

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

Nell'insegnamento Speciale del Tögal ci sono tre parti principali:

1. come praticare il Tögal e integrarlo col Trekchö;
2. come svilupparlo purificando i disturbi interni;
3. come raggiungere il risultato/frutto.

È un moto piuttosto tradizionale d'insegnare. Prima di tutto, cos'è il Tögal e perché differenziare Trekchö e Tögal? Quale è il risultato del Trekchö senza integrarlo col Tögal – quale è il risultato se si pratica solo il Trekchö? Chiunque pratici sia il Trekchö sia il Tögal – cioè gli yogi dello Dzogchen – anche se praticano solo il Trekchö, senza integrarlo col Tögal, avranno il risultato che tutta la loro normale condizione di vita scompaia e diventi invisibile, e questo può anche includere il loro corpo. Prima di tutto nel Trekchö: si progetta di praticare ma non si conoscono le qualità complete dello Dzogchen, cosicché se si pratica il Trekchö allora il corpo materiale e fisico può scomparire, ma non significa che si è raggiunto il corpo d'arcobaleno. Non è ancora la pratica completa dello Dzogchen, nella visione dello Dzogchen: bisogna conoscere quali siano le qualità della Natura di Base (Kunzhi), bisogna conoscere tutto. Se scegliamo e pratichiamo solo alcune parti, non possiamo raggiungere la Buddhità.



Dobbiamo contemplare con la vita normale di tutti i giorni, senza pensare “forse tutto quello che vedo è creato da me stesso”. Naturalmente in quel modo non funziona. Affermo che un essere individuale ha una mente, ovunque una mente esista c'è la Natura, ovunque ci sia la Natura essa ha delle qualità – Kadag e Lhundrub – spontaneità e inseparabilità. Queste sono le vere qualità della Natura. Se Kadag e Lhundrub sono separate, non possiamo praticare in modo completo. Affermo che questa Natura non è visualizzata o costruita, nemmeno da un Buddha o dall'essere umano più diligente. Non è costruita ma è la Natura completa e ha come vie qualità, purezze e spontaneità. Chiunque possiede mente e coscienza, tutti gli esseri senzienti hanno questa Natura, anche il Tögal: una delle qualità della natura presente in tutti gli esseri senzienti, anche se non hanno realizzato.

La Natura: se guardano fissamente la luce del sole tutti

possono vedere ogni genere di movimento, tutti gli esseri possono vedere, alcuni più chiaramente di altri, è un tipo di visione. Quella è la Natura ed esiste in ogni genere di essere. Ogni essere ha questa Natura e le visioni ci sono già ma questo non si chiama Trekchö o Tögal finché non si è realizzata una qualche parte esperienzialmente. Riconoscere questo è opera nostra, ma dal lato della Natura non è possibile fare niente. Per cominciare a riconoscere la Natura, dobbiamo imparare tramite gli Insegnamenti e ricevere la benedizione del lignaggio tramite il Guru Yoga, quella è la nostra opera. Quella è la parte del Trekchö. Poi il Tögal. Dobbiamo riconoscere che nella realtà le visioni vengono dalla Natura, poi dobbiamo svilupparle e utilizzarle. La nostra opera è svilupparle, ma noi non possiamo costruirle – esse esistono fin dall'origine. Come ho già detto, la Natura ha queste due capacità. Se pratichiamo il Trekchö, Trekchö significa lato vuoto della Natura, senza Tögal o visioni, quindi se continuiamo a praticare, cosa fare nella vita normale? Noi integriamo con l'esistenza, gli esseri senzienti – poi può alla fine scomparire nello spazio vuoto. Se praticate solo il Trekchö quello può essere il risultato più elevato. Il testo ha istruzioni dettagliate su come praticare e se la pratica del Trekchö viene eseguita allora si può conseguire lo spazio vuoto e il corpo fisico può sparire nello spazio vuoto, forse si dissolve in polvere, qualcosa di molto minuto, diciamo in atomi, sembra che sia così. In tal modo, qualche parte della Natura non può ancora essere realizzata poiché nella Natura esistono spontaneamente luci delle quali non si ha esperienza se si pratica solo il Trekchö. Se la natura viene completamente realizzata e pienamente compresa allora si ha sia un lato vuoto sia le apparizioni: è la piena comprensione della Natura, quello è il Tögal.

