

# La pratica del respiro nella tradizione del Tummo – Luca Violini#

Abbiamo queste suddivisioni

1. I punti chiave del corpo
2. I punti chiave della mente
3. Il punto chiave del respiro .
4. Il Punto chiave del corpo

Prima di affrontare su come disporre il corpo il diamo delle raccomandazioni su quando praticare. Si dovrebbe Il testo di praticare la mattina presto e alla sera ma mai a mezzogiorno o a mezzanotte poiché in quelle ore prevale l'elemento terra e sono dedicate la riposo. Secondo gli insegnamenti in determinate ore della giornata abbiamo il prevalere di un elemento sugli altri. E' molto complicato individuare il periodo in cui domina un elemento. Ad ogni modo supponendo che l'alba avvenga alle sei del mattino e d il tramonto inizi alle sei di sera abbiamo la seguente suddivisione. Per il giorno:

dalle 06:00 - 08:00 prevale l'elemento spazio Dalle 08:00 - 12:00 prevale l'elemento fuoco Dalle 12:00 - 14:00 prevale l'elemento terra Dalle 14:00 - 16:00 prevale l'elemento vento Dalle 16:00 - 18:00 prevale l'elemento acqua.

Per La notte:

dalle 18:00 - 20:00 prevale l'elemento spazio Dalle 20:00 - 24:00 prevale l'elemento fuoco Dalle 24:00 - 02:00 prevale l'elemento terra Dalle 02:00 - 04:00 prevale l'elemento vento Dalle 04:00 - 06:00 prevale l'elemento acqua.

Queste sono indicazioni generiche dipende dall'ora in cui sorge e tramonta la luce. Il luogo più indicato per la pratica

è una camera buia, poichè lì non vi sono molti disturbi ed per questo è il luogo più adatto per stabilizzare la mente

Per la posizione del corpo i testi descrivono diverse posizioni a seconda della pratica pacifica media e qui invece assumiamo la posizione seguente:

1. posizione a Gambe incrociate con la sinistra sopra la destra (il contrario per le donne)
2. le mani in grembo nel mudra della meditazione. La Mano sinistra sopra la destra (il contrario per le donne)
3. schiena dritta
4. stomaco controllato con i muscoli addominali portati verso la colonna e gli intestini leggermente sollevati e all'indietro
5. collo leggermente piegato
6. lingua che tocca il palato
7. spalle aperte



Perchè facciamo questa posizione?

Incrociando le gambe si chiude la porta inferiore(l'ano). Tenendo le mani congiunte si rigetta tutte le attività .Tenendo la schiena dritta le nostre vertebre saranno dritte. Portando gli intestini in alto e all'indietro concentriamo i Bindu. Tenendo Il mento leggermente piegato non si proferisce parola . Ponendo la lingua contro il palato non si assapora nulla . Tenendo le spalle aperte si rilassa i canali . Lo scopo di questa posizione è quello di assumere una posizione confortevole ma mai non fiacca e rilassata. Se non si riesce a tenere questa posizione si prenda qualsiasi altra posizione che ci è più familiare purchè sia controllata e la parte inferiore del corpo sia chiusa, le spalle siano aperte la schiena sia dritta. Se prendiamo questa posizione in modo controllato ma rilassato allora in modo naturale e non agitato sorgerà l'esperienza dello stato Naturale.

- Il punto chiave della mente

La mente deve concentrarsi sui tre canali senza farsi distrarre dal torpore agitazione e fiacchezza. Come ho detto la mente ha il potere di influire sul corpo energetico e di venire a sua volta influenzato da questo. Questo è un punto fondamentale di tutte le pratiche .Quando dirigiamo l'attenzione verso un oggetto di meditazione questo influisce sulla coscienza .Per questo nelle istruzioni diciamo di portare la mente in qualche punto. Come al Chakra della testa oppure della gola .Portare la mente significa concentrare e dirigere l'attenzione verso un punto preciso mediante l'uso delle immagini. Queste immagini che creiamo mentalmente hanno il potere d'influenzare il nostro corpo dal punto di vista energetico e dal punto di vista fisico .Le immagini che possiamo usare possono variare da testo a testo da lignaggio a lignaggio. Queste immagini sono quindi un mezzo simbolico per mettersi in contatto con il nostro aspetto sottile. Le

pratiche fanno uso di un articolato linguaggio simbolico per comunicare con il nostro aspetto energetico sottile e generare delle esperienze precise .E' importante quindi fare queste pratiche con una forte presenza. Quando si fa questa pratica del bisognerebbe avere la capacità di usare la concentrazione e l'immaginazione.

In genere ci sono due modi diversi per fare queste pratiche di immaginazione. In uno le immagini vengono afferrati dalla mente, mentre nell'altro le appaiono. Afferrare è una forma più grossolana d'interazione dualistica. L'oggetto è considerato un'entità dotata di esistenza intrinseca, esistente in qualità di entità separata, distinta, e la mente lo afferra. Quando questo attaccarsi cessa non significa che cessi anche il dualismo, perché i fenomeni sorgono ancora nell'esperienza e vengono ancora concettualizzati come entità separate, ma la concettualizzazione ora è più sottile. Si potrebbe dire che la prima è una concettualizzazione più aggressiva, più attiva, la seconda più passiva, più debole. Poiché è più debole, è anche più facile da dissolvere nel rigpa non-duale .Incominciate la pratica con la forma di dualismo più grossolana. Concettualizzate l'oggetto e sviluppatene un'esperienza il più forte possibile, usando i sensi dell'immaginazione: cercate di visualizzarlo chiaramente e, cosa ancora più importante, sentitelo e lasciate che influisca sulle sensazioni corporee ed energetiche, sulla qualità della mente. Dopo aver saldamente stabilito l'oggetto nella coscienza, allentate la concentrazione. Lasciate che l'oggetto appaia senza sforzo, come se l'intenzione, che giace sotto la superficie della coscienza, collegasse la mente all'oggetto, proprio come la mente è collegata al bisogno disvegliarsi presto per un appuntamento o a una sensazione molto piacevole. Non c'è bisogno di esercizio o di concentrazione, l'oggetto è e voi siete l'oggetto. Non lo state più creando ,state lasciando che sia, lo state osservando. La concentrazione ad esempio sul tiglé o sulla sillaba o sull'immagine di uno Yidam , aggrappandoci o

lasciando che appaiano, è solo un primo passo. L'intenzione reale è quella di unificarsi con l'oggetto. Prendiamo ad esempio la lettera A. A è il simbolo dello stato naturale, non-nato e immutabile, della mente: invece di concentrarvi su di essa come su di un oggetto, è meglio fondersi con l'essenza penetrante che rappresenta. Quando c'è una concentrazione di presenza, ma non c'è uno che si concentra e un oggetto della concentrazione, avete il senso reale della coscienza non-duale. Nello stato non-duale la A non è 'lì' e voi non siete 'qui'. L'immagine può rimanere o no, ma in ogni caso l'esperienza non è divisa in soggetto e oggetto. C'è solo la. A e voi siete la A. Spesso i praticanti dicono che è difficile mantenere la visualizzazione,. Comprendere questa progressione nella pratica dovrebbe chiarire alcuni di questi argomenti. La progressione è: vedere, sentire, essere. Quando vi fondete totalmente con l'oggetto, la visualizzazione può cessare, e va bene così. Dobbiamo visualizzare il canale centrale e i due canali .Il modo di visualizzare i canali e come sono realmente varia molto .I due canali laterali sono del diametro di uno stelo salgono dritti e paralleli di fronte alla spina dorsale giungono al cranio e alla sommità del capo si incurvano e raggiungono le due narici .Il canale di destro è bianco quello di sinistra è rosso .Il canale centrale si innalza dritto tra i due canali davanti alla spina dorsale. Al diametro di una canna e si allarga a partire dal cuore .All'esterno è di un blue brillante all'interno è rosso . nelle donne. I canali vanno invertiti. Poi quando la nostra visualizzazione sarà stabile passiamo al terzo ciclo di respirazioni.



