

Yoga Tantrico Tibetano

Potete scaricare e stampare questo documento per uso personale.
Per qualsiasi altro scopo, oppure per copiare una parte o l'intero materiale è necessario il permesso scritto dell'autore.

YOGA TANTRICO TIBETANO

- **I sei yoga di Naropa**
- **Scuole di yoga in Tibet**
- **Yoga terapeutico**
- **Conoscenza basilare dello yoga tantrico tibetano**
- **Pratica principale dello yoga**

Lo Yoga Tantrico Tibetano, teoria e pratica, è diverso dallo yoga praticato comunemente in Occidente. È una pratica del *rLung* (vento psichico), un allenamento della mente, della visualizzazione dei canali e dei chakra, essenzialmente basata sullo sviluppo spirituale e perfezionata dal Maestro Pundit Naropa e da Lama Marpa Lotsawa. Questa pratica rimuove le energie negative dai canali energetici e dai chakra, tramite posizioni fisiche e movimenti che armonizzano il vento, permettendo di avere esperienze spirituali che liberano la mente e ne riequilibrano le funzioni. Il vento regola il corpo e la naturale funzione dell'energia, la visualizzazione di Budda Vajrayogini benedice il corpo/mente trasformandolo nel puro stato della natura di Budda.



Vajrayogini

Generalmente la pratica è composta da sei esercizi fisici basilari e da trentanove esercizi secondari. Durante il ritiro vengono praticati i sei esercizi basilari, per restaurare la funzione energetica del vento generale e delle sue cinque funzioni principali, nei

quattro chakra.

I benefici della pratica sono:

- Prolungare la vita
- Purificare i canali energetici e i chakra
- Prevenire i vari disordini energetici e fisici
- Curare diversi disordini fisici con esercizi individuali
- Aumentare la consapevolezza
- Migliorare la memoria
- Sperimentare la pratica spirituale

I sei yoga di Naropa

Marpa Lotsawa (1012-1096) fu uno dei più grandi maestri del Tibet. Egli andò in India dove ricevette molti insegnamenti sui sutra e sui tantra segreti del Buddismo da molti maestri, tra i quali il famoso maestro indiano Naropa. Ebbe la trasmissione dei sei Dharma o yoga Naropa. Successivamente, ritornò in Tibet dove sviluppò l'insegnamento ricevuto. Inoltre, Marpa tradusse numerosi sutra, tantra, testi di medicina ed introdusse una nuova tradizione tantrica in Tibet (la tradizione Sarma). Da questo insegnamento provengono le nuove tradizioni tantriche delle scuole Kagyupa e Gelukpa. Marpa propagò la sua tradizione di meditazione e lo yoga tantra di Naropa.

- I sei yoga sono:
1. **Tummo**, yoga del calore psichico
 2. **Gyuma**, yoga del corpo illusorio
 3. **Odsal**, yoga della chiara luce
 4. **Phowa**, yoga del trasferimento della consapevolezza
 5. **Nyilam**, yoga del sogno
 6. **Bardo**, yoga dello stato intermedio



Naropa¹

Marpa Lotsawa insegnò i sei Dharma o yoga Naropa, ai suoi discepoli: Milarepa, Tsurton, Lama Ngogpa. Egli diventò il fondatore della tradizione yogi e della pratica meditativa in Tibet, conseguì l'Illuminazione ed alimentò il puro loto di Milarepa (1053-1135). A seguito del suo insegnamento, molte scuole di yoga si svilupparono in Tibet. L'attuale pratica dei sei yoga Naropa viene dalla tradizione di Pal Phagmogrubpa, il maestro dell'ordine Kagyudpa, dal quale lama Tsongkhapa ricevette l'insegnamento che introdusse nella scuola Gelukpa. Esiste una tradizione segreta di meditazione dell'ordine Gelukpa, "la tradizione di meditazione Wensa Nyengyud" che pratica il *Gadhen chagya-chenpo*, o "la pratica Gelukpa del grande mahamudra". Lo yoga appartiene ad una di queste tradizionali pratiche segrete, utile per trasformare la mente nel puro stato del Buddha risvegliato.

