

I SEI YOGA DI NAROPA.

Secondo l'insegnamento bKa-'brgyud-pa, dopo i 4 "preliminari ordinari"¹ si praticano i 4 "preliminari speciali" (presa di rifugio e bodhicitta, meditazione di Vajrasattva, offerta del maṇḍala, guru-yoga).

Successivamente si pratica śamatha e quindi vipaśyanā.

Poi il discepolo riceve l'iniziazione e quindi pratica la meditazione di un yi-dam - che è costituita dalla "fase di generazione (o sviluppo)" e dalla "fase di perfezionamento (o completamento)".

Vi sono varie tradizioni della "fase di completamento": una di esse è costituita dai "Sei yoga di Nāropa"². Si tratta di varie pratiche combinate da Tilopa in una sintesi coerente detta "L'istruzione delle 6 dottrine" (Ṣaḍdharmopadeśa), meglio note peraltro con quel titolo dal nome del mahāsiddha Nāropa che le trasmise ai tibetani.

Esse consistono negli yoga

1. del calore psico-fisico
2. del corpo illusorio
3. dello stato di sogno
4. della chiara luce
5. dello stato intermedio
6. della trasferenza del principio cosciente.

1. GTUM-MO (il calore psico-fisico o calore mistico interiore)³

Questo yoga produce una tremenda forza psichica che fa raggiungere uno stato di unità e completezza in cui sono concentrate ed integrate tutte le forze dell'essere dello yogi. Il suo scopo immediato e diretto è quello di portare i rluṅ nell'avadhūti attraverso il cakra dell'ombelico, mentre quello principale è di far ottenere la "grande beatitudine simultanea": in effetti, il successo in questo yoga dà luogo alla Beatitudine-Vacuità (bde-stoṅ) della Mahāmudrā.

Il procedimento - che si articola in 8 fasi - è il seguente :

lo yogi si identifica con l'illusoria forma del proprio yi-dam (ad es. Vajrayoginī), spersonalizzando così il proprio corpo che considera vuoto (un puro prodotto della propria mente). In questo corpo trasparente e insostanziale visualizza le nāḍī e i cakra ed in particolare

- la sillaba "A breve" ཨ (simbolo del "thig-le rosso"), alla base dell'avadhūti nel cakra dell'ombelico, come se fosse fatta di un filamento vibrante ed incandescente, irradiante calore⁴, di color rosso bruno ;

¹ Cioè il riconoscimento della preziosa esistenza umana, la consapevolezza dell'impermanenza, del cambiamento e della fine di ogni nostra esperienza, la legge del karma, la consapevolezza delle sofferenze e delle limitazioni del saṃsāra.

² Più propriamente, "Le 6 dottrine di Nāropa" (Nā-ro'i chos drug).

³ In sanscr. caṇḍalī = feroce (nel senso di grande forza che consuma gli ostacoli).

⁴ Normalmente, nell'ombelico del cakra è localizzata l'energia usata per digerire il cibo e mantenere il calore corporeo.

- la sillaba “HAM” ह्रं (simbolo del thig-le bianco), al vertice dell'avadhūti nel cakra della corona, di color bianco.

In seguito, lo yogi inspira coscientemente mediante la ‘respirazione a vaso’ cosicchè il rluṅ entra - attraverso le nādī laterali - nell'avadhūti, investe la “A breve” dell’ombelico e la riempie fino a che non raggiunge la sua forma piena, cioè

“A” अ . Intensificando la concentrazione, la visualizzazione e la respirazione regolare e ritmica, la “A” è portata ad uno stato d’incandescenza rosso brillante, finchè da essa non si sprigioni una fiamma perpendicolare, che poi arriva a lambire il cakra del cuore, quello della gola e quello della corona e a fondersi con le rispettive lettere HŪM, OM e HAM. Allora la “HAM” viene attivata : visualizzata capovolta, inizia a liquefarsi e a gocciolare e poi cola come un bianco fiume di nettare per tutto il ‘corpo sottile’, inondandolo di beatitudine mentre scende attraverso i cakra fino all’ombelico (e - se si vuole aumentare questo stato di felicità - anche fino al “cakra segreto”). Quindi, con la meditazione si inverte il flusso del “thig-le bianco”, facendolo risalire per l’avadhūti.