Questo non è un dato nuovo ma rappresenta l'utilizzo di molti metodi della pratica del Tögal e le visioni vengono come visioni della vera Natura. Quanto più pratici, quante più visioni vengono. Questa Natura, come ho già detto, ha vacuità,

chiarezza e unificazione, l'Insegnamento Dzogchen ha tra parti  
– Semde, Longde e Mengagde:

- Il Semde sottolinea l'aspetto chiarezza della Natura
- Il Longde sottolinea l'aspetto della vacuità
- Il Mengagde sottolinea l'unificazione.

Così ciascuno di questi insegnamenti è uguale ma l'enfasi è più sul vuoto, sulla chiarezza o sull'unificazione. Noi dobbiamo insegnarle tutte altrimenti non possiamo cogliere la vera visione dello Dzogchen. Qualunque di questi insegnamenti voi praticiate dovete realizzare la qualità o capacità che ha la Natura, quindi è importante praticare il Tögal con ciascuno di essi. Se li praticate tutti e usate il metodo del Tögal, prima di tutto dovete avere una qualche esperienza del Trekchö e cercare di essere più o meno stabili altrimenti le visioni non sono affatto quelle del Tögal. Io darò insegnamenti sul Tögal ma dovete essere sicuri che la vostra esperienza dello Stato Naturale sia chiara e praticare. Non abbiamo molto tempo per diventare stabili ma dobbiamo essere sicuri. Prima di tutto abbiamo un proverbio: Tögal sembra come saltare da un posto ad un altro ma

Trekchö significa che avete bisogno di una ferma decisione. Si spera che tutti abbiate esperienza dello Stato Naturale. Quella è la base per lo Stato Naturale, il fondamento. Se non avete quell'esperienza consolidata allora non ha molto senso insegnare il Tögal, sarà come una storiella.

Ho ripetuto abbastanza spesso, che dovete guardare indietro alla mente e allo stato di chiarezza senza distrazione. Quella è la base per praticare la Natura. Mentre rimanete nello Stato Naturale, non cercate di sapere o focalizzare su nulla, ma tra le sessioni dovete sapere che questo stato è puro, quale genere di chiarezza avete trovato e chi lo sta vedendo. Controllate tutto questo tra le sessioni, non voglio intendere che dobbiate controllare mentre siete nello Stato. È "auto chiaro" e dovete esser sicuri da voi. Se avete quest'esperienza allora potete continuare con il Tögal,

altrimenti il Tögal è solo una storia. Mentre rimanete e praticate nello Stato Naturale non voglio significare che cerciate o controlliate qualsiasi cosa. Dovete fidare che questa sia chiarezza senza controllare. Così si spera che non siate in errore o in sonno profondo o inconsci o in uno stato ottuso dopo un duro lavoro. Potete allora cominciare a riconoscere la Natura, ma questo non è ancora il Trekchö. Così, dopo che avete riconosciuto lo Stato, andate avanti e praticate e praticate e avrete più esperienza e forse il vostro Maestro vi introdurrà, ma continuerete ancora e quando diventerete abbastanza stabili e siete pronti a praticare il Tögal, allora quello si chiamerà Trekchö. Nel testo si dice che il vostro Trekchö deve essere stabile, altrimenti se usate i metodi del Tögal e giungono delle visioni, esse vi disturberanno la vostra meditazione perché vi ecciterete. Giungeranno visioni e vi disturberanno, come guardando la TV.

