



# SETTIMANA DELLA CULTURA TIBETANA A BOLOGNA



Unione  
Buddhista  
Italiana



30/11/2024 - 06/12/2024

**Alessandro Pincin Yungdrung Dawa**



## “Il Bön: dallo Shang Shung all'Italia”

**1° Dicembre 2024**

### Indice

1. Introduzione all'argomento con alcune citazioni di S.S. XIV Dalai Lama sul Bön
2. Breve introduzione alla realtà Bön in Occidente nel 2024
3. Excursus storico: Origini del Bön
4. Origine del nome Tibet
5. Topografia dello Zhang Zhung
6. Com'è arrivato lo Yungdrung Bön in Tibet
7. Il significato di Yungdrung Bön
8. Il Buddha Tonpa Shenrab Miwoche
9. Regressione alle origini del Buddha Tonpa Shenrab ed a Olmo Lungring
10. Il lignaggio dei Mu Shen noto anche come il lignaggio dei Gyalwa ShenTsag
11. Bön: Un fenomeno poliedrico
12. Le persecuzioni e la rinascita del Bön
13. Sciamanesimo e Yungdrung Bön: le differenze
14. La struttura canonica e liturgica del Bön e somiglianza con il Buddhismo. Le Nove Vie del Bön, Sutra, Tantra e Dzogchen
15. Il Menri Trizin, il Capo Spirituale del Bön
16. Storia del Re Ligmincha
17. Diffusione dello Yungdrung Bön in Occidente
18. Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche, un ruolo ed un'eredità importanti
19. La nascita di Ligmincha Institute ed il ruolo di Tenzin Wangyal Rinpoche
20. Nascita di Ligmincha Italia
21. Fondazione del Movimento Non Settario Rimè in Italia: Jamtse Ling



## 1. Introduzione all'argomento con alcune citazioni di S.S. XIV Dalai Lama sul Bön

"Il Bön è la più antica tradizione spirituale del Tibet e come sorgente autoctona della cultura tibetana, gioca un ruolo significativo nel dare forma all'identità unica del Tibet. Pertanto insisto spesso sull'importanza di preservare questa tradizione."

-XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso (Citazione tratta dal frontespizio del libro *"I Miracoli della Mente Naturale"* di Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche, Astrolabio Ubaldini, 2000)

"La tradizione Bön è comunemente associata al regno dello Zhang Zhung, esistito intorno al Monte Kailash e la regione nord-occidentale del Tibet fino all'avvento del re tibetano Songtsen Gampo nel VII secolo. Noi tibetani riconosciamo il Bön come l'antica religione autoctona e tradizione culturale dei nostri antenati, i quali sono la sorgente e personificazione di molti aspetti dello stile di vita tibetano. Con l'avvento del Buddhismo nella Terra delle Nevi, la maggior parte dei tibetani divennero buddhisti. Tuttavia, il Bön è sopravvissuto ed ha fatto esperienza di periodi di crescita e di rinascita dal XI secolo, così che prima dell'invasione cinese fu praticato in molte parti del paese. La tradizione Bön ha lasciato in eredità alle generazioni attuali un forte retaggio di istruzione e formazione in filosofia, disciplina monastica, rituali e meditazione. Ciò incoraggia una combinazione di studio letterario, dibattito vivace e riflessione personale. I monasteri Bön, i suoi monaci e Lama hanno sofferto non meno delle loro controparti buddhiste dal tumulto che seguì l'acquisizione cinese del Tibet. Una manciata di insegnanti dedicati si sono presi la responsabilità di preservare e trasmettere l'eredità spirituale e culturale bönpo. Qui in esilio in India, la comunità bönpo si è stabilizzata in un insediamento a Dolanji, sulle colline intorno a Solan nel Himachal Pradesh, dove si sono prodigati per preservare lo stile di vita bönpo. In modo simile alle cinque tradizioni buddhiste tibetane (Nyingma, Kagyu, Sakya, Gelug e Jonang), la comunità bönpo elegge i propri rappresentanti all'Assemblea dei Deputati del Popolo Tibetano. L'obiettivo dell'insediamento è il Monastero Tashi Menri Ling, dove giovani monaci ricevono l'addestramento completo in modo tradizionale. In aggiunta corsi di grammatica, medicina, astrologia, poesia, e sono anche forniti di un'educazione moderna. Ho visto di persona che agli studenti sono fornite buone strutture per lo studio e che i monaci sono ben disciplinati. Pertanto accolgo con favore qualsiasi aiuto che possa essere esteso al monastero. "

- XIV Dalai Lama, Tenzin Gyatso (dal sito del Monastero di Menri, Yungdrung Bön Monastic Centre Society)



Nella foto (1): S.S. IV Dalai Lama e S.S. 33° Menri Trizin presso Menri Monastery



## 2. Breve introduzione alla realtà Bön in Occidente nel 2024

Oggi giorno, nel 2024, grazie agli sforzi ed alla generosità di molti Lama, Geshe e membri del Sangha Bönpo internazionale, dopo quasi 30 anni di divulgazione (a partire dagli Anni Novanta), sono state fondate molte associazioni, centri, e organizzazioni non profit di vario genere, rendendo possibile la pratica dello Yungdrung Bön a migliaia di persone da quasi 26 nazionalità diverse, contando tutto il continente americano, in particolare gli USA, il Messico, e tutta l'America Latina, poi il continente europeo, in particolare in Italia, Austria, Germania, Polonia e Francia, e nel continente asiatico, in particolare in India, Nepal, Corea del Sud e Giappone.

Il ponte tra Tibet e Occidente, per far arrivare il Bön da noi, è stata l'Italia. Però prima di addentrarci nel dettaglio per raccontare il Bön in Occidente nel XXI secolo, facciamo un salto nel passato, alle origini del Bön, risalendo a quasi 18.000 anni fa.







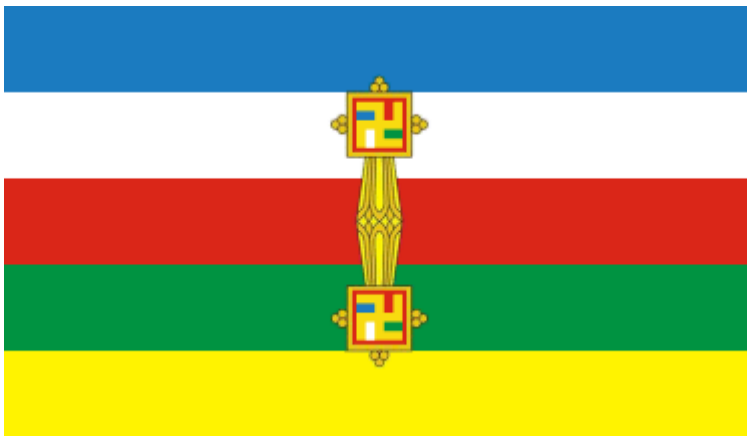
### 3. Excursus storico: Origini del Bön

Facciamo quindi un excursus storico.

Lo Yungdrung Bön, o l'Eterno Bön, è una delle tradizioni spirituali più antiche del mondo ed è la più antica religione organizzata praticata tutt'oggi. Rimase prevalente in tutte le aree geoculturali tibetane fino all'avvento del Buddismo nell'VIII secolo.

Le sue origini tracciano radici antichissime al Buddha Tönpa Shenrap Miwoche, la cui data di nascita è discussa da diverse versioni, fra le quali la più comune e divulgata all'interno delle fonti originali bönpo, colloca la sua manifestazione nell'anno del Topo di Legno 16.017 a.C., nell'antica terra di Tazig in Olmo Lungring, identificata da alcuni antropologi e studiosi moderni come lo Zhang Zhung.

Ogni anno presso il Monastero di Menri, nel Himachal Pradesh in India, residenza del Capo Spirituale del Bön, viene festeggiato il compleanno del Buddha Tonpa Shenrab con dei rituali propiziatori. Nel 2025 si festeggerà il 18.041° compleanno.



Nella foto (2): Bandiera dello Yungdrung Bon



Nella foto (3): Buddha Tonpa Shenrab Miwoche





#### 4. Origine del nome Tibet

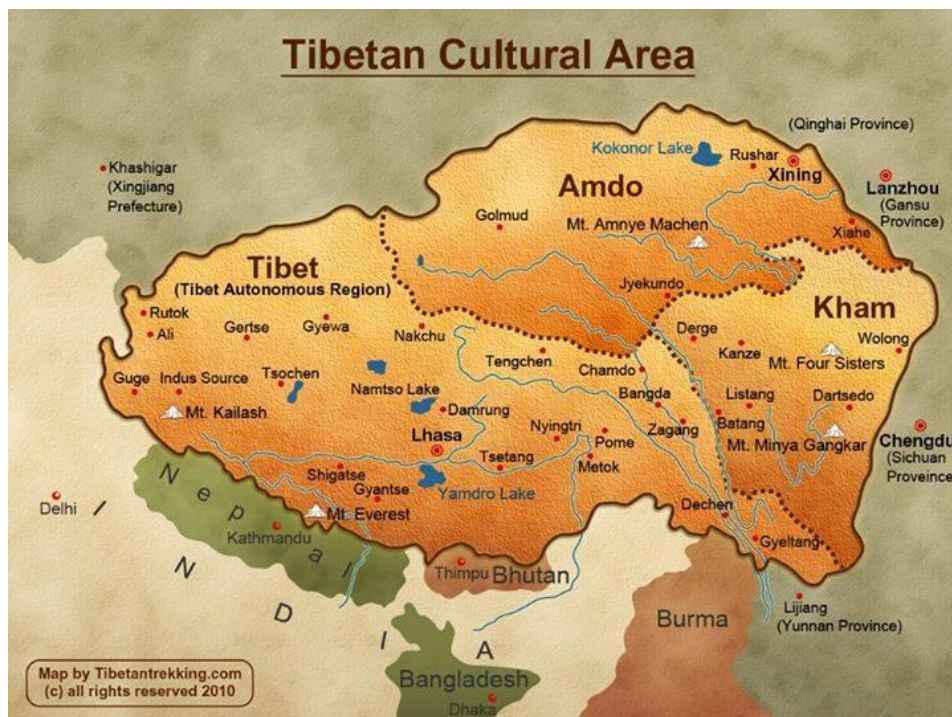
Secondo Rolf Alfred Stein, uno dei più noti sinologi, spiegò che l'endonimo standard, ovvero il toponimo nella lingua locale in Tibet per la parola "Tibet" era Bod (tibetano: བོད་), pronunciato pHø, e traslitterato Bhö o Phö.

Rolf Stein spiega che "il nome che i tibetani davano al loro paese era Bod (ora pronunciato Pö nel dialetto del Tibet centrale). Tale pronuncia è stata preservata fedelmente dai loro vicini indiani a sud, come Bhoṭa, Bhauṭa o Bauṭa.

È stato persino suggerito che questo nome si trovi in Tolomeo e nel Periplus Maris Erythraei, una narrazione greca del primo secolo, dove il fiume Bautisos e un popolo chiamato Bautai sono menzionati in relazione a una regione dell'Asia centrale. Ma non abbiamo conoscenza dell'esistenza dei tibetani a quel tempo."

