

Ritiro di insegnamenti Ati Yoga, giorno 3

Date : April 7, 2020

Chögyal Namkhai Norbu

(spiegazione di quanto sia importante l'insegnamento del *Thung-mong* nella nostra condizione relativa e come iniziamo con Rifugio e Bodhicitta e così via)

Importanza della melodia corretta

Quando facciamo una pratica, per esempio il thun o anche solo il Guruyoga, come cominciamo la melodia così deve continuare, non la dobbiamo cambiare dopo un pò.

Per esempio quando facciamo l'Ati Guruyoga io inizio "E MA..." con questa tonalità. Quando finite "RA RA RA" ecc. la vostra tonalità è sempre più bassa. Questo significa che a un certo punto l'avete cambiata. Io non la cambio. Per esempio, nel thun iniziate con "Aaaa", e poi continuate con questa tonalità, non "Aaa" [tono più alto] o "Aaaa" [tono più basso]. Questo non è il modo corretto perché non ho mai sentito dire che a un certo punto si debba cambiare la tonalità. La maggior parte delle melodie che usiamo nelle pratiche le ho imparate nei miei sogni. Cerco di fare del mio meglio per cantare e applicare quello che ho imparato e in questo modo le insegno ai miei studenti. Quindi quando seguiamo qualunque tipo di insegnamento poiché è collegato alla trasmissione se lo si cambia o modifica poi non funziona.

Per questo quando facciamo una pratica, per esempio la Ganapuja, non mi piace quando qualcun altro conduce e lo devo seguire perché mi innervosisco. Facciamo queste pratiche da almeno trenta, quarant'anni. Anche se non avete imparato a scoprire la vostra vera natura, almeno dopo così tanti anni dovrete sapere come fare le pratiche.

E questo non è il punto principale ma il collegamento con la trasmissione. Dobbiamo sempre rispettare la trasmissione. Questa mattina voglio spiegare uno degli aspetti più importanti dell'insegnamento quando diciamo *thung-mong* e *thung-min*; sono due parole che ho scritto qui.

Cosa significano *thung-mong* e *thung-min*? *Thung-mong* significa per esempio che l'insegnamento del Buddha è per tutti gli esseri senzienti. Non è solo per gli esseri umani ma anche per gli animali se sono in grado di capire, ma gli animali non comprendono facilmente. Per questo per esempio nella biografia e nella storia del Buddha si dice che il Buddha si sia a volte manifestato come un uccello o a volte come un pesce ecc. Il Buddha si è manifestato in questo modo perché se persino noi esseri umani non capiamo bene le manifestazioni dharmakaya, sambhogakaya, o nirmanakaya come possono farlo gli animali? Ma se sei una piccola formica o una scimmia e un maestro diventa un piccola formica o scimmia è molto più facile comunicare perché gli animali hanno il loro modo di comunicare e farsi capire, una specie di linguaggio ecc. Questo è chiamato *thung-mong*; significa che l'insegnamento è per tutti gli esseri senzienti, non solo per gli esseri umani o per i monaci e monache dei monasteri. Questo si osserva in ogni genere di insegnamento che seguiamo, non solo quello Dzogchen, e anche se in generale non spiego spesso l'aspetto *thung-mong*

dobbiamo applicare *thung-mong* e *thung-min* in modo corretto.

Se per esempio volete fare una pratica come lo Yantra Yoga questo è collegato al livello fisico e a quello dell'energia. Vedete, nello Yantra Yoga abbiamo una parte aperta che tutti possono imparare. C'è anche una parte dello Yantra Yoga che non può essere appresa da tutti che deve essere imparata e praticata in modo specifico. Questa è la differenza tra *thung-mong* e *thung-min*. *Thung-min* significa che non è per tutti.