Usando entrambe le narici mentre tenete le mani congiunte nel grembo con le mani rivolte verso l'alto, ispirate ed espirate da entrambe le narici. Ispirate sempre luce bianca .Per ogni espirazione tutte le energie di malattie associate con i naga emergono dalla sommità del capo Sotto forma di fumo rosso scuro. Esse includono le malattie associate al flegma così come ostacoli e interferenze associati al presente. L'inspirazione è molto dolce ma le espirazioni sono molto forti. Dopo le nove respirazioni controllate il il respiro passa da entrambe le narici. Se non fosse così ripetete le nove respirazioni. Quando il respiro si è bilanciato si passi alla pratica vera e propria iniziando con la respirazione. Come ho detto più volte la visualizzazione è molto importante perché tramite essa noi portiamo la mente nei punti energetici. Ricordiamolo sempre è attraverso l'uso della visualizzazione che agiamo sul corpo sottile. La pratica consiste nella respirazione detta vaso Visualizziamo i tre canali come precedentemente descritti .Quando la nostra visualizzazione sarà stabile ispiriamo lentamente e dolcemente senza fretta immaginando che il canale destro e sinistro si riempino di luce bianca .Al termine deglutiamo la

saliva portando le arie sotto l'ombelico .Questo è abbastanza semplice basta contrarre e premere i muscoli addominali e il diaframma .Sentite questa pressione spingere i venti verso il basso .Questo movimento porta il vento ascendente verso il basso. Poi contraete i muscoli pelvici in questa fase dolcemente e questo porta in alto il vento discendente . I venti superiori ed inferiori si incontrano al chakra segreto quattro dita sotto l'ombelico e si assorbono nella sillaba Ram. Dobbiamo pensare che la Ram sia avvolta da questi venti superiori e inferiori e dai venti provenienti da i due canali laterali. Sentite che questa Ram attiri i venti come un magnete e assorba in questo modo tutta l'energia del vostro corpo nel Chakra segreto. In questo modo .Il calore della Ram aumenta di dieci volte Ricordatevi Dobbiamo trattenere il respiro a livello dell'ombelico inspiriamo e al termine deglutiamo la saliva. Il trattenimento che effettuiamo è simile al vaso di una campana. Dobbiamo respirare in modo gentile cioè piano piano e poi spingiamo in basso .Non dobbiamo forzare il trattenuto del respiro perché forzando .danneggeremo la nostra concentrazione. L'importante è visualizzare correttamente La respirazione consiste in quattro tempi. La respirazione consiste in cinque tempi:

1. Ispirazione
2. Trattenuto
3. Reinalazione
4. Espirazione 5 vuoto

Ma per i principianti i tempi sono quattri:

1. Ispirazione
2. Trattenuto
3. Espirazione 4 vuoto

Per quanto riguarda l'espiazione si deve far uscire l'aria come una freccia cioè all'inizio dovete esalare lentamente ma poi alla fine si deve esalare con forza All'inizio facciamo tre fasi anche se normalmente ne abbiamo quattro .Inspiriamo

Tratteniamo e poi espiriamo. E' importante non forzare e all'inizio finchè non siamo allenati facciamo tre fasi. Inspiriamo tratteniamo ed esaliamo. La visualizzazione deve essere chiara e stabile prima di effettuare la respirazione a vaso. I tempi base per la pratica della respirazione a vaso sono:

1. Ispirazione 4t
2. Trattenuto 4t
3. Espirazione 2t

4 vuoto

2t

Nel Tantra e nello Dzogchen il corpo e la psiche si arricchiscono non sono due aspetti distinti ma espressioni di una medesima energia che subendo un processo discensivo è incominciato a rallentare e congelarsi in forme fisiche. In questa pratica è più corretto utilizzare la parola prana che è al tempo stesso il respiro e l'universale dinamica del cosmo. Bisogna quindi fornire un nuovo modello di corpo che comprenda anche un'anatomia sottile della psiche di cui nei tantra l'espressione più grossolana. Per descrivere questa anatomia sottile della tradizione tantrica Buddista e lo Dzogchen mi rifaccio ad un esempio molto utilizzato nella tradizione Bonpo La metafora del cavallo, del sentiero, del cavaliere e dell'armatura. Questa metafora molto utilizzata nel Tantra Madre, ci aiuta a capire i costituenti i mattoni della nostra struttura fisica e come operano tra loro. Il cavallo è il prana (lung). Il sentiero rappresenta i canali che si trovano nel corpo (tsa). Il cavaliere è la sfera (tigle;o., bindu), la mente o l'aspetto della coscienza. E l'armatura è la sillaba (yi ge) o simbolo. Il cavaliere, il cavallo l'armatura e il sentiero è la nostra psiche. Ai Buddisti o ai loro traduttori la parola psiche non piace e preferiscono l'uso della parola mente che è pertanto in ultima analisi è un'onda che vibra ad una particolare frequenza dotata di intelligenza. Analizziamo in dettaglio questa metafora.



## Il cavallo: prana

La parola tibetana per energia vitale è lung, ma io userò la più nota parola sanscrita prana. Il prana per tradizione Bonpo Nyngamapa è l'energia che muove tutte le cose, materiali e immateriali. È la sostanza, l'energia fondamentale da cui tutte le cose si formano, l'energia del kunzhi, la base dell'esistenza. Al livello più sottile è indifferenziata, non localizzata e non duale. La sua prima diversificazione avviene nelle cinque pure luci degli elementi, troppo sottili perché possiamo percepirle con la nostra mente ordinaria. Tuttavia, possiamo sentire diretta-mente il prana ai livelli più grossolani nell'aria che respiriamo. Possiamo anche sentirlo scorrere nel nostro corpo. È a questo livello, dove il prana può essere avvertito sia nel suo movimento sia negli effetti che produce, che lavora il tantra. Diventiamo sensibili al suo flusso e lo sviluppiamo usando la mente, l'immaginazione, il respiro, la postura e il movimento. Orientandone le manifestazioni più grossolane, possiamo influenzare livelli più sottili. Con l'accrescersi della sensibilità, possiamo fare esperienza diretta del prana in dimensioni più sottili. Non c'è una sola forma di prana perché ogni tipo di mente o attività mentale esiste una prana corrispondente inseparabile. Un capitolo del tantra madre della tradizione Bonpo intitolato la sfera parla di nove tipi di prana classifica i prana che comprendono tutte le realtà più sottili della natura della mente fino ai livelli fisici più grossolani che sono capaci di distruggere l'universo in nove categorie .

### ▪ 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.

- Il prana della beatitudine della saggezza primordiale .L'Area sottile e piena di beatitudine che genera la 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.
- il prana della consapevolezza innata auto-originata Questo prana fa si che si manifesti spontaneamente e senza alcuno sforzo l'autoconsapevolezza ovvero la consapevolezza innata che è consapevole di se stessa

Il Prana del cavallo della mente è la forza che anima il movimento dei pensieri e alimenta la analitica. E' 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 sè, lo stato libero dai pensieri:

- 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.
- Il prana delle afflizioni mentali grossolane .Il vento che trasporta le emozioni più grezze come la rabbia, l'avidità, la gelosia e l'orgoglio.
- Il prana che disturba gli umori del corpo :L'Eccesso o lo scompenso di questo tipo di prana sono gli scompensi e delle malattie.
- Il Prana della forza dell'esistenza. Questo Prana ha a che vedere con le leggi naturali 9)Il Prana che distrugge l'era cosmica. E' il prana creare disastri.