Ciononostante è importante notare che la parola Bön di Yungdrung Bön e Bho di Tibet, possiedono la medesima pronuncia o molto simile.

Essendo lo Yungdrung Bön considerato sia da gran parte degli studiosi antropologi che sinologi che dalle stesse fonti Bönpo originali, come la sorgente di tutta la cultura e civilizzazione tibetana, pertanto tale asserzione risulta avere senso.



Nella foto (4): Tibet





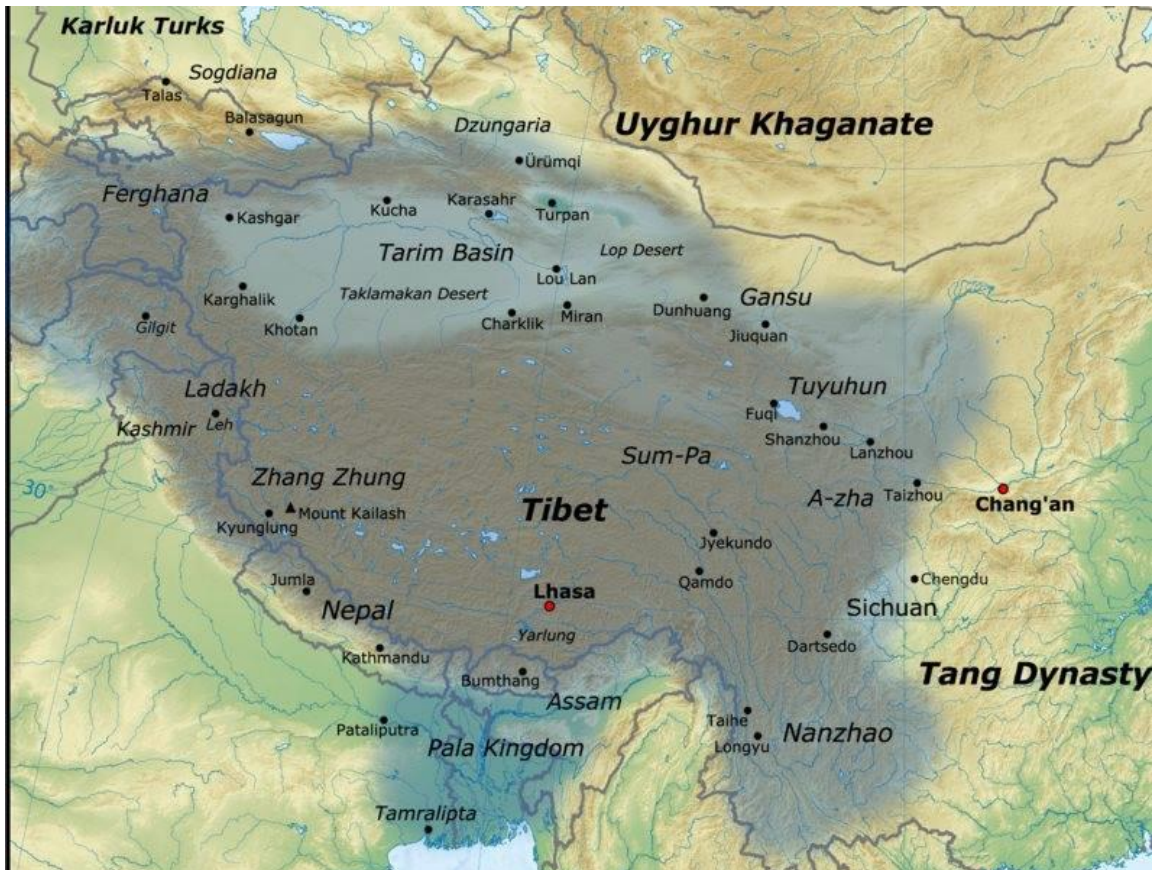


## 5. Topografia dello Zhang Zhung

L'area geografica denominata come Zhang Zhung migliaia di anni fa, consisteva di tre regioni diverse: sGob-ba, l'esterno; Phug-pa, l'interno; e Bar-ba, il centro.

L'esterno è quello che potremmo chiamare oggi Tibet occidentale, da Gilgit a ovest a Dangs-ra khyung-rdzong a Est, vicino al Lago Namtso, e da Khotan a Nord a Chumik Gyed Tsanyi a Sud. Il Ladakh, inclusi Lahaul e Spiti, faceva parte di sGob-ba.

Si dice che la regione interna (Phug-pa) fosse Tazig, che comprendeva a sua volta il Pakhistan, il Kirghizistan, l'Afghanistan, il Tagikhistan, l'Uzbekistan, il Nepal e la parte settentrionale dell'India. Lo Zhang Zhung era un regno indipendente e copriva l'intero Tibet occidentale odierno, il Ladakh ed il Gilgit. La capitale dello Zhang Zhung era chiamata Khyunglung Ngülkhar, che significa "Palazzo d'Argento del Garuda", a sud-ovest del Monte Kailash (Monte Ti-se), che viene identificato con i palazzi trovati nell'alta valle di Sutlej.



Nella foto (5): Topografia Zhang Zhung





## 6. Com'è arrivato lo Yungdrung Bön in Tibet

Sua Eminenza Kyabje Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche, nato nel 1925, attualmente il più anziano maestro e detentore di lignaggio dello Yungdrung Bön, residente presso il Monastero Tritten Norbutse a Kathmandu in Nepal, nel Maggio 1998 presso il Centro Shambhala di Parigi, durante una conferenza rispose alla domanda “**Com'è arrivato lo Yungdrung Bön in Tibet?**”



Nella foto (6): Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche

Rispose, cito testuale:

“In questo momento si afferma che gli insegnamenti dello Yungdrung Bön provengono dal Tibet, ma la loro origine è lo Zhang Zhung, che è stato uno dei più grandi regni in tempi antichi, durato migliaia di anni fino a che il Re tibetano Trisong Detsen lo distrusse nel VII secolo facendo uccidere il Re Ligmincha, che fu l'ultimo Re vissuto in tale regno, detentore e protettore dello Yungdrung Bön.

Da allora gli insegnamenti del Bön cominciarono a diffondersi in Tibet, che nel VII secolo era solo la parte centrale del Regno dello Zhang Zhung. Namkhai Norbu Rinpoche nel 1988 fece un film intitolato “Alla ricerca dello Zhang Zhung” che esplica in modo molto ampio le origini di questo regno.

Ai tempi in cui la nostra tradizione venne introdotta ai tibetani di allora, la gente era selvaggia, adorava la natura e le rocce, non conosceva tecniche di meditazione, pertanto gli doveva essere





spiegata ogni cosa. Tradizionalmente quando la gente si ammalava dipendeva dalle medicine per curarsi, ma poi quando apprese che con gli insegnamenti Bön potevano guarire le cause primarie di malattie allora cominciarono a prestare attenzione agli insegnamenti. Quando le medicine non funzionavano allora la gente si affidava alla divinazione, ai rituali e riti che possano contribuire alla guarigione. Quindi con la combinazione di divinazione e medicina si può curare quasi tutto, tuttavia rimane tutto comunque incerto. Per questa ragione gli insegnamenti cominciarono a diffondersi sempre di più perché fornivano un grande supporto a guarire e vivere meglio. Ecco perché sempre più la gente cominciava ad affidarsi non solo allo sciamano del villaggio o alla divinazione, ma anche al sacerdote bönpo che forniva insegnamenti provenienti dallo Zhang Zhung. In queste parole potete trovare la sorgente della nostra religione, della nostra cultura Bönpo, ma anche di tutta la civilizzazione tibetana.”



## **7. Il significato di Yungdrung Bön**

Gli insegnamenti del Buddha Tonpa Shenrab sono stati tramandati di maestro in discepolo con trasmissione orale in un lignaggio puro ed ininterrotto per decine di migliaia di anni fino ad oggi.

La parola “Yungdrung Bön” viene talvolta tradotta come “Eterna Luce”, “Eterno Dharma” o “Insegnamento per l’illuminazione”. La parola yungdrung in tibetano corrisponde alla parola swastika in sanscrito, e simboleggia diverse cose: l’interdipendenza di tutti i fenomeni nell’universo, l’unione dei 5 elementi che compongono tutto l’universo manifesto, ma anche il ciclo di rinascita (samsara) entro il quale è possibile per mezzo della pratica degli insegnamenti del Buddha ottenere l’illuminazione (nirvana), oltre a essere un simbolo che identifica la qualità indistruttibile ed eterna del Dharma. Nelle raffigurazioni del Buddha Tonpa Shenrab è possibile notare che nella sua mano destra impugna lo scettro chiamato changshing, che possiede due swastika o yungdrung.

La saggezza di questa tradizione pre-buddhista è stata divulgata e praticata dalle popolazioni autoctone del plateau himalayano, così come in gran parte delle terre e popolazioni dell’Eurasia. Lo Yungdrung Bön è una tradizione spirituale con una struttura complessa e completa contenente nei suoi insegnamenti, sia elementi di origine sciamanica, sia le Cinque Scienze maggiori come medicina, astrologia, grammatica e poesia, arte e la scienza interiore o Dharma.





Foto (7a) Changshing



Foto (7b) Changshing 2



## 8. Il Buddha Tonpa Shenrab Miwoche

Tönpa Shenrap Miwo (Mu ra ta Hen, in lingua zhangzhung) in accordo alle fonti, fu l'ottavo Buddha dello Yungdrung Bön ed è considerato il fondatore del Bön.



Foto (8) Buddha Tonpa Shenrab 2



Vi sono tre agiografie che ne narrano le sue origini:

- **il Drimé Zi gid** ('dus pa rin po che'i rgyud dri ma med pa gzi brjid rab tu 'bar ba'i mdo) – versione estesa composta da 61 capitoli, raccolti in 12 volumi (parzialmente tradotta dal noto tibetologo David Snellgrove in “Nine Ways Of Bön, The: Excerpts From gZi-brjid“) -;
- **lo Zer mig** ('dus pa rin po che'i rgyud gzer mig) – versione mediana e più nota fra gli studi antropologici e filologici sul Bon, composta da 18 capitoli, raccolti in due volumi;
- **la Do Dus** – versione condensata breve, composta da 24 capitoli raccolti in unico volume -.

In accordo alla versione mediana dello Zer mig, il nome Tönpa Shenrap Miwo ha il seguente significato:

Tön: colui che rivela la verità assoluta e relativa.

Pa: padre, colui che nutre tutti gli esseri senzienti come farebbe per i suoi figli.

Shen: divino, colui che ha ottenuto la grande perfezione nella natura della mente.

Rap: colui che si è manifestato per il bene di tutti gli esseri senzienti.

Mi: colui che si è manifestato in forma umana.

