

# L'insegnamento speciale del Thögal – V parte – Luca Violini

Riprendo qui la spiegazione sul Thodgal, posso affermare che l'esperienza del Rigpa è legata al prana con cui siamo in quel momento connessi. L'esperienza può essere intensa o meno e questo dipende dal particolare tipo di prana attivato. Ma non si deve confondere l'esperienza con lo Stato naturale. Una volta a Lopon Tenzinamdak Rinpoche venne rivolta questa riflessione: "quando faccio le pratiche dei Semdzin, diversi tipi di pratiche con la Ha o il Phat, lo stato in cui mi trovo non mi sembra qualcosa di speciale o comunque diverso dal comune".

La risposta di Lopon Tenzinamdak fu: "Da diverso tempo ho spiegato che non stiamo cercando qualcosa di speciale. La ricerca che stiamo facendo è quello di osservare il pensiero e che la natura si libera nella natura stessa. Se si comprende questo allora si è trovata la natura. Non stiamo cercando qualche cosa di speciale. Ci sono varie storie con le quali si spiega che coloro che vanno in montagna troveranno rocce e alberi. Chi va al mare troverà conchiglie. Però non stiamo cercando di pensare a qualche cosa di speciale o di cercare di trovare qualcosa di speciale. Stiamo osservando la mente scoprendo che non ha, colore forma, o qualche misura, che non c'è niente di distinto e in questo modo ritorniamo alla vera natura che tuttavia è indescrivibile e non può essere riconosciuta dalla nostra coscienza e dal pensiero, perché è al di là della coscienza e del pensiero".

Questo insegnamento è la peculiarità dello Dzogchen. Lo Dzogchen ritiene secondari i metodi del prana dei Tantra. Le esperienze che il controllo dei soffi dei Bindu e dei canali possono essere significativi per il praticante non avanzato ma

non sono di per sè significativi. All'inizio si ha bisogno dell'esperienza particolare perchè siamo fatti così, ma il praticante vero avanzato non va che alla ricerca ed alla scoperta della propria vera natura, che può essere sperimentata anche nello stato ordinario: in quel caso non troveremo qualcosa diverso dal comune. Questo è ciò che distingue lo Dzogchen dai Sutra dai Tantra ma anche dalle varie forme dell'Induismo a cui spesso viene accostato. Il fatto che lo Stato di Buddha può essere scoperto e sperimentato persino nello stato relativo: nei Sutra così come nel Vedanta e lo yoga bisogna dedicarsi sia ad una forte vita ascetica con l'osservazione scrupolosa di tutti precetti, sia alla via della concentrazione . La concentrazione nei sistemi Sutra e Vedanta deve essere sviluppata ai massimi livelli. Lo yoga, da cui i metodi della concentrazione dei Sutra sia il Vedanta attingono, parla di tre fasi: Concentrazione, Meditazione e Samadhi. Nello Dzogchen non vi è alcun bisogno di questi tre stadi. Nei Tantra invece l'esperienza della natura della mente dipende dalla funzione di particolari canali e dei venti ad essi collegati dei Bindu che scorrono all'interno di essi. Lo Dzogchen non dice affatto che la scoperta dello stato naturale dipenda dai canali e dalle energie. I maestri come Lopon Tenzin Namdak continuamente ripetono che è un grave errore dedicarsi a queste pratiche di concentrazione e dei Prana nella speranza di trovare lo stato naturale. La pratica principale deve essere sempre questa osservazione della mente. E' sufficiente questa esperienza per aprire dei canali di luce che sono la base del Thodgal, poiché lo Dzogchen Upadesha, a differenza degli altri due veicoli come il Semde e il Longde, parla espressamente dei canali di luce quello che seguirà è una piccola guida del sistema fisiologico occulto dello Dzogchen che condivide in parte quello del Vajayana.



Lo Dzogchen e i Tantra reputano che il corpo umano sia costituito da un corpo grossolano e da corpi energetici sottili. Il corpo energetico è costituito da canali interni , i nuclei seminali Bindu o Tigle e i venti. Questi tre aspetti costituiscono la base della nostra esistenza .I canali interni sono i condotti dove scorrono i nuclei seminali definiti Bindu o tiglie, che sono delle condensazioni dell'energia intelligente dello stato naturale ed i venti sono l'energia vitale che muove questi tiglie all'interno dei canali. Gli aspetti grossolani dei canali sono ovviamente le vene, le arterie, i nervi, i nuclei seminali, gli ormoni, lo sperma, il sangue, l'ovulo femminile. I venti interessano il metabolismo, il respiro, la digestione ed il respiro. Sia i canali che i venti ed i Bindu hanno un aspetto distorto che è alla base della nostra visione ordinaria che i tibetani definiscono karmika e un aspetto puro che costituiscono la base del Nirvana. I tantra si occupano di tre canali: lo Dzogchen definisce questi tre canali come tre canali distorti e aggiunge una altra serie di canali sconosciuti ai Tantra

chiamati canali di luce. Questi canali di luce sono la base del Thodgal. I Tantra parlano di vari tipi di Bindu, ma principalmente di due tipi di Bindu: il Bindu bianco proveniente dal padre e il Bindu rosso della madre. Lo Dzogchen a questi aggiunge altri tipi di tigle luminosi di cui si parla nel Thodgal. I Tantra parlano di Venti Karmici e di venti della conoscenza. Lo Dzogchen come abbiamo visto parla dell'energia dello stato naturale che scorre nei canali di luce.