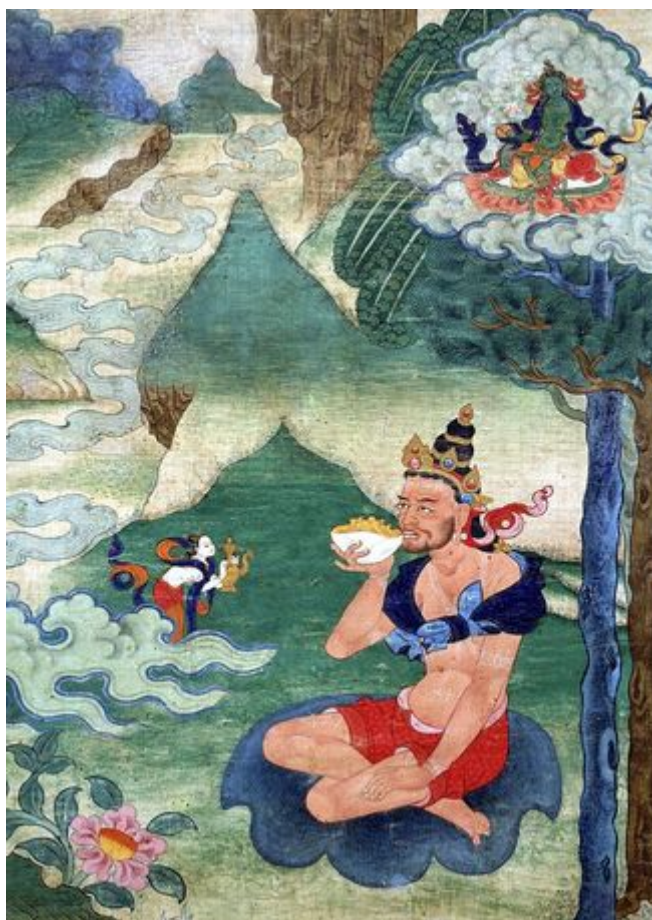
Da una prima analisi vediamo che esistano molti tipi di prana e molti aspetti tipi di menti e di intelligenze di cui l'io è solo un tipo e non il più importante .La tradizione tantrica Buddhista e Dzogchen due categorie di intelligenze , la mente concettuale che conosce tramite immagine e la coscienza

diretta.

## LA MENTE CONCETTUALE

La mente concettuale o mobile è la mente familiare, dell'esperienza quotidiana, sempre indaffarata con pensieri, ricordi, immagini, dialoghi interni, giudizi, significati, emozioni e fantasie. È la mente che normalmente identifichiamo come 'me' e 'la mia esperienza'. La sua dinamica fondamentale è l'impegno nella visione dualistica dell'esistenza. Si considera soggetto in un mondo di oggetti. È il famoso testimone di cui abbiamo parlato poc'anzi. Si aggrappa ad alcune parti dell'esperienza e respinge le altre. È reattiva, a volte eccessivamente, ma anche quando è estremamente calma e sottile un'intensa concentrazione, conserva la posizione interna di un'entità che osserva quello che c'è intorno, e continua a prender parte al dualismo. Noi la identifichiamo con l'io ma la tradizione buddhista parla di molti tipi di mente concettuali. Alcuni tipi di mente concettuali non è limitati al linguaggio e alle idee. Il linguaggio, con i suoi sostantivi e verbi, soggetti e oggetti, è necessariamente soggetto al dualismo, ma esistono secondo queste tradizioni mente concettuali che sono attive in noi da prima dell'acquisizione del linguaggio. Gli animali hanno una mente concettuale, in questo senso, così come i neonati. La tradizione tibetana ritiene che è il risultato delle tendenze karmiche abituali, che sono già presenti prima che sviluppiamo un senso del sé, o anche prima della nostra nascita. La sua caratteristica essenziale è quella di dividere istintivamente l'esperienza in modo dualistico, incominciando da soggetto e oggetto, da 'me' e 'non-me'. Il Tantra Madre della tradizione Bonpo chiama questa mente la 'mente della manifestazione attiva'. È la mente che sorge in dipendenza dal movimento del prana karmico e che si manifesta in forme, come pensieri, concetti e altre attività mentali. Se la mente concettuale diventa completamente calma, si dissolve nella sua natura, e

non risorge finché non viene ricostituita dall'attività. Le attività della mente mobile sono virtuose, non-virtuose o neutrali. Le azioni virtuose contengono in sé l'esperienza della natura della mente. Le azioni neutrali disturbano il collegamento con la natura della mente. Le azioni non virtuose creano ulteriore disturbo e portano a un ulteriore allontanamento. Gli insegnamenti sono molto dettagliati riguardo alle discriminazioni fra azioni virtuose e non-virtuose, come la generosità e l'avarizia, eccetera. Questa, comunque, è la distinzione più chiara: alcune azioni portano a una maggiore connessione con il rigpa, altre alla separazione.



## LA COSCIENZA NON-DUALE: IL RIGPA

La realtà fondamentale della mente è coscienza pura, non-duale: rigpa. La sua essenza è identica all'essenza di tutto ciò che esiste. In pratica, non deve essere confusa neanche

col più sottile, il più calmo ed espanso degli stati della mente mobile. Se non viene riconosciuta, la natura della mente si manifesta come la mente mobile, ma quando è conosciuta direttamente è sia la via per la liberazione sia la liberazione stessa. Gli insegnamenti dzogchen spesso usano lo specchio come simbolo del rigpa. Uno specchio riflette tutto senza scelta, né preferenza, né giudizio. Riflette il bello e il brutto, il piccolo e il grande, il virtuoso e il non virtuoso. Non ci sono limiti, né restrizioni, a quello che può riflettere, tutta-via lo specchio non è contaminato dal riflesso, non ne subisce gli effetti e non cessa mai di riflettere. Similmente, tutti i fenomeni dell'esperienza sorgono nel rigpa: pensieri, immagini, emozioni, ciò che afferra e la cosa afferrata, ogni apparenza di soggetto e oggetto, ogni esperienza. La mente concettuale stessa sorge e dimora nel rigpa. Vita e morte avvengono nella natura della mente, ma questa non nasce né muore, proprio come i riflessi vanno e vengono, sen-za creare né distruggere lo specchio. Identificandoci con la mente concettuale, viviamo come uno dei riflessi dello specchio, reagendo agli altri riflessi, sopportando la confusione e il dolore, vivendo e morendo, in un Quando la mente concettuale è libera da attaccamento e avversione si rilassa spontaneamente nel rigpa non fabbricato. Allora non ci identifichiamo più con i riflessi dello specchio, e possiamo senza sforzo ospitare tutto ciò che sorge nell'esperienza, apprezzandone ogni momento. Se sorge odio, lo specchio si riempie d'odio. Quando sorge amore, lo specchio si riempie d'amore. Per lo specchio né l'odio né l'amore hanno significato: entrambi sono in egual misura manifestazioni della sua innata capacità di riflettere. Questa è conosciuta come la saggezza simile allo specchio: quando riconosciamo la natura della mente e sviluppiamo la capacità di dimorare in essa, nessuno stato emotivo può distrarci. Invece tutti gli sta-ti e i fenomeni, persino l'ira, la gelosia, eccetera, vengono liberati nella purezza e chiarezza che ne sono l'essenza. Dimorando nel rigpa eliminiamo il karma alle radici e ci liberiamo dalla schiavitù del samsara.

Stabilizzarsi nel rigpa facilita anche la realizzazione di tutte le altre aspirazioni spirituali. Più facile praticare la virtù quando si è liberi dall'attaccamento e dal senso di privazione, è più facile praticare la compassione quando non si è ossessionati da se stessi, è più facile praticare la trasformazione quando non si è attaccati a identità false e ristrette. Il Tantra Madre chiama la natura della mente 'mente primordiale'. È come l'oceano, mentre la mente ordinaria è come i fiumi, i laghi e i torrenti che condividono la natura dell'oceano e a esso ritornano, pur esistendo temporaneamente come corsi d'acqua apparentemente separati. La mente mobile è anche paragonata a bolle nell'oceano della mente primordiale, che continuamente si formano e si dissolvono, a seconda della forza dei venti karmici. Ma la natura dell'oceano non cambia. Il rigpa sorge spontaneamente dalla base. La sua attività è manifestazione senza interruzione; tutti i fenomeni sorgono in esso, senza disturbarlo. Il risultato del dimorare totalmente nella natura della mente sono i tre corpi (kaya) di buddha: il dharmakaya, che è essenza priva di pensieri; il sambhogakaya, che è manifestazione senza interruzione; il nirmanakaya, che è attività compassionevole priva di illusione. Questo punto è importante perché sulla base di questi due diversi tipi di intelligenze duale e non duale mente karmica e saggezza primordiale distinguiamo il respiro in due categorie essenziali venti karmici e venti gnostici. I venti con cui occupa opera la pratica del respiro sono ovviamente i venti karmici. Nella tradizione tibetana i prana di cui si occupa la quarta la quinta e la sesta categoria di prana vengono di suddivisione in nove io buddhista questa suddivisione in particolare del Quarto del quinto e del sesto di prana di cui abbiamo parlato precedentemente in cinque tipi di prana:

1. Il Prana Ascendente
2. Il Prana della forza vitale
3. Il Prana simile al fuoco
4. Il Prana Pervadente
5. Il Prana Discendente

Dei cinque Il prana della forza vitale è il più importante .è il prana è Il Prana del cavallo della mente E' la forza che anima il movimento dei pensieri e alimenta la mente .Per questo motivo viene quindi chiamato "vento della vitalità" (o "vento della forza vitale"). Vi è una parte della tradizione tantrica Buddhista che ritiene che Il prana della forza vitale venga inalato dentro di noi dall'Universo esterno, e poi si frammenti in una varietà di modalità e funzioni distinguibili all'interno dei nostri processi interni psico-fisici. Vi è una parte della tradizione tantrica Buddhista e induista che non provenga dall'esterno o si mischi con il prana esterno Per questi il prana esterno è solo una sorta di combustibile del prana della forza vitale ma sia totalmente distinta . Sono migliaia i prana in cui si frammenta la i prana della forza vitale più importanti sono quelli contenuti nell'elenco soprastante :il prana pervadente e il prana simile al fuoco e il prana discendente .Visto il importanza di ciascuno di essi nella pratica del respiro diamone una descrizione sommaria.

