanto grazie al controllo che aveva ottenuto sulle

energie interne. Iniziò quindi a lasciar intendere ai suoi discepoli più vicini che sarebbe morto ben presto; questi lo esortarono a consultare un dottore, ma la sua risposta fu: "Certo, se volete potete portare qui un dottore; ma – dal momento che non c'è traccia di malattia in me – a cosa servirebbe? Comunque, se proprio insistete, evitate di farlo arrivare da un luogo lontano, causerebbe solo sofferenza a persone ed animali". Per qualche giorno continuò a ricevere visite, dare benedizioni e insegnare quando gli veniva richiesto; poi si trasferì in un nuovo luogo di ritiro sopra a Tsering Jong, chiamato Namdröl Tse, e si mostrò molto felice di essere lì. Il mattino successivo insegnò la pratica di meditazione su Tara e, da un cielo assolutamente azzurro, venne giù una sottilissima pioggia, fra lo stupore di tutti i presenti. Al calare del sole sistemò il suo altare con nuove offerte, sedette in posizione di meditazione e la sua mente entrò nello stato primordiale, lasciando il corpo.

Dopo mesi di cerimonie tenute in tutto il Tibet, il suo corpo fu sistemato all'interno di una Stupa dorata a Tsering Jong, dove rimase fino alla metà degli Anni Sessanta dello scorso secolo – quando le distruzioni sistematiche operate dai Cinesi, durante la Rivoluzione Culturale, raggiunsero anche quel luogo.

Il continuum mentale di Jigme Lingpa si emanò in tre grandissimi maestri del 1800: [8] Do Khyentse Yeshe Dorje (incarnazione del corpo), Patrul Rinpoche (incarnazione della parola) e

Jamyang Khyentse Wangpo (incarnazione della mente). Questi diedero il via alla celebre lignaggio di successione dei "Khyentse" [9]. Oggi il continuum mentale di Jigme Lingpa splende nelle realizzazioni di Adzom Rinpoche, il nostro maestro considerato una sua incarnazione. Fra le opere lasciate da Jigme Lingpa – oltre al ciclo del Longchen Nyingthig e al già citato trattato Yönten Rinpoche Dzö – ci sono un volume di pratiche su Vajrakilaya (tib. Dorje Purba), uno degli Yidam più cari alla tradizione Nyingma, e lo straordinario manuale chiamato Yeshe Lama ("Maestro di saggezza primordiale"), il più completo testo di guida alle pratiche della "Essenza del cuore" (Nyingthig) dello Dzogchen, ancora oggi considerato il distillato e la quintessenza delle specialissime discipline esoteriche trasmesse dagli antichi maestri della Grande Perfezione.

Jigme Lingpa profetizzò: "Nel lignaggio della mia Essenza del Cuore della Luminosità Interiore, verranno figli [discepoli] che saranno migliori dei loro padri, e nipoti che supereranno i loro nonni". Benché egli abbia avuto numerosi studenti altolocati nella società tibetana del tempo, Jigme Lingpa impegnò le sue energie principalmente nel formare autentici, futuri detentori del lignaggio, che spesso erano persone semplici. Diceva: "È meglio avere come studente un unico e solo mendicante, capace di detenere e trasmettere il lignaggio, piuttosto che avere migliaia di discepoli ricchi e famosi".

Jigme Lingpa restò per tutta la vita un semplice eremita, lontano da

ogni forma di ostentazione, eppure lo splendore della sua saggezza raggiunse ogni angolo del mondo buddhista in generale, e Nyingma in particolare. Ancora oggi, coloro che hanno una connessione karmica con lui possono essere profondamente ispirati dal racconto della sua storia o dal semplice udire il suo nome.

Note:

1]Il senso di questo voto è che, se avesse insegnato, inevitabilmente avrebbe ricevuto offerte in cambio. Per sradicare ogni attaccamento o aspettativa di ricompensa, Jigme Lingpa prese questo impegno.

2]"Masters of Meditation and Miracles", pagg. 122-123, trad. di Italo Cillo.

3]Questa è la forma esteriore che assumono molti Sa-Ter, i tesori spirituali risalenti a Guru Rinpoche e Yeshe Tsogyal sotterrati o nascosti nella roccia.

4]Vedi nota [8].

5]Cioè il Dharmakaya stesso; in pratica un'esperienza non-duale e non-concettuale, in cui non esiste separazione fra soggetto e oggetto della "visione". Tutto accade nella vasta estensione ("Longchen Rabjam" significa appunto "vasta estensione") del Rigpa, lo stato assoluto.

6]A causa della straordinaria connessione fra Longchen Rabjam e Jigme Lingpa, nel lignaggio di trasmissione del Nyingthig i due sono considerati come maestro e discepolo, benché fra le loro vite ci siano quattro secoli di distanza.

7]Shamatha (tib. Shiné) = "stabilità nella quiete", la concentrazione meditativa su un solo punto, libera da distrazioni. Vipashyana (tib. Lhagtong) = "introspezione", l'esperienza diretta della natura di vacuità presente in tutte le cose, libera dalla fissazione su un oggetto.

8]La intenzione (o aspirazione) di essere di beneficio agli altri, formulata da un grande maestro illuminato, può risultare in una continuazione della sua energia mentale in più esseri

contemporaneamente. Quando questo accade, di solito si parla (convenzionalmente) di incarnazioni del corpo, della parola e della mente, a seconda delle qualità predominanti nel Tulku (maestro reincarnato).