Wo: colui che trabocca saggezza

Che: colui che è grande

Il Buddha Tönpa Shenrap trasmise 360 aspetti rituali e 84.000 aspetti della medicina a due dei suoi figli\_ Tobu Bumsang e Chébu Trishe, per il benessere di tutti gli esseri senzienti. Ebbe altri sei figli: Lungdren Salwa, Gyüdren Dronma, Kongtsa Wangden, Kongtsa Trulbu, Oldruk Tangpa, Dungsop Mucho Demdruk; e due figlie: Shensa Nechen e Shensa Nechung. Tutti i suoi figli furono suoi discepoli e detentori di lignaggio.

Tönpa Shenrap enunciò anche i Nove Veicoli o Nove Vie del Bön e le suddivise in tre cicli susseguenti: il primo ciclo dei “Quattro Portali del Bön”, il secondo ciclo de “il Quinto, il Tesoro”, ed il terzo ciclo con “I Precetti Esterni, Interni e Segreti” relativi a: la Via della Rinuncia (i Sutra), la Via della Trasformazione (i Tantra), ed il ciclo segreto della Via dell’ Auto-liberazione o Dzogchen.

Nella tradizione Bön vi sono tre lignaggi Dzogchen principali: lo Zhang Zhung Nyen Gyud (shangshung nyen rgyud, Trasmissione Orale dello Zhang Zhung), A-Thri Dzogchen (a khrid, Istruzioni della A), e Dzogchen (che contiene Dragpa Korsum, Le Tre Grandi Proclamazioni).





Foto (9) Tsog Shing (L'albero di rifugio dello Yungdrung Bon)







Foto (10) Mandala di Olmo Lungring

## 9. Regressione alle origini del Buddha Tonpa Shenrab ed a Olmo Lungring

La storia del Buddha Tönpa Shenrap narra che discese dai reami celesti e si manifestò ai piedi del Monte Meru, e prese una nascita principesca come figlio del Re Gyal Tokar e della regina Zanga Ringum, nel luminoso giardino ricco di fiori meravigliosi di un palazzo a sud del monte Yungdrung Gutseg, nella terra di Olmo Lungring, all'alba dell'ottavo giorno del primo mese del primo anno del topo di legno.

Tonpa Shenrap si sposò giovane, ebbe molti figli, ed a 31 anni rinunciò alla vita mondana per diventare monaco totalmente ordinato sotto la guida di Drangsong Lekden Gyalwa, il reggente del settimo Buddha del Bön, da cui ricevette il nome monastico di Tritsuk Gyalwa (Vittorioso trono con la corona come ornamento).

Tönpa Shenrap Miwo fu quindi Re di Olmo Lungring (Zhang Zhung), che gli studiosi odierni identificano come una zona geografica comprensiva della Persia e Tadzikistan, o come indicato nel testo Sri Pa Chi Do kyi Zhung, un'area vicino al Monte Kailash ed il Lago Manasarovar nel Tibet occidentale.

Nella parola Olmo Lungring: “Ol” sta per “non-nato”, “mo” significa ciò che è costantemente in incremento (non diminuisce), “rlung” fa riferimento alle parole profetiche di Tönpa Shenrap, e “ring” è la Sua compassione senza fine.



Al centro di Olmo Lungring si elevava il Monte Yungdrung Gutseg, la Piramide dei Nove Yungdrung (o Nove Swastika). Lo Yungdrung è il simbolo dell'eterna durata e dell'indistruttibilità degli insegnamenti del Buddha. I Nove Yungdrung rappresentano i Nove Veicoli o Nove Vie del Bön. Dalla base della montagna sgorgano quattro fiumi che scorrono nelle quattro direzioni. Questa descrizione ha indotto gli studiosi ad identificare lo Yungdrung Gutseg con il Monte Kailash (in tibetano: Gang Rinpoche) ed Olmo Lungring con lo ZhangZhung, culla della civiltà tibetana.

Lo ZhangZhung fu la più vasta area dell' Asia Centrale, circondando per migliaia di chilometri le catene montuose coprendo gran parte del Tibet Occidentale. La capitale era Khyunglung Nulkar (Palazzo d'argento della valle del Garuda), le cui rovine si trovano nella valle dove fluisce il fiume Sutlej (che alcuni studiosi identificano come l'antica Shambala), a sud-ovest del Kailash.

La popolazione parlava un dialetto tibeto-birmano, ed era governata da una dinastia di regnanti che ebbe fine nel VIII secolo, quando il Re Ligmincha venne assassinato dal 34° Re tibetano Trisong Detsen, che annetté lo Zhang Zhung al Tibet.

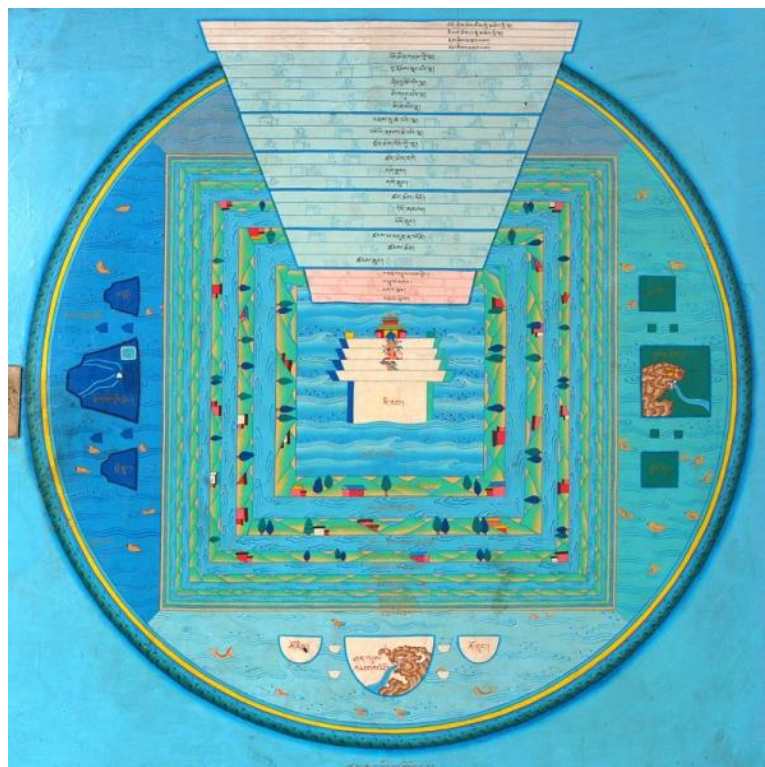


Foto (11) Cosmologia Bön (Tshang rgyung kodpa)







## 10. Il lignaggio dei Mu Shen noto anche come il lignaggio dei Gyalwa ShenTsag

La tradizionale storia del Buddha Tönpa Shenrab narra che nacque nel clan principesco denominato Mu Shen, un lignaggio familiare sacro, benedetto da Shenlha Ökar (il Buddha della Compassione). Molto più tardi nell'arco della storia tibetana, i discendenti di questo lignaggio si trasferirono nell'area di Tsang in Tibet e divennero noti come Shen-Tsang. Oggigiorno i discendenti diretti del Buddha Tonpa Shenrab Miwoche sono ancora vivi e sono noti e rispettati all'interno del Sangha Bönpo internazionale. Lo stesso Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche afferma che la famiglia Mu Shen ci permette una diretta connessione con il Buddha Tonpa Shenrab, vedi intervista di Dmitry Ermakov del 2018 redatta per la Foundation for the Preservation Of Yungdrung Bön. L'erede vivente del clan Mu Shen attualmente residente in Tibet si chiama Tsukpu Namdrol Rinpoche.



Foto (12) Tsukpu Namdrol Rinpoche, l'erede del clan Mu Shen







Foto (13) Monaco bonpo che suona gli shang durante una cerimonia

## 11. Bön: Un fenomeno poliedrico

Secondo vaste ricerche attuate da alcuni tibetologi e antropologi di diverse nazionalità, in stretta collaborazione con Sua Santità 33° Menri Trizin Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche e Sua Eminenza Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche, raccolte ed approfondite dalla Foundation for the Preservation of Yungdrung Bön, è stato asserito che è possibile classificare il Bön come un complesso fenomeno poliedrico, che attraverso i millenni ha manifestato quattro principali tradizioni religiose e culturali ben definite:

1. gDod ma'i Bön: il Bön preistorico dello Zhang Zhung e del Tibet, un sistema estremamente antico di credenze e pratiche rituali, tutt'oggi largamente estinto. Una piccola parte di esso è rappresentata dalle tradizioni del lha pa e dpa'bo, comparabile allo sciamanesimo siberiano;
2. Yungdrung Bön: a volte chiamato anche Bön Nyingma (Bön antico), gli insegnamenti del Buddha dell'Asia Centrale Mu ra ta hen, anche conosciuto in Tibet come Tönpa Shenrap Miwo;
3. Il Bön Sarma o Nuovo Bön: una tradizione sincretica nata nell'VIII secolo dall'unione tra lo Yungdrung Bön ed il Buddhismo di Buddha Shakyamuni, introdotto dall'India. Questa è la tradizionale triplice classificazione delle religioni Bön trovate nel testo Yungdrung Bön intitolato Legs bshad rin po che'i gter mdzod di Shardza Tashi Gyaltsen (1902-1973).

Nello Zer mig si parla anche dei bod kyi bönpo, i seguaci del gDod ma'i Bön come oppositori degli Shenpo (i seguaci dello Yungdrung Bön).



4. Bön Misto: fusione tra questi tre tipi di Bön in differenti proporzioni, spesso con l'aggiunta di elementi da altre religioni/ tradizioni filosofiche adiacenti, come Induismo, Taoismo, religioni tribali autoctone himalayane, credenze native siberiane. Il Bön Misto potrebbe includere il Bön Secolare, la religione civile delle terre di confine – studiate da Charles Ramble nel suo “The Navel of the Demoness” -, come il Bo Murgel della Buryazia, la religione del Naxi nello Yunnan, ecc...



Foto (14) Monasteri nella nebbia in Tibet

## 12. Le persecuzioni e la rinascita del Bön

La religione Bön durante la sua lunga storia ha subito due forti persecuzioni.

La prima persecuzione accadde durante la monarchia del re Drigum Tsenpo nel VII sec. a.C. Ogni cosa tranne i Veicoli Causali (rgyu'i bon: le prime Quattro delle Nove Vie) fu abolito e la maggior parte dei suoi praticanti furono banditi. Tuttavia, furono abili nel nascondere molti testi come terma (Wy: gTer-ma, tesoro) che sarebbero stati poi riscoperti da tertön (Wy: gTer-stön, scopritori di tesori).

Con l'interesse in aumento riguardo il Buddhismo ed il suo insediamento in Tibet, come nuova religione di Stato e con la fondazione del Monastero Samye (bSam-yas) nel 779 d.C., il Bön fu generalmente scoraggiato e ne conseguì un serio tentativo di sradicarlo e provocarne l'estinzione. Questa fu la seconda persecuzione del Bön, attuata per mano del Re Trisong Detsen.