### Il prana della forza vitale

Il prana della forza vitale è concentrato nel cuore. È la vitalità della persona. Quando il prana della forza vitale è debole, l'individuo è fragile. Quando è assente, sopravviene la morte. Quando è forte, la persona è vita-le, la volontà è forte e l'esperienza è vivida. L'immagine associata al prana della forza vitale è il gioiello bianco o chiaro che esaudisce i desideri, situato al centro del cuore. Nelle vecchie storie tibetane, le preghiere al gioiello che esaudisce i desideri portano al loro esaudimento: ciò che è nel cuore si manifesta nella vita. Il cuore e il prana della forza vitale sono associati all'elemento spazio. Quando il prana della forza vitale è forte e il chakra del cuore è aperto, si hanno vivide esperienze di chiarezza e di vitalità. Quando questo prana è carente, la memoria diventa debole e la mente è ottenebrata. Manifestazione negativa del prana della forza vitale sono la rabbia e l'odio; manifestazione positiva sono una forte

volontà, felicità, gioia e sviluppo della saggezza. Il prana della forza vitale alimenta la vitalità, le funzioni cognitive e la percezione. Tradizionalmente, il massimo segno dell'integrazione con l'elemento spazio è la capacità di trasferire la coscienza in altri corpi. Tale capacità si è manifestata in molte storie di maestri che, prossimi a morire e non desiderando rinunciare a servire gli altri, individuano il corpo di una persona giovane morta da poco tempo nel quale trasferire la propria coscienza. Ridando vita al corpo più giovane, essi proseguono la loro opera senza perdere la memoria accumulata nel corpo più vecchio, ora abbandonato. Nella tradizione tantrica è il prana che accompagna il principio cosciente nell'esistenza successiva è l'aspetto mobile quindi di ciò che viene chiamato Io immortale. Torneremo su questo concetto dell'Io immortale dei Tantra Buddhisti.

## Il prana diffuso

Il prana diffuso attraversa tutto il corpo. È collegato con l'elemento aria. Poiché si trova ovunque nel corpo, non esiste un'immagine specifica che ne rifletta la concentrazione. Il prana diffuso è preposto alla comunicazione all'interno del corpo; ne collega le diverse parti dal punto di vista energetico. Il nutrimento passa dall'intestino al resto del corpo; il sangue scorre; i nervi trasmettono informazioni. Basta toccare qualsiasi punto della pelle per provare una sensazione. In una dimensione più sottile, basta concentrare la mente su qualsiasi parte del corpo per provare una sensazione. Tutto questo è opera del prana diffuso. Un forte prana diffuso consente la dilatazione dell'esperienza, sia positiva sia negativa. Se vediamo un bel fiore e ne proviamo piacere in tutto il corpo, quello è il prana diffuso. Quando in cuore proviamo un sentimento d'amore che si manifesta nell'espressione del volto, ciò che mette in relazione il cuore e il volto è il prana diffuso. Quando ci sentiamo bene e



con-dividiamo quel benessere con gli amici, quello è prana diffuso positivo. Se ci sentiamo male e scarichiamo quella brutta esperienza sugli altri facendoli star male a loro volta, questa può essere una manifestazione negativa del prana diffuso. Manifestazioni negative del prana diffuso sono la gelosia e il desiderio di danneggiare gli altri; le manifestazioni positive danno luogo a un'intelligenza veloce e acuta. Il prana diffuso fa sì che gli effetti della meditazione e di altre pratiche spirituali durino tutta la vita. Senza di esso, anche le esperienze positive rimarranno isolate. Quando il prana diffuso è molto sviluppato, può fare da ponte nel tempo e nello spazio. Per esempio, quando un praticante esperto decide in maniera consapevole quale incarnazione assumere dopo la morte, è la forza del prana diffuso che permette il collegamento tra questa vita e quella successiva.



I segni massimi di un'integrazione con l'elemento aria sono le capacità di trasformare il corpo, di avere il dono dell'ubiquità e della chiaroveggenza. Lo sviluppo del prana

diffuso alimenta la percezione diretta della vacuità e rappresenta la base pranica della beatitudine. Il prana simile al fuoco, il prana simile al fuoco è l'energia del metabolismo. Digerisce il cibo ed è irrobustito da quella digestione. Governa il processo attraverso cui si trae nutrimento da ciò che si è mangiato. È situato nel chakra dell'ombelico e presiede al calore corporeo. L'immagine associata è un triangolo rosso, con la punta rivolta verso l'alto, nel chakra dell'ombelico. Il fuoco nel chakra dell'ombelico si sviluppa attraverso pratiche come il Tummo, lo yoga del fuoco interiore. Se purificato, costituisce la base del calore psichico sottile, che è associato alla beatitudine. Esistono molti tipi di beatitudine; il prana del fuoco riguarda in modo particolare la beatitudine della meditazione, la gioia di essere. È una gioia che non dipende da niente. Non viene meno quando si perde il lavoro, non aumenta se si ottiene una promozione. È la beatitudine della consapevolezza, della sensazione, dell'esistenza. Una carenza del prana del fuoco si manifesta come ignoranza, sonnolenza, ottusità, smemoratezza, cattiva digestione o mancanza di energia. Il segno di un rapporto assoluto con il fuoco è l'invulnerabilità contro la distruzione da parte degli elementi e la capacità di sviluppare lo yoga del sogno (la consapevolezza di sé durante lo stato onirico) e la pratica della chiara luce.

### Il prana ascendente

Il prana ascendente attiva i sensi: ci permette di vedere, di udire, di odorare, di gustare e di sentire attraverso il tatto. È anche l'energia sottostante al pensiero e alla conoscenza. Spesso un difetto nei sensi viene messo in relazione con una debolezza del prana ascendente. Molte persone che hanno seguito queste pratiche mi hanno detto di aver notato dei miglioramenti nella memoria e nella vista. Il prana ascendente è in relazione con l'elemento terra, il che

può sembrare in antitesi con ciò che intuitivamente verrebbe fatto di pensare. Ma oltre ad attivare i sensi, questo prana vivifica anche il cervello, l'aspetto ter-reno dei sensi e della conoscenza. Poiché i cinque elementi sono alla base di tutto quanto esiste, quando si analizza su più livelli ciò che si manifesta, si rilevano alcune contraddizioni apparenti. A ciascuno dei cinque tipi di prana è associata un'immagine; questa o è in relazione con la concentrazione, o funzione, dell'energia nel corpo o rappresenta le qualità del prana. L'immagine collegata al prana ascendente ha la forma di un ombrello. L'energia pranica è forte nel chakra della gola sale verso l'alto e si diffonde attraverso il cervello, assumendo la forma di un ombrello. Poiché simbolizza l'elemento terra, è di colore giallo. Il prana ascendente apre i chakra della gola e della corona, e anche il canale centrale. Per questa ragione è collegato in modo particolare all'esperienza spirituale. Senza l'apertura dei chakra superiori e del canale centra-le, il corpo non potrebbe sostenere una più elevata esperienza spirituale. L'apertura del chakra della corona è collegata alle forti esperienze di beatitudine, mentre l'apertura del chakra della gola è collegata alla pace. Tradizionalmente, il massimo segno esteriore del rapporto con il prana ascendente e della sua integrazione è la capacità di fare grandi salti e di volare. Sul versante interno, il segno della sua piena integrazione è la capacità di superare le emozioni negative e di entrare nei regni superiori.