9]Fra cui Khyentse Chökyi Lodrö (uno dei più grandi Lama del 1900), Dilgo Khyentse Rinpoche (già leader spirituale di tutta la scuola Nyingma, scomparso nel 1990) e il presente Dzongsar Khyentse Rinpoche (col nome di Khyentse Norbu conosciuto anche per la sua attività di regista cinematografico).

I grandi yogi del Tibet: Jigme Gyalwe Nyugu (1765–1843)



Nato in una famiglia di nomadi del Tibet Orientale, fin da bambino sentiva il bisogno di isolarsi e restare in contemplazione. All'età di 12 anni imparò a leggere e scrivere, e a 15 anni ricevette le sue prime istruzioni sullo Dzogchen dal Lama Rigdzin Gyatso. A 17 anni, durante un pellegrinaggio a Lhasa con altri membri del suo clan, cercò di fuggire per praticare il Dharma, ma venne preso e riportato in Kham.

A 19 anni, trovando impossibile praticare nella sua terra di origine, fuggì nuovamente per il Tibet

Centrale. Fu il primo Dodrupchen Rinpoche, già discepolo di Jigme Lingpa, a indirizzarlo a Tsering Jong per ricevere insegnamenti dal grande maestro Dzogchen. Jigme Gyalwe Nyugu racconta che, quando vide Jigme Lingpa per la prima volta, tutte le sensazioni che aveva conosciuto in quella vita si dissolsero, lasciando spazio a una beatitudine e a una chiarezza mai sperimentate prima. Per quindici giorni ricevette iniziazioni, la trasmissione dello Yönten Rinpoche Dzö (Il prezioso tesoro delle qualità illuminate) e istruzioni individuali di Dzogchen, basate sul suo livello di maturità ed esperienza (Sem Tri). Jigme Gyalwe Nyugu tornò a Lhasa, fece diverse tappe per ricevere alcune trasmissioni da altri insegnanti e, nella regione di Tsang, completò un ritiro di due anni e nove mesi. Sulla via per tornare a Tsering Jong incontrò un anziano lama, dall'aspetto e dagli abiti molto trasandati, che gli predisse una prima parte di vita in cui avrebbe costantemente cambiato dimora; nella seconda parte della vita, disse, sarebbe invece rimasto in una valle affacciata a Sud-est, in cui avrebbe realizzato il beneficio proprio e di molti altri esseri. Tornato finalmente a Tsering Jong, poté ricevere molte trasmissioni e istruzioni dal suo amato maestro Jigme Lingpa. Seguendo poi i suoi consigli, intraprese un duro viaggio per raggiungere la montagna di Tsari; rimasto senza scarpe, dovette camminare per molti giorni a piedi nudi, perfino nella neve. A Tsari completò un ritiro di nove mesi in completa solitudine. Finita

la sua riserva di tsampa [1], si nutrì bevendo un brodo ricavato dalla bollitura di vecchi impasti, usati per le offerte rituali (Torma); finiti anche questi, bevve una volta al giorno l'acqua di bollitura delle ortiche. Un giorno trovò un vecchio osso di capra, lo bollì e ne bevve il brodo, calmando temporaneamente gli squilibri dell'energia che ormai lo affliggevano.

Al termine del suo ritiro, dovette camminare per quattro giorni (pregando e pensando che stava per morire) prima di incontrare qualcuno che gli offrisse del cibo. Le sue ossa si potevano contare una per una, non riusciva a reggersi in piedi e perfino bere gli procurava dolore quando arrivava il momento di urinare. Questo dimostra in quale considerazione erano tenute, dai praticanti di Tantra e Dzogchen, le istruzioni dei loro maestri; una volta ricevuta una semplice indicazione personale, lo yogi non esitava a metterla in pratica nel senso più letterale e a qualsiasi costo. Perdere la vita era considerato meno grave del perdere l'opportunità di seguire le istruzioni del Lama.

Al termine di un viaggio di molti giorni, Jigme Gyalwe Nyugu tornò dal suo maestro e ricevette una breve benedizione. Proseguì poi per il luogo di eremitaggio di Orgyen Ling, dove restò in ritiro per sei mesi. Qui un giorno, all'ora del tramonto, guardò il cielo dall'intenso colore blu e vide un'unica e sola nuvola; provò la sensazione che il suo Lama Jigme Lingpa fosse presente in quella nuvola e pregò con profonda

devozione. Nel momento di maggiore intensità perse coscienza e svenne. Al suo risveglio, trovò che la sua mente e quella del Lama si erano unite indissolubilmente, e lui poteva dimorare senza sforzo nel Rigpa, lo stato naturale della consapevolezza non-duale.

L'illusione di un punto di riferimento interno si era dissolta completamente. La devozione – per lui come per tutti i grandi praticanti che l'avevano preceduto – fu un fattore essenziale per raggiungere le esperienze e le realizzazioni che sono il frutto della pratica.

Ritornato a Tsering Jong, Jigme Gyalwe Nyugu raccontò la sua esperienza di meditazione a Jigme Lingpa; riferì che per lui non c'era più il senso di un "meditatore" che si applicasse a una "meditazione".

Jigme Lingpa rispose:

"Molto bene! La realizzazione dello stato assoluto sorge in uno di questi quattro modi: alcuni praticanti (dotati di devozione, diligenza, compassione e saggezza) la ottengono quando ricevono formalmente il "conferimento della saggezza" durante un'iniziazione. Altri la ottengono al "ricevimento delle Siddhi", dopo aver completato la meditazione e la recitazione della sadhana di uno Yidam. Altri la ottengono trasferendo in se stessi la realizzazione del Lama, generando una profonda fede e considerando il Lama come un Buddha. Altri la ottengono quando riescono a domare le influenze nocive provenienti da forze negative che dimorano in luoghi di potere come gli ossari e i luoghi di cremazione. Tu hai realizzato la

natura ultima sia grazie alla benedizione del Lama che grazie all'aver completato la pratica dello Yidam. Quindi, da ora in poi, sarà valido anche per te quel che diceva il grande Padampa Sangye:

"Quando dormo, nascosto in solitudine,
rimango nella nuda consapevolezza non-duale.

