

# L'insegnamento speciale del Tögal – IV parte – Luca Violini

È pertanto importante realizzare, comprendere la Natura. Abbiamo molti metodi nel Sutra e nel Tantra che le persone cercano di praticare per realizzarsi durante il bardo. Ma Sutra e Tantra in particolare cercano di riconoscere la Natura usando la coscienza e le visioni e cercando di creare immagini. Essi utilizzano sempre la coscienza che quindi si sviluppa e non ritorna mai alla Natura, quindi lo Dzogchen dice che quelle non sono pratiche perfette. Dzogchen significa che tutto è come la Natura e noi stiamo cercando di stare nella Natura e non cercando di sviluppare la coscienza ancor più. Ci sono quindi un bel po' di contraddizioni tra i vari punti di vista ma non è necessario parlarne qui. Non significa che non dobbiate praticare Sutra e Tantra, significa semplicemente che i punti di vista sono diversi.

Come sappiamo che il nostro Trekchö è abbastanza stabile per il Tögal?



Prima di tutto fate i preliminari e il rushen, poi usate il metodo per la ricerca della mente, poi informatevi su che cosa sia la Natura, praticatela e cercate di renderla stabile. Quando avrete più esperienza e sarete stabilmente nello Stato Naturale allora sarete pronti ad essere introdotti nella Natura, quel che state facendo. Dopo che sarete stati introdotti e la avrete compresa perfettamente, allora comincerete a capire la Natura e a praticare il Trekchö e potrete usare il Tögal. Altrimenti, se non praticherete lo Stato Naturale ed userete soltanto i metodi del Tögal come il ritiro al buio potrete avere delle visioni ma esse vi condurranno alla distrazione e non saranno parte delle visioni del Tögal. Le visioni del Tögal devono pertanto avere la base della pratica del Trekchö. Senza Trekchö, il Tögal non è

Tögal. Un essere ordinario ha ancora delle manifestazioni di fronte alle porte degli occhi. Questa è Natura. Il punto di vista dello Dzogchen dice che non si crea nulla, così un essere ordinario ha delle visioni ma queste non hanno nulla a che fare col Tögal. Quando la base del Trekchö è stabile e voi usate i metodi del Tögal, allora tutte le visioni sono chiamate visioni del Tögal perché siete stabilmente nella Natura e tutte le visioni nascono spontaneamente come illusioni. Lo Dzogchen critica gli stadi di sviluppo e di creazione e la recitazione di tanti mantra o il fare mudra con il corpo in quanto tutti loro sviluppano disturbi del vento e dei pensieri e quindi non potete essere stabilmente nella Natura. Alcuni chiedono che cosa fanno i Dzogchen-pa: se non fate niente con movimenti o mantra o visualizzazione, allora cosa fate? Solo sedere e dormire! Il che significa che voi non fate nulla, solo tenervi nella Natura. Non significa che non dobbiate leggere o recitare mantra o altro, ma per i principianti è meglio cercare di tenersi nella Natura e non dire nulla. Poi quando sarete più avanzati potrete integrare con qualunque altra cosa. Fino ad allora, è meglio non fare niente che potrebbe disturbarvi. Questo è quel che dice. Quindi la prima cosa che dice è secondo i principianti: è meglio non fare niente. A volte dice di fare i preliminari, centomila volte ecc. ma quella è preparazione. Quando cominciate a riconoscere lo Stato Naturale è meglio sedere fermi, quando siete pronti a stabilizzare lo Stato Naturale. Altrimenti potreste fare un errore perché lo Dzogchen non dice di continuare semplicemente nel vostro modo normale. Lo Dzogchen non dice questo! L'ho già spiegato, dovete essere abbastanza stabili nella meditazione e comprendere la Natura ed allora potete integrare tutte le pratiche. Fino ad allora è meglio non fare niente con il corpo, voce e mente, altrimenti, se non siete molto stabili, la vostra meditazione non si può sviluppare.

Così fino a qui ho parlato di Tögal e Trekchö e di quale sia il loro scopo, e di saggezza e coscienza. Ho insegnato tutto

questo. Ora parlerò di come praticare ed integrare insieme la pratica di Trekchö e Tögal.