Tuttavia, gli aderenti al Bön, tra la nobiltà ed in special modo tra le persone comuni, che avevano seguito le credenze Bön per generazioni, mantennero i loro legami e convinzioni religiose, ed il Bön sopravvisse. Nuovamente durante questo periodo di persecuzione, molti sacerdoti del Bön furono banditi e costretti a scappare dal cuore del Tibet, ma riuscirono a nascondere le loro scritture per paura della loro distruzione e al fine di preservarle per le generazioni future.

Uno dei più grandi bönpo di quel tempo fu Drenpa Namkha, il quale giocò un importante ruolo durante la seconda persecuzione del Bön. La tramandazione orale enuncia che Drenpa Namkha capeggiò la parte bönpo in una lotta contro i buddhisti, organizzata dal re tibetano, per scoprire quale delle due parti avesse maggiori poteri miracolosi. I bönpo persero la contesa e ne conseguirono sia una diaspora causata dalla paura per la propria vita, sia, per molti, la conversione al Buddhismo. Mentre apparentemente Drenpa Namkha sembrava abbracciare Buddhismo per timore di essere ucciso, in realtà lo fece per preservare in segreto gli insegnamenti del Bön, salvandolo così dalla completa eradicazione.

Tra l' VIII ed l' XI secolo la pratica del Bön venne fatta prevalentemente in modo clandestino. L'anno 1017 segnò la rinascita del Bön, che cominciò con Shenchen Luga (996-1035) che scoprì un importante numero di testi nascosti. Con le sue scoperte, il Bön riemerse come una religione sistematizzata. Shenchen Luga nacque nel clan Mu Shen, discendente di Kongtsa Wangden, uno dei figli di Tönpa Shenrap. I discendenti della sua nobile famiglia vivono in Tibet.

Foto (15) Drenpa Namkha



Foto (16) Shenchen Luga



Shenchen Luga ebbe un largo seguito. A tre dei suoi discepoli affidò il compito di continuare la trasmissione di tre differenti tradizioni. Al primo, Druchen Namkha Yungdrung nato nel clan Dru, che emigrò in Tibet da Druzha (nel Gilgit, Pakistan), gli affidò lo studio della cosmologia e della metafisica (mDzod-phug e Gab-pa). Fu a tal fine che uno dei suoi discepoli e parenti,





Bruje Yungdrung Lama, fondò il monastero di Yeru Wensakha nella provincia dello Tsang nel 1072.

Questo monastero rimase un grande centro di apprendimento fino al 1386, in cui fu gravemente danneggiato da un'inondazione. Nonostante il declino del Yeru Wensakha, la famiglia Dru continuò a sponsorizzare la religione Bön, ma si estinse nel XIX secolo quando, per la seconda volta, fu trovata una reincarnazione del Panchen Lama nella loro famiglia.

Al secondo discepolo Zhuye Legpo fu assegnato di mantenere gli insegnamenti e le pratiche Dzogchen. Fondò il monastero di Kyikhar Rizhing. I discendenti della famiglia Zhu ora vivono in India. Il terzo discepolo Paton Palchog, si prese la responsabilità di sostenere gli insegnamenti tantrici. Anche la famiglia Pa esiste ancora tutt'oggi.

Un altro importante maestro di quel tempo fu Meukhepa Palchen (1052) del clan Meu, fondò il monastero Zangri e diventò un altro importante centro di studi filosofici. Così in questo periodo storico i bönpo fondarono ben quattro importanti monasteri e centri di studio, tutti nella provincia dello Tsang (Tibet centrale).



### **13. Sciamanesimo e Yungdrung Bön: le differenze**

Talvolta quando si sente parlare del Bön, lo si associa allo Sciamanesimo per le sue radici antiche. Secondo quanto asserito da Tenzin Wangyal Rinpoche in un'intervista per Ligmincha International effettuata da Guido Ferrari nel 2016:

“Lo Sciamanesimo himalayano originario è un'altra forma di spiritualità, ed era suddiviso in tipologie di sciamanesimo con aspetti oscuri, altri con aspetti di luce. Ma questi aspetti caratterizzano anche altre forme di sciamanesimo in tutto il mondo. Esiste una forma di sciamanesimo che ha profondo rispetto per la natura, gli spiriti nella natura, gli elementi naturali e gli spiriti negli elementi. Gli sciamani in genere non hanno un tempio come noi nel Bön, ma fanno degli altari nella propria dimora caratterizzati da rocce, candele, incensi, piume di uccello, come simboli che forniscono agli sciamani un diretto accesso alla natura ed agli spiriti. Nella tradizione Bön abbiamo le Nove Vie del Bön di cui le prime Quattro sono note come i Veicoli Causali. Essi contengono molti insegnamenti e rituali relativi agli spiriti, la guarigione, i cinque elementi, la medicina, l'esorcismo. Alcune di queste pratiche si sovrappongono ad altre tradizioni di natura sciamanica che possano somigliarsi, ma nel Bön non chiamiamo queste pratiche come sciamaniche, in quanto nel Bön non è proprio citata la parola “sciamanesimo”. Per quanto concerne il lavoro con i cinque elementi sia nella loro forma più grossolana sia quella più sottile che pratichiamo in questa tradizione, noi le definiamo come pratiche dei Veicoli Causali. Poi voi potete chiamarle pratiche sciamaniche, ma non è così che noi le chiamiamo nella tradizione Bön.”



Foto (17a) Sciamani tibetani



Foto (17b) Namkha ed effigi per il rituale del riscatto ed il recupero del bla







#### **14. La struttura canonica e liturgica del Bön e somiglianza con il Buddhismo Le Nove Vie del Bön, Sutra, Tantra e Dzogchen**

Desidero cominciare con il concetto che, una volta, migliaia di anni fa, la trasmissione di un insegnamento bonpo, si dice, avveniva da mente a mente, dalla mente del Buddha primordiale Kuntu Zangpo al Buddha storico Tönpa Shenrap, poi dal Buddha storico al suo discepolo, che poi diventava maestro e che a sua volta trasmetteva oralmente quell'insegnamento ad uno o più discepoli, a seconda della segretezza e tipologia dell'insegnamento o a seconda della capacità di comprendere del discepolo. Poi sono giunti i mezzi per poter trasmettere gli insegnamenti per via scritta, ma per fare ciò sono prima passati diversi secoli con la trasmissione non scritta.



Foto (18a) Sillaba A tibetana



Foto (18b) Bonku Kuntu Zangpo (Samantabhadra)





Come nel Buddhismo, anche le scritture canoniche dello Yungdrung Bön sono divise in due grandi raccolte: il Kanjur di 113 volumi contenenti gli insegnamenti del Buddha Tönpa Shenrap, suddivisi a loro volta in sezioni, ognuna delle quali contiene insegnamenti dalla cosmogonia alle formule rituali, dalle pratiche tantriche a quelle dello Dzogchen (Grande Perfezione), il più elevato degli insegnamenti Bön.

La tradizione Bön è particolarmente importante per la ricerca nelle origini storiche dello Dzogchen in quanto rappresenta un'ininterrotta trasmissione orale dai tempi più remoti. Infine c'è il Katen con 239 volumi, contenente i commenti degli insegnamenti esposti nel Kanjur. Al momento, una copia del Kanjur e del Katen sono conservati presso il Serenity Ridge Retreat Center di Ligmincha International (Virginia, U.S.A.).

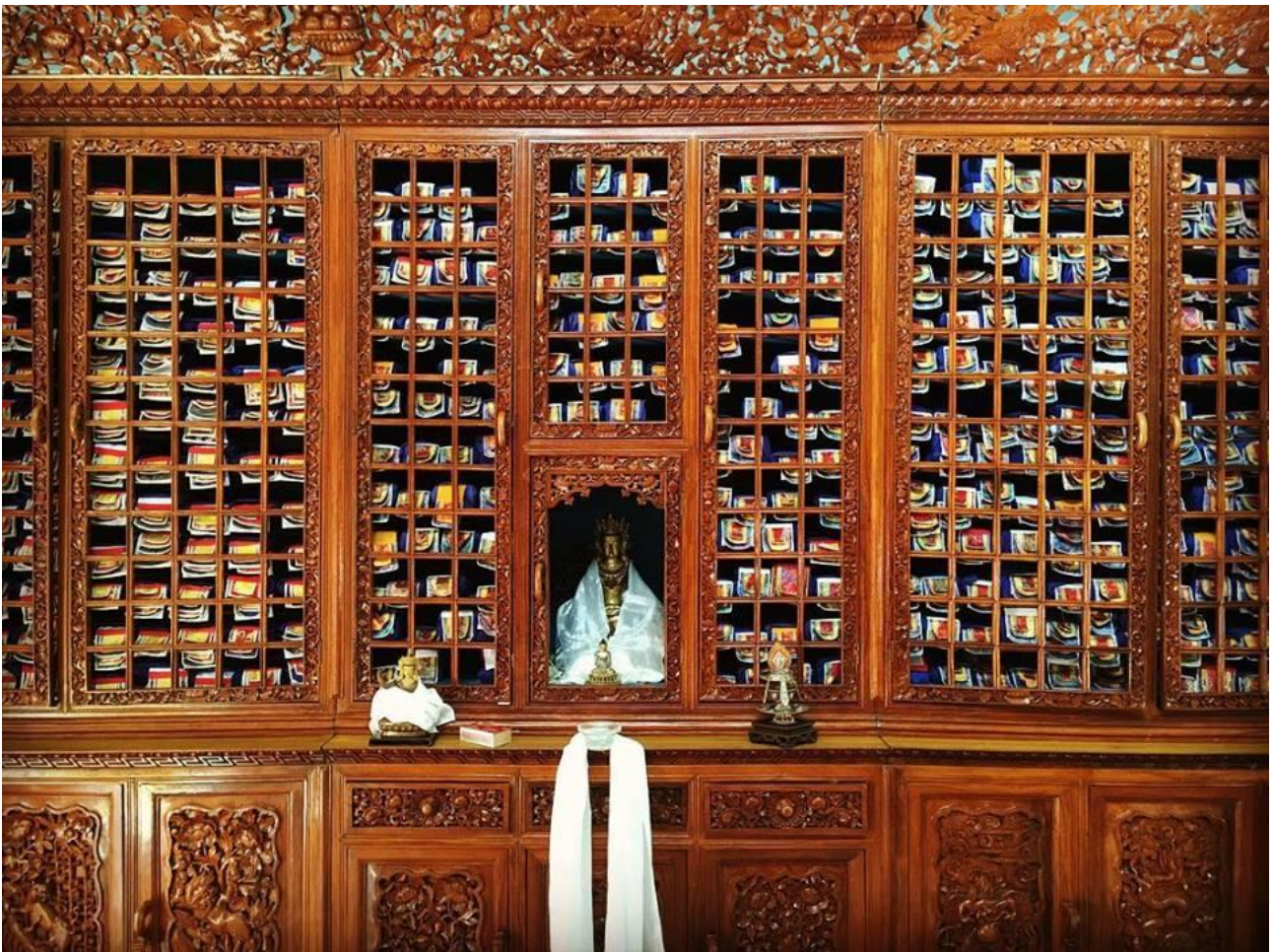


Foto (19) Copia del Kanjur e del Katen dello Yungdrung Bon presso Serenity Ridge (Ligmincha International's Retreat Center), Virginia, USA



**Il Kanjur.** Questa raccolta è suddivisa in quattro sezioni e nel catalogo del grande studioso Abate Nyima Tenzin, queste sezioni sono presentate come segue:

- La Classe dei Sutra: questa sezione comprende i Sutra ed altri testi che riguardano la disciplina monastica. Contiene le tre versioni relative alla biografia del Buddha Tönpa Shenrab e consiste in 62 volumi.
- La Classe del Bum: “I Cento Mila”; questa sezione contiene i testi della Prajana Paramita, e consiste in 102 volumi.
- La Classe dei Tantra: questa sezione contiene la base dei testi tantrici nel Bön, consiste in 18 volumi.
- La Classe del Tesoro: questa sezione espleta il sistema dello Dzogchen, la “Grande Perfezione”, che contiene le più elevate dottrine filosofiche e pratiche di meditazione presenti nel Bön. Il più importante testo in questa sezione è lo Zhang Zhung Nyen Gyu ed è composto da 4 volumi.