Quando mi trovo nel mezzo di una grande folla,
guardo il volto di tutto ciò che appare."

Fu in quell'occasione che Jigme Lingpa gli conferì il nome di Jigme Gyalwe Nyugu, "Figlio senza paura del Vittorioso" (cioè del Buddha), in accordo con la predizione secondo cui avrebbe avuto quattro grandi discepoli chiamati Jigme.

A 28 anni tornò nel Tibet Orientale per far visita alla sua famiglia di origine; sua madre, benché malata, fu molto contenta della sua sincera dedizione al Dharma. Jigme Gyalwe Nyugu continuò a spostarsi di frequente da un luogo di eremitaggio all'altro, completando numerosi ritiri solitari.

Ritornò quindi nel Tibet Centrale a trovare il suo maestro Jigme Lingpa, ormai anziano; per due mesi e mezzo ricevette i suoi profondi insegnamenti. Durante il loro ultimo incontro, Jigme Lingpa gli disse: "Prima non mi ero accorto di quanto tu fossi intelligente; se resti qui con me per tre anni, farò di te un essere molto speciale". Gyalwe Nyugu spiegò sinceramente che doveva tornare nella sua regione, a causa di impegni che aveva assunto verso altre persone; Jigme Lingpa rispose:

“Va bene. La qualità più importante di un amico spirituale è l’essere degno di fiducia. Di fatto, per praticare il Dharma non occorre conoscere tante cose; accumulare informazioni non è necessariamente di beneficio per la mente. In qualsiasi caso, tu sei abbastanza saggio nell’imparare, riflettere e meditare da poter essere indipendente. Non c’è nessun bisogno di dipendere da strutture monastiche o istituzionali; cerca di meditare in grotte o capanne, dove non possano sorgere circostanze sfavorevoli. Se le persone vengono da te in cerca di insegnamenti, istruiscile con piena fiducia nelle tue capacità: dal momento che il tuo atteggiamento verso gli insegnamenti è eccellente come l’oro, tu sarai di beneficio per gli altri”.

Tornato in Kham, Gyalwe Nyugu completò anni di ritiri nell’area intorno al monastero di Dzogchen, incluso un ritiro di tre anni. A volte gli veniva chiesto di assumere la guida di qualche Gompa [2], ma lui puntualmente rifiutava. A 40 anni, seguendo un’indicazione profetica di Jigme Lingpa, si stabilì su una montagna chiamata Tramolung; era un luogo totalmente disabitato, privo perfino di animali o vegetazione. Solo in estate qualche nomade passava da quelle parti col suo gregge. Jig me Gyalwe Nyugu decise che avrebbe preferito morire lì, piuttosto che disattendere il consiglio del suo guru; si sistemò esattamente nel punto che sembrava corrispondere alle descrizioni visionarie di Jigme Lingpa: era un luogo freddo e

desolato, sul fianco della montagna, spazzato dal vento e totalmente privo di ripari o sporgenze nella roccia. Quel luogo era destinato a diventare la sua dimora principale per i successivi vent’anni.

Durante il primo anno, Gyalwe Nyugu meditò per la maggior parte del tempo e si nutrì delle poche erbe e radici che trovava. Pensò spesso di essere sul punto di morire, a causa degli stenti e delle difficoltà di quello stile di vita. L’estate successiva, un giovane pastore nomade vide la sua testa sporgere nel mezzo di quello scenario desertico e, temendo che si trattasse di un demone, corse a chiamare i suoi familiari in aiuto. I nomadi tornarono e gridarono: “Chi sei? Cosa fai?”. “Medito un pochino”, fu la sua risposta. Così la sua fama iniziò a diffondersi e i nomadi gli offrirono cibo e pellicce di yak, con cui lui (che aveva vissuto in una semplice depressione nel terreno) costruì una rudimentale tettoia. Quando gli chiedevano cosa facesse in quel posto, rispondeva che il suo Lama gli aveva predetto che, se fosse rimasto lì a meditare, sarebbe stato di beneficio per molte persone. E così fu: centinaia di yogi si radunarono intorno a lui su quella montagna, vivendo in tende e praticando le istruzioni di Jigme Gyalwe Nyugu.

All’età di 54 anni spostò la sua residenza principale a Gyagö Photrang, seguendo la visione profetica di Dodrupchen Rinpoche [3]:

C’è un luogo solitario simile a un fiore appena sbocciato,

la montagna che sta dietro è come un grande yogi in contemplazione, la montagna di fronte è come un recipiente sollevato, la montagna sulla destra è come un tessuto arrotolato verso il cielo, i corsi d'acqua cantano il suono di vocali e consonanti, la terra è colorita di vegetazione e fiori:
trasferisciti a vivere in questo luogo eccellente.

In questa valle andò a vivere per più di dieci anni, continuando a insegnare a una crescente moltitudine di discepoli e guidandoli alle più alte realizzazioni meditative. La sua autobiografia segreta [4] – da cui è tratta la maggior parte di queste informazioni – si interrompe all'età di 74 anni.