Allo stesso modo se praticate la Danza del Vajra, nella Danza abbiamo la Danza dei Tre Vajra. Insegniamo la Danza dei Tre Vajra per capire l'essenza di corpo voce e mente. Anche nel Santi Maha Sangha ho preparato una versione per i bambini, gli insegniamo e li aiutiamo a capire OM A HUM che rappresentano le nostre tre esistenze. Naturalmente abbiamo anche le sei sillabe HA A HA SHA SA MA; queste sono più elevate e sono collegate allo stato della contemplazione.

Una delle pratiche molto importanti nello Dzogchen e nell'Anuyoga è la Purificazione dei Sei Loka. Quando pronunciamo A SU NRI TRI PRE DU, queste sillabe sono l'essenza della condizione relativa della nostra visione dualistica. Possiamo entrare nel vero stato di questa condizione, per esempio attraverso HA A HA SHA SA MA.

Quindi queste sillabe hanno la qualità *troldrug*, che significa le sei liberazioni. Per esempio vedere queste sillabe è una causa di liberazione, ascoltarle è causa di liberazione come per i *thödro*, i *tagdro* o i *nyongdro*. Queste sono collegate ai cinque sensi e tutte insieme sono causa di liberazione attraverso i sensi. I sensi sono anche causa del samsara, come le emozioni. Così, in questo modo, quando pronunciamo queste sillabe dopo averne ricevuto la trasmissione, hanno questa funzione. Per questo motivo anche nella Danza del Vajra abbiamo le sei sillabe della danza. Queste sei sillabe non devono essere tenute particolarmente segrete. Così, quando rendiamo pubbliche queste danze, tutti possono imparare e studiare. Quando andiamo più in profondità, per esempio entriamo nel Canto del Vajra. Il Canto del Vajra è l'essenza dell'insegnamento Dzogchen. Quindi, è necessario conoscerne il senso reale, come è correlato alla trasmissione e come è correlato alla nostra esistenza. Questo è relativo all'insegnamento Dzogchen e non lo possiamo diffondere ovunque. Questo è *thung-min*, che significa non per tutti.

Così questi due aspetti di *thung-mong* e *thung-min* sono molto importanti. Perché spiego questo oggi? Perché anche nel Drathalgyur è spiegato che quando insegniamo a tutti gli esseri senzienti questo è importante. In modo particolare nell'insegnamento Longsal, sapete che dò questo insegnamento, ci sono tre testi radice all'inizio e *thung-mong* e *thung-min* sono separati. Dò insegnamenti Dzogchen da quarant'anni, e l'ho seguito in modo perfetto. Non l'ho mai ignorato.

Per questo motivo dico ai miei studenti che sono istruttori del Santi Maha Sangha: "Dovete capire quale tipo di insegnamento potete insegnare e quale no". Ovviamente non abbiamo ancora un progetto pronto, un programma su come insegnare questo ma la cosa principale è che stiamo andando in questa direzione e questo è qualcosa di importante.

Ad esempio, anche nello Dzogchen, possiamo ricevere l'Insegnamento Dzogchen che in generale è tung-min, non in forma particolare. Nello Dzogchen ci sono tre serie – semde, longde, e upadesha – collegate ai Testamenti di Guru Garab Dorje, in questo caso le teniamo molto segrete.

Per poter ricevere questi Insegnamenti dobbiamo tenerli segreti. Dobbiamo fare richiesta poi controlliamo le persone e dopo averle controllate, possono ricevere insegnamenti come il *thögal* e lo *yangti*. Chi ha questa conoscenza o comprensione pensa: "Oh, *thögal* e lo *yangti* sono metodi molto speciali" si può ottenere velocemente la realizzazione. "Il Maestro non vuole insegnare questi metodi a tutti. Per questo vanno tenuti segreti". La gente ha questa idea, lo so bene.

Per esempio quando siamo andati a visitare il Monte Kailash molti anni fa abbiamo viaggiato da Lhasa verso il Monte Kailash e a un certo punto dovevamo attraversare il fiume che è l'origine del Brahmaputra. Il fiume era molto grande e non potevamo attraversarlo. Non c'era un ponte, dovevamo attraversarlo in barca. Avevamo molte macchine, eravamo in tanti, ecc.

