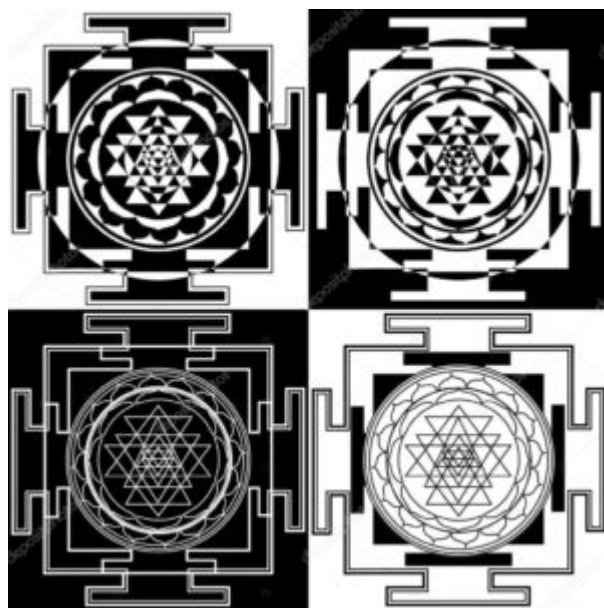


# L'insegnamento speciale del Tögal – VI parte – Luca Violini

Nello Dzogchen abbiamo a questo proposito una nuova riformulazione del corpo energetico: più che dei tre canali si parla di un sistema a cinque canali poiché il canale centrale viene ulteriormente suddiviso. In questo sistema abbiamo Avadhuti noto come il canale centrale dei mezzi efficaci, di colore bianco, parte della cima del cervello e termina nei genitali. Viene identificato con il midollo spinale ma in realtà è un canale che scorre all'interno del midollo spinale. Il Kundarma il canale della saggezza, rosso di colore che parte dal cervello e arriva ai genitali. Viene identificato con l'aorta o meglio con un canale che scorre all'interno

dell'aorta. Una il canale centrale, unione dei mezzi efficaci e della saggezza: esso è il canale che arriva in cima all'apertura di Brahma fino ai genitali e corre parallelo e in mezzo ai due canali sopramenzionati: il Kyangma a destra rosso ed il Roma a sinistra giallo. Questo sistema

è molto interessante perché due aspetti del canale centrale sono legati alla nostra dimensione psichica ordinaria: Avadhuti e Kundarma, uno all'interno del midollo spinale, l'altro all'interno dell'aorta. In questo contesto fa di nuovo capolino il canale che unisce il cuore sede dello Stato Naturale ai polmoni dove si manifesta la mente ordinaria. Secondo alcuni Maestri questo canale si unisce al Kundarma secondo altri all'Avadhuti. Ad ogni modo abbiamo due aspetti