Sia nella fase di discesa che di risalita, si sperimentano 4 tipi di beatitudine sempre più intensa, che sono altrettanti stadi della “grande beatitudine simultanea”¹. Ora, pensiero e sentimento, saggezza e amore, sono diventati una cosa sola, si è superata ogni dicotomia e polarità e si è realizzata la sintesi di tutte le qualità e funzioni mentali, psichiche, emotive ed organiche dell’uomo.

2. SGYU-LUS (il corpo illusorio).

Questo yoga tende a riconoscere la natura illusoria del nostro corpo e di tutti gli oggetti dell’universo : il che non significa che essi non esistano, bensì che la loro esistenza non è come appare alle nostre imperfette percezioni sensoriali.

A) Per comprendere che la natura del nostro corpo fisico è illusoria, si osserva la propria immagine in uno specchio e poi ci si reca in un luogo ove può essere prodotta l’eco, riconoscendo l’insostanzialità di entrambe ;

B) Per comprendere che il corpo della divinità che si visualizza (ad es., il proprio yi-dam) è illusoria, se ne pone una statua o immagine ad angolo tra due specchi in modo che - stando seduti a meditare - si possa vedervela riflessa, riconoscendo l’insostanzialità delle 3 immagini. Quindi si visualizza tale deità fino a che ci appare vivida ed animata e si identifica il nostro corpo (e qualunque altra cosa) con quella divinità che sappiamo illusoria. Così, trascendendo i concetti ordinari, gli esseri vengono percepiti sotto forma di corpi di luce della divinità e il mondo circostante sotto forma di corpo puro, intangibile benchè apparente ;

C) Per comprendere che tutte le cose sono illusorie si somma la realizzazione della Vacuità alla comprensione che il corpo del proprio yi-dam visualizzato è una visione mentale proiettata e quindi insostanziale : pertanto si devono considerare tutte le cose di conseguenza.

La perfezione di questo yoga può dar luogo - al momento della morte - alla manifestazione del Corpo d’Arcobaleno (o Corpo di Luce della divinità), visibile a tutti.

¹ I 4 tipi di beatitudine sono quelli già descritti nel paragrafo “Lo scioglimento e il fluire dei thig-le” del capitolo “L’anuttarayoga-tantra”.

3. MI-LAM BAR-DO (stato di sogno).

Questo yoga consiste nell'essere consci del sogno proprio nel momento stesso in cui esso si svolge e quindi della sua illusorietà : il che ci consentirà - quando ci troveremo nel bar-do - di arrivare a riconoscere altrettanto bene l'illusorietà del bar-do stesso, evitando di ritenere di essere ancora vivi e di attaccarci ancora al nostro concetto dell'io.

Tale yoga è complementare a quello del Corpo Illusorio.

Per riconoscere il sogno vi sono due metodi :

A) quello *secondo i sūtra* consiste nella

- a. ferma determinazione (durante il giorno) di voler essere consapevoli durante il sogno che si farà nella prossima notte ;
- b. convinzione che anche le esperienze fatte da sveglia sono - in ultima analisi - insostanziali come le esperienze di sogno ;
- c. respirazione di “purificazione delle nāḍī” e del “trattenere l'aria sotto l'ombelico” ;
- d. visualizzazione, sulla nostra testa, del proprio yi-dam ;
- e. meditazione sulla AḤ rossa nell'interno dell'avadhūti nel cakra della gola : più forte sarà la luminosità della sillaba e più facile sarà riconoscere il sogno. Così, se in sogno vedo del fuoco, dapprima ne ho paura, poi mi rendo conto che ha un'esistenza solo onirica e non brucia ;