Dovevamo aspettare che il fiume si abbassasse e ci dissero che si sarebbe voluta una settimana. Ma dopo una settimana il livello del fiume non si era abbassato. Mentre eravamo lì ad aspettare qualcuno delle molte persone che erano venute al ritiro mi ha chiesto: "Oh, in questi giorni siamo liberi e ci potrebbe insegnare il *thögal*". Ho risposto che non potevo insegnarlo in quel modo. Per insegnare il *thögal* devo capire se le persone hanno una base, una conoscenza o no. Quando mi sono rifiutato di insegnare non ne furono soddisfatti. Hanno pensato che non fossi aperto e nemmeno generoso.

Così non potevamo andare direttamente da Lhasa al Monte Kailash. Abbiamo fatto il giro e siamo andati in Qinghai e dal Qinghai verso il Tibet occidentale. Abbiamo viaggiato per molti giorni su due grossi autobus pieni di gente. Abbiamo avuto autisti tibetani e cinesi. Qualcuno aveva un testo del *thögal* tradotto da un cinese che viveva in California, ne aveva una copia. Tutti i giorni questa persona leggeva il testo nell'autobus usando un microfono e molti erano soddisfatti. Vedete, dicevano: "Oh, anche se Namkhai Norbu non ce lo vuole insegnare l'abbiamo scoperto". Vedete, questa è l'attitudine degli esseri umani.

Quando seguo un insegnamento so perché lo seguo – per ottenere la realizzazione. Possiamo ottenere la realizzazione solo se seguiamo un insegnamento in modo perfetto, in modo corretto. Per questo motivo, senza conoscere la condizione di un individuo non è facile insegnare questo genere di insegnamento. Quindi alcune persone insegnano questi insegnamenti e quando per esempio non li insegno queste persone dicono: "Oh, vieni da me e te lo insegno io". Queste persone non pensano alla realizzazione. Pensano di ottenere più studenti, "i miei studenti".

La maggior parte delle persone non capisce e saltano direttamente lì. Chiedo sempre ai miei studenti di essere veramente seri, di aprire gli occhi e di fare del loro meglio nel seguire l'insegnamento altrimenti creiamo così tanti problemi. Per esempio qualcuno dice: "oh, c'è un lama molto importante, una reincarnazione" e non sanno chi è ma vanno da lui per ricevere insegnamenti. Dopo uno o due anni scoprono "Ah ma quel maestro non è serio". In quel momento stanno criticando. Avete già ricevuto qualche tipo di insegnamento e anche se non è

perfetto è un insegnamento Vajrayana.

Avete già creato con lui una relazione del Vajra. Anche se scoprite che quel maestro non è serio non dovete criticarlo. Se lo fate accumulate problemi per voi, non per quel maestro. Quando dico questo, non lo accettano e continuano a criticare.

I nove Veicoli secondo il Drathalgyur Tantra.

È molto importante aprire gli occhi e seguire l'insegnamento in modo corretto. Quando impariamo l'Insegnamento Dzogchen, quando impariamo i tantra o le istruzioni, prima di tutto sono spiegate le caratteristiche di come deve essere il maestro, e come deve essere lo studente, e di come deve essere la loro relazione.

Questo è una cosa molto seria, un punto molto, molto importante. Per questo motivo è molto importante sapere che tipo di Insegnamento possiamo ricevere. Quando diciamo Insegnamento Dzogchen sapete molto bene cos'è; l'insegnamento Dzogchen è l'essenza di tutti gli Insegnamenti. Non è solo l'essenza degli Insegnamenti buddhisti, ma di tutti gli Insegnamenti.