**Il Katen.** Contiene i “Commentari di ogni tipo relativi alle Parole del Buddha” dei maestri successori, volumi di testi sulla meditazione, filosofia, rituali e le loro narrative, lavori connessi con l’arte, la logica, la medicina, l’astrologia, ecc. In accordo all’attuale versione del Katen, pubblicata nel 1998 a Lhasa, ci sono più di 300 volumi. Oggigiorno, molte università asiatiche, americane ed europee, ed altre istituzioni possiedono questa raccolta di testi, e molte reti accademiche internazionali hanno cooperato per preservare le scritture della religione tibetana del Bön per mezzo di catalogazione, digitalizzazione e traduzione.

**Lo scopo delle scritture.** Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche, descrive lo scopo delle scritture bönpo nel libro “The Condensed Meaning of an Explanation of the Teachings of Yungdrung Bön”; lo fa con queste parole: *“Come per l’essenza degli insegnamenti, si fa affidamento ad una corretta condotta e pratica, che permettono l’emergere delle qualità ed aspetti virtuosi, i quali a loro volta diventeranno i mezzi per esaurire gli oscuramenti che affliggono l’individuo”*. Come una buona medicina, le scritture del Bön offrono una cura a tutte le sofferenze.

### **La Ruota dell’Esistenza: le vie del Samsara secondo il Bön**

Le vie del Samsara, come spiegato anche nel Buddhismo, portano all’oscuramento ed alla sofferenza. Come un risultato delle nostre azioni, il karma, ognuno di noi trasmigra continuamente attraverso le innumerevoli reincarnazioni facendo esperienza del dolore della nascita, dell’ invecchiamento e della morte.

Il Buddha Tonpa Shenrab, nelle sacre scritture ci insegna che, l’apparente “inizio” di ogni nuova vita è invero una mera configurazione delle tracce karmiche delle vite precedenti (bagchag), e quindi non è altro che il tangibile risultato delle impronte positive e negative che hanno lasciato nella mente le precedenti azioni.

Una comprensione della “legge del karma” (le-dre) – esprime che tutti gli atti sono cause che avranno degli effetti – ed è tuttavia il vero portale di tutte le Vie del Bön, le quali offrono rimedi effettivi e positivi contro la sofferenza.





Foto (20) Mandala del Samsara

### **La Ruota dell’Insegnamento: Le Nove Vie del Bön**

Ora vorrei fare un breve excursus sulle Nove Vie del Bön, estratta dagli insegnamenti di Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche. Le Nove Vie offrono un’identità spirituale e liturgica unica al mondo. Il Buddha Tonpa Shenrab diede molti insegnamenti su differenti livelli, in base alle capacità degli esseri. Tutti questi insegnamenti sono stati trasmessi in nove successive “Vie del Bön” che a loro volta sono suddivise in due sezioni: i Veicoli Causali del Bön ed il Bön della Fruizione. Insieme incorporano totalmente il compendio di conoscenza secolare e spirituale, l’espressione vivente della cultura e tradizione tibetana.

### **I Veicoli Causali del Bön**

I Veicoli Causali citati già prima, offrono molteplici insegnamenti sulla guarigione, l’astrologia, la divinazione ed i rituali per il beneficio dei deceduti. Questi metodi sono suddivisi in quattro branche: insegnamenti sulla diagnosi in ambito medico, vie per mantenere l’armonia tra le specie, meccanismi per proteggere la comunità ed i riti funerari.

Tradizionalmente sono noti come:

- Cha Shen Thegpa (tib: phya gshen theg pa), “La Via dello Shen della Predizione”. Questa via include insegnamenti sulla divinazione, l’astrologia, i rituali di predizione della fortuna e sfortuna, diagnosi medica (urinoscopia) e predizione di morte o di guarigione.

- Nang Shen Thegpa (tib: snang gshen theg pa), “La Via dello Shen del Mondo Visivo”. Questa via include differenti rituali e riti come:

- 1) “Sel”, rituale che purifica dalle contaminazioni morali o oscuramenti causati dall’impurità;
- 2) “Lue”, rituale di riscatto per pacificare gli spiriti malefici, gli ostacoli e le energie negative;



3) “To”, rituali e performances per riappacificare la malizia e l’ostilità dei signori o spiriti della terra (sadak), i naga e gli dei delle montagne.

–Trul Shen Thegpa (tib: phrul gshen theg pa), “La Via dello Shen dell’ Illusione”. Questa via guida in una serie di meditazioni e rituali volti a proteggere il Corpo, la Parola e la Mente ed includono yidam, mantra e preghiere. Specificatamente, questo insegnamento ci guida nel liberare coloro che sono stati liberare coloro che sono diventati soggetti ai “dieci fattori” (bsgral).

– Si Shen Thegpa (tib: srid gshen theg pa), “La Via dello Shen dell’Esistenza”. In questa via si tratta di introdurre la natura della morte alla coscienza che vaga nello stato intermedio a causa di una morte improvvisa, riconnette il bLa, la mente e i pensieri e guida la coscienza verso la “Terra Beata” purificando le proprie tracce karmiche.

**Il Bön della Fruizione.** Ora vorrei introdurre il Bön della Fruizione che contiene pratiche profonde ed essenziali, per guidarci verso la liberazione finale, l’ottenimento della Buddhità.

Gli insegnamenti in questa sfera sono suddivise in Cinque branche o Veicoli: le osservanze religiose per la gente laica; le osservanze religiose per i monaci; i Tantra Inferiori; i saggi insegnamenti dei Tantra Superiori e gli insegnamenti relativi alla Suprema Realizzazione, o Dzogchen.

Questi sono tradizionalmente noti come:

– Genyen Thegpa, “La Via dei Praticanti Laici Virtuosi”.

Questo insegna il codice delle Dieci Azioni Virtuose di Corpo, Parola e Mente come: evitare di uccidere, rubare e la cattiva condotta sessuale, e le pratiche di attività meritevoli come la generosità e l’amorevole gentilezza, aiutare i malati e la gente morente, preghiere ecc..

– Drangsong Thegpa, “La Via dei Saggi”. Drangsong, dal tibetano significa “saggio”, è il termine bönpo per un monaco totalmente ordinato e perciò questa sezione riguarda la disciplina monastica. Questo include anche insegnamenti sulla vacuità, e lo sviluppo della changchub sem, o “mente pura e perfetta”, praticando le Dieci Perfezioni, i Cinque Cammini e le Dieci Fasi Spirituali.

– Akar Thegpa, “La Via della Primordiale Lettera A bianca”.

Questa consiste nel Tantra Madre, che insegna le tecniche per ottenere l’illuminazione. Essa enfatizza sull’ insegnamento del Kye-rim, la Fase della Generazione, la pratica in cui si visualizza se stessi come una divinità tantrica (yidam) al centro di un mandala.





– Yeshen Thegpa, “Il Veicolo Primordiale”.

Questa enfatizza sull’insegnamento dello Dzog-rim, la Fase di Completamento, pratiche basate sui tsa (canali), rlung (vento, energia) e thig-le (essenza), l’anatomia spirituale dei canali interni, venti e gocce. Esso esplica gli insegnamenti sulla relazione tra maestro e discepolo, e sulla devozione come metodo ottenere l’illuminazione.

– Lama Thegpa, “La Via Suprema”.

Questo livello elevato d’insegnamento è conosciuto come Dzogchen, La Grande Perfezione, che non rinuncia né trasforma il samsara, ma lascia che gli oscuramenti si liberino autonomamente per mezzo di una corretta presenza nella natura originale (della mente). Questo insegnamento enfatizza l’esplorazione ed esperienza dello stato naturale della mente con l’obiettivo di liberarsi dalle delusioni, miserie e sofferenza. In questa fase lo studente riceve una diretta introduzione alla più elevata natura della mente. Sulle basi di tale esperienza ci sono pratiche avanzate ed esoteriche conosciute come Trek-chö e Thö-gal.

La tradizione Bön è particolarmente importante per la ricerca nelle origini storiche dello Dzogchen in quanto rappresenta un’ininterrotta trasmissione, dai tempi più remoti.



## 15. Il Menri Trizin, il Capo Spirituale del Bön

Nel 1405 il grande maestro bönpo Nyamme Sherap Gyaltzen, del clan Yangton (1356-1415), fondò il Monastero Menri vicino al sito del Yeru Wensakha. Nel 1834 vennero fondati nella stessa zona il monastero Yungdrung Ling e Kharna. Questi monasteri rimasero i più importanti della tradizione Bön fino a quando la Rivoluzione Culturale Cinese assunse il potere su territorio tibetano nel 1959. Ispirati da questi ultimi, molti altri monasteri vennero costruiti in Tibet, specialmente nell’area di Khyungpo, nel Kham, nel Amdo, Gyarong e nell’area del Hor, in tal modo che a partire dall’inizio del XX secolo si arrivò ad avere 330 monasteri bönpo in Tibet.

Gli avi di Nyamme Sherap Gyaltzen del lignaggio Yangton discendono da Sinbon Yangngal e Yangngal Gyimgong, discepoli del Buddha Tönpa Shenrap. Nyamme Sherap Gyaltzen fu specialmente venerato per i suoi grandi successi e realizzazioni. Era conosciuto come un grande riformatore e rinvigorì la tradizione monastica bönpo, facendo fiorire molti monasteri. Fu anche il primo maestro ad unire e detenere tutte le trasmissioni ed iniziazioni di tutti i lignaggi di Sutra, Tantra e Dzogchen dello Yungdrung Bön. Morì a 60 anni. Durante la cremazione, apparvero molti arcobaleni e un’aquila fece il giro tre volte intorno alla zona della cremazione prima di scomparire a Ovest. Viene ricordato come il Secondo Buddha dello Yungdrung Bön. Tutte queste trasmissioni continuarono ad essere fornite, di maestro in discepolo e da ognuno



dei successivi abati di Menri fino ad oggi. Con il tempo l'Abate di Menri iniziò ad essere considerato come il Capo della religione Bön. Questa tradizione spirituale venne ufficialmente riconosciuta dal governo tibetano in esilio nel 1977 nella persona del XIV Dalai Lama Tenzin Gyamtso, sancendo così una fine alle persecuzioni e settarietà avvenute per secoli tra le scuole buddhiste sviluppatesi in Tibet ed il Bön.