I canali possiamo paragonarli a dei veri propri canali di irrigazione che solcano l'intero corpo al cui interno scorrono differenti sostanze: il sangue l'acqua, i venti e la luce. In tibetano vengono chiamati tsa e in sanscrito nadi sia perché sono il fondamento del nostro corpo delle nostre facoltà della vita dei nostri organi, sia perché sono la radice della nascita e della nostra ascesa nei reami superiori o della discesa nei reami inferiori. Alcuni Tantra parlano di 108 canali principali e di più di 9 miliardi di canali secondari; per altri Tantra sono settanta duemila e percorrono tutto il corpo. Alcuni sostengono che i canali fondamentali siano Otto e si originino nel cuore ciascuno dei quali presenta tre diramazioni che formano ventiquattro luoghi sacri interni, scindendosi ulteriormente in tre gruppi che formano settantadue canali da ognuno dei quali si dipartano mille piccoli canali.

Nei Tantra si distinguono tre tipi di canali: esterni, interni, segreti. Nei canali esterni scorre il sangue, in quelli interni una mistura di sangue e prana, in quelli segreti solo il prana. I commentari tantrici focalizzano principalmente la loro attenzione verso tre canali:

1. Uma al centro
2. Il Roma a sinistra
3. l Kyangma a destra

Il Canale Centrale Avadhuti in tibetano Uma attraversa verticalmente il centro del Corpo dalla punta dell'organo

sessuale fino alla sommità del Capo e i due canali in direzione del canale centrale si connettono con altri canali in alcuni punti particolari chiamati chakra. Si distinguono i seguenti chakra:

- Il chakra della Grande Beatitudine alla sommità del capo con trentadue raggi diretti verso il basso: è considerato il chakra del corpo;
- Il Chakra della realtà di fruizione, situato alla gola con sedici raggi diretti verso l'alto: è questo il chakra della parola;
- Il chakra della realtà assoluta: è al livello del cuore ha otto raggi verso il basso ed è connesso con la mente;
- Il chakra di emanazione, all'altezza dell'ombelico con sessantaquattro raggi verso l'alto: è legato alle qualità;
- Il chakra che sostiene la Beatitudine situata al perineo con ventotto o trentadue raggi;
- Il chakra del gioiello, all'estremità dell'organo sessuale maschile a otto raggi.

Abbiamo poi a sinistra Lalana in tibetano Roma di colore bianco: è congiunto al canale centrale nella cima dell'organo sessuale risale il corpo parallelo al canale centrale, raggiunge la sommità della testa e si ripiega giù fino alla narice sinistra. La sua funzione grossolana è trattenere e rilasciare il sangue l'urina e lo sperma. Nelle donne si trova a destra. E' Bianco perché trasporta il Bindu Bianco. Nella donne questo canale si trova a destra Infine Rasana, in tibetano Kyangma, a destra rosso (per le donne a sinistra). Nasce alla cima dell'ano corre parallelo al canale centrale, raggiunge la sommità della testa e si ripiega giù fino alla narice destra. E' rosso perché trasporta i bindu rosso, Iantra

del Guhyasamaja del Chakramsavara di Yamantaka descrivono il canali Kyangma e Roma paralleli al canale centrale .Nei due canali circolano i venti mentre nel canale centrale non circola nessun vento. Nel Kalachakra invece i canali destro e sinistro si incrociano al canale centrale al livello dell'ombelico contengono varie sostanze. Nella parte superiore il canale destro contiene il bindu rosso, il canale sinistro contiene il bindu bianco e il canale centrale vento. Nella parte inferiore il canale destro contiene le feci, il canale sinistro l'urina e il canale centrale il seme. La differenza sostanziale tra il Kalachakra e gli altri sistemi è che nel canale centrale non è vuoto ma circolano venti e contiene il seme. Kongtrul Rinpoche a questo proposito sostiene in un volume del tesoro della conoscenza dedicato ai Tantra che nei tre canali scorrono tre tipi di venti karmici il lunare, il solare e il Rahu. Vedremo i Venti karmaci e venti di saggezza nel prossimo articolo. Kongtrul Rinpoche è un Maestro Rime (nella sua biografia apprendiamo che era la sua prima formazione monastica era Bonpo) e soprattutto era un grande Maestro Dzogchen. La sua posizione riflette la posizione dello Dzogchen. A questo proposito Longchenpa i considera i canali sopra menzionati di essere il supporto alla visione Samsarica ma di essere comunque utili per fare delle esperienze precise dello stato naturale: infatti, benchè lo Dzogchen ritenga che i metodi Tantrici non siano in grado di trasformare i venti karmici in venti di saggezza, nei tre canali circolano delle forme di venti karmici menzionati da Kongtrul Rinpoche che se controllati possono essere il fondamento per il riconoscimento della propria vera natura al di là di ogni dubbio. Le volte scorse avevamo già visto che l'esperienza della natura poteva avvenire anche nel contesto ordinario, solo che in questo contesto sarà molto fugace questa esperienza dello stato naturale sarà molto più chiara e priva di dubbi. Ad ogni modo fintanto che nel nostro corpo predomineranno i venti karmici le esperienze non potranno che essere momentanea ed instabili .Abbiamo già parlato dei tre tipi di rigpa e del SamrigRigpa o l'esperienza del rigpa della mente in movimento, finchè non

applicheremo i metodi del Thodgal non saremo mai in grado di far dissolvere i venti Karmici e la visione illusoria non ci apparirà come tale .Il Thodgal porta alla dissoluzione dei venti karmici nei venti di saggezza che scorrono in determinati canali.

Luca Violini