B) *secondo i tantra* una delle varie pratiche consiste

1) nell'osservare il sogno e riconoscerlo come tale :

- a. durante il giorno ci si convince che tutte le cose sono della sostanza dei sogni e che si deve arrivare a comprendere la loro vera natura ; poi, quando si sta per addormentarci, si deve decidere di riconoscere lo stato di sogno ;
- b. ci si pone a dormire comprimendo le arterie della gola e si tappano le narici, facendo in modo che la saliva si accumuli in gola ;
- c. si visualizzano le lettere A, NU, TA, RA e poi la OM rossa al cakra della gola, trattenendo il respiro “a vaso” ;
- d. si portano i rluṅ nell'avadhūti, il che fa sorgere 4 progressive manifestazioni della Vacuità : il Vuoto Iniziale, quello Estremo, quello Supremo e quello Innato. Quando questi si verificano, lo yogi li identifica uno per uno e poi aspetta l'emergere del sogno. Apparso il sogno nel cakra della gola, si concentra per trattenerlo il più a lungo possibile e cerca di pensare - nel momento stesso del sognare - che l'apparizione ottenuta appartiene al sogno ;

2) nel vincere qualsiasi paura che si prova durante il sogno :

se il sogno è terrificante, pensare che è reale solo da un punto di vista onirico e quindi è innocuo ;

3) nel trasformare il contenuto del sogno :

consiste nel trasformare il proprio corpo o l'oggetto che si vede nel sogno in un'altra cosa (per es., un animale in una casa) oppure nel moltiplicare una cosa sola in molte altre uguali o nel ridurre queste ad una sola. Si arriva così a capire che la forma (nello stato di sogno) e tutti i molteplici contenuti dei sogni sono semplici giochi della mente e pertanto privi di concretezza come i miraggi : e poi che anche la natura di tutte le cose percepite nello stato di veglia è ugualmente non reale.

Quando si è impratichito in ciò, lo yogi visualizza se stesso che diventa il proprio yi-dam e che arriva istantaneamente in qualche paradiso samsarico.

Successivamente, pratica “il viaggio nella Terra Pura di qualche Buddha”, dove gli rende omaggio ed offerte ed ascolta il suo insegnamento : a tal fine, quando sta per addormentarsi, visualizza un thig-le rosso nel cakra della gola con la convinzione che vedrà quella Terra Pura (il che avverrà realmente quando sarà fuori del corpo durante il sonno) ;

4) nel comprendere che il carattere apparizionale del sogno è della natura della nostra mente, cioè che entrambi sono privi di entità propria :

si visualizzano le forme e i corpi, quali sono visti nello stato di sogno, come fossero apparenze di deità e poi si concentra la mente su queste ultime. Conservando la mente stessa sgombra da pensieri e quiescente, esse vengono sincronizzate con (e assimilate al)la condizione di non-pensiero della mente : e così scaturisce la Luce Chiara (della Realtà), la cui essenza è Vacuità. Alla fine si comprende che il contenuto dello stato di veglia come quello dello stato di sogno è un fenomeno illusorio, non esistente di per se stesso.

Si può quindi dire che lo ‘yoga dello stato di sogno’ utilizza l’esperienza onirica per comprendere il modo in cui la mente s’illude durante lo stato di veglia, credendo alla realtà di un ‘io’ e alle sue proiezioni. Così, a partire dalla presa di coscienza del sogno nel sogno (senza svegliarsi), si è in grado di trascendere le limitazioni ordinarie imposte fisicamente o psichicamente nello stato di veglia, diventando capaci di volare nello spazio, camminare sull’acqua, trasformare il proprio corpo in più corpi, ecc.

4. ‘OD-GSAL (chiara luce)¹.

