

## Alcune osservazioni sulla tradizione del Chülen nella letteratura tibetana

Date : May 6, 2020

Jamyang Oliphant



Avevo diciotto anni quando ho partecipato a un ritiro di due settimane del Chülen di Mandarava (nella traslitterazione wylie bcud len) a Tashigar Norte. Non mi ero mai sentito così bene e mi stupì la potenza della pratica. Chögyal Namkhai Norbu, anni dopo, parlando della tradizione del Chülen e dei suoi praticanti, mi diede l'ispirazione di realizzare la tesi per il mio dottorato sulla pratica e la letteratura Chülen. In seguito completai la tesi sotto la guida di Charles Ramble all'Università di Oxford e Rinpoche mi indicò i primi testi sul Chülen da tradurre. Durante un periodo di cinque anni, viaggiando in varie parti dell'Himalaya, incontrai molti medici e praticanti. In quel periodo ebbi modo di tradurre più di settanta testi sul Chülen. Questo articolo si basa su alcune conclusioni tratte dalla mia tesi e include estratti di quelle traduzioni. Se siete interessati, potete accedere alla mia tesi con questo link: [shorturl.at/rxAGP](http://shorturl.at/rxAGP)

Ora descriverò le possibili origini e le diverse forme della pratica del Chülen nonché le varie tipologie delle pratiche. Dopo aver descritto brevemente il ruolo di Padmasambhava nella tradizione riporto un passaggio particolarmente accattivante e profondo di un testo sul Chülen di Pema Lingpa.

### Definizione di Chülen

A volte possiamo pensare al Chülen semplicemente come ad una pillola medicinale, ma è molto di più perché funziona a livello del corpo, della voce e della mente. Nella pratica del Chülen, letteralmente "estrazione dell'essenza", si impiegano diversi metodi per estrarre l'alimento o "essenza"; attraverso processi alchemici, rituali e la contemplazione. L'estrazione può essere fatta da piante, fiori, cortecce e radici, acqua, roccia, sperma e sangue, così come da altre sostanze meno tangibili, come il pr??a, "l'essenza dello spazio" e anche dalle stelle.

I testi sul Chülen indicano come le esperienze meditative e le energie sottili del praticante possano essere rinvigorite da questa estrazione che può avvenire sia da oggetti solidi e tangibili, sia attraverso

l'immaginazione prodotta dalla mente del meditatore, che permette di lavorare sulle energie sottili del corpo interno e la respirazione. La recitazione dei mantra e le visualizzazioni di particolari divinità, molto spesso Vajrayogin? e Amit?yus, danno alle sostanze il potere di renderle "divine". Gli esercizi e le tecniche Chülen possono comportare la preparazione di composti alchemici e intrugli medicinali, la recitazione di mantra, l'adesione a specifici regimi alimentari e una varietà di esercizi, mentali, respiratori e fisici. A volte l'esperienza del praticante viene valorizzata attraverso la pratica sessuale, sia reale che immaginata.

A differenza di molte altre pratiche meditative, che si concentrano soprattutto su esercizi e visualizzazioni mentali, nella pratica del Chülen viene data grande importanza al corpo fisico e le composizioni vengono preparate secondo la tipologia fisica del praticante, in particolare secondo

(la condizione) dei tre umori. L'obiettivo medico di alcuni testi è quello di nutrire la forza, gli organi del corpo e di aumentare la longevità, mentre l'obiettivo dei testi con un (carattere) più spirituale è quello di aumentare la saggezza e di affinare le facoltà mentali.

### **Origini ed evoluzione**

Esempi di testi e pratiche di Chülen si possono trovare nelle quattro scuole buddiste tibetane e nella tradizione Bön. Tuttavia, associare a una persona o ad un luogo specifico l'origine delle tecniche Chülen è problematico. La prima menzione scritta sul *Chülen* nella letteratura tibetana di cui sono a conoscenza risale all'XI secolo. Si trova negli scritti di Bari Lotsawa Rinchen Drak (1103-1111) e consiste in una sola frase sulla trasformazione del cibo in Chülen recitando un mantra di Avalokite?vara.