Jigme Gyalwe Nyugu lasciò il corpo all'età di 79 anni, dopo aver interamente dedicato la seconda parte della propria vita a trasmettere i più profondi insegnamenti, iniziazioni e istruzioni orali a tutti coloro che erano sinceramente interessati a praticarli. Fra questi c'era Patrul Rinpoche, che ricevette per ben venticinque volte i suoi insegnamenti sul Ngöndro del Longchen Nyingthig e li mise per iscritto nel famoso testo di pratica chiamato Kunsang Lama Shelung ("Le parole del mio maestro Samantabhadra") [5].

Note:

1] Farina d'orzo arrostita, pronta da consumare mescolandola con acqua, tè o brodo caldi. È l'alimento principale dei Tibetani.

2] Tempio, luogo di meditazione; a volte istituzione monastica o yogica.

3] L'altro "figlio spirituale" di Jigme Lingpa, che Gyalwe Nyugu considerò sempre come suo secondo maestro.

4] Le autobiografie segrete possono essere lette solo dopo la morte del maestro, che ne è autore e protagonista; questo accorgimento serve ad evitare che queste opere siano inquinate da preoccupazioni mondane, come il desiderio di buona reputazione, fama e seguito.

5] Tradotto in lingua inglese col titolo di "Words of My Perfect Teacher".

I grandi yogi del Tibet: Patrul Rinpoche (1808–1887)



Patrul Rinpoche fu un maestro di vasta erudizione e profonde realizzazioni – fra i più grandi che il Tibet abbia mai conosciuto – ma visse per tutta la vita come un semplice eremita vagabondo. Nacque in un clan nomade del Kham (Tibet Orientale) e fu riconosciuto giovanissimo come il Tulku di un Lama chiamato Palge Samten Phuntsok; in realtà egli è considerato l'incarnazione della parola del grande Jigme Lingpa. Da bambino ricevette l'ordinazione monastica e fu istruito nel monastero del Lama considerato suo predecessore; ebbe la fortuna di ricevere insegnamenti di Sutra, Tantra e Dzogchen da alcuni fra i

più grandi maestri del suo tempo, e si addestrò in essi con grande diligenza.

Era ancora adolescente quando incontrò i due maestri che, per tutta la vita, considerò i suoi guru-radice: Jigme Gyalwe Nyugu e Do Khyentse Yeshe Dorje. Per quanto riguarda Gyalwe Nyugu, lo raggiunse nel famoso eremitaggio sul Monte Tramolung: quando si propagò la fama di quel grande yogi che viveva sul fianco brullo della montagna, Patrul Rinpoche fu tra i primi discepoli ad accamparsi vicino a lui. Ricevette per ben venticinque volte la spiegazione delle pratiche fondamentali chiamate Ngöndro, e si applicò nella pratica del Longchen Nyingthig studiando tutto il sentiero fino alle istruzioni essenziali della Grande Perfezione.

Il suo secondo lama-radice fu Do Khyentse Yeshe Dorje, incarnazione della mente di Jigme Lingpa; questo maestro era famoso per i suoi straordinari poteri spirituali, che esprimeva attraverso frequenti gesta miracolose. Inoltre era famoso per l'eccentricità della sua condotta yogica, un comportamento al di fuori di qualsiasi convenzione o norma sociale. Un giorno Do Khyentse chiamò a gran voce Patrul Rinpoche: "Ehi tu, vieni fuori dalla tenda, se hai coraggio!". Quando Patrul uscì rispettosamente, Do Khyentse lo aggredì afferrandolo per i capelli, lo buttò per terra con violenza e lo trascinò nella polvere. Dall'odore dell'alito, Patrul Rinpoche fu sicuro che il maestro fosse completamente ubriaco di birra e pensò: "Che tristezza,

benché il Buddha abbia messo in guardia contro i danni causati dall'alcool, perfino un grande praticante come lui può ubriacarsi in questo modo!". In quel momento Do Khyentse mollò la presa e urlò: "Soltanto voi, gentaglia intellettuale, siete capaci di produrre pensieri così impuri e negativi! Sei solo un vecchio cane!"; nel dire questo gli sputò in faccia, fece un gesto molto offensivo con la mano e andò via. Patrul Rinpoche rimase completamente sconvolto: dal comportamento del suo insegnante, dall'aver dubitato di lui e dalla chiaroveggenza che Do Khyentse aveva dimostrato nel leggere i suoi pensieri; pensò: "Che essere confuso sono! Ho dubitato del mio maestro, mentre lui compiva un esercizio esoterico per introdurmi allo stato naturale della mente!". Messosi a sedere nella posizione di meditazione, lo stato assoluto della consapevolezza non-duale (rigpa) sorse in lui con la forza e la chiarezza di un immenso cielo senza nuvole. Quando Jigme Gyalwe Nyugu gli aveva impartito l'introduzione allo stato naturale, era stato come il sorgere dell'alba; questa esperienza con Do Khyentse fu per lui come lo splendore del sole a mezzogiorno. Da quel momento in poi, Patrul Rinpoche considerò scherzosamente l'epiteto "Vecchio cane" come il suo nome esoterico, e lo utilizzò per firmare alcuni dei suoi scritti. All'età di 20 anni, Patrul Rinpoche abbandonò il Gompa del suo predecessore e, da quel momento, visse come un eremita vagabondo. Continuò a ricevere iniziazioni e