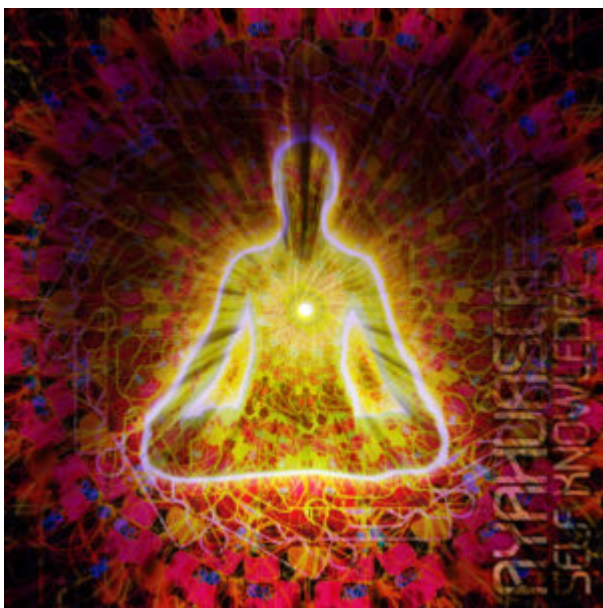
del canale centrale la cui emanazione materiale sono l'aorta e il midollo spinale. Sarebbe più corretto dire che il midollo e l'aorta sono come una sorta di scudo di membrana all'interno del quale questi due canali sottili operano. Anche il canale centrale in realtà è un sorta di membrana all'interno dei quali si trovano dei canali molto speciali che compaiono solo nello Dzogchen. In questi canali circolano i venti di saggezza e costituiscono la base della pratica del Thodgal. Essi sono la sorgente primordiale della nostra vitalità psicofisica, poiché dalla loro radiazione prende forma il Kunzhi Namshe e la visione karmica, ma anche i condotti dove i bindu primordiali si esteriorizzano e diventano la base per la dissoluzione della visione karmica. Nello Dzogchen ci sono quattro canali speciali e in essi si producono e si sviluppano tutte le visioni di chiarezza. Il primo canale è chiamato il grande canale d'oro. Il secondo i fili di seta bianca, il filo finemente ritorto e il quarto il tubo di cristallo. Il primo canale collega il cuore con il canale centrale a livello del cuore dove si trova l'essenza della luce dello Stato naturale e dove tutti i riflessi esistono spontaneamente con le divinità pacifiche. Da lì il canale d'oro sale fino al cervello dove risiedono spontaneamente le divinità irate. Inoltre ha delle ramificazioni ciascuna delle quale sostiene i tiglie. Il secondo canale i fili di seta bianca internamente è fine bianco: inizia al livello del cuore nel canale centrale e risale la colonna vertebrale lasciando il canale all'altezza del collo. Da lì si sposta lungo la parte del cervello e si divide in due rami. Uno di essi si collega all'occhio destro e produce ciò che chiamiamo la visione esterna. L'altro risale fino alla corona in cima alla testa dove sostiene la comparsa della grande consapevolezza al di là del pensiero. Quando la visione è stata perfezionata questo rame sostiene i nove tiglie impilati l'uno sull'altro dentro il canale. Il terzo canale il filo finemente ritorto inizia nel canale centrale e poi scende fino alla base quindi risale di nuovo attraverso il centro delle quattro ruote (il chakra dell'ombellico del cuore della gola e della corona) e passa all'esterno del cervello fino ad

arrivare all'occhio sinistro. Esso sostiene tutte le visioni della chiara luce naturale che risplendono di luce spontanea. Infine, il tubo di cristalli collega il cuore agli occhi e permette a tutte le visioni di dissolversi nella natura. Longchenpa distingue due aspetti dei canali di luce: il primo sono i canali che permettono all'energia primordiale di estrinsecarsi all'esterno e gli altri due servono per portare la luce nell'intero corpo.

Lo Dzogchen quindi descrive in modo innovativo il corpo sottile e postula che il nostro corpo materializzato sia la conchiglia della pura gnosi che scorre incontaminata in un sistema di canali e fa una radicale distinzione tra i tre canali dei Tantra che definisce i canali dell'esistenza ciclica e canali del Thodgal definiti come i canali della realtà trascendente. Questi canali luminosi del Thodgal sono la sorgente primordiale dei tre canali dell'esistenza ciclica che sono un in ultima analisi dei rivestimenti esterni dei canali del Thodgal. Khenpo Chodrak uno degli ultimi Khenpo del Monastero Dzogchen del Tibet identificava i canali centrali dell'aorta e del midollo spinale come i canali centrali grossolani, mentre i canali di luce del Thodgal con gli aspetti sottili. Questo è punto centrale nei sistemi tantrici vi è un canale centrale in cui far confluire i venti provenienti dal canale destro e sinistro i prana-karmici per trasformarli in prana della saggezza e allo stesso tempo sciogliere i nodi che i canali formano quando si incrociano nel canale centrale. Viceversa nello Dzogchen i venti karmici si dissolvono ma non si trasformano applicando i metodi del Thodgal. Pertanto, nello Dzogchen vi sono cinque canali attraverso cui la luce radiante si manifesta e sono i quattro canali di luce dove circola il prana puro e il quinto è il canale tra cuore e polmoni dove si manifesta la mente ordinaria: in realtà questi canali si diramano in tutto il corpo e pertanto in modo un pò new age potremo dire che in realtà siamo esseri di luce intrappolati in questa realtà materiale.