Se il vostro Trekchö è abbastanza stabile, quando verranno le visioni non vi disturberanno ma appariranno come illusioni, non c'è necessità di sapere nulla di più, saranno spontaneamente illusioni. Quando siete pronti a praticare il Tögal, ci sono dei metodi da usare – il ritiro al buio, guardare fissamente la luce del sole e il cielo. Questi sono tre supporti dove si può fissare lo sguardo. Alcuni Insegnamenti utilizzano prima la pratica del buio, questo rende la vostra pratica stabile con il Trekchö e il Tögal insieme. Nel buio si sviluppano più visioni e con la luce del sole sono più chiare ma in minor numero. Se il vostro Trekchö è abbastanza stabile, non importa molto che cosa usiate per primo: entrambi danno visioni, non c'è molta differenza. È importante essere stabili con Trekchö e praticare con lo Dzogchen – Trekchö e Tögal insieme – e fin dall'inizio dovete praticare i preliminari correttamente.

In secondo luogo c'è una pratica preliminare speciale, il rushen. C'è il rushen esterno e il rushen interno e il testo dice che dovete praticarli in modo corretto. Il testo dice

anche che se il vostro Trekchö non è abbastanza stabile, le visioni possono essere impure perché le integrate sempre con la coscienza e il pensiero, dunque seguite ed osservate sempre le visioni e queste vi sviano dallo Stato e dalla Natura. E' importante aver fatto il rushen per lungo tempo. Rushen significa principalmente che non dovete avere un qualunque desiderio per la nostra condizione normale ed essere un pò spaventati dal rinascere di nuovo nel Samsara. Se siete molto attaccati a questa vita mondana allora non avete fatto abbastanza rushen. Rushen significa praticate e realizzate lo scopo dello Dzogchen e siete un po' consapevoli che il Samsara non è bene, così non vi ci tenete troppo stretti. Quello è il Rushen. Interno, sono i sei Loka. Fate ciascun regno e tutti i regni insieme, cosicché è un minimo di sette settimane. Visualizzate come ogni regno sia triste e con sofferenza e come possiate purificarli. Praticate per altri e non abbiate molto attaccamento per questi regni. Praticate con i sette Buddha. Ogni Buddha ha un mantra e visualizzazione con luci mandate a purificare tutti i regni e il bardo. Praticate quanto più potete. Questi sono tutti Rushen interni da praticare in un luogo quieto, un po' elevato dall'area circostante, o una casa con un cortile semi coperto. È importante essere in grado di vedere un sacco di luce del sole. Potete usare una caverna o una radura tra gli alberi. Bisogna che sia un posto semi coperto di modo che il vostro corpo sia protetto da troppa luce solare, ma siate in grado di vedere. Se troppa luce solare cade sul vostro corpo allora può disturbare la vostra pratica.