Il testo di Lopon Rinpoche passa ad analizzare le pratiche del Thodgal. Siccome le pratiche del Thodgal sono pratiche segrete e molti avrebbero da ridire sul postarle su Facebook rimando chi interessato al testo dell'Ubal dini editore "L'Essenza del cuore del Dharmakaya" di Shardzarinpoche, commentato da Lopon Tenzin Namdak. Qui invece proseguo con delle riflessioni personali sul Thodgal senza accennare minimamente alla pratica. Lopon Tenzin Namdak parla di questo canale che unisce il cuore dove riposa la consapevolezza ai polmoni. Attraverso questo canali i venti vanno e vengono e si attaccano all'energia dello Stato Naturale e ciò produce i pensieri quello che noi comunemente intendiamo per mente. Il punto essenziale dell'insegnamento è che la mente è un fenomeno avventizio ed è l'unione dell'energia del Rigpa e dei venti: la mente la possiamo paragonare a delle nuvole che coprono il sole. Appena le nuvole si dissolvono il sole splende. Proprio per questo carattere della mente di essere l'unione dell'energia del rigpa e dei venti per lo Dzogchen è possibile fare esperienza della natura della mente anche senza ricorrere

a pratiche meditative ma anche nella condizione della mente ordinaria . Secondo lo Dzogchen basta non seguire la mente ed essa si dissolverà naturalmente nella sua natura. Per questo pur essendo ampiamente utilizzate, le pratiche di concentrazione come lo Shine i Rushan o i Semdzin della serie Upadesha non sono considerate necessarie per realizzare la natura della mente. Questo è il punto essenziale. Questa Natura della mente inoltre non è una vacuità immota e priva di intelligenza. La natura è un apertura senza confini intelligente e colma di beatitudine, pura energia in movimento: la natura della mente è tutto questo. Vi è un punto molto interessante che Lopon non ha toccato molto e riguarda le arie . Cosa sono i venti o le arie? Non sono certo solo l'aria che respiriamo. L'aria è il mezzo il veicolo di questo vento. Il vento è il Prana in tibetano Il Lung, ciò che compie tutte le azioni. E' l'energia essenziale, è alla base di tutta l'esistenza e questo prana che si unisce alla consapevolezza è universale sopraindividuale. Certo nel Buddhismo tibetano in senso assoluto non esiste qualcosa di esterno o interno . Per lo Dzogchen tutto è insostanziale ineffabile vuoto (anche se per lo Dzogchen questo vuoto nella natura della mente non è un semplice nulla ma un intelligenza ineffabile in movimento ). Questo in senso assoluto ma in senso relativo nella nostra visione karmica dobbiamo per forza di cose distinguere tra un esterno ed di un interno. Nella dimensione relativa esiste quindi questo prana universale e sopraindividuale che unendosi con l'energia dello stato naturale da vita ai nostri pensieri .Nello yungdrung Bon questo Prana viene distinto in nove forme:

- 1) Il Prana dello Spazio della natura del Bon. E' l'essenza che pervade ogni cosa .Sia la materia sia la mente. Questo prana è la qualità aerea dell'essenza che pervade ogni cosa.
- 2) Il Prana della beatitudine della saggezza primordiale. E' il vento sottile pieno di Beatitudine che genera saggezza
- 3) Prana della consapevolezza auto-originata .Questo prana fa si che si manifesti senza sforzo, è l'autoconsapevolezza.

4) Il Prana del cavallo della mente. E' la forza che anima il flusso e il movimento dei pensieri e alimenta la mente analitica

5) Il Prana della forza del Karma. E' il prana che ci fa muovere mentre attraversiamo le fasi del passaggio della vita e della morte .E' particolarmente attivo nella fase del sogno del sonno e del Bardo.

6) Il Prana delle afflizioni mentali grossolane. E' il vento che trasporta le emozioni più grezze come la rabbia l'avidità e l'orgoglio

7) Il Prana che disturba gli umori del corpo. L'eccesso e la carenza di questo Prana sono la causa diretta degli scompensi e delle malattie del corpo.

8) Il Prana della forza dell'esistenza . Questo Prana riguarda le leggi naturali. E' ciò che sostiene il Pianeta.

9) Il Prana che distrugge l'era cosmica. E' ciò che distrugge il pianeta e gli universi.



Nell'ottica Buddhista gli ultimi due Prana sono causati dal karma collettivo ovvero quel Karma che deriva dalle cause e dalle azioni di un gruppo di esseri che per questo motivo hanno la medesima percezione del mondo. Un punto molto interessante è che spesso il Prana viene equiparato ad un cavallo cieco, la mente essendo come un cavaliere zoppo ed i suoi canali sono il sentiero e i Chakra sono le intersezioni. Come il cavallo per sua natura corre all'impazzata lungo i

sentieri ben tracciati nella foresta se il cavaliere è incapace di guidarlo così il Prana si muove lungo un sistema di canali energetici che attraversano tutto il corpo di cui i Chakra sono le intersezioni ovvero i punti energetici dove s'incontrano i canali. Quando il cavaliere riesce a fermarlo tutte le visioni si dissolvano nella consapevolezza e tutti i pensieri scompaiono nella natura. Questa è un'indicazione che colloca il sentiero ove il cavaliere ferma il cavallo: tutto ciò è importante per il tipo di esperienza dello Stato Naturale che si riesce a vivere.

Luca Violini