## I venti nel Thodgal

Iniziamo con i Tantra. Per ricapitolare quanto visto finora è utile usare la metafora del cavallo, del sentiero, del cavaliere. Il cavallo è il prana. Il sentiero rappresenta i canali che si trovano nel corpo. Il cavaliere sono i bindu e per estensione la mente. Del sentiero ci siamo già occupati passiamo adesso al cavallo. Il Prana denota ciò che possiede forza energia e la parola tibetana è Lung che letteralmente significa vento. Il Prana è l'energia che muove le cose, materiali e immateriali. E' la sostanza, l'energia da cui tutte le cose si formano, è l'energia del Kunzhi la base di tutto. E' la base di ogni entità, dell'esistenza ciclica ma anche del Nirvana. E' indistruttibile ed è la vita. A livello più sottile è indifferenziata, non localizzata e non duale. La sua prima diversificazione avviene nelle cinque pure luci, troppo sottili perché si possano percepire. Associamo questa energia alla Lettera A e all'elemento Spazio. A questo proposito la lettera A è anche associata al rigpa. Ecco perché nello Dzogchen compare la lettera A circondata dai cinque colori. Tuttavia possiamo fare esperienza dei prana più grossolani legati più all'elemento aria. Così come, almeno per



i tibetani, tutte le vocali e le consonanti derivano dalla A. Questi prana grossolani derivano dal prana della base e sono innumerevoli. I venti più importanti sono dieci e sono legati alla nostro sviluppo embrionale. Il primo prana ad avere luogo è il prana della vita associata alla coscienza deposito. Qui è opportuno aprire una parentesi: nei Tantra esiste

una mente e un vento sottile che non si distruggono al momento

della morte ma trasmigrano di vita in vita. Questa mente e vento sottile si mischiano con il costituenti bianco e rosso del padre e della madre. Molte scuole tantriche buddhiste tibetane le associano alla coscienza deposito del Cittamatra, altre come la scuola Ghelupa asseriscono che questa mente e questo vento sottile siano estranee alle classificazioni dei sutra e che soprattutto non possano essere identificati con il Kunzhi Namshe. Ad ogni modo, al vento della vita è legato all'elemento spazio e alla sillaba A. E' la forza vitale dell'individuo. Padroneggiare questa energia conferisce di trasferire la propria coscienza in un altro individuo. Da esso procede il vento discendente collegato all'elemento acqua nei sistemi bonpo e all'elemento terra nei sistemi Buddhisti. Nei sistemi Bon viene indicato con la sillaba mam nei sistemi Buddisti con la sillaba li. Secondo il tantrismo il vento discendente risiede nel chakra segreto, presiede l'orgasmo nonché alcuni poteri yogici mondani come il cammino veloce e la lievitazione e l'eliminazione degli ostacoli. Similmente viene generato il vento ascendente. Il prana ascendente attiva i sensi, ci permette di udire di sentire e vedere, è anche l'energia sottostante i pensieri. Apre il praticante alle dimensioni di esistenza superiore e alle esperienze di Beatitudine e di pace. Nella tradizione Bonpo è in relazione alla terra e alla sillaba Kham mentre nei Tantra Buddhisti è legato all'elemento fuoco e alla sillaba Ri. Poi il Vento simile al fuoco: questo vento risiede nell'ombelico ed è legato all'esperienza della Beatitudine e al fuoco interiore del Tummo. Nei Bonpo è legato alla sillaba Ram nei Tantra Buddhisti invece al vento e alla sillaba Li. Infine, abbiamo il prana pervasivo, che accresce le percezioni e i poteri yogici. Nella tradizione Bonpo è associato all'acqua e alla lettera Yam: nei Tantra Buddhisti all'elemento acqua e alla sillaba u. Questi sono i cinque venti radice. Nei Tantra si distinguono altri cinque prana secondari: il prana dell'elemento terra, dell'elemento fuoco, dell'elemento acqua, dell'elemento aria, dell'elemento spazio. Dal momento del concepimento fino alla nascita questi dieci venti si

accrescano e si rafforzano. Dopo la nascita i venti incominciano impercettibilmente a perdere forza e vigore fino a dissolversi dopo aver superato i cento anni. Questo tipo di classificazione è uno dei principali ma ce ne sono altri. Di forme del prana ce ne sono infinite, perché per ogni tipo di prana esiste una mente o un'attività mentale inseparabile. Perciò nei sistemi tantrici oltre i dieci summenzionati tipi di prana si concentrano su altri tipi di prana. Nella tradizione Bonpo del Tantra madre si descrivono altri nove tipi prana:

1) Il prana dello spazio della natura del Bon. E' l'essenza che pervade ogni cosa sia la materia sia la mente. E' difficile comprenderlo se rimane un concetto astratto. E' la qualità aerea dell'essenza che pervade ogni cosa. E' il prana nella sua forma più sottile. E' il prana allo stato potenziale piuttosto allo stato manifesto. E' il prana dello spazio della natura del Bon. E' la qualità aerea della consapevolezza innata.