insegnamenti da altissimi Lama, e girò a piedi tutte le valli più importanti del Tibet Orientale. Innumerevoli volte insegnò la Guida al modo di vita del Bodhisattva (Bodhicaryavatara) di Shantideva e le meditazioni per sviluppare bodhicitta, che egli considerava il fondamento di tutto il sentiero spirituale. A tutti diceva: "Sviluppare un buon cuore e comportarsi con gentilezza: non c'è niente di più importante"; era convinto che la realizzazione dello Dzogchen crescesse di pari passo con il rafforzarsi della motivazione altruistica. Grazie ai suoi insegnamenti, il Buddhismo entrò nella vita quotidiana del Kham, anziché restare confinato nei monasteri: la gente prese a recitare abitualmente il mantra Om Mani Peme Hum; l'attività di ladri e rapinatori diminuì fin quasi a cessare; la caccia, i sacrifici di animali e l'usanza di servire carne ai Lama si interruppero. Per molti anni, Patrul Rinpoche visse sotto un albero nella foresta di Ari. Viveva in un ampio e verde altopiano circondato da una vegetazione fittissima, dove nessuno si trovava mai a passare: era il luogo ideale per la pratica degli esercizi esoterici dello Dzogchen Nyingthig. Aveva con sé soltanto il suo vestito, un sacchetto di tsampa e un paio di libri. Gradualmente, fu raggiunto da un gran numero di discepoli: mangiavano insieme a mezzogiorno, poi Patrul Rinpoche insegnava e infine si separavano per praticare nella foresta, fino a mezzogiorno del giorno seguente. In realtà non avevano molto da

mangiare, poiché si dedicavano essenzialmente alla pratica. Patrul Rinpoche scrisse:

La felicità è negativa, mentre la sofferenza è positiva.

La felicità infiamma la passione dei cinque veleni, mentre la sofferenza estingue il karma negativo accumulato in passato.

La sofferenza è la benedizione del Lama.

I complimenti sono negativi, mentre le critiche sono positive. Se si ricevono complimenti ci si gonfia di arroganza, mentre se si ricevono critiche i propri difetti vengono messi a nudo.

La ricchezza è negativa, mentre la povertà è positiva.

La ricchezza causa le sofferenze del guadagnare di più e del preoccuparsi di conservare ciò che si è guadagnato, mentre la povertà causa l'applicazione e la realizzazione nel Dharma.

Di tanto in tanto, Patrul Rinpoche si recava presso i più importanti monasteri della tradizione Nyingma (come quelli di Dzogchen, Kathok e Dodrupchen) per trasmettere insegnamenti essenziali come il Bodhica ryavata ra, l'Abhisamayalamkara, il Madhyamakavatara, il Mahayanasutralamkara, l'Abhidharmakosha, il Tantra di Guhyagarbha, lo Yönten Rinpoche Dzö di Jigme Lingpa e così via. I testimoni dell'epoca dicono che fosse un oratore impareggiabile, capace di toccare le corde più profonde nei suoi ascoltatori. Patrul

Rinpoche stabilì anche la tradizione di un ritiro (ogni anno per tre mesi) di insegnamenti e pratica del Bodhicaryavatara – che egli trasmise un numero incalcolabile di volte nella sua vita. A Tramolung, il luogo di ritiro che era stato del suo Lama Gyalwe Nyugu, insegnò diverse volte le pratiche esoteriche dello Dzogchen, inclusi il Trekchö e il Tögal.

Il terzo Dodrupchen Rinpoche – all'epoca giovanissimo – riferì che, quando Patrul Rinpoche si fermava nel monastero, dalla sua stanza si poteva udire il canto del Chiamare il Lama da lontano, l'invocazione contenuta nel Guru Yoga del Ngöndro del Longchen Nyingthig: questo sta ad indicare che il Ngöndro era probabilmente una delle sue pratiche principali. Con i suoi lunghi capelli, gli abiti di una persona ordinaria, il modo semplice di comportarsi con quelli che non conosceva, Patrul Rinpoche non veniva mai riconosciuto per quel Lama di alto rango che era; egli preferiva viaggiare a piedi nel più perfetto anonimato e, più di una volta, gli capitò che altri Lama – non riconoscendolo – gli dessero insegnamenti sui suoi stessi scritti (cosa che in realtà lo deliziava). Letteralmente, Patrul Rinpoche non possedeva nulla. Era distaccato da qualsiasi preoccupazione mondana e non accettava mai offerte; se insistevano per lasciargliele, lui le affidava a qualcun altro o le abbandonava sul posto quando partiva. Quando si tratteneva in qualche luogo lo faceva senza alcun piano preciso e, quando ripartiva, non aveva una

particolare destinazione. Portava con sé solo il vestito che indossava, un po' di tsampa, un pentolino d'argilla per bollire il tè e una copia del Bodhicaryavatara. Si fermava dove preferiva – in grotte, sotto gli alberi, in aperta montagna – per periodi di tempo indeterminati.

Chiunque avesse la possibilità di trascorrere del tempo con lui, diceva che Patrul Rinpoche parlava soltanto di Dharma; poteva insegnare o raccontare storie dei grandi maestri del passato, ma nessuno lo udì mai chiacchierare di cose futili o mondane. Scriveva il terzo Dodrupchen Rinpoche:

“Patrul ispira rispetto e addirittura paura, all’inizio; per gli altri ha a volte parole estremamente dure, ma senza traccia di avversione o attaccamento. Tutto ciò che dice è genuino e vero; tratta tutti allo stesso modo, mai lodandoli in loro presenza o biasimandoli in loro assenza. Non finge mai di essere qualcosa di diverso da ciò che è, e tutti lo rispettano come un autentico maestro. Non è mai tenero con i potenti, né manca mai di rispetto agli umili. Se qualcuno compie azioni nocive (a meno che non sia una persona senza speranze) Patrul mette il dito nella piaga ed espone ogni difetto, ad alta voce e in pubblico. Egli loda e ispira continuamente quelli che si dedicano a una vita spirituale. Essere al suo servizio [1] è un’esperienza piuttosto dura, ma – pur essendo costantemente al suo fianco – è impossibile imbattersi in un solo istante di ipocrisia, disonestà o instabilità. Separarsi da lui è molto difficile.”