Possiamo capirlo dalle spiegazioni date nel testo radice dell'Insegnamento Dzogchen – il Drathalgyur Tantra – la fonte più antica dell'insegnamento. Nella tradizione buddhista per esempio, negli Insegnamenti Nyingmapa, Anuyoga e Dzogchen è spiegato che abbiamo Nove Veicoli. Che cos'è un veicolo? È il nome dell'insegnamento del Buddha; il più importante e completo insegnamento è chiamato veicolo. Se volete arrivare in un posto molto lontano e difficile da raggiungere, allora se avete una macchina o un aereo potete raggiungere la vostra destinazione. Per esempio, se abbiamo almeno una bicicletta, possiamo raggiungere la nostra destinazione molto prima che se stiamo camminando. Per questa ragione, il simbolo dell'Insegnamento buddista è il dharmachakra. Chakra significa veicolo.

Quando classifichiamo qualcosa come un veicolo significa che è completo. Completo significa che si tiene conto di come è la base, la via e la realizzazione. In generale nella tradizione buddhista, in quella Nyingmapa ecc. quando diciamo nove veicoli diciamo: "shravaka, pratyeka e bodhisattva". Questo significa che nel Sutra i veicoli sono divisi in tre: l'Hinayana si divide in due (shravaka e pratyeka) e il Mahayana.

Poi abbiamo i tre tantra inferiori, o esterni. Poi abbiamo tre tantra interni: Mahayoga, Anuyoga e Atiyoga. Questo è come sono presentati ufficialmente nella tradizione Nyingmapa. Ho studiato molto bene il Drathalgyur Tantra e non parla dei primi tre veicoli come detto sopra. L'Hinayana non è suddiviso in due veicoli, è considerato un unico veicolo ma prima dell'Hinayana presenta un veicolo chiamato *jigten lha mi'i thegpa*. *Jigten* significa mondano, in generale. *Lha* significa divinità, quelle in cui alcune persone credono. *Mi* significa uomo, gli esseri umani giudicano, pensano, come nella filosofia; dicono: "Lo scopo finale deve essere qualcosa di questo tipo", come fosse uno studio scientifico. Tutti questi aspetti sono considerati la base, la via e il frutto – che formano un veicolo. In questo caso possiamo capire che ci sono molti tipi diversi di religioni, non solo buddhista, e molti tipi diversi di filosofie ecc. Quindi, tutti questi sono considerati essere il primo dei nove veicoli.

Lo scopo finale, la vera essenza dei Nove Veicoli, è l'Atiyoga. Che è la nostra vera natura. Così per esempio, è spiegato nel Dratalgyur Tantra. Vedete, l'Insegnamento Dzogchen è l'essenza di tutti gli insegnamenti, lo scopo finale. Abbiamo tutti questi veicoli perché abbiamo diverse circostanze, il tempo e lo spazio sono diversi. In queste dimensioni anche la capacità degli individui è diversa. Per questo motivo abbiamo diversi tipi di veicoli ma tutti in verità si occupano della condizione relativa e di come è la vera natura.

Quando diventa più facile entrare nella nostra vera natura il veicolo che usiamo è un po' più elevato. Se abbiamo capacità inferiori ed è più difficile entrare in questa conoscenza, il metodo è inferiore. Quindi è molto importante capire cosa significano *thung-mong* e *thung-min*. Quando dico: "Oh, insegno l'Insegnamento Dzogchen", non significa che tutti quelli che seguono i miei ritiri hanno la conoscenza dello Dzogchen e non significa nemmeno che trasmetto tutto l'insegnamento Dzogchen. Chiedo che anche se non capite tutte le spiegazioni almeno dovete capire l'Ati Guruyoga. È semplice farlo, quindi cercate di applicare l'Ati Guruyoga. Su questo insisto perché nella condizione relativa non abbiamo nessuna capacità di comprendere come sia la vera natura dello stato dello Dzogchen. Non possiamo capire lo stato dello Dzogchen solo con il giudizio, il pensiero o attraverso la logica e l'analisi, non possiamo in questo modo entrare in quella conoscenza.

Trascritto da Anne Rose

Traduzione italiana rivista da Enrica Rispoli

A cura di Naomi Zeitz con il cortese aiuto di Elio Guarisco