La più recente pratica di *Chülen* resa pubblica è quella del Chülen di Mandarava rivelata nel 1984 da Chögyal Namkhai Norbu.

Il *Chülen* non è mai stato una pratica istituzionalizzata; infatti non ci sono documenti che suggeriscono che sia stata intrapresa tradizionalmente come pratica di gruppo e la formulazione dei testi implica piuttosto che fosse indirizzata a singoli meditatori. Non era una pratica convenzionale. Gli adepti di solito si dedicavano a questi insegnamenti segreti in solitudine e ci sono pochissimi resoconti della loro vita e delle loro realizzazioni.

A causa della natura personale della pratica e della segretezza della trasmissione è difficile individuare lignaggi di trasmissione della pratica del *Chülen* distinti e continui nella storia tibetana. Molti testi sul *Chülen* provengono da preziose rivelazioni e sono stati trasmessi a pochi e selezionati praticanti di alto livello. Tuttavia, molte pratiche hanno qualcosa in comune, la figura di Padmasambhava, che ha avuto un ruolo importante fin dalle prime fasi della tradizione del *Chülen*.



Padmasambhava e le sue due consorti. Dipinto di Drugu Choegyul Rinpoche

### Il ruolo di Padmasambhava nella tradizione del *Chülen*

Si dice che molti insegnamenti sul Chülen provengano da Padmasambhava e che siano stati riscoperti da rivelatori di tesori (Terton) tibetani e messi su carta in lingua tibetana. Alcuni dei più noti rivelatori di tesori che hanno scoperto testi sul Chülen, attribuiti a Padmasambhava, sono: Padma Lingpa (1450-1521), Ratna Lingpa (1403-1479), Drimed Ozer (1308-1364); Dujom Lingpa (1835-1904), Jigmed Lingpa (1730-1798).

Nel ventitreesimo capitolo di una biografia di Padmasambhava scritta da Tak Sham Nuden Dorje (*Stag sham nus ldan rdo rje*), *O rgyan gu ru padma 'byung gnas kyi skyes rabs rnam thar dri med pa rgyan*, c'è una sezione intitolata *Dka' spyad mdzad pa'i skor te* (I risultati delle

austerità).<sup>1</sup>

Lo scrittore, che si pensa sia vissuto alla fine del XVII secolo, descrive le linee guida delle pratiche del *Chulen* realizzate da Padmasambhava in diversi luoghi.

In un libro di prossima pubblicazione su Padmasambhava, che ho redattato in collaborazione con il professor Geoffrey Samuel e che sarà pubblicato dal nostro fratello del Vajra Peter e dalla nostra sorella del vajra, Karin Koppersteiner, titolari della casa editrice Garuda Verlag, c'è un articolo di Martin Boord. Egli ha tradotto la sezione intitolata *dur khrod brgyad du sman dug sna tshogs bcud du blangs shing dka'dka' ba spyad pa* (Durante le prestazioni di austerità Padmasambhava estrae l'essenza di varie erbe e veleni in otto cimiteri).<sup>2</sup>

Questo testo descrive come Padmasambhava sopravviveva grazie alle essenze dell'aria, dell'acqua e della pietra. Inoltre Egli preparava elisir con varie erbe medicinali e veleni, carne umana e urina, talvolta ossa e birra. Da questa raccolta di saggi di prossima pubblicazione si possono evincere maggiori dettagli sui diversi tipi di Chülen che Guru Rinpoche praticava. C'è anche un mio articolo più dettagliato sul ruolo di Padmasambhava nella tradizione del *Chülen*. Non ci sono però spiegazioni precise su come o da chi si pensa che Padmasambhava abbia ricevuto per primo le varie tecniche di estrazione delle essenze.