L'attuale Abate di Menri (il 34° nella successione), Capo spirituale della comunità bönpo internazionale è Sua Santità Lungtok Dawa Dargye Rinpoche. Fino a tempi molto recenti, gli antichi insegnamenti del Bön venivano offerti a pochi studenti di ogni generazione. Ora, i suoi lama stanno cercando di diffondere questa ricca tradizione spirituale a molti fortunati studenti occidentali. Attraverso l'incessante impegno di Sua Santità Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche, il 33° Menri Trizin (fino alla sua morte, il 14/09/17) e di Sua Eminenza Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche, maestro più anziano della tradizione Bön, è stato possibile costruire all'infuori dei confini del Tibet due nuovi monasteri. Il Monastero Tashi Menri Ling, primariamente stabilito in Tibet nel 1405 da Nyamme Sherap Gyaltzen, è stato fatto ricostruire a Dolanji, in India nel 1967 da S.S. Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche ed il Monastero Triten Norbutse, costruito in Tibet nel XIV secolo, è stato fatto ristabilire a Kathmandu in Nepal nel 1987 da S.E. Yongdzin Rinpoche. Entrambi i monasteri hanno scuole qualificate per fornire il dottorato di Geshe. Il Monastero di Menri possiede anche una scuola elementare fino all'ottavo anno di età ed un orfanotrofio con più di 150 tra bambini maschi e femmine.



Foto (21) 1° Menri Trizin Nyamme Sherap Gyaltzen, XV secolo



Foto (22) 34° Menri Trizin Dawa Dargye Rinpoche, 2018





## 16. Storia del Re Ligmincha

Il Re Ligmincha fu l'ultimo monarca della dinastia dell'antico regno Zhang Zhung. Come Re servì sia come capo spirituale che temporale del suo paese. Nella lingua Zhang Zhung, la parola ligmi (lig mi) significa "esistenza" e cha (rkya) significa "onorabile" o "signore".

Una dinastia di Re ha governato sulle sue genti fino al VIII secolo quando lo Zhang Zhung venne annesso al Tibet subito dopo l'assassinio del Re Ligmincha avvenuto per mano di un sicario inviato dal Re del Tibet, Trisong Detsen che, come già affermato, sancì al contempo la diffusione del Buddhismo in Tibet e la seconda grande persecuzione del Bön.



Foto (23) Re Ligmincha



Foto (24) Re Trisong Detsen



## 17. Diffusione dello Yungdrung Bön in Occidente

Per migliaia di anni gli insegnamenti dello Yungdrung Bön sono rimasti segreti, trasmessi a pochissimi discepoli, talvolta per alcuni insegnamenti ogni maestro aveva uno solo studente, mantenendo quindi una segretezza radicale attraverso i secoli, poi nel XX secolo accaddero delle cose che permisero gradualmente un incontro tra Bön e Occidente, per lo più grazie a studiosi, antropologi, accademici e tibetologi.

Negli Anni '50 - '60 con l'invasione militare della Rivoluzione Popolare Cinese in Tibet, i praticanti della tradizione Bön furono costretti ad esiliare e ci fu una diaspora che portò molti maestri (Lama), e monaci (Geshe o monaci ordinari) a fuggire dai loro rifugi rurali tra le catene



montuose del Himalaya ed a rifugiarsi in India, Nepal, ed in altri paesi limitrofi, oppure in zone remote del Tibet Occidentale o Settentrionale.

La rivoluzione popolare cinese distrusse gran parte dei monasteri buddhisti ma anche bönpo, tuttavia, nonostante questa tragedia, Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche insieme a molti monaci, fu comunque in grado di preservare e trasportare tutti i principali insegnamenti di Sutra, Tantra e Dzogchen, allora disponibili unicamente in petcha, cioè in tavole di legno, dal Tibet all'India e Nepal.



Foto (25) Il 33° Menri Trizin Lungtok Tenpai Nyima con Samten Karmay e Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche a New York nel 1962

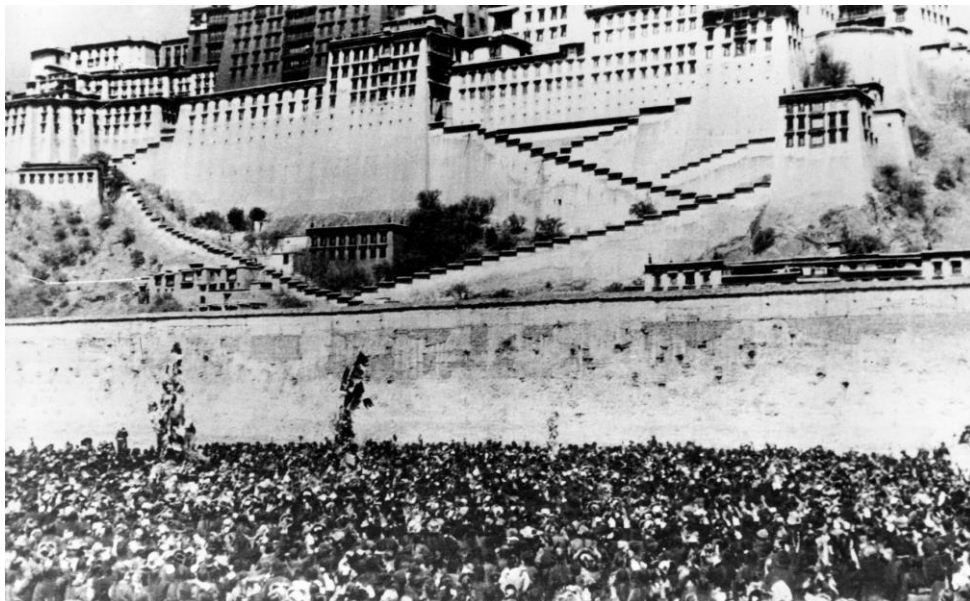


Foto (26a) 1959, Lhasa: resistenza tibetana durante la Rivoluzione Popolare Cinese





Yongdzin Rinpoche nel fare questo rischiò anche la vita in quanto un militare cinese gli sparò una pallottola colpendolo alla gamba, rendendolo così zoppo a vita. Una volta esiliato fuori dal Tibet, Yongdzin Rinpoche fu in grado di delegare la ricostruzione del Monastero di Menri a Dolanji (India) nel 1967 ed in seguito anche un secondo monastero nel 1995, il Triten Norbutse a Kathmandu in Nepal, situato nell'area del Swayambunath.

Tra gli studenti prodigi di Yongdzin Tenzin Namdak e Sua Santità Lungtok Tenpai Nyima, 33° Menri Trizin, ci fu Tenzin Wangyal Rinpoche, nato nel 1961 ad Amristar in India e riconosciuto da Yongdzin Tenzin Namdak come la reincarnazione del famoso maestro di meditazione, insegnante, scienziato e medico (menpa) Khyung Tul Rinpoche, trapassato a metà del XX secolo. Dunque venne intronizzato a Menri in India. A 13 anni già molto abile nel dibattito ed acuto studioso di Dzogchen, durante l'adolescenza ultimò molto presto il suo percorso accademico per diventare Geshe, titolo monastico analogo al nostro PhD.

Foto (26b) Khyung Tul Rinpoche e Tenzin Wangyal

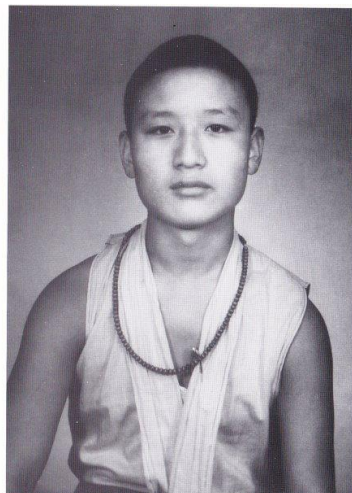
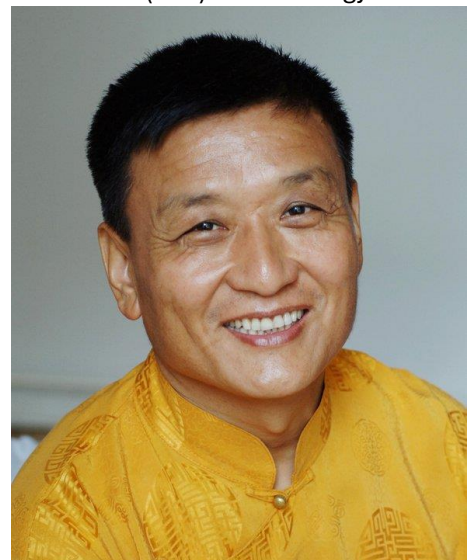


Foto (26c) Tenzin Wangyal



## 18. Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche, un ruolo ed un'eredità importanti

In quanto 33° Abate del Monastero Bön di Menri, S.S. Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche è stato la guida spirituale della religione tibetana Bön fino al momento della morte, nel Settembre 2017. Nato in Tibet nel 1927, nel villaggio Kyongtsang, nella parte orientale del Amdo, vicino al confine cinese, gli fu dato il nome Lama dal sacerdote locale. Sua madre morì quando era ancora bambino e così fu cresciuto da A Nyen Machen, un anziano amico di famiglia.



A otto anni, suo padre lo portò al monastero situato nelle vicinanze, Phuntsog Dargye Ling, dove imparò a leggere, a scrivere e cantare e dove cominciò il suo studio della dottrina del Bön sotto la guida di Lopon Tenzin Lodro Gyatso, conclusosi poi con il diploma di Geshe a 25 anni. L'anno seguente viaggiò a Sud della provincia Bön di Gyalrong, dove stampò delle copie del Kanjur Bön dai tradizionali testi nei blocchi di legno. Dopo aver accumulato un vasto numero di materiale e utilizzato dei muli per trasportare più di 100 volumi di testi sacri, seguì un arduo viaggio della durata di sei mesi per tornare al suo monastero.

A 27 anni, nel 1954, decise di intraprendere un pellegrinaggio a piedi, inizialmente dalla Cina, dove visitò diversi luoghi sacri, e poi continuò in camion verso Lhasa. Per molti anni a seguire studiò in Tibet presso i monasteri bonpo di Menri, Khana, e Yungdrung Ling, dove divenne noto con il nome di Sangye Tenzin Yungdrung. Visse anche per un po' di tempo al monastero Drepung di Lhasa.

Nel 1959, fuggì da Lhasa per collocarsi in Nepal dove incontrò l'abate del monastero Yungdrung Ling nella provincia del Dolpo, in cui il noto maestro viveva in esilio. Presso il medesimo monastero di Samling incontrò per la prima volta il tibetologo Prof. David Snellgrove dell'Università di Londra. Nel Dolpo, venne spronato dall'urgente necessità di preservare la religione Bon e la sua cultura, quindi raccolse molti importanti testi bonpo nel formato di petcha (blocchi di legno) e utilizzando i muli li trasportò per centinaia di chilometri, dal Tibet al Nepal.