### Il prana discendente

Il prana discendente è collegato con l'acqua. A livello terreno, è l'energia che presiede all'orgasmo, alla minzione, all'attività intestinale e all'erezione. Quando è carente, tutte queste funzioni risultano alterate. Il prana discendente ci permette inoltre di eliminare le cose indesiderate in altre aree della nostra vita. È rappresentato come un mantice che spinge l'energia verso il basso, situato nel chakra segreto, che si trova dietro all'organo sessuale. Sul

versante negativo, il prana discendente si manifesta come attaccamento e concupiscenza. Sul versante positivo, aiuta a rimanere saldi e sta-bili. La sua funzione superiore è di creare beatitudine nella sfera sessuale; quando viene coltivato e integrato, rende capaci di ricevere il potere yogico attraverso l'unione sessuale tantrica. Attraverso tale unione, si acquista la capacità di fare esperienza dell'unione di beatitudine e vacuità, il fonda-mento della pratica tantrica

Il cavaliere: tigle

In molte pratiche tantriche, viene visualizzato un tigle (thig le). Letteralmente, tigle significa 'sfera' o 'cerchio', appunto quel che viene visualizzato nelle pratiche: una sfera di luce fissa in un chakra o che scorre lungo i canali. Il tigle rappresenta l'aspetto mentale dell'esperienza. È il cavaliere del cavallo pranico. L'insegnamento riporta una metafora sul rapporto fra tigle e prana: il tigle è un cavaliere zoppo e il prana è un cavallo cieco. Senza la mente, il prana non sa dove andare. Senza il prana, la mente non è capace di muoversi. Prana e mente funzionano uniti. Un tigle nella pratica può rappresentare la coscienza o una qualità della coscienza o entrambe le cose. Per esempio, un thigle nel cuore può rappre-sentare la compassione; un tigle che risale lungo il canale centrale può rappresentare la consapevolezza non duale; un tigle che viene espulso dalla corona del capo può rappresentare la persona che lascia il corpo al momento delle pure essenze elementali, le cinque pure luci. In questa pratica, vengono visualizzate soltanto le sfere di luce che rappresentano le qualità integrate con la consapevolezza. In realtà il tigle si riferisce ad un'ampia gamma di dimensioni ad alta energia concentrata, sia materiali che non materiali, e nei suoi aspetti di ordine inferiore connota in particolare i fluidi rigenerativi, cioè lo sperma del padre e l'ovulo della madre e tutto ciò che prende parte ai processi biochimici. A volte vengono definiti "vibranza" o

“quintessenza vibrante” “o “mente illuminata” (Byang Chub Sems): “quintessenza vibrante” connota la loro natura estremamente sottile e lucente come dinamica potenziale ad alto contenuto energetico intelligente ;Sono quindi concentrazioni di vibrazioni intelligenti “nuclei seminati” sottolinea il loro carattere di generatrici che organizzano creativamente, e in particolare il loro ruolo nella sessualità come fonte di “beatitudine”, e come processi ottimali e l’enorme creatività del concepimento; sono quindi “elemento” o “sorgente” principale nei processi energetici del nostro corpo”; l’appellativo della mente illuminata e la “mente illuminata” per il fatto di essere un’energia intelligente e di natura non duale .Il termine è adoperato nello Dzogchen per sottolineare che natura ultima dei tigle è saggezza illuminata sottolinea il loro ruolo cruciale nella contemplazione.

Vediamo con calma tutte le accezioni del Thigle:

- Fluido Il Tigle è il termine colloquiale per indicare lo sperma maschile e il mestruo femminile;
- Quint’essenza Nel tantrismo il Tigle è la quint’essenza del nostro corpo fisico ed energetico. Viene distinta in due tipi il tigre rosso e il Tigle bianco .il Tigle rosso proveniente dalla madre e il Tigle Bianco proveniente dal padre non costituiscono solo il nostro corpo fisico ma anche come vedremo in seguito il corpo sottile Karmiko . Inizialmente durante il Concepimento la goccia bianca proveniente dal Padre e la goccia rossa proveniente dalla madre intrappolano il principio cosciente quello che nelle pagine precedenti abbiamo chiamato io immortale che viene allora a trovarsi come rinchiuso da un reliquiario.

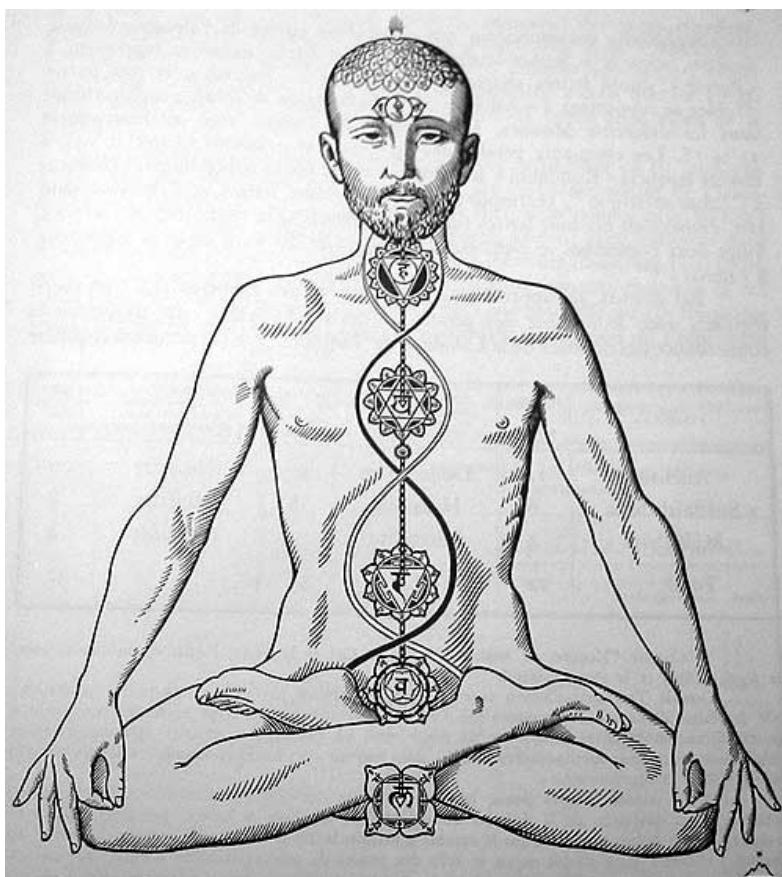
Da questo nucleo nascono le strutture del futuro neonato. Una volta che il corpo si è formato le gocce bianche sono localizzate nella parte superiore del corpo quelle rosse nel tronco. Nel Corpo ci sono molte gocce costituite da una parte bianca e una rossa. Ad esempio la goccia che provoca il sonno

situato nel cuore e nel centro del gioiello, la goccia che produce i sogni situata nella gola e nel luogo segreto. La goccia che produce lo Stato di Veglia situata all' ombelico e al Chakra del capo. La goccia che produce l'equanime contemplazione situata nel luogo segreto e alla sommità del capo. E la goccia indistruttibile al livello del cuore che contiene la mente e il vento del prana della forza sottile estremamente sottile. Le gocce sono connesse alla mente e alla vitalità e si rinnovano durante l'infanzia e la giovinezza. Attraverso una serie di cinque estrazione che sono:

- Dal Cibo al Sangue
- Dal sangue al Sangue puro del cuore
- Dal Sangue puro del Cuore al Midollo Osseo
- Dal midollo osseo al seme
- Costituendo così in tal modo una quintessenza

Le gocce cessano poco a poco di riprodursi e degradarsi dopo i trentacinque anni. Con certe pratiche come le Sadhane di Lunga Vita e i Chulen hanno il potere di restaurare anche se parzialmente. Le gocce in molte pratiche vengono visualizzate come Divinità vedremo questo in dettaglio quando parleremo delle sillabe. La goccia più importante delle gocce convenzionali la goccia indistruttibile. Nel Canale Centrale (di cui parleremo tra poche pagine) vi è un nodo e una piccola cavità all'interno della quale risiede un piccolo Tigle, chiamato la Goccia indistruttibile, la cui metà superiore è bianca e la metà inferiore rossa . Secondo il Tantra questo piccolo Tigle è l'origine di tutte le gocce presenti nel corpo. E' chiamata Goccia indistruttibile perché le due metà non si separano mai se non al momento della morte. Al momento della morte infatti i venti interni si dissolvono nella goccia indistruttibile e questo porta la goccia ad aprirsi. All'interno della goccia indistruttibile risiedono il vento della forza vitale indistruttibile e la mente indistruttibile. Il vento indistruttibile è chiamato il corpo che risiede continuamente perché questo è il reale corpo della persona che

si trasferisce di vita in vita. Il vento indistruttibile e la mente indistruttibile diventano manifesti al termine di un processo che consta di otto dissoluzioni. l'essere ordinario non riesce a percepirla ma è possibile farne esperienza grazie allo stadio del Completamento che si basa sulle pratiche del respiro combinato con l'immaginazione creatrice e la concentrazione.