In un testo di *Bdud 'dul rdo rje* (1615-1672) è scritto che Padmasambhava ha ricevuto e praticato un insegnamento sul Chülen in un cimitero. Per quanto riguarda le origini di questo Chülen a base di fiori e calcite, il testo *'Gro don las tshogs zag med bdud rtsi'i bcud len* afferma che la pratica fu spiegata per la prima volta da Buddha Shakyamuni ad un D?kin? nel luogo sacro chiamato Dan ta:

*Poi, la D?kin? della saggezza la nascose e Guru Rinpoche andò a Dur khrod bde byed brtsegs (Incantevole cimitero della collina) e la recuperò.*

*Egli la trasmise a otto yogin che beneficiarono di questo Chülen e*

*Padmasambhava stesso realizzò lo stato del Vidyadhara immortale.*<sup>3</sup> (foglio 447)

Questo racconto indica che il primo contatto che Guru Padmasambhava può aver avuto con gli insegnamenti sul Chülen è avvenuto attraverso la trasmissione delle D?kin? ricevuta in un cimitero. Possiamo anche trovare riferimenti alle sue pratiche del *Chülen* nella biografia di Padmasambhava del grande studioso Taranatha (1575-1634): *La vita di Padmasambhava*. Questo lavoro rappresenta il suo tentativo di confrontare e valutare le testimonianze esistenti tratte da una varietà di testi e di presentare una descrizione più accurata della nascita e della vita di Padmasambhava. Il libro è stato tradotto dal Tibetano da Cristiana de Falco e nella sua traduzione leggiamo di Padmasambhava che ha raggiunto la siddhi che "coglie l'essenza dell'immortalità" nel cimitero di Palgyi Ne, dove viveva l'?charya Barabuzi (in tibetano *Chogse*).<sup>4</sup>

Più avanti, leggiamo che Guru Padmasambhava: ... ha aumentato la durata della vita e la ricchezza di molte persone attraverso gli insegnamenti di "essenza che si trasforma in oro" e "La medicina per prendere l'essenza"<sup>5</sup>

La pratica del *Chülen* non si limita alla scuola Nyingma e tra i testi scritti da maestri affiliati ad altre scuole c'è il secondo Dalai Lama Gyalwa Gedun Gyatso (1475-1542), il cui testo sul Chülen floreale è stato tradotto in inglese da Glenn Mullin (2005). Anche Sakya Pandita (1182-1251) scrisse un testo sul Chülen e nella scuola Kagyu il terzo Karmapa, Ranjung Dorje (1284-1339) e Shakya Shri (1853-1919) scrissero testi sul *Chülen*. Tra gli autori Bönpo vi sono Shardza Tashi Gyaltsen (1859-1935) e Karu Drubwang Tenzin Rinchen (1801-1860).

In un lungo dibattito sulle sue origini, molti studiosi hanno sostenuto che il *Chülen* è un derivato della tradizione indiana del Rasayana. In diversi testi un'impronta indiana può essere rilevata attraverso le divinità invocate o visualizzate e negli ingredienti che si trovano nelle ricette. Figure come Kalachakra, Vajrayogini, Amitayus ricorrono spesso come divinità centrali. Saraha, una figura semi leggendaria di Orissa, costa orientale dell'India, è identificato in alcuni testi come l'artefice di specifiche pratiche di *Chülen* dell'acqua. Anche molti ingredienti presenti nelle ricette, come l'utpala e l'arura, si pensa derivino dall'India. La tradizione indiana Rasayana è stata una probabile influenza nello sviluppo del *Chülen*, mentre molti degli esercizi per padroneggiare il corpo sottile avevano probabilmente controparti indiane: il termine tibetano *bum pa can* è una traduzione del sanscrito kumbhaka.