Nel 1961, insieme a Samten Karmay ed altri monaci bonpo, s'incamminò verso New Delhi. Lì, insieme all'incoraggiamento ed il supporto dello specialista tibetologo E. Gene Smith (in seguito rappresentante sud-asiatico della Libreria del Congresso di Washington, D.C.) continuò con mansione a vita a copiare, stampare e preservare i testi sacri e la letteratura bönpo di valore incalcolabile.

Nel 1962, con una borsa di studio emessa dalla Rockefeller Foundation a New York, insieme a Samten Karmay e Yongdzin Tenzin Namdak parlarono della cultura tibetana come assistenti del Prof. Snellgrove presso la Scuola degli Studi Orientali ed Africani dell'Università di Londra, dove al contempo studiarono anche la storia e la cultura occidentali.

In Inghilterra e durante i viaggi in Europa, Sangye Tenzin fu ospitato presso un diverso numero di monasteri cristiani. Nel 1966, su invito dello studioso tibetologo Per Kvaerne, visse in Norvegia ed insegnò la storia e la religione tibetana presso l'Università di Oslo. Fu lì che apprese di essere stato scelto da una commissione di monaci di Menri, come successore del 32° Menri Trizin. Il 25 Marzo del 1968 ricevette a Oslo, dove insegnava, un telegramma da alcuni monaci bonpo dall'India il quale annunciavano che i protettori l'avevano indicato come 33° Menri Trizin, ovvero la nuova guida spirituale di tutti i bönpo.

Nella tradizione Bön il Menri Trizin viene selezionato seguendo complessi processi di divinazione. Il 33° Menri Trizin fu scelto in questo modo: per ognuno dei 10 Geshe eleggibili per diventare un abate, fu scritto il nome di ognuno in piccoli pezzi di carta, poi fatti scivolare e





sigillati in piccole palline composte di pasta di farina d'orzo e medicine sacre. Ogni sfera di pasta contenente il nome furono inserite in un vaso. Per 14 giorni Sua Santità Sherab Tenpa Gyaltzen, Lopon Sangye Tenzin, Lopon Tenzin Namdak ed approssimativamente altri dieci Geshe bönpo, furono impegnati in preghiere e rituali nella Drup Khang, o casa dei protettori. Al completamento delle preghiere, S.S. Sherab Tenpa Gyaltzen scosse il vaso ed emersero tre palline, una dopo l'altra, per atterrare su uno speciale mandala. Il vaso fu poi vuotato delle rimanenti palline. Le tre palline vennero rimpiazzate ed il processo cominciò di nuovo. Questa volta solo due palline di pasta furono scosse fuori dal vaso, una dopo l'altra. La prima sfera fu aperta per rivelare il nome di Geshe Sangye Tenzin Yungdrung come nuova guida spirituale della tradizione Bön, mentre la seconda sfera fu aperta per rivelare il nome del nuovo Capo Istruttore di Menri.

Ad Oslo, la notte prima di ricevere il telegramma, Geshe Sangye Tenzin Yungdrung ebbe un sogno premonitore e propizio, cito testuale: "Lui e l'uomo scelto come suo secondo, erano insieme al di sopra di un tempio, entrambi impugnando una conchiglia suonata come un corno, durante alcuni speciali momenti dei rituali. Una grande tempesta arrivò immediatamente e suonò nella conchiglia del secondo uomo, dalle sue mani, e la conchiglia cadde a terra rompendosi. Nonostante la terribile tempesta, Sangye Tenzin Yungdrung fu in grado di mantenere l'impugnatura alla sua conchiglia e continuare a suonarla."

Nel 1968, sotto il suo nuovo nome e appellativo di Sua Santità Lungtok Tenpai Nyima assunse i suoi doveri a Dolanji come guida spirituale di tutti i bönpo. La sua selezione arrivò in un contesto storico della tradizione Bön molto critico, vicino all'estinzione della conservazione dei lignaggi antichi. La comunità bönpo fu entusiasta di poter aiutare il nuovo leader spirituale a forgiare un nuovo inizio in una strana nuova terra. Molti lama arrivarono dal Tibet, Nepal e India per offrire i loro insegnamenti ed iniziazioni e per poco più di un anno il nuovo abate si esercitò intensamente e praticò questo ruolo.



Foto (27a) Intronizzazione a Menri di Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche



Foto (27b) 33° Menri Trizin con Yongdzin Rinpoche



Foto (27c) 33° Menri Trizin con i muli



Foto (27d) 33° Menri Trizin in Francia, 2016

Lentamente, col passare del tempo, Sua Santità fu in grado di costruire un nuovo Monastero di Menri a Dholanji nel Himachal Pradesh e conseguentemente una scuola di dialettica Bön che avrebbe insignito del diploma di Geshe i monaci con la certificazione riconosciuta anche da





Sua Santità il 14° Dalai Lama Tenzin Gyatso. L'abate fondò anche un monastero per i bambini orfani bönpo, conosciuta come Bön Children's Welfare Center.

Oggi il Monastero di Menri ha approssimativamente 100 monaci. La Bön Children's Home a Dolanji offre alloggi per 115 bambini provenienti dall'area himalayana i quali ricevono un'educazione consistente in linea con la propria cultura. La Scuola Centrale dei tibetani a Dolanji istruisce i bambini di Dolanji con il medesimo sistema con cui vengono educati anche quelli situati nel Bön Children's Welfare Center e nella Bön Children's Home. Un monastero per monache, il Renla Menling, la prima struttura in India per le monache bönpo. La città di Dolanji attualmente ospita più di 400 bönpo ed è un centro di cultura tibetana e della religione Bön.

Il Monastero di Menri ospita anche un seggio di tutti gli aspetti spirituali ed amministrativi dei bönpo nel mondo. L'abate di Menri, S.S. Lungtok Tenpai Nyima, dal 1969 fino alla morte, ha continuato imperterrito a supervisionare tutti gli affari del monastero. Negli ultimi anni di vita (tra il 2011 ed il 2017) ha presenziato frequentemente presso il centro Serenity Ridge di Ligmincha in Virginia (USA) ed in generale in Occidente, dietro ad invito di Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche ed altri Lama.

Nel 1969, dopo lunghe iniziazioni preparatorie, assunse i suoi doveri come 33° Abate di Menri ed accettò la responsabilità di guidare lo sforzo di ristabilire a Dolanji l'originale monastero di Menri che venne fondato nel 1405 nella provincia tibetana dello Tsang e distrutto dalla Rivoluzione Culturale Cinese negli Anni Sessanta. Da allora, con intuito, abilità, instancabile dedizione e con la generosa assistenza di molti amici e colleghi, S. S. 33° Menri Trizin ha focalizzato il suo tempo e la propria attenzione per creare a Dolanji un autentico e vibrante monastero Bön, un centro vivente della cultura e tradizione del Bön.

Foto (28a) 33° Menri Trizin con Papa Paolo VI, in Vaticano nel 1964

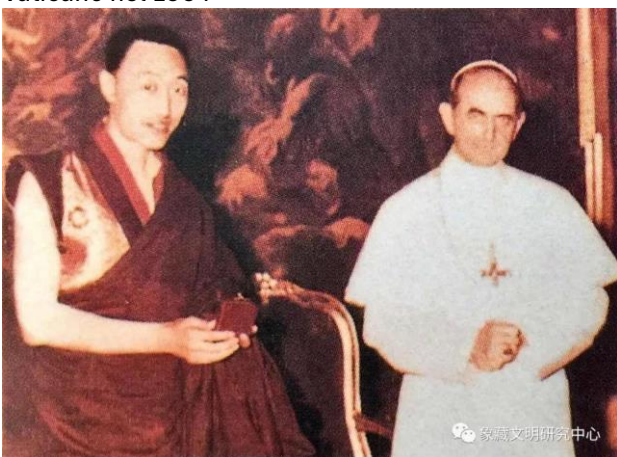


Foto (28b) 33° Menri Trizin con Yongdzin Tenzin Namdak e Menri Ponlop Trinley Nyima

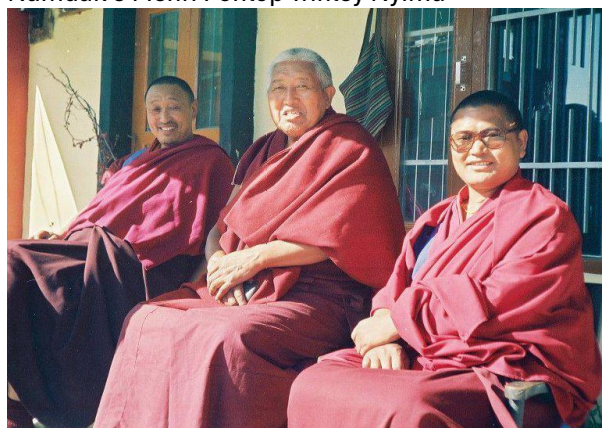






Foto (29a) 33° Menri Trizin morto nella postura tukhdam



Foto (29b) Altare commemorativo per la morte del 33° Menri Trizin



Foto (30a) 33° Menri Trizin con il 17° Gyalwang Karmapa Ogyen Trinley Dorje



Foto (30b) bambini ordinati monaci presso Menri Monastery



Foto (31a) Monastero di Menri a Dolanji, India



Foto (31b) Monastero Triten Norbutse a Kathmandu, Nepal







## **19. La nascita di Ligmincha Institute e il ruolo centrale di Tenzin Wangyal Rinpoche**

A 26 anni, nel 1987, Tenzin Wangyal Rinpoche, ormai totalmente formato nella trasmissione orale dello Zhang Zhung ed in tutti i principali insegnamenti tantrici dal Ma Gyu, trasmessigli dal suo Lama radice Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche, venne invitato insieme al suo maestro da Chogyal Namkhai Norbu Rinpoche in Italia ad insegnare presso il Centro Merigar West, ad Arcidosso, sito alle falde del Monte Amiata in provincia di Grosseto. Ciò permise un primo incontro importante tra comunità buddhiste e comunità bönpo e l'Italia fu la culla dove tutto cominciò per la diffusione del Bön in Occidente.

Lo stesso anno Sua Santità il XIV Dalai Lama ha nominato Tenzin Wangyal rappresentante ufficiale della religione Yungdrung Bön per il Governo Tibetano in Esilio, in contemporanea Tenzin Wangyal collaborò anche con l'IsMEO (Istituto italiano per il Medio ed Estremo Oriente) sito a Roma e nel 1991 gli fu riconosciuta una Rockefeller Fellowship (borsa di studio) presso la Rice University di Houston, in Texas, dove continuò le sue ricerche riguardo le correlazioni tra le prime divinità tantriche Bön e le tradizioni Buddhiste del Tibet antico. Gli fu riconosciuta una seconda Rockefeller Fellowship nel 1993 quando la Rice University, nella persona della Prof.ssa Anne Carolyn Klein (Lama Rigzin Drolma), lo invitò ad insegnare nuovamente durante il semestre primaverile.