Attraverso Lo stadio del completamento ne diventiamo consapevoli e trasformiamo questo corpo indistruttibile detto Corpo illusorio. Il Corpo Illusorio è il corpo di Saggezza adorno dei 32 segni maggiori e degli ottanta segni minori di un essere illuminato e avrà l'apparenza della deità di meditazione. Parleremo dei corpi in dettaglio Questa Vento indistruttibile è un segreto dei Tantra Buddisti poiché attraverso questo corpo è possibile imputare un se immortale. La Madhyamaka Prasangika il principale sistema filosofico in Tibet sostiene che il nostro io è imputato sulla base della mente e del corpo, il Tantra parlando di questa mente sottile chiamata indistruttibile e di questo corpo sottile che si

trasferisce di vita in vita ,rende possibile l'imputazione di un io sulla base di questo corpo e mente indistruttibili. Ma poichè questa mente e questo corpo indistruttibili esistono da tempo senza inizio ne deriva che questo Io è immortale e mai nato ed è che questo Io che otterrà l'illuminazione. Uno Yogi Tantrico ebbe a dire:

*All'inizio ,dovuto al terrore della Morte, ho abbracciato il Dharma Poi mi sono allenato allo stato immortale Alla fine ho pienamente realizzato che non c'è morte e mi sono illuminato. Il Thigle della voce della mente e conoscenza- Proprio perché un Io non è considerato una mente illuminata . Qui comunque entra in gioco un importante distinzione l'io immortale non è l'io ordinario è una mente che si trova in questo caso dormiente nei recessi del nostro cuore che deve essere attivato tramite la pratica tantrica e in seguito secondo una parte delle scuole trasformato in saggezza e secondo altre dissolto in modo che possa splendere la saggezza del rigpa.*

I thigle di cui abbiamo parlato fino adesso vengono chiamati convenzionali e adesso vediamo quelli definiti ultimi.

- I Thigle come Apparenze visionarie di forma circolare

Negli Yoga del kalachakra e e nel Thodgal dello Dzogchen i thigle indicano le esperienze visionarie a forma di macchie circolari .Nella vasta letteratura dello Dzogchen esse sono rappresentate da dei cerchi dal colore arcobaleno all'interno dei quali compaiano Divinità e i fondatori del lignaggio. Questi Thigle Possano essere numerosi e possano in seguito assumere qualsiasi forma e colore. Sono in movimento e sono il seme delle visioni più strutturate che costituiscono la visione del Thodgal .

- Il Thigle concepito come La Linea dritta o immutabile che emerge all'interno del corpo attraverso i Questo è uno degli aspetti più creativi dei significati che questa parola assume all'interno della pratica dello



Dzogchen .Il termine Thigle viene scomposto nella parola thig che significa linea ed indica le linee perfette che servono a delimitare il mandala ma anche i contorni perfetti dei cerchi. Sono in altre parole i modelli che servono a costruire l'universo le strutture fondamentale e portanti Le significa pervasivo .Questo Thigle è ciò che da struttura e compenetra l'universo.

Prima abbiamo fatto una distinzione dei Tigle in Thigle convenzionali e Thigle ultimi (nella tradizione Bonpo dello Zhang Zhung vengono definiti thigle del corpo e tiglie mentali). I nuclei Convenzionali sono i tiglie sono i tiglie che vibrano per così dire molto lentamente e sono delle intelligenze duali .si riferiscono principalmente a Thigle bianchi e rossi correlati con il corpo sottile e la pratiche sessuali tantriche. Lo Dzogchen dichiarando questi tipi di Thigle convenzionali afferma che i metodi tantrici che si basano su queste tipo di pratiche non conducano alla liberazione finali ma pratiche preparatorie per rendere i praticanti inferiori idonei alla pratica dello Dzogchen. I Thigle ultimi sono invece la Quint'essenza degli esseri senzienti sono questi nuclei di energia illuminata che si manifesta sottoforma di luce radiante e presente sempre in modo latente negli esseri senzienti .Questi Thigle sono situati secondo l'insegnamento Dzogchen all'interno della cavità del cuore. Sono il vero se degli esseri senzienti. Lo Dzogchen infatti ha una concezione positiva della vacuità e in qualche misura aderisce ai sutra del tathagatagarbha. Infatti questa vibrante energia di conoscenza se da una parte è pura potenzialità dove cioè non esistono oggetti materiali ed è purezza primordiale kadag è allo stesso tempo spontanea presenza lhundrub e costituisce il vero se andando così oltre alla sterile mancanza del se dei veicoli inferiori Buddhisti. A dire il vero già nel Buddhismo Indiano con i sutra del tathagatagarba questa concezione positiva della vacuità era stata sviluppata ma nello Dzogchen assistiamo ad un ulteriore passaggio. Questa natura di Buddha non è semplicemente

qualcosa di nascosto e latente piuttosto una luminosità vibrante di energia intelligente sempre attiva. I tiglie ultimi vengono distinti in tre specie:

- Tigle che dimora nella base che rappresenta l'energia potenziale indeterminata della base che può manifestarsi sia nella forma di essere del Samsara oppure di essere del Nirvana (il Buddha)
- L'ultimo Tigle non elaborato. Questo Tigle non è come il primo Tigle una pura potenzialità. Questo Tigle si riferisce esclusivamente alla pura potenzialità di riconnettersi alla consapevolezza.
- Il Tigle del frutto autoemergente. Sono i Tigle che operano durante la pratica del Thodgal che si manifestano come cerchi di luce e macchie e che poi si strutturano in forme sempre più complesse.

Quest'ultimo Tigle è il tratto più distintivo dello Dzogchen e rappresentano anche una critica nei confronti del Tantra. Nel Tantra si raccomanda che i Tigle non devono uscire dal proprio corpo non devono essere in alcun modo perduti. Lo Dzogchen all'opposto della Dottrina della ritenzione propugnata dal Tantra lascia che dagli occhi questi Tigle escano dagli occhi e si proiettano all'esterno nello Spazio. Questo movimento dall'interno all'esterno non coinvolge solo i Tigle ma anche i venti di Saggezza che accompagnano questi Tigle. Anche con i venti di Saggezza abbiamo un movimento opposto rispetto alla modalità normale dove il prana Karmiko della forza vitale che entrando nel nostro corpo attraverso i polmoni si scompone in tante qualità differenti. Questo movimento dall'interno verso l'esterno dei Tigle e dei prana della saggezza sono l'elemento distintivo e unico dello Dzogchen. Questi Tigle non solo delle luci della nostra potenzialità ma come abbiamo visto sono i modelli e le forme geometriche su cui si è costruito tanto il Samsara quanto il Nirvana. Questo a ribadire che alla base di tutto vi è questa energia intelligente unico mattone dell'Universo samasarico e del

Nirvana. Per riassumere i tigre sono concentrazioni di energia intelligente gli ultimi dei quali sono espressione della consapevolezza primordiale.