Scuole di yoga in Tibet

I monasteri di Zhalu e di Drigung Phowa chenmo sono le due scuole popolari tibetane di yoga. Scelgono gli studenti ai quali daranno insegnamento e pratica di *rLung* yoga, per un periodo di dodici anni. La formazione inizia nell'anno della scimmia e finisce dopo dodici anni, sempre nel medesimo anno della scimmia. Il praticante di *rLung* (yogi) indossa abiti colorati per aumentare il potere del fuoco del Tummo. Lo yogi deve seguire una disciplina ed un ordine rigoroso secondo la tradizione. Durante l'inverno del dodicesimo anno della scimmia, tutti i praticanti devono dimostrare l'efficacia della loro tecnica, nonché il potere degli esercizi di meditazione del *rLung*/vento sottile. Il praticante, nella posizione del loto, salta verso il tetto della stanza ed apre la finestra senza cambiare posizione. Inoltre, egli dovrebbe essere capace di sciogliere una pelle di yak congelata con il potere del calore del tummo. In seguito, dovrebbe effettuare un lungo viaggio attraverso il Tibet, aiutato dal potere del vento sottile (che fa camminare velocemente) e ritornare al punto di partenza, rispettando il tempo prestabilito. Se il praticante compie con successo queste prove, il monastero lo nomina maestro di yoga tibetano *rLung-gompa*. Molti praticanti laici provengono da diverse scuole di Dharma. Generalmente praticano individualmente nella loro stanza, in mezzo alle montagne o nelle foreste, con lo scopo di raggiungere la realizzazione della mente di Buddha.

¹Collection of Rubin Museum of Art (www.rmany.org) www.himalayanart.org/image.cfm?icode=65496

Yoga terapeutico

Generalmente gli yogi, i religiosi ed i laici praticanti del Dharma seguono questo tipo di yoga, poco divulgato. Infatti, questa pratica non può diventare un mestiere remunerativo, ma deve rimanere un metodo altruistico di aiuto alle persone.

Molti yogi hanno aiutato persone sofferenti con esercizi e tecniche di yoga. Le varie scuole menzionano più di cento tecniche di yoga terapeutico, in grado di pacificare il flusso disturbato del *rLung* e delle sue funzioni, sia all'interno che all'esterno del corpo. Il tantra yoga insegna che la mente e l'energia fluiscono nei canali energetici. Questo fenomeno, d'importanza vitale, corrisponde al sistema universale di rotazione del sole e della luna. La respirazione, processo fondamentale, stabilisce la connessione energetica tra l'essere umano e l'universo. Il vento sottile, che fluisce internamente ed esternamente rappresenta la vita dell'individuo e viene chiamato "vento che trattiene la vita" *Sok-rLung*. Il Vaso-*Kumbaka*, *rLung Bumpacen*, è una pratica yoga, che permette di controllare il decremento del flusso del vento che sostiene la vita. Per questo motivo prolunga la vita dell'individuo, ne migliora la salute, ringiovanisce la mente e il corpo, previene la malattia e l'invecchiamento. Aiuta a capire la natura innata della mente e a liberarsi del *samsara*. L'individuo, avendo bruciato l'ignoranza dualistica della mente con il fuoco del *Tummo*, sarà capace di volare simile all'aquila impavida, nel cielo del *samsara*. Perciò, lo yoga tibetano, è una pratica personale mirata allo sviluppo spirituale ed alla liberazione dalle forze negative del *samsara*.

CONOSCENZA PRELIMINARE DELLO YOGA

Introduzione al corpo Vajra

Nello yoga, la conoscenza personale del nostro corpo e delle nostre funzioni è molto importante. Questa conoscenza dà una comprensione del corpo del vajra e della sua capacità di illuminare la nostra mente, senza attaccamento al corpo "illusorio", *Gyu-mei-lue*. L'oggetto di questa conoscenza viene spiegato prima o durante la pratica dello yoga. Ogni praticante visualizza se stesso come Budda Vajrayogini ed il luogo della pratica, simile ad un mandala.

Il corpo umano è composto da:

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1. Tsa | canali e chakra |
| 2. Rlung | il vento |
| 3. Drod | calore psichico |
| 4. Thikle | goccia di essenza |
| 5. Sem | mente |

I cinque componenti sopra elencati, rappresentano la quintessenza energetica che circola all'interno dei canali corporei ad ogni istante, mossa dalla potenza del vento. Ognuno dei componenti ha la capacità di supportare la mente e la coscienza mentale, in modo tale da mantenere il mandala del corpo in salute. Secondo lo yoga tantra, i canali rappresentano la casa, mentre il vento sottile e la mente ne sono i proprietari. Questi due fattori energetici sono gli elementi corretti basilari della struttura corpo/mente. Inoltre, il tantra dice che il vento è il veicolo della mente e che il *thikle* è paragonabile ad un tesoro. La temperatura sostiene il calore corporeo. Queste energie circolano nel corpo, dalla nascita fino alla morte e mantengono la luminosità del corpo/mente.