2) Il prana della beatitudine della saggezza primordiale. L'Area sottile e piena di beatitudine che genera la saggezza. Questo prana si attiva quando si vive un'esperienza profonda di saggezza durante la meditazione. E' il Prana che si sperimenta durante la pratica del tummo o quando si dimora permanentemente nello Stato Naturale.

3) Il prana della consapevolezza innata auto-originata. Questo prana fa sì che si manifesti spontaneamente e senza alcuno sforzo l'autoconsapevolezza ovvero la consapevolezza innata che è consapevole di se stessa.

4) Il prana del cavallo della mente. E' la forza che anima il movimento dei pensieri e alimenta la mente analitica. E' con questo tipo di prana che le pratiche di tipo Shine e di concentrazione tentano di imbrigliare questo tipo di prana: calmando la mente noi abbiamo accesso allo stato più sottile della mente e più profondo del sé, lo stato libero dai pensieri.

5) Il prana della forza del Karma. Questo prana è quello che ci fa muovere durante la fasi di passaggio della vita e della morte: particolarmente attivo nel sogno nel sonno e nel Bardo.

6) Il prana delle afflizioni mentali grossolane. Il vento che trasporta le emozioni più grezze come la rabbia, l'avidità, la gelosia e l'orgoglio.

7) Il prana che disturba gli umori del corpo. L'eccesso o lo scompenso di questo tipo di prana sono gli scompensi e delle malattie.

8) Il prana della forza dell'esistenza. Questo prana riguarda anche le leggi naturali.

9) Il prana che distrugge l'era cosmica. E' il prana che può creare disastri naturali.

Gli ultimi due prana sono considerati prana-karmici collettivi. Secondo il Buddhismo oltre al karma personale esiste un karma collettivo che deriva dalle cause e dalle condizioni di un gruppo di persone. Tra i venti karmici spesso menzionati vi sono i venti che supportano l'idea del sé, il vento del desiderio mondano. Non si deve comunque pensare che tutti i venti karmici siano negativi. I testi parlano ad esempio dei venti che accompagnano le idee virtuose e la meditazione sulla vacuità. Una caratteristica dei Tantra Nyngmapa e Bonpo è che quando si riconosce la natura della mente si conosce il prana della consapevolezza e tutti i venti karmici si interrompono. I Tantra focalizzano la propria attenzione sul numero di cicli di respirazioni e ispirazioni. I testi indicano che vi sono circa 21600 respirazioni in un giorno. Il Vento Karmiko Universale entra nel nostro corpo attraverso i due canali laterali e attraverso questi fluisce nel canale centrale e nei canali che costituiscono il nostro

corpo sottile. Qui il vento si caratterizza a seconda del canale in cui scorre. Il vento Karmiko viene in relazione ai tre canali principali considerato in tre aspetti: il vento solare il vento lunare e il vento neutro: Il vento solare nel sistema Bonpo passa attraverso la narice sinistra e nei Tantra Buddhisti a destra. E' il vento solare. Nella tradizione occidentale questo vento è



un vento positivo ed è considerata maschile. In India invece corrisponde al periodo di essiccamento e di morte e viene considerato femminile. Sostiene infatti l'elemento rosso della madre che predomina nel canale destro secondo la tradizione Buddhista. E' legato alla beatitudine . La ragione per cui è considerato un vento velenoso va ricercata nel fatto che il periodo tra il solstizio d'inverno e quello di estate nel subcontinente indiano è un tempo di crescente disseccamento culminante nell'ardente caldo secco della stagione calda. In quel periodo la combinazione di vento e caldo potrebbe essere letale per chiunque: in India è noto come sentiero settentrionale. Il sentiero meridionale è invece corrisponde al secondo semestre, è la stagione delle piogge, la stagione vivificante della vita. E' associato alla luna e all'energia maschile. E scorre sul lato destro nei Bonpo e sinistro per Tantra Buddhisti. Quel vento è legato alle esperienze della chiarezza. Abbiamo un terzo tipo di vento che scorre nel canale centrale: il vento di Rahu che scorre nel canale centrale. E' un vento neutro legato all'esperienza della non concettualità .