L' armatura: le sillabe

Nelle pratiche tibetane, la visualizzazione delle sillabe è molto diffusa. Le sillabe hanno una forma più definita della pura luce del tigre e rappresentano qualità più differenziate. Sillabe, Buddha, divinità o dee spesso vengono visualizzati dentro il tigre. Per significato e funzione sono simili, e nel tantra, ogni divinità è collegata con una sillaba seme da cui si manifesta e nella quale si dissolve. Questi Buddha sono caratterizzati da qualità specifiche e si manifestano con intenzioni particolari. Tale particolarità è rappresentata dalla sillaba. Con il termine 'rappresentare' intendo che la sillaba ha le stesse qualità energetiche della divinità. La sillaba è l'armatura del cavaliere ed lo strumento usato dall'immaginazione per connettersi ad una particolare dimensione .Attraverso la concentrazione su una sillaba particolare è possibile r evocare una qualità particolare o una particolare dimensione che si trovano all'interno del nostro contenuto psichico a livello potenziale , portando quella qualità nell'esperienza vissuta. L'esperienza è già presente in potenza nella mente perché questa dimensione o Divinità si trova già all'interno del nostro contenuto psichico.

Il sentiero :i canali

Questi tre aspetti costituiscono la base della nostra esistenza . I canali interni sono i condotti dove scorrono i tigre trasportati dai prana. I canali possono essere paragonati 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 si 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 il. Al canale centrale si connettono 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. E' Considerato il Chakra del Corpo;
- Il Chakra della realtà di fruizione Situata alla gola con sedici raggi diretti verso l'alto e questo Chakra della parola;
- Il Chakra della realtà assoluta E' 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.

A sinistra Lalana in tibetano Roma di colore bianco. E' congiunto al canale centrale quattro dita sotto l'ombelico, 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 .Il Il Kyangma, a destra rosso(per ledonne a sinistra) ..E' rosso perché trasporta i bindu rosso .I tantra 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 secondo questi tantra 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. Anche le tradizione Dzogchen inverte i colori dei canali Nel tantra del Kalachakra a differenza degli altri sistemi altri sistemi è nel canale centrale non è vuoto ma circola un vento chiamato vento di Rahu 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(nel lalana) il solare (nel rasana ) e il Rahu.Nello Dzogchen si afferma che nel canale centrale circoli oltre al vento di Rahu anche il vento della saggezza.

Interessante notare che esistono due canali esterni che sono ritenuti l'espressione grossolana del canale centrale quello della aorta e della spina dorsale che sono la sede psichica del individuo. In special modo la Aorta è ritenuto il canale dove ha sede l'aspetto della psiche dell'io ordianrio quello

con cui ci identifichiamo .Sarebbe più corretto dire che il midollo e l'Aorta sono come una sorta di scudo di membrana all'interno del quale opera il canale centrale anch'essa in realtà è un sorta di membrana all'interno dei quali secondo la tradizione Dzogchern si trovano dei canali molto speciali. 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 Karmika 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 li 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 li 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'ombelico 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 natura che 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 parla di un ulteriore canale canale che unisce il cuore sede dello Stato Naturale ai polmoni dove si manifesta la mente che i tantra chiamano il cavaliere zoppo in sella al cavallo cieco. La metafora del cavallo e del cavaliere indica anche l'origine di tutti "l'io che popolano la nostra psiche". Ciò che in occidente identifichiamo come nostro io è quello che la tradizione tantrica tibetana colloca nell'Aorta. Ma in realtà l'io che viene che la tradizione tantrica tibetana colloca nell'aorta è solo il più grossolano. E' l'ultimo di una gerarchia di se che hanno origine secondo lo l'incontro della radianza del rigpa con il vento karmiko della forza vitale. Questi se duale quindi non sono altro che questa radianza del rigpa che montando il prana solca dei sentieri che lo costringono a risuonare ad una certa vibrazione divenendo le sillabe dell'armatura che danno vita a queste intelligenze che chiameremo dei sè.



Lo Dzogchen a differenza della gran parte della tradizione 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 gli aspetti sottili. Questo ci conduce di parlare di una moltitudine di corpi psichici dotati di intelligenze che vibrano a frequenze diverse e che il corpo psichico è molto di più di quanto siamo coscienti e che multidimensionale Questa visione più ampia del corpo ci porta a suddividere il corpo in due in due sfere fra loro nettamente differenziate: da un lato il mondo cosiddetto sublunare, e dall'altro il mondo sopralunare o celeste. Il mondo sublunare è caratterizzato da tutte quante le forme psichiche dotate di



un'identità dualista soggette al mutamento, nei quali predominano esperienze la generazione e la corruzione che portano a sperimentare rabbia dolore e ignoranza l'altra una dimensione celeste dove esiste una coscienza priva di io non duale caratterizzato dalla saggezza immutabile .Ovviamente queste due sfere sono suscettibili di ulteriori suddivisioni a seconda delle suddivisioni. Dipende dal ciclo tantrico o Dzogchen a cui veniamo introdotti dalla particolare visione teoretica del maestro .In genere nella tradizione Tantrica e Dzogchen la sfera sublunare viene distinto in

1. corpo grossolano
2. corpo vajra karmiko
3. corpo della goccia indistruttibile

Il corpo vajra karmiko è il corpo che si forma durante la nascita e cessa con la morte dell'individuo ed è costituito:

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

1. Chakra della Grande Beatitudine
2. Chakra della realtà di fruizione
3. Il Chakra della realtà assoluta E' al livello del cuore ha otto raggi verso il
4. basso ed è connesso con la mente
5. Il Chakra di emanazione
6. Chakra che sostiene la Beatitudine
7. Chakra del gioiello

Il corpo vajra è i un corpo bipolare che al livello dell'ombelico si divide in due metà. Di queste la metà inferiore è associata alla femminilità è infatti dove risiede la goccia rossa della madre ;e la metà superiore alla mascolinità sede della goccia bianca posta nella volta cranica . La metà inferiore è poi identificata con l'esistenza ordinaria, cui è propria la dispersione della vita individuale in una miriade di inquietudini terrene con l'attitudine

all'estroversione :. La metà superiore al contrario viene identificata con la coscienza karmika sovramondana positiva legata all'introspezione e alla reintegrazione di tutto ciò che è ordinariamente disperso nell'esistenza terrena. Pertanto il basso ventre è il luogo del sole femminile relativo al sangue che pari al tempo può anche consumare il corpo causando l'invecchiamento l'infermità e la morte .Il capo viceversa più precisamente la volta cranica è il luogo della controparte del sole la luna rinfrescante .E' il seme raffinato che si trova nella volta cranica. Nei Tantra buddhisti il sole è associato all'elemento femminile e luna all'elemento maschile. Per capire la ragione di questa associazione dobbiamo comprendere bene le sue radici che fondano nella cultura Indiana. Nell'Induismo l'anno viene suddiviso in due semestri: l'ardente (agneya) il cui sole fiammeggiante , giorno dopo giorno è sempre più in altro prosciuga tutte le creature viventi del principio fluido della vita ed il lunare durante il quale la luna relativamente più alta rispetto al sole indebolito riversa sul mondo una maggiore quantità di umidità attraverso le piogge di cui è ritenuta la fonte di quanta il sole abbia potuto attirarne .

Il primo dei due semestri corrisponde grosso modo tra i solstizi d'inverno e di estate ,durante il quale ogni giorno che passa l'angolo di elevazione del sole aumenta e all'orizzonte il punto della sua levata si sposta verso nord ,il secondo è all'incirca quello tra i solstizi di estate e di inverno quando il punto di elevazione del sole diminuisce e si sposta verso sud .Tali percorsi in India sono noti come sentiero settentrionale e sentiero meridionale. Per gran parte del subcontinente indiano il sentiero settentrionale è un lungo periodo di disseccamento culminante nell'ardente caldo secco della stagione calda in cui i è una combinazione di vento e calore che può essere letale. Il sentiero meridionale inizia con le piogge torrenziali del monsone estivo per terminare con il più moderato :è la stagione vivificante nella quale le creature si sviluppano .Il sentiero meridionale è un