Patrul Rinpoche ebbe addirittura re e potenti fra i suoi seguaci, ma per tutta la vita rimase umile, di carattere semplice e amante dell’anonimato. Una volta, viaggiando da solo e a piedi, incontrò una donna che le chiese di aiutarla a portare in braccio il suo figlioletto. Con assoluta naturalezza, lui la accompagnò per diverse settimane di viaggio; quasi a destinazione, la donna gli disse che – essendo stati così bene insieme – forse avrebbero dovuto pensare al matrimonio. Lui declinò l’offerta con gentilezza, e fu soltanto due giorni dopo il loro arrivo che lei, esterrefatta, lo vide seduto su un trono altissimo, circondato da una moltitudine di persone a perdita d’occhio: quelle persone erano arrivate dagli angoli più remoti del Tibet Orientale per ricevere i suoi insegnamenti e iniziazioni.

In un’altra occasione si trovò ad attraversare un campo di nomadi e, notando una famiglia con una tenda molto spaziosa, chiese di poter restare da loro per qualche giorno, dal momento che veniva da un lungo viaggio a piedi. La famiglia rispose: “Sei capace di leggere qualche preghiera ad alta voce per noi?” Patrul rispose: “Qualche cosetta”. Così gli permisero di restare a dormire nell’angolo più basso della tenda. Nel frattempo la gente del villaggio sembrava indaffarata in grandi preparativi per la visita di un importante Lama, che avrebbe dovuto svolgere una speciale cerimonia. Due giorni dopo, alla notizia che il Lama stava per fare il suo ingresso nel campo, tutti gli

corsero incontro per riceverlo. Patrul non voleva uscire dalla sua tenda, e la famiglia adirata dovette quasi trascinarlo affinché anche lui porgesse omaggio al Lama. Questi indossava preziose vesti di broccato, ed era scortato da un seguito di quaranta cavalieri che sventolava no alte bandiere. Patrul Rinpoche, contro la sua volontà, dovette uscire e mettersi in riga insieme agli altri. Quando gli occhi del Lama caddero su di lui, egli si precipitò giù dal cavallo e si buttò ai piedi del maestro – rosso di vergogna per quello sfoggio di cerimoniale, di fronte all’umile presenza del grande Patrul. Il Lama era stato naturalmente un suo discepolo e, da quel giorno in poi, rinunciò a ogni pomposità, divenne un eremita e non salì mai più a cavallo, spostandosi sempre a piedi.

Insieme a Jamyang Khyentse Wangpo, al primo Jamgon Kongtrul e a Lama Mipham, Patrul Rinpoche fu protagonista del movimento non-settario (tib. Rimé) del diciannovesimo secolo, che riportò in vita molti insegnamenti di lignaggi in via di estinzione, appartenenti a tutte e quattro le scuole del Buddhismo tibetano (o cinque, se si calcola anche il Bön). A 77 anni Patrul Rinpoche tornò a vivere nella sua terra di nascita, la valle di Dzachuka, dove rimase fino alla morte, due anni dopo. Così il suo assistente personale raccontò le sue ultime ore:

“Il giorno 17 fece diverse prostrazioni, alcuni esercizi yogici e una pratica per sbloccare la ruota di canali (sanscr. Chakra) del cuore. All’alba del giorno seguente

mangiò qualcosa e bevve del tè. Quando il sole cominciò ad alzarsi, si tolse tutti i vestiti e sedette dritto nella posizione di meditazione – con le gambe incrociate e le mani poggiate sulle ginocchia. Quando gli misi qualche vestito addosso, non disse nulla. Dopo un po’, guardò dritto di fronte a sé nello spazio, schioccò le dita di entrambe le mani, le mise sotto i vestiti nel mudra dell’equanimità [2] ed entrò nel grande e luminoso spazio della purezza primordiale, la perfetta sublimazione di ciò che chiamiamo morte.”

Note:

1]Cioè essergli vicini in quanto studenti.

2]La destra poggiata sulla sinistra, palmi verso l’alto, pollici a contatto, quattro dita sotto l’ombelico.

I grandi yogi del Tibet: Adzom Drukpa (1842–1924)



Conosciuto anche come Natsok Rangdröl, fu uno dei più grandi detentori e propagatori del lignaggio del Longchen Nyingthig. In giovane età venne riconosciuto come Tulku di Adzom Sangye Tashi e, da un altro importante Lama, come Tulku di Pema Karpo, maestro della scuola Drukpa Kagyu; per questa ragione divenne noto col nome di Adzom Drukpa. Quando aveva 13 anni ricevette al monastero di Kathok la pratica del Ngöndro, cui si dedicò intensamente per molti anni, generando una forte esperienza dell'impermanenza della vita. Poi ricevette dal primo Kathok Situ Rinpoche la trasmissione dello Tsalung [1] e dello Dzogchen. Realizzò lo stato naturale della

mente, la consapevolezza non-duale (rigpa) a 21 anni e, fino all'età di 34, la sua meditazione si concentrò sul rendere stabile quel riconoscimento – fino a raggiungere la realizzazione più alta.