Questi tre venti che trasportano esperienze di beatitudine chiarezza e vacuità sono di capitale importanza nei Tantra, i quali, infatti, cercano di convogliare il vento della beatitudine della chiarezza della non concettualità. Da questa esperienza nasce la saggezza che comprende la vacuità e i



venti si trasformano in venti di saggezza. Il vento solare lunare fluisce nei canali laterali per 10,462.5 al giorno e il vento di Rahu per 675 al giorno. Questo mette in risalto quanto le nostre disposizioni di animo e anche certe esperienze meditative dipendono da quale qualità del vento Karmiko scorra. C'è di più il Tantra del kalachakra ci mette ancora in più relazione con il mondo esterno considerando la posizione dei pianeti esterni. Ecco perché anche l'astrologia gioca un ruolo essenziale in certe pratiche in certi riti. Da questo rapido tratteggio possiamo notare che i Tantra da una parte enfatizzano una vitalità che possediamo dalla nascita, ma d'altra, anche che questa vitalità, questa energia che ci tiene vivi viene anche dall'ambiente esterno, a sottolineare in certi Tantra l'impossibilità di distinguere realmente tra una realtà interna ed esterna. Abbiamo visto che i venti sono distinti i Venti karmici e saggezza: i venti karmici sono i venti associata all'attività ordinaria mentale sia virtuosa e che non virtuosa; venti di saggezza sono quelli che accompagnano la mente che percepisce la vacuità, la mente del Buddha. Nei Tantra i venti di karmici vengono trasformati in venti di saggezza. Nei Tantra perciò non sono la stessa cosa.

## **I venti nello Dzogchen**

Nello Dzogchen invece c'è un diverso concetto. Non c'è alcuna distinzione tra venti karmici e venti di saggezza. I venti karmici sono i venti saggezza che circolano all'interno dei canali del corpo sottile, canali che vengono definiti distorti. Il nostro corpo come la nostra visione karmika è frutto di un errore, che ha prodotto la formazione della nostra condizione attuale come un composto di corpo e mente. E' questa visione illusoria che ha portato i venti a fluire in un determinato modo creando così i canali dove la mente e i venti circolano dando vita alla visione karmika che noi percepiamo. Questo processo come abbiamo visto non coinvolge un singolo essere ma tutti gli esseri che vagano nel Samsara,

la cui iterazione ha prodotto una visione karmica collettiva supportata da un prana-karmico. Questa visione karmica ha prodotto il mondo come lo vediamo è questa visione ha portato il vento di saggezza ad alimentare la visione di questo mondo ad essere la sua benzina . L'Essere Samasarico facendo parte anche di questo mondo condiviso viene alimentato da questo prana che ci appare distorto dall'ignoranza. Lo Dzogchen dice che questo prana esterno e collettivo in un canale s'incontra con la radianza del rigpada vita alla mente avvinta a questa visione karmica .Ma secondo lo Dzogchen all'interno di noi continua a splendere e scorrere l'energia in modo incontaminato in canali puri (i canali del Thodgal). Attraverso delle semplici pratiche del riconoscimento della natura della mente possiamo eliminare questo circolo vizioso e permettere a questa energia interiore, questo prana di manifestarsi verso l'esterno. E' questa proiezione dell'energia della saggezza verso l'esterno a liberarci da questo potere distorcente dell'ignoranza facendo scomparire gradualmente la dimensione samsarica. Se i metodi iniziali coinvolgono metodi per bloccare la mente anche giocando con il controllo del prana, la pratica della grande Perfezione non punta a un mero quietismo. E' invece un processo dinamico dove la dimensione pura dall'interno si manifesta verso l'esterno; un processo dinamico dove la visione illusoria si dissolve come le nuvole nel cielo.

Luca Violini