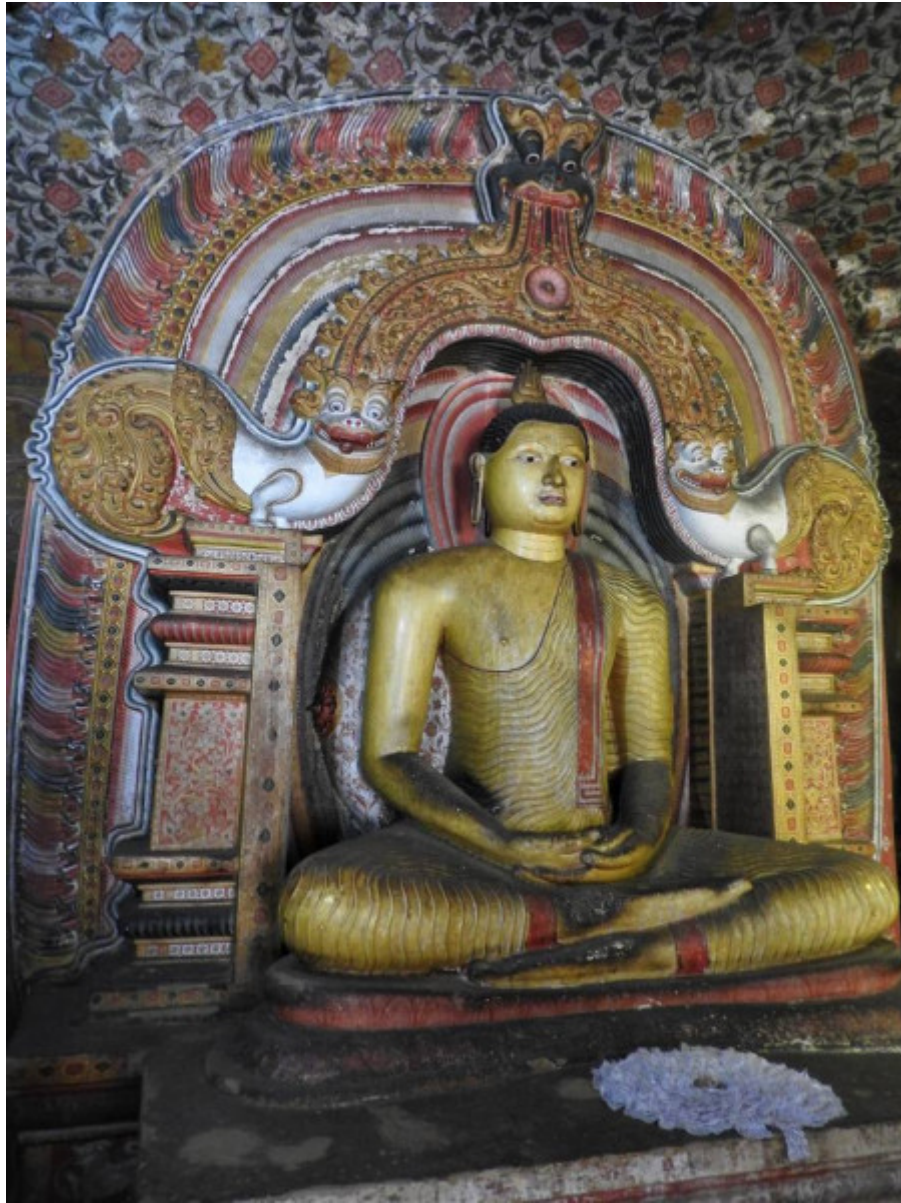
Quando avete trovato un posto adatto, come praticare? Ci sono quattro suddivisioni:

1. come realizzare la Natura di base.
2. pratica e sentiero.
3. tipi di visioni.
4. cos'altro e necessario fare o non fare.

Come riconoscere la Natura? Ha tre sottodivisioni:

- a) che cosa sia la vera Natura.
- b) quale sia la sorgente di Nirvana e Samsara.
- c) distinguere tra mente/coscienza e saggezza (consapevolezza o Rigpa).

Che cos'è la Natura e come si sviluppano il Samsara e Nirvana? In generale si dice che lo Stato Naturale sia la base di Samsara e Nirvana. In particolare, possiamo spiegarlo per l'individuo che sta morendo. Morire significa la disconnessione con il corpo e coscienza mentale. Quella è la morte. In generale, non c'è inizio o limite. Per l'individuo c'è sempre uno spazio tra la morte e bardo, e dopo la sconnessione del corpo materiale e mente ci sarà uno spazio. Nel sutra si spiega che questo spazio è come un'incoscienza che dura per un po'. Secondo lo Dzogchen non è incoscienza, semplicemente non c'è dualismo del pensiero e quindi un essere sta pienamente vivendo la Natura chiara. Quella condizione è indicibile, non c'è nessun disturbo, niente. Se si è un praticante avanzato questo vi guida come l'acqua che va all'oceano. Non c'è nessuna separazione ma per avere questa esperienza è necessario avere un'esperienza in questa vita durante la. Questo è detto Bardo del Puro Dharmakaya. Questo accade se un praticante ha realizzazione, quindi è possibile, allora è possibile integrare lì. Anche un essere ordinario ha questa esperienza ma non la riconosce, quella è detta incoscienza. Quella condizione appare naturalmente sia che si abbia praticato oppure no. Quanto a lungo duri dipende dall'individuo, ma non c'è limite. Questa è la base dalla quale partono Nirvana e Samsara. Da lì compaiono spontaneamente sottilissimi suoni, raggi e luci. In quel momento il praticante avanzato è ancora stabile nella Natura. Quando questi suoni, luci e raggi compaiono giungono le visioni, ma non disturbano il praticante perché è ancora stabile nella vera Natura. Per chiunque sia stabile nella Natura quel momento è detto Tsal della Auto-Consapevolezza, il che significa che il praticante è stabile nella Natura e quando suoni, luci e raggi vengono non disturbano.