‘Chiara Luce’ è la lucidità pura della mente : essa esprime l’esperienza della coscienza che si svuota della polarità soggetto/oggetto (cioè di ogni contenuto) e diventa sempre più trasparente, radiante, splendente. In altri termini, simboleggia la mente non-condizionata, non modificata dal processo di pensiero, puramente nirvanica, che trascende i fenomeni illusori del saṃsāra (e come tale è sinonimo di jñāna), cioè Dharmakāya.

Questa luce appare quando il rluṅ “grande vuoto” si dissolve nell’avadhūti al cakra del cuore : essa è simile alla visione d’un cielo autunnale all’alba, cioè perfettamente chiaro e vuoto². In quel momento si destano e diventano attivi la mente sottilissima e il rluṅ pure sottilissimo che ne è il supporto, i quali risiedono nel “thig-le indistruttibile” nel cakra del cuore (e normalmente non sono funzionanti). Questo stato mentale - che è il più profondo e il più sottile - quando funziona percepisce tutto come vuoto, chiaro ed illimitato come lo spazio.

Come sappiamo³, la Chiara Luce si distingue in :

- a) Primordiale, originaria o fondamentale, detta ‘Chiara Luce **MADRE**’ :
è la condizione della mente nel suo stato vacuo e libero dal processo di pensiero samsarico (dualistico e concettuale), ossia è lo stato dell’essenza originaria ed innata dell’individuo, pura e perfezionata fin dall’origine (dharmakāya) ;
- b) del Sentiero, detta ‘Chiara Luce **FIGLIA**’ :
è l’esperienza della condizione essenziale e innata di cui al punto a) che gli yogi più elevati fanno a loro piacimento grazie ad una corretta pratica di

¹ In sanscr. “prabhasvara”.

² Essa è detta anche “vuoto totale” (thams-chad stoñ-pa).

³ V. il paragrafo sulla Chiara Luce del capitolo “L’anuttarayoga-tantra”.

meditazione (dhyāna), ossia quando i rluṅ vengono dissolti nell'avadhūti non spontaneamente ma mediante il potere della meditazione. La Chiara Luce Figlia è il mezzo che abbiamo per poter riconoscere la Chiara Luce Madre.

c) del Frutto o risultante, detta 'Chiara Luce **UNIONE DELLA MADRE E DELLA FIGLIA**':

questa unione consiste nel vedere l'identità della Chiara Luce Figlia (sperimentata praticando la meditazione) e della Chiara Luce Madre (che è da sempre la natura non-dualistica della mente).

Ora, lo yoga in esame è un metodo per riconoscere la chiarezza e luminosità della mente mentre si dorme - conservando uno stato cosciente, ma privo di pensiero discorsivo, durante il sonno e precisamente dal momento in cui solitamente si perde la coscienza dei sensi sino al momento in cui inizia l'attività onirica. Il praticante pertanto si allena a mantenere una chiara presenza durante il sonno particolarmente nella sua fase iniziale, cioè nel momento in cui si addormenta prima che cominci lo stato del sogno. Questa esperienza della Chiara Luce è nota come "Chiara Luce Figlia".

In sintesi, il procedimento è il seguente :

prima d'addormentarsi lo yogi immagina il proprio corpo come quello dello yidam, nel cui cuore va visualizzato un loto con 4 petali : su ciascuno di questi vi sono le sillabe A, NU, TA e RA, mentre nel pericarpo vi è la sillaba HŪṂ (il vero stato della mente). Quindi, tutto il suo corpo si dissolve nella HŪṂ e questa a sua volta si dissolve nella luce (Chiara luce Figlia), sulla quale si concentra.

Poi, quando comincia a sentirsi assonnato si concentra sulle suddette 5 sillabe poste nel cakra suddetto, il che fa entrare i rluṅ nell'avadhūti ed emergere i segni del miraggio, del fumo, delle lucciole, della luce della lampada a burro, quindi le apparizioni bianca, rossa e nera, ed infine la Luce Innata o Chiara Luce Madre (la vera Luce del Sonno), priva di tutti i pensieri discriminanti. Lo yogi deve riconoscere questa luce come tale : questo riconoscimento è la Chiara Luce Unione Madre e Figlia.