In quel periodo ha vissuto qualche anno a Roma nella zona di Trastevere e poi si trasferì definitivamente negli Stati Uniti d'America dove nel 1992 ha fondato a Charlottesville in Virginia il primo centro ritiri bönpo in Occidente, che battezzò come Ligmincha Institute, in onore dell'ultimo Re dello Zhang Zhung e dedicato alla preservazione e diffusione degli insegnamenti del Bön nel mondo.

Nella primavera del 2004, Tenzin Wangyal Rinpoche si è sposato con Khandro Tsering Wangmo, sorella del Lama Khemsar Rinpoche fondatore del Tibetan Yungdrung Bön Institute sito a Londra. Mentre nell'autunno del 2005, nasce il suo primo figlio Senghe Wangyal che nel 2011 verrà riconosciuto come Rinpoche da Yongdzin Tenzin Namdak, ed intronizzato a Triten Norbutse come reincarnazione di Kundun Yungdrung Tshultrim, il 15° Menri Trizin.

Attualmente Tenzin Wangyal vive con la sua famiglia vicino a San Francisco, in California.



Foto (32a) Namkhai Norbu Rinpoche



Foto (32b) Tenzin Wangyal con Namkhai Norbu



Foto (32c) Tenzin Wangyal con Yongdzin Rinpoche e il 33° Menri Trizin

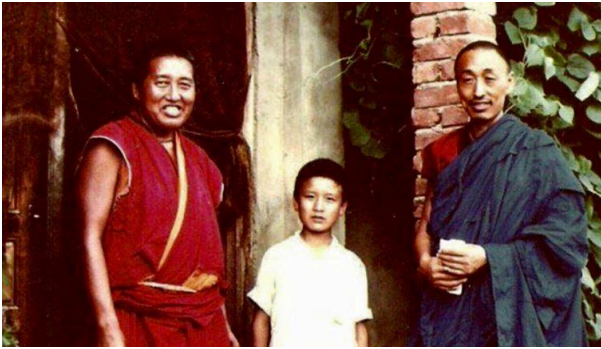


Foto (32d) Tenzin Wangyal con Yongdzin Rinpoche e XIV Dalai Lama



Foto (32e) Tenzin Wangyal con XIV Dalai Lama, 1989



Foto (32f) Tenzin Wangyal con moglie e figlio, 2016







## 20. Nascita di Ligmincha Italia

Nella mia vita ho intrapreso un lungo percorso di ricerca spirituale e di confronto con tutte le antiche tradizioni del mondo e di come nei loro insegnamenti trovano un interessante connubio con le scienze moderne più avanzate, soprattutto nello spiegare le origini della vita, la morte, le malattie, la guarigione, i poteri della mente e di come i nostri pensieri ed emozioni abbiano un'influenza non solo sul nostro corpo ma anche nell'universo circostante.

Nel 2013, stimolato dalla curiosità sull'origine delle lungta, le bandierine tibetane ed il significato dei loro colori e simboli disegnati sopra, mi imbattei per caso in un libro di Tenzin Wangyal Rinpoche. Durante la lettura di quel libro sognai Rinpoche darmi una mala e degli insegnamenti. Dal 2013 al 2015 seguii i suoi insegnamenti online, fino a che ebbi modo di andarlo a seguire di persona a Vienna. Dal 2015 non ho più smesso di seguirlo, e dedicarmi alla pratica della meditazione e dello Yoga Tsa rLung e tanti altri preziosi e profondi insegnamenti provenienti dalla tradizione Bön, fino a che nel 2018 chiesi a Tenzin Wangyal Rinpoche la benedizione per fondare nel 2019 un'associazione affiliata a Ligmincha International. Così nel Maggio 2019 insieme a 6 amici nel Sangha ho fondato Ligmincha Italia e da allora svolgo il ruolo di Presidente, Tesoriere e organizzatore dei seminari in presenza ed altri eventi online. Dal 2023 grazie alla stretta collaborazione e calorosa fratellanza ed amicizia di Paolo Roberti di Sarsina, ho scelto come sede operativa per i ritiri in presenza l'Eremo di Ronzano a Bologna, dove almeno 1 o 2 volte all'anno invito maestri della tradizione Bön. Quest'anno nel 2024 ci ha benedetto della sua presenza anche il mio maestro radice nonché fondatore di Ligmincha International Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche. Dal 2019 Ligmincha Italia gode della sorellanza con le analoghe europee Ligmincha Austria, Ligmincha Polonia, Ligmincha Ungheria e Ligmincha Germania, ed ovviamente con Ligmincha International.

Foto (33a) Tenzin Wangyal ed Alessandro Pincin, 2023



Foto (33b)





## 21. Jamtse Ling, Centro Rimé per il Buddhismo Non Settario

Nel 2022 è stata fondata a Bologna la *Associazione Rimé per Pratica, Promozione e Diffusione Non Settaria del Dharma* per contribuire alla diffusione degli Insegnamenti del Buddha in particolare con azioni di sostegno, incoraggiamento e coordinamento delle iniziative dei diversi Centri di Dharma e sviluppare la collaborazione, l'interazione e la sinergia tra le varie Scuole Buddhiste, avente come riferimento di azione, etica e comportamento il Movimento Non Settario "Rimé".

Il Movimento Rimé, come è noto, nacque in Tibet nel XIX secolo e Jamgön Kongtrul Lodrö Thaye (1813-1899), Jamyang Khyentse Wangpo (1820-1892) e Chokgyur Lingpa (1829-1870) ne furono i principali artefici.

Il Rimé ispirò una grande rinascita spirituale, facendo ritorno e riferimento alle fonti originarie dell'Insegnamento del Dharma con lo scopo di preservare, trasmettere e insegnare la multiformità dei Lignaggi, aventi tutti la stessa base spirituale, preservandone la varietà, poiché persone diverse hanno mentalità e quindi necessità di approccio e comprensione diversi.

Sua Santità il Dalai Lama, che è il massimo esponente contemporaneo del Movimento Rimé, il 18 ottobre 2023 ha inviato al Centro uno straordinario messaggio di sostegno ove, in particolare, così scrive:

*"Come buddhisti del XXI secolo dovremmo adottare un approccio ecumenico e non settario nello studio e nella pratica, così come promuovere il rispetto reciproco tra le diverse tradizioni."* Successivamente, il 15 maggio 2024, Sua Santità il Dalai Lama ha benedetto il centro conferendo alla Associazione Rimé il nome di Dharma.

Il nome è **JAMTSE LING** che vuole dire *"Terra della Gentilezza Amorevole e della Compassione"*. In ossequio a tale benedizione, l'associazione ha modificato il suo nome in *"Jamtse Ling, Centro Rimé per il Buddhismo Non Settario"*.

Jamtse Ling è quindi l'unico centro italiano di Dharma dedicato esclusivamente al Movimento Non Settario "Rimé".

Proprio per promuovere azioni di sostegno, incoraggiamento e coordinamento delle iniziative dei diversi Centri di Dharma e sviluppare la collaborazione, l'interazione e la sinergia tra le varie Scuole Buddhiste, avente come riferimento di azione, etica e comportamento il Movimento Non Settario, contestualmente alla costituzione del Centro, al suo interno è stata costituita la **"Rete Rimé"** che è una rete collaborativa su base volontaria di centri di Dharma che condividono la visione non settaria del Dharma nella loro azione quotidiana.





Nel 2023 ho accolto con onore e affetto il fraterno invito di Paolo Roberti di Sarsina a entrare a far parte dei fondatori della Rete Rimé sia a titolo personale in qualità di collaboratore attivo, sia in qualità di Presidente di Ligmincha Italia con la nostra comunità Bönpo, e contribuire a promuoverne concretamente lo sviluppo.

La motivazione che mi fece accettare subito questa proposta sta nel seguire l'esempio e le orme dei nostri Maestri e Insegnanti, in particolare Sua Santità Tenzin Gyatso XIV Dalai Lama, Sua Eminenza Yongdzin Tenzin Namdak Rinpoche e Sua Santità Lungtok Tenpai Nyima Rinpoche 33° Menri Trizin (morto nel 2017). Questi grandi maestri e luminari del pensiero buddhista e tibetano ci hanno mostrato in più occasioni come la fratellanza tra le scuole buddhiste sia fondamentale per permettere lo sbocciare del Dharma nei cuori di tutti gli esseri e rinforzare la diffusione degli insegnamenti di tutti i Buddha in tutte le direzioni a beneficio di tutti gli esse.

Desidero ringraziare dal profondo del cuore tutti coloro che hanno reso possibile questo evento ed invitatomi a presenziare ed offrire un piccolo contributo in questa grande realtà buddhista italiana.

Alessandro Pincin Yungdrung Dawa

*Presidente di Ligmincha Italia APS*

Bologna, 01/12/2024



**Fonti bibliografiche e digitali per le citazioni storiche qui sopra:**

- “Wonders Of the Natural Mind”, Geshe Tenzin Wangyal Rinpoche
- “Be and Bön: ancient shamanic traditions of Siberia and Tibet and their relation to the teachings of a Central Asian Buddha”, Dmitry Ermakov
- “Escape From Darkness”, Sangmo Yangri Ph.D.
- “The Bon Religion of Tibet”, e “Chronological table of the Bonpo” di Per Kaværne
- “The Treasury of Good Sayings”, Samten Karmay
- “Nine Ways Of Bon, The: Excerpts From Gzi-brjid”, David Snellgrove
- “Bonpo Dzogchen Teachings”, Lopon Tenzin Namdak
- “The Twelve Deeds”, Richard Guard and Sangye Tendar
- “The Condensed Meaning of an Explanation of the Teachings of Yungdrung Bön”, Bonpo Foundation, Kathmandu
- “The Light Of The Golden Sun” (Documentario, 2015)
- “The Living Descendants of Buddha Tönpa Shenrab” video-intervista a Yongdzin Rinpoche, FPYB 2018
- “In Search of Zhang Zhung” Documentario
- “Zhang Zhung: Images from a Lost Kingdom” Documentario
- “Il Bön e lo Sciamanesimo”, Intervista a Tenzin Wangyal Rinpoche, 2018
- “The Bridge Between Worlds — Tibetan Bon Buddhism in the Age of Science w/ Tenzin Wangyal Rinpoche”, Intervista a Tenzin Wangyal Rinpoche, 2024
- “Bon: The Magic Word: The Indigenous Religion of Tibet”, Samten G. Karmay and Jeff Watt. Philip Wilson Publishers, 2007.
- “The Ancient Religion Bön”, Weatherhill, 2002. Christoph Baumer,
- “Civilized Shamans: Buddhism in Tibetan Societies”, Geoffrey Samuel, Smithsonian Institute Press, 1993.
- Sito web di Shenten Dargye Ling
- Sito web del Monastero di Menri
- Sito web del Monastero Triten Norbutse

- 0 -

*Testo di proprietà e pubblicato da Alessandro Pincin ©2024*