Adzom Drukpa fu discepolo dei più straordinari Lama della sua epoca. Seguì da vicino il grande maestro Nyagla Pema Dudül, che gli consigliò di lasciarsi crescere i capelli, indossare le vesti bianche e seguire lo stile di vita di un Tantrika (tib. Ngakpa). Al momento della morte, nel 1872, Nyagla Pema Dudül realizzò il corpo di arcobaleno: circa cinquecento dei suoi studenti furono testimoni di questo evento.

Adzom Drukpa ricevette gli specifici insegnamenti del lignaggio Palyül [2] e il Lam-Rim della tradizione Gelug; gli scritti di Je Tsongkhapa contribuirono a chiarire ogni suo dubbio. Da Jamyang Khyentse Wangpo ricevette il Longchen Nyingthig e altre preziose trasmissioni. Dal primo Jamgon Kongtrul ricevette il Rinchen Terdzö e il Kagyu Ngadzö. Da Patrul Rinpoche ricevette innumerevoli insegnamenti, fra cui il Kunsang Lama Shelung e il raro e prezioso Yeshe Lama, il manuale di meditazione Dzogchen di Jigme Lingpa. Studiò anche con Nyoshül Lungtok e Lama Mipham. Nella seconda parte della sua vita insegnò ai Lama dei più importanti monasteri della tradizione Nyingma: Kathok, Dzogchen, Shechen e Palyül. Pubblicò le opere complete di Longchen Rabjam e Jigme Lingpa, inclusi i loro Terma. Scoprì lui stesso numerosi tesori spirituali come Gong-Ter, racchiusi

nel ciclo chiamato Ösel Dorje Sangdzö (L'indistruttibile tesoro segreto della luminosità interiore). La sua residenza principale era un accampamento yogico, una comunità dedita alle pratiche esoteriche dello Dzogchen Nyingthig, chiamata Adzom Gar. Qui, dopo aver istruito instancabilmente un grandissimo numero di studenti, morì all'età di 83 anni nel mezzo di segni straordinari come arcobaleni, cerchi e raggi di luce, e suoni. Adzom Drukpa ebbe tre figli che, sotto la sua attenta guida, divennero grandi praticanti e maestri di Dzogchen: due figli maschi – Gyurme Dorje e Pema Wangyal – e una figlia, Kunsang Chime Wangmo. Questi crebbero, con lui e la sua consorte, nella fertile comunità spirituale di Adzom Gar. Nello stesso luogo (fra alterne vicende sopravvissuto all'invasione cinese del 1959 e alla Rivoluzione Culturale del 1965-68) sorge oggi Adzom Gompa, il luogo di pratica Dzogchen attualmente sotto la guida dei Tulku dei tre figli di Adzom Drukpa: Gyurme Thubten Gyatso, detto Adzom Rinpoche, tulku del secondogenito Pema Wangyal; Gyurme Tsering Rinpoche, tulku del primogenito Gyurme Dorje, in questa vita cugino di Adzom Rinpoche; e Ani Sherab Rinpoche, tulku della figlia Chime Wangmo, in questa vita sorella di Adzom Rinpoche.

Note: [1] Le pratiche yogiche che lavorano con i canali, le energie e le essenze del "corpo sottile".

[2] Interno alla tradizione Nyingma.

Adzom Gyalse Pema Wangyal Rinpoche



È nato il 15 Gennaio 1971 in Chamdo, Tibet Orientale, dove risiede tuttora. È un Lama di conoscenza e realizzazioni straordinarie, tenuto nella più alta considerazione all'interno della tradizione antica (Nyingma) del Buddhismo tibetano.

Da bambino è stato riconosciuto come il tulku (incarnazione) del maestro Gyalse Pema Wangyal, figlio di Adzom Drukpa, grande detentore e propagatore del lignaggio Longchen Nyingthig. Autentico fanciullo prodigio, dall'età di 5 anni è stato istruito nelle più profonde pratiche Vajrayana e Dzogchen dai principali Lama residenti in Tibet. Fra questi Druktrül Rinpoche (1926–2002), Tulku di Adzom Drukpa e già suo padre nell'esistenza precedente; e il suo affezionato insegnante Khenpo Karma Bendzra.

Ha intrapreso il suo primo ritiro di meditazione a 11 anni e ha iniziato a insegnare nel 1984, a 13 anni; gradualmente la fama della sua realizzazione si è diffusa in tutto il Tibet, dove oggi i suoi discepoli si contano a decine di migliaia. Molti di questi sono monaci e monache, che egli stesso contribuisce a mantenere con le sue attività di Dharma.

I suoi studenti percorrono distanze inimmaginabili, da tutto il Tibet e dalla Cina, per ricevere i suoi insegnamenti sui testi e le pratiche di una delle principali tradizioni all'interno della scuola Nyingma, la "Essenza del cuore della vasta

estensione" (Longchen Nyingthig). Questa tradizione è stata codificata nel 1700 da Jigme Lingpa, di cui Adzom Rinpoche è considerato un'emanazione: è infatti ritenuto il trentesimo in una successione di incarnazioni che comprende il Bodhisattva Manjushri e il Re Trisong Detsen, che era fra i venticinque discepoli principali di Guru Rinpoche.

Adzom Rinpoche è famoso per la sua capacità di guidare individualmente i suoi studenti nelle profonde pratiche esoteriche dello Dzogchen; fra le sue innumerevoli attività, organizza ogni anno un ritiro di tre mesi sulla pratica dello Yeshe Lama, il manuale che racchiude la quintessenza delle istruzioni orali del Nyingthig – l'essenza del cuore della Grande Perfezione.