Diversi rituali descritti nelle pratiche Chülen per potenziare i nettari sono notevolmente simili ad alcune sezioni nelle pratiche Tantriche indiane di Vajrayogini. Anche se l'India può essere stata la fonte e il modello di molti testi, ciò non significa che una forma distinta di estrazione dell'essenza non si sia evoluta sull'altopiano tibetano. Molte ricette di Chülen hanno ingredienti prettamente tibetani e anche concetti come la forza vitale (la in tibetano) che sono presenti nei rituali.

La descrizione delle radici della medicina tibetana ha profonde implicazioni per i tibetani e la loro identità storica. Yang Ga, uno studioso tibetano che ha completato il suo dottorato di ricerca sulla storia della cultura medica tibetana all'Università di Harvard, ha fatto uso di argomenti interessanti per riuscire ad identificare le radici indigene della cultura medica tibetana. Ha analizzato documenti di Dunhunag e sostiene che la cultura medica tibetana è una tradizione complessa arricchita da molte culture mediche e non semplicemente un derivato indiano.



Nella foto la radice dell'orchidea *Dactylorhiza hatagirea*, un ingrediente presente in molte ricette di chülen. Radice *Dactylos – dito, rhiza –*. I nodi presenti sulla radice assomigliano a quelli delle dita.

Si crede che la pianta abbia origini divine, la leggenda narra che in tempi antichi gli dei e gli asura (creature semi divine) ebbero una lite. Il capo degli asura lanciò una freccia che colpì la mano di una delle divinità. Il sangue uscì sotto forma di una mano e cadde sul terreno da cui nacque la pianta. Da qui il suo nome *dbang lag* [*dbang* significa potere e *lag* significa mano in tibetano].

### Tipologie

Le principali categorie delle tipologie del Chülen, in base alle sostanze impiegate, sono: acqua, fiori, pillole, rocce e pr??a. Alcuni degli ingredienti più comuni presenti nei testi sono *cong zhi* (calcite), *rtag tu ngu pa* (*drosera peltata*), *dbang lag* (*dactylorhiza hatagirea*), *ra mnye* (*Polygonatum cirhifolium*). Alcune ricette includono ingredienti non convenzionali come urina, escrementi e secrezioni sessuali, nonché la bile o il cervello di diversi animali. Gli ingredienti specifici possiedono qualità che aiutano la salute e la meditazione del praticante. Troviamo citazioni di maestri che si sono affidati alla calcite durante i ritiri; per esempio, sembra che nella sua tarda adolescenza Jamgon Kongtrul sia sopravvissuto per una settimana con essenze estratte, ottenendo tutta la sua nutrizione dalle stalagmiti. Kongtrul ha raccolto diversi testi

*chülen*, scritti da molti maestri, nel Rinchen Terzod, capitolo 48 e nel Damnak zod, capitolo 17 (*tša*). Negli affreschi e nelle thangkas, Ma Rinchen-chog, uno dei venticinque discepoli originali del guru Padmasambhava, è spesso raffigurato con in mano una pietra di calcite.

Tali eventi confermano che la calcite è stata a lungo parte integrante delle pratiche yogiche tibetane. Allo stesso modo, ci sono storie di eremiti che si sono alimentati solo di fiori ed erbe, in primis il grande asceta Milarepa, il cui corpo avrebbe assunto una tonalità verde a causa della sua dieta a base di ortica; in effetti, non è raro trovarlo ritratto con una tonalità verdastra nei dipinti tibetani. Un altro maestro che si dice abbia padroneggiato il *Chülen* e raggiunto la longevità è Thangtong Gyalpo, spesso raffigurato con una pillola di lunga vita in mano.

Una caratteristica centrale della grande maggioranza dei testi è la pratica del kumbhaka (*bum pa can*), un metodo speciale per trattenere il respiro. Il termine tibetano bum pa can è una traduzione del termine sanscrito e significa letteralmente “trattenere il respiro”. L’idea di fondo è quella di guidare il movimento delle energie e prana nel corpo sottile utilizzando l’aria trattenuta sotto l’ombelico, la contrazione muscolare e la concentrazione mentale e la visualizzazione. Indirizzando la propria consapevolezza e prana nel canale centrale si possono generare varie esperienze meditative. La pratica regolare del kumbhaka aiuta a coordinare la respirazione e poiché il funzionamento dei venti del corpo interno influisce sulla salute generale e sugli stati mentali, la conoscenza delle pratiche che lavorano con le energie del corpo sottile è cruciale per il meditatore.