Essi continuano a crescere sempre più e compaiono luminosità e chiarezza con tutte le cose buone come divinità, ecc. ma la condizione del praticante è molto stabile, sempre nella Natura. Questo conduce al Nirvana. Non c'è influenza di ignoranza o contaminazioni. Tutto è bello e puro e stabile nella Natura. Questo vale per un praticante. Per un essere senziente ordinario è la stessa cosa. Quando compaiono suoni, luci e raggi anche lui li vede, essi compaiono nello stesso modo ma un essere ordinario immediatamente vede qualcosa di inerente dal lato dell'oggetto. Nel contempo si sviluppa una coscienza, una coscienza molto sottile, molto liscia, e questa è detta ignoranza. La coscienza ha due condizioni:

a) Tutte le visioni appaiono esternamente.



b) Agire – afferrare le visioni esterne.

Come afferra? Vede che ciò appare ha esistenza inerente, come un lato dell'oggetto. Questo è come la coscienza afferra gli oggetti: è ignoranza. Ma se vediamo le apparizioni come riflessi allora non è ignoranza. Ci sono due cose, non solo ignoranza perché se guardiamo attentamente quando guardiamo un colore o un fiore, sembra un fiore ma nello stesso tempo è com'è – quello è afferrare con ignoranza, ma quel che afferrate non ha ignoranza, semplicemente è com'è. Dunque ci sono due condizioni se osservate attentamente:

a) Tutte le visioni appaiono.

b) Vedere, agire, pensare – completamente diverso dal punto.

L'occhio può solo vedere quel che esiste, ma non può afferrarlo. Afferrare è credere che vediamo ci sia realmente e sia un'altra coscienza. Se osserviamo attentamente quel che vediamo – coscienza dell'occhio, coscienza dell'orecchio ecc. e la mente – , una è come la coscienza dell'occhio e l'altra è ignoranza molto sottile, come il pensiero. Tutte le altre coscienze non afferrano, vedono, ascoltano, ecc. soltanto, non riconoscono come fa l'ignoranza. È necessario controllare tutto ciò attentamente, individualmente. Pensare a quel che vediamo non è necessario per vederlo tutto il tempo. Se chiudiamo tutti i sensi e pensiamo ad un qualche oggetto o situazione, ancora si presenta e tu pensi che esista, e questo ti rende rabbioso e fa sviluppare desiderio, ecc. Quanto più ci aggrappiamo, tanto più la coscienza e il lato dell'oggetto si sviluppano e diventano concreti, come il ghiaccio. Dapprima l'acqua è acqua e poi viene freddo e diventa sempre più dura finché alla fine è come roccia. La nostra coscienza viene allo stesso modo. Dunque quello è pensare come costruire Nirvana e Samsara. Rifletteteci un po'. Non pensiate che sia solo un'altra storia. Stiamo ora andando a verificare come il Samsara con tutte le sue sofferenze e miserie si sviluppi col seguire l'ignoranza. Prima di tutto vi stavo dicendo della Natura, essa è la base di ignoranza e saggezza, entrambe

secondo l'essere individuale, ma entrambe vengono dalla stessa Natura: questa è chiamata Base del Nirvana e Samsara, e dipende dallo sviluppo della pratica individuale.

(continua...)

Luca Violini