Adzom Rinpoche è un maestro che esprime le sue realizzazioni spirituali nello stile dei grandi Siddha dell'antica India e del Tibet: è spesso al centro di eventi non-

ordinari e miracolosi, di alcuni dei quali esiste anche una testimonianza in fotografie e filmati, anche molto recenti. Inoltre ha lasciato impronte dei suoi piedi, mani e corpo nella roccia, in svariati luoghi del Tibet; recentemente è stato fotografato dopo aver piantato un bastone di legno in una parete di roccia verticale, al termine di una potente cerimonia.

Nella primavera 1998 (su invito di Anne Klein, insegnante buddhista americana, traduttrice e autrice di diversi testi di filosofia e pratica buddhista) Adzom Rinpoche è uscito per la prima volta dal Tibet per far visita agli Stati Uniti – dove un primo gruppo di studenti si è riunito intorno a lui. Fin da quel primo viaggio, Rinpoche ha mostrato di prendere molto seriamente l'impegno nei confronti dei suoi studenti occidentali, promettendo ogni volta di ritornare per continuare a guidarli, sia in gruppo che individualmente. Con visite a cadenza annuale, Adzom Rinpoche ha continuato a tener fede al suo impegno; in compagnia del giovanissimo cugino Gyurme Tsering Rinpoche (suo fratello nella vita precedente) e della giovanissima sorella Ani Sherab Rinpoche (considerata un'emanazione di Tara e sua sorella anche nella vita precedente), ha portato in Occidente gli straordinari insegnamenti della sua tradizione, seguendo un'indicazione profetica contenuta negli scritti di Adzom Drukpa, suo padre nella vita precedente. Ha trasmesso personalmente istruzioni

dettagliate sulla pratica del Ngöndro del Longchen Nyingthig; di questa ha dato una versione abbreviata (particolarmente adatta alla nostra epoca, così caratterizzata da una cronica "mancanza di tempo") ai suoi studenti occidentali. Per molti di loro, è diventata un'amata pratica quotidiana. A più riprese ha trasmesso il ciclo di pratiche Terma rivelate dal grande Adzom Drukpa, denominato Ösel Dorje Sangdzö ("L'indistruttibile tesoro segreto della luminosità interiore"); fra le pratiche di questo ciclo più care ai suoi studenti, ci sono la meditazione sul Buddha femminile "Tara Verde" e quella sul potente yidam "Vajrakilaya" (tib. Dorje Phurba).

Invitato da Tsultrim Allione – sua discepola e autrice del libro "Donne di saggezza" – nel vasto e bellissimo centro di ritiri "Tara Mandala" in Colorado (U.S.A.), per due anni consecutivi Adzom Rinpoche ha trasmesso e spiegato ai suoi studenti le pratiche Dzogchen contenute nel prezioso Yeshe Lama di Jigme Lingpa. Un'esperienza indimenticabile per tutti i partecipanti.

A Tara Mandala, che Rinpoche ha riconosciuto come "luogo di grande potere spirituale", egli ha stampato nella roccia l'impronta di due dita – sotto gli occhi di ventuno studenti testimoni. Altre gesta miracolose – come quelle legate al controllo degli elementi e della pioggia, o ai fenomeni luminosi – continuano a correre di bocca in bocca in tutto il mondo dei praticanti Nyingma. Ciò che più impressiona di Adzom Rinpoche, però, è la profonda compassione e umiltà con cui

segue i suoi studenti: insegna giorno e notte, instancabilmente e con gioia, e dedica una quantità di tempo minima a dormire e mangiare. Quando tiene un corso di meditazione, trova il tempo per incontrare tutti i suoi studenti individualmente, trasmettendo loro le preziose istruzioni orali chiamate Sem-Tri ("istruzioni sulla mente"); ogni studente riceve una pratica di meditazione personale e viene guidato individualmente, secondo il suo livello di esperienza. Recentemente, i due Lama Nyingma più anziani e rispettati di tutto il Tibet hanno chiesto formalmente ad Adzom Rinpoche di trasmettere i suoi "Tesori della mente" (tib. Gong-Ter), e di iniziare a manifestare la sua attività di Tertön, ossia "rivelatore di tesori spirituali". Questo è un avvenimento senza precedenti, dal momento che i grandi Tertön del passato hanno sempre appartenuto al Sangha non-celibe dei Tantrika (tib. Ngakpa), mentre Adzom Rinpoche è un monaco. Alcuni dei suoi studenti occidentali hanno avuto la straordinaria fortuna di assistere al "sorgere" di queste rivelazioni spirituali nella mente di Adzom Rinpoche; come in trance, e in uno stato privo di elaborazione concettuale, con gli occhi spalancati Rinpoche detta istruzioni profondissime, contenute in versi che hanno esattamente lo stesso numero di sillabe, ad alta velocità. Almeno tre persone devono contemporaneamente trascrivere le istruzioni, per poter reggere il passo. Questi potenti metodi di realizzazione stanno confluendo in un unico ciclo di Terma denominato "Ösel

Nyingthig" ("Essenza del cuore della luminosità interiore"); per molti discepoli di Rinpoche, sono già diventati pratica quotidiana. Nel Gennaio del 2003, Adzom Rinpoche ha dato il nome di "Dzogchen Nyingthig" al mandala dei suoi studenti occidentali.

Nella nostra bella lingua italiana non esiste quasi nulla sulle vite straordinarie di questi grandi maestri realizzati. Per questo io, che ho ricevuto il nome di Chönyi Dorje, ho scritto tutto questo, senza alcun merito da parte mia, attingendo da diversi testi in lingua inglese, per poter io stesso gioire di questi meravigliosi racconti. Leggendo, possano anche gli altri ricevere l'ispirazione e le benedizioni che io ho sperimentato scrivendo!