Con questo yoga della Chiara Luce si potrà poi realizzare il Dharmakāya (lo stato perfetto di buddha) quando verrà il momento della morte : cioè, se grazie ad una corretta pratica di contemplazione la Chiara Luce è stata riconosciuta durante la vita, alla morte il praticante la riconoscerà ancora una volta e si reintegrerà nella Chiara Luce Madre : ciò avverrà dal momento in cui si perde coscienza fino al momento in cui questa si risveglia dando inizio al bar-do. Lo scopo di tale esercizio è dunque quello di conservare uno stato luminoso di meditazione anche nel momento della morte, al fine di poter cogliere l'istante di luce intensa che allora si produce, e di uscire così dal ciclo delle reincarnazioni invece di essere trascinati nel bar-do.

5. BAR-DO (stato intermedio)¹

¹ Sanscr. antarabhava. Sul bar-do, v. l'apposito paragrafo del capitolo dedicato alla morte.

Questo yoga riguarda lo stato di sogno : consiste nel metodo d'ottenere il corpo illusorio di sogno, cioè di far sorgere il 'corpo illusorio' dopo l'apparizione della Chiara Luce dello stato di Veglia e della Chiara Luce del Sonno.

Il 'corpo illusorio' è già stato illustrato nell'apposito paragrafo del capitolo dedicato all'anuttarayoga-tantra.

Se ci si perfeziona in questo yoga - cioè se si è capaci di fondersi con la Chiara Luce anche nello stato di sonno profondo - si sarà in grado, quando verrà il momento del decesso, di fondere la Chiara Luce Figlia con la Chiara Luce Madre della Morte mediante il potere del proprio rluṅ.

6. 'PHO-BA (trasferenza del principio cosciente)¹

Questo yoga consiste nella pratica di separare il corpo sottile dal corpo grossolano mediante la forza della meditazione, cosicchè alla morte si possono far liberamente uscire il rluṅ sottilissimo e la coscienza (che esso sostiene) dal brahmarandhra, proiettandoli in una Pura Terra di Buddha o in un regno di rinascita elevato, affinché lì si possa completare il nostro Sentiero spirituale.

Lo yoga in esame si divide in 2 tipi :

1. la pratica da seguire mentre si è in vita (come preparazione al momento della propria morte) ;
2. la pratica da attuare al momento della propria morte.²

Tra le varie procedure del primo tipo - che è quello che qui ci interessa³ - una è la seguente :

lo yogi visualizza se stesso come fosse Vajrayoginī e, in alto nel cielo, immagina Vajradhara, nel cui cuore visualizza una HŪṂ (la vera essenza della mente o della saggezza di tutti i buddha) ; anche nel proprio cuore immagina una tale sillaba (la vera essenza del proprio principio cosciente). Si effettua quindi quella particolare respirazione detta "a forma di vaso" (kumbhaka), che provoca la chiusura di tutte le "porte" attraverso cui scorrono i rluṅ (escluso il brahmarandhra).⁴

Poi, nell'*inspirare* si grida il suono *HIK* mentre si visualizza che la HŪṂ di Vajradhara si prolunga verso il basso, agganciando la HŪṂ del nostro cuore e traendola verso l'alto, lungo l'avadhūti, fino al brahmarandhra ; successivamente, *espirando* e sussurrando il suono *KA*, la nostra HŪṂ ridiscende - cakra per cakra - al nostro cuore (le due sillabe *HIK* e *KA* vanno pronunciate per 21 volte).