1. **Tsa**

Tsa, "canale" viene rappresentato da un tubo vuoto, nel quale fluiscono liberamente sangue, vento e coscienza, per esempio cavità del corpo come i vasi sanguigni, la bocca e gli organi cavi. *Tsa*, è il simbolo dello spazio che permette alla coscienza ed agli altri componenti del corpo/mente, di manifestarsi sotto forme e colori trascendentali e dualistici. E' considerato la casa della mente. Lo spazio senza limite ha come segno simbolico lo zero. Ogni cosa si manifesta dallo

spazio o dallo zero ed ogni cosa si dissolve in esso. Ad esempio, in matematica lo zero occupa il primo posto; infatti si conta fino a 9 poi si ritorna a zero. Questo significa che l'esistenza di tutti i fenomeni ha lo stesso punto di partenza al quale ritorna. Nei fatti, non c'è niente che viene o va in quello stato. Per questo motivo, il Buddismo usa un linguaggio simbolico *Shunyata* (il vuoto), che si avvicina più o meno allo zero. Lo spazio viene chiamato *Thikle* (cerchio), in tibetano e Bindu in sanscrito. Allo stesso tempo, è la causa della singola particella. La sua natura è senza limiti. Base di ogni cosa è vuoto per natura. Questo fenomeno viene chiamato "particelle dello spazio". Nel corpo è rappresentato dai canali energetici (vuoti). I canali sono tre: *Kyangma*, *Roma*, *Uma*. Nel corpo fisico, corrispondono rispettivamente al sistema linfatico, sanguigno e nervoso. Il sistema linfatico è di natura fredda, quello della circolazione sanguigna di natura calda ed il sistema nervoso corrisponde alla funzione del vento. Ogni sistema possiede 24.000 canali; in totale esistono 72.000 canali di supporto alla mente, al sistema mentale e a quello dei cinque elementi corporei.

2. rLung

Il secondo elemento, il vento, è un vento sottile che si manifesta dalle particelle dello spazio. La sua natura è leggera, sottile e mobile, trasporta la coscienza e viene chiamato "veicolo della mente", perchè convoglia la mente e le coscienze secondarie (quelle che percepiscono) verso gli oggetti. Inoltre, sostiene il sistema del corpo fisico e dona vita ai microrganismi del corpo. Il vento e la mente, essendo due aspetti dello stesso sistema, lavorano insieme. Possono essere paragonati ad un cavallo cieco e ad un uomo senza gambe. Ognuno di loro non può far niente da solo, ma insieme possono eseguire un ottimo lavoro.

3. Drod

Il calore psichico *Drod*, viene prodotto dalle particelle dello spazio: la loro frizione con l'elemento vento produce calore. Questo elemento fondamentale dà potere alla coscienza. Il fenomeno è paragonabile alla potenza del fuoco che riesce a mandare missili nello spazio. In medicina, questa capacità viene chiamata *Medrod* o "fuoco digestivo", mentre nello yoga tantra si parla di *Tummo*. Il calore sostiene la vita e protegge il corpo e la mente. Il calore psichico aumenta la saggezza e brucia l'ignoranza mentale. Nello yoga, il *Tummo* viene descritto come un fuoco aggressivo che risiede sotto l'ombelico, trafigge tutti i chakra uno ad uno e giunge al cielo del chakra della corona. La freccia bruciante del *Tummo*, unita alla sua sposa celestiale, porta a godere la vita, trasformandone il samsara. Insieme creano il figlio della consapevolezza, nel giardino sacro di Vajrayogini.

4. Thikle

Il *Thikle* o "goccia di essenza" è prodotto dagli elementi energetici della terra e dell'acqua, manifestate dalle particelle dello spazio e dall'elemento fuoco. Quest'energia rappresenta la quintessenza dell'energia del cibo, digerito e trasformato dal fuoco digestivo. Il *Thikle* supporta la mente ed è simile all'energia prodotta da un combustibile. Esistono due tipi di *Thikle*: il *Dhang* ed il "*Thikle* comune". Il *Dhang* risiede nel cuore e produce la radiosità del corpo, si manifesta soprattutto sul viso, sulla fronte e sul petto. Questa luminosità o aura, protegge il corpo e la mente dalle influenze negative esterne. Il *Thikle* rappresenta lo stato puro dell'energia materiale, la sostanza, la più purificata: il "tesoro del corpo". Il "*Thikle* comune" interviene nella preservazione della specie umana.