tempo di vita e immortalità mentre il sentiero settentrionale è un tempo di morte .Nella medicina indiana si afferma che il logoramento regale cioè il logoramento della forza vitale si verifica negli esseri umani al culmine del sentiero settentrionale .nella mitologia Indù il logoramento regale viene rappresentato dalla luna stessa identificata con il Re Candra che alla fine di ogni stagione prevalendo sul sole caldo ridà vita ad un mondo disseccato .Infatti la sostanza di questa luna il suo rasa è stato identificato con il seme e la soma il nettare degli Dei .Nel mito della perdita e del recupero del suo rasa si narra che il re Luna Candra si sposò con ventotto stelle figlie di Daksa che sono gli asterismi attraversati dalla luna nelle fasi crescente e calante. Ogni notte egli amareggiava e si univa con le mogli ,soprattutto con sua favorita Rohini. Nel mito Candra a causa di queste unioni perse la sua forza vitale e una notte mentre era in unione con Rohini la sua forza vitale si esaurì e la luna(Chandra) scomparso .Il suo rasa il suo seme si disseccarono completamente e per questo motivo la luna dovette fare un sacrificio di soma al fine di recuperare il rasa perduto .Al termine del rito in tal modo iniziò il nuovo ciclo di ricrescita noto come la quindicina luminosa .Il Sedicesimo giorno la luna riapparve forte e in questa notte di Luna nuova, l'aspetto immortale della luna entrò in tutto ciò che respira e nelle piante vivificandoli .Questo aspetto viene chiamato il sedicesimo digito della Luna .la sua essenza immortale costituisce il soma degli Dei. .La crescita e la diminuzione della luna sia nelle sue proprie fasi che in relazione al sole nei semestri solari e lunari dell'anno sono intimamente collegate alle teorie e pratiche yogiche relative al corpo sottile. La goccia rossa al basso ventre non viene concepita solo come un energia travolgente negativa ma anche come un mezzo per sollevare se stesso dall'esistenza mondana. Questa energia è in India nota come la Kundalini. La kundalini è immaginata come un serpente arrotolato nel luogo del fuoco del tempo con la bocca chiusa sopra un linga interiore situato nel basso ventre. La Kundalini è un

incarnazione del principio femminile e pertanto incarna tutti i pericoli e le gioie che la donna può rappresentare per l'uomo .E' l'energia divina (Shakti) e la materialità femminile (prakrti) ma è anche una tigre capace di prosciugare l'uomo di ogni sua energia e del suo seme. Anche in India è nota come Bhogavati termine che denota ad un tempo la sua fruizione la sua forma raggomitolata e il suo sesso femminile. In quanto Bhogavati è il principio serpentino femminile all'interno del corpo sottile. Quando il suo nome è interpretato nei termini del Bhoga in quanto piacere il duplice ruolo del serpente femminile passa in primo piano nel contesto tantrico. La kundalini come Bhogavati è una femmina che ha piacere e dà piacere .Nella metafisica tantrica Induista come in quella Buddhista è il corpo attorcigliato della Kundalini a costituire il punto di svolta tra emanazione e partecipazione, emissione e riassorbimento. La Kundalini durante il suo sonno gode nel prosciugarsi della forza vitale dell'uomo nella sua bocca dormiente ed è per questo identificata con la mortalità umana con l'esistenza oppressa della morte e con la schiavitù ignorante espressa con l'incessante esaurimento del seme che ella in quanto donna causa nell'uomo ,In tale funzione la dormiente Kundalini è assimilata al fuoco del tempo che cuoce tutte le creature fino alla loro morte mediante il processo di invecchiamento .Il tempo di questo fuoco è ritmato dai movimenti del sole e della luna nel Corpo sottile, pertanto la kundalini è associata al fuoco del tempo alla perdita del combustibile yogico rappresentato dal seme. Quando la kundalini si risveglia però il sole e luna ( i due canali laterali) sono immobilizzati e la kundalini può ascendere lungo il canale centrale.In questa fase viene assimilato al fuoco dello Yoga che distrugge e consuma il fuoco del tempo . Quando viene risvegliata lo yogi trova nella kundalini che ascende un veicolo per superare l'esistenza mondana ed in questo contesto il fuoco temporale viene consumato. I due poli del modo di essere dell kundalini dormiente e risvegliata che prende e dà piacere che consente al corpo di consumarsi nel fuoco del tempo e che consuma il

fuoco del tempo questi poli mondani e trascendenti costituiscono il suo veleno.

Vediamo o come questa energia venga risvegliata tramite con la tecnica tecnica del respiro che abbiamo descritto all'inizio di questa sezione. Il terzo corpo della goccia indistruttibile a differenza Il corpo vajra karmiko che come abbiamo visto nasce e muore con l'individuo il corpo indistruttibile è la sede dell'identità psichica chiamata Io immortale. Pur essendo un mente dotata di intelletto superiore all'io in cui ci identifichiamo è ancora una mente duale. Ma è che non è ancora inconscia non è testimone della propria condizione, è' incosciente e per risvegliarlo bisogna impedire alle altre identità psichiche di operare come descritto precedentemente. La goccia indistruttibile si trova nel canale centrale .Una volta che la kundalini è risvegliata tramite l'immaginazione creatrice e la pratica di respirazione il prana della forza vitale che si era frammentato si reintegra e riprende vigore e inizia a scorrere nel canale centrale muovendo il tigre della goccia indistruttibile .Questo risveglio della goccia indistruttibile porta al conseguimento della corpo illusorio o impuro. Dopo abbiamo la reintegrazione con i corpi della sfera celeste secondo alcuni insegnamenti oppure la trasformazione graduale in .Il corpo illusorio puro strettamente parlando i corpi della sfera celeste non esistono in tutte le scuole. Ma solo nelle scuole Nyngmapa Bonpo e Dzogchen e nella scuola Jonagpa detentrica del Tantra del kalachakra. Nelle tradizioni tantriche delle scuole tibetane che si sono formate a partire dal XI secolo e note come le scuole sarma o della seconda diffusione. Il Corpo Illusorio Impuro attraverso la pratica della karmamudra si trasformerà in corpo della saggezza di Buddha. Non mi addenterò qui su questa discussione perché il nostro studio verte sulla pratica di respirazione tantrica e Dzogchen.

Bibliografia di riferimento:

– La pratica del respiro contemplativo secondo i sutra;

- La mente nel buddhismo tibetano autore Lati Rimpoche Hopkins J. (cur.) edito da Astrolabio Ubaldini;
- La filosofia del buddhismo zen autore Toshihiko Izutsu Astrolabio Ubaldini;
- Le Nove vie del Bon : autore Lopon Tenzin Namdak in fase di editing;
- Un sentiero verso la libertà. Istruzioni pratiche sull'unione di Mahāmudrā e Atiyoga autore Karma Chagmé, Sangye Khandro, Astrolabio Ubaldini;
- Il diavolo in cattedra: La logica da Aristotele a Gödel autore Piergiorgio Odifreddi edito et saggi;
- Storia della filosofia dalle origini a Oggi volume 1 autore Giovanni Reale Bompiani;
- Jung: Gli Archetipi e l'inconscio Bompiani Editore;
- Jung: psicologia e religione Bompiani Editore;
- States of Consciousness Tart Charles T Dutton editore;
- La mente illuminata. Una guida completa per imparare a meditare alla luce delle neuroscienze autore Culadasa Mondadori Editore.

#### Bibliografia respiro contemplativo:

- Lo yoga della Potenza Julius Evola Edizioni Mediterranee;
- Gli Yoga Tibetani di Corpo, Parola e Mente autore Tenzin Wangyal Rinpoche Astrolabio Ubaldini;
- Guarire con la Forma, l'Energia e la Luce autore Tenzin Wangyal Rinpoche Astrolabio Ubaldini;
- Lo Yoga del sogno e del sonno autore Tenzin Wangyal Rinpoche Astrolabio Ubaldini;
- Miracoli della mente naturale autore Tenzin Wangyal Rinpoche Astrolabio Ubaldini;
- INSEGNAMENTI DI YOGA TIBETANO Un'introduzione agli esercizi mentali e fisici del misticismo tibetano autore garma Chang Edizione Ubaldini;
- Naropa Iniziazione Kalacakra Raniero Gnoli e Giacomella Orofino Adelphi editore;

- La beatitudine del fuoco interiore. Il cuore della pratica dei sei yoga di naropa – autore lama Yeshe Chiara Luce edizioni;
- Il Corpo Alchemico Le tradizioni dei Siddha dell'India medievale autore Gordon White Edizione Mediterranee;
- La dottrina della vibrazione nello śivaismo tantrico del Kashmir Mark S.G. Dyczkowski Adelphi editore;
- Secret Map Of the Body autore Elio Guarisco Shang Shung Edizioni.

Luca Violini