Statua di Pema Lingpa, fondatore de tempio di Kunzangdrak, nella valle Tang in Bhutan. Foto di



Michael Aris.

Molte pratiche del *Chülen* mirano ad aumentare la saggezza e ad affinare le facoltà mentali, oltre che ad ottenere diverse *dngos grub*, 'realizzazioni'. Implicito nella maggior parte dei testi è lo scopo di permettere al praticante di vivere con quantità trascurabili di cibo, purificando così il corpo e il flusso di energia e affilando la concentrazione mentale mentre è sulla via del Buddha. Ridurre al minimo il bisogno di cibo significa anche che i meditatori possono trascorrere periodi di tempo prolungati in ritiro solitario senza doversi preoccupare del proprio sostentamento. Vorrei concludere questo breve articolo riproducendo un breve e stimolante brano dell'ultima sezione di una pratica di *Chülen* attribuito a Padmasambhava, scritto da Yeshe Tsogyal e riscoperto dal grande maestro bhutanesse Pema Lingpa. Il testo si chiama "Il *Chülen* del Gioiello che esaudisce i desideri" (*bcud len yid bzhin nor bu*) e la sezione è *Ting 'dzin bcud len* (estrazione dell'essenza del Sam?dhi) (f.740, linea 6):

*"Non dovresti cercare il tuo maestro o le divinità all'esterno, ma piuttosto percepire il tuo corpo come il loro, vedere la loro forma come divinità maschile e la loro vacuità come divinità femminile. Rendetevi conto che forma e vuoto sono inseparabili. Il vostro corpo e la vostra mente sono inseparabili. I vostri maestri non sono mai esterni a voi. Se cercate il nettare delle d?kini e sostanze al di fuori della vostra mente, ciò produrrà sforzi e distrazioni mentali e fisici. Se eseguite la concentrazione meditativa non avete bisogno di cercare cibo e bevande all'esterno. Se durante la meditazione consumate le vostre percezioni come fosse cibo, questo vi aiuterà a rendere la vostra meditazione libera da ostacoli ed ininterrotta. Se percepite ogni singola forma come derivante dalla natura della mente di Samathabhadra, vi renderete conto che non c'è nulla da evitare o da accettare. Queste sono le cose più significative da praticare. Siate diligenti".*

Jamyang Oliphant

Traduzione Ignazio Bernardoni

[1] Stag sham nus ldan rdo rje. *O rgyan gu ru padma 'byung gnas kyi skyes rabs rnam thar dri med pa rgyan*. Jeerango, Orissa: Thubten Mondolling monastery. 1985..

[2] See Boord, M. 2020. "An introduction to the stainless ornament biography of Guru Padmasambhava revealed as a Dharma Treasure by bSam-gtan gling-pa". Samuel, G. and Oliphant, C.J. (eds.) *About Padmasambhava: Historical Narratives and Later Transformations of Guru Rinpoche*. Switzerland: Garuda Verlag.

[3] Bdud 'dul rdo rje pad ma rgyal mtshan. *Dam chos sprul sku'i thig las: 'gro don las tshogs zag med bdud rtsi'i bcud len*. In *Gter chos*. Bdud 'dul rdo rje. Darjeeling: Kargyud Sungrab Nyamso Khang, 1997, 11, 475 – 490.

[4] De Falco, C. (trans.) 2011. *Kun ga nying po T?ran?tha. The Life of Padmasambhava. A biography of the Great Master Padmasambhava*, 46.

[5] *Ibid.*, 50.