5. Namparshepa

Namparshepa, "mente" o "coscienza" è il proprietario del corpo, risiede al centro dell'energia del cuore, governa il sistema corpo/mente, sperimenta il karma positivo e negativo, vita dopo vita.

Inoltre sono presenti sei coscienze sensoriali: quella dell'occhio, dell'orecchio, del naso, della lingua, del corpo e quella mentale. Sono paragonabili alla mano con le cinque dita che ogni notte si chiudono nel palmo e si riaprono al mattino.

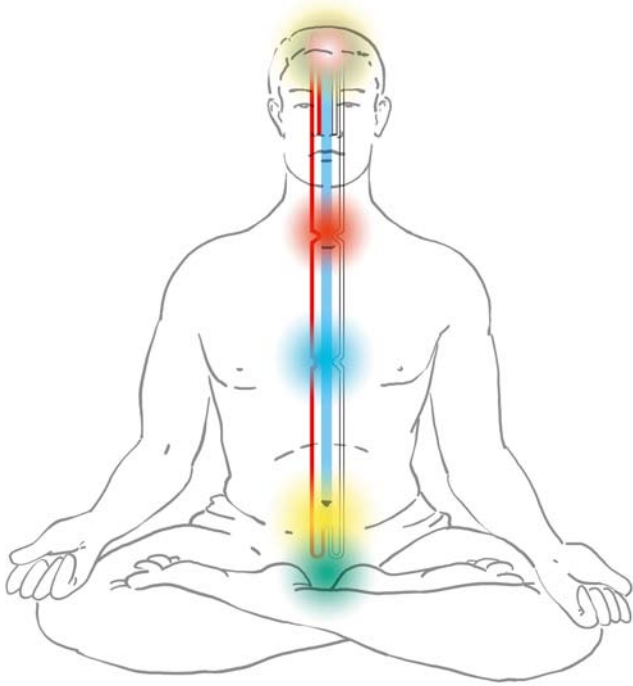
Secondo le varie tendenze filosofiche, vengono descritte anche altre due coscienze: *Kunshi* e "l'afflizione mentale". *Kunshi* è la base della mente e delle sue funzioni, mentre "l'afflizione mentale" è la mente velata dalle emozioni negative. Tutte e fanno parte della coscienza mentale. La funzione delle coscienze sensoriali è di percepire le immagini, i suoni, i sapori, i profumi, le sensazioni, i pensieri in generale e di riconoscerli con l'aiuto di *Shepa* che significa "Conoscitore". Le coscienze sensoriali non hanno una profonda capacità di osservazione, che invece deve essere eseguita dalla coscienza mentale. Tutte le percezioni ed esperienze importanti sono stampate nella coscienza mentale *Kunshi* che continuerà nella prossima vita. Vengono chiamate *Bagchag* o "mente latente".



Pratica principale di Yoga

- Esercizi respiratori preliminari
- Pratica dei sei principali esercizi fisici di Naropa

YOGA DEGLI ELEMENTI



La meditazione yogica sugli elementi, è una pratica usata per purificare i cinque elementi di base del corpo/mente e del sistema energetico. Il metodo consiste nel visualizzare lo spazio e gli altri elementi, uno ad uno, con i loro rispettivi colori, per purificare il proprio corpo, gli organi, i canali energetici, la coscienza, il vento sottile, i corpi sottile e grossolano, attraverso esercizi mentali. L'istruttore guida la pratica, i partecipanti ascoltano le sue istruzioni curando sé stessi con l'aiuto della visualizzazione degli elementi:

Lo spazio e la mente

La mente e la luce

Il vento, l'energia e la capacità

Gli elementi e la medicina

- Lo spazio e la mente
- La mente e la luce
- Il vento, l'energia e la capacità
- Gli elementi e la medicina

Diagnosi

- Il colore e la dimensione del sistema corpo/mente
- I canali e i chakra
- Visualizzazione
- Osservazione della luce improvvisa

Cura

- Purificazione dell'energia negativa tramite il metodo yogico
- Purificazione dell'energia negativa con la recitazione di mantra e visualizzazione
- Armonizzazione, rinforzo dell'energia degli elementi e visualizzazione
- Riequilibrio del sistema corpo/mente e stabilizzazione del corpo sottile
- Armonizzazione dell'energia e rinforzo del sistema immunitario