La pratica è quindi interrotta quando ci si sente sicuri di poter proiettare il principio cosciente fuori dal brahmarandhra (un sintomo di ciò è dato dal trasudamento di linfa o siero dall'apertura della fontanella) ; e verrà ripetuta una sola volta al momento esatto della morte (assicurando così una rinascita in una

¹ Sanscr. maṃcara.

² Vi è poi la trasferimento applicata - invece che a se stessi - a beneficio d'un'altra persona che sta per morire (o che è deceduta da poco), guidandone il principio cosciente nel bar-do e nella scelta dell'utero nel momento della sua rinascita.

³ Delle procedure del 2° tipo si parla nel capitolo sulla morte.

⁴ La coscienza può uscire da una delle "8 porte impure" : ano, canale urinario, ombelico, occhi, bocca, orecchie, naso, punto tra le sopracciglia. Sono dette 'impure' perché danno luogo a rinascite nei 6 regni samsarici.

Quando si effettua il 'pho-ba si chiudono queste porte visualizzando di sigillarle una per una con la sillaba HŪṂ o HRĪ e si apre invece la "porta di Brahmā" (brahmarandhra), sulla sommità del capo : per rinascere in una Terra Pura la coscienza deve passare di lì.

condizione favorevole alla pratica del Dharma, ossia in una Terra Pura oppure in un'esistenza umana particolarmente adatta)¹.

Connesso con questo yoga vi è la “*rianimazione di un cadavere*” ([‘pho-ba] gron̄-‘jug)², che consiste nel far entrare il proprio principio cosciente in un cadavere di data recente, che viene rianimato : il praticante è quindi capace di assumere - a sua scelta - il corpo di un defunto, facendolo rivivere.

Dunque, la coscienza dell'operatore abbandona il proprio corpo per entrare in quello di un altro essere (umano o animale) da poco deceduto ; il rianimato non è più chi era da vivo (ad es., può essere più virtuoso di prima), è soltanto un corpo abitato da una mente estranea. Chi opera il trasferimento diventa egli stesso un cadavere fino a quando la sua mente non riprende possesso del suo corpo originario³ ; nel frattempo, lo affida alla protezione di un asura.

La pratica di questo yoga oggi non è più conosciuta ; sappiamo peraltro che Mar-pa applicò il ‘trasferimento’ alle spoglie di un piccione⁴, che si sollevò, barcollò e si mise a volare, mentre il corpo del Lama aveva l'aspetto di un cadavere, pareva morto. Suo figlio, Dar-ma mDo-sde, trasferì invece il proprio principio cosciente nel cadavere di una colomba ; ciò avvenne mentre egli si trovava non nello “Stadio di Generazione” - durante il quale la meditazione è incentrata sulla visualizzazione del proprio yi-dam e del suo maṇḍala⁵ - ma in quello successivo di “Compimento”, dopo il dissolvimento di quella visualizzazione : quando cominciò a trasmigrare, il colore del suo corpo impallidì e la colomba ebbe un piccolo fremito ; poi quando egli morì, l'animale si drizzò di colpo.

¹ Secondo altre procedure, - in luogo di quanto indicato nel testo - il meditante immagina di inviare la propria coscienza - simboleggiata da un punto luminoso (thig-le) che reca al centro una HRĪ rossa - tramite l'avadhūti nel cuore di Amitabha, che è visualizzato aldisopra della propria testa e nel quale vi è pure una simile sillaba. Segue poi l'uso delle sillabe HIK e KA come indicato nel testo.

² Sanscr. aveṣa, paraśarīrāveṣa o parakāyapraveṣa[na].

³ Invece, nel caso della resurrezione vera e propria, chi la opera rimane in vita. Ad es., Nāropa risuscitò un elefante rimanendo in samādhi.

⁴ E pure ad un agnello e a un cervo.

⁵ Se il principio cosciente fosse stato fatto trasmigrare ora nella colomba, si sarebbe ucciso tale yi-dam (che nel caso di Dar-ma mDo-sde era Hevajra).