

## Ritiro di insegnamento Ati Yoga – secondo giorno

Date : January 31, 2020

### Secondo giorno, mattina – Parte 2

[Parte due del secondo giorno](#) dell'Insegnamento Ati Yoga di Chögyal Namkhai Norbu a Dzamling Gar, 29 dicembre 2017. Parte due del secondo giorno è stato pubblicato nell'ultimo numero del The Mirror, n° 145.

Abbiamo cause primarie e secondarie, collegate alle circostanze. A volte abbiamo molti problemi perché nella nostra condizione possiamo avere un karma positivo o negativo. Questa è la vera causa e quando ci troviamo in circostanze che hanno forti cause secondarie, il nostro karma matura e quel problema si manifesta. Quindi non dipendiamo veramente dalle cause secondarie, ma ne abbiamo la potenzialità e dobbiamo sapere che tutte le possibilità possono esistere.

Quando pratichiamo pronunciamo la A, facciamo visualizzazione usando la mente, giudicando e pensando. Questo non è lo stato della meditazione, ma andiamo in quella direzione. Dopo un po' che facciamo questa visualizzazione, sentiamo che è qualcosa di vivo, e dobbiamo essere rilassati. Molte persone non sanno come fare la pratica rilassati. Se quando facciamo la visualizzazione non siamo rilassati e ci carichiamo, nessuna trasformazione funzionerà. Dobbiamo essere presenti quando pratichiamo. Sappiamo bene come essere presenti quando facciamo l'Ati Guruyoga in modo rilassato senza caricarci. Così non avremo problemi. Alcuni dicono che sebbene abbiano fatto l'Ati Guruyoga molte volte si sentono a disagio nel proprio corpo. Questo succede perché non sono rilassati.

Così facciamo la visualizzazione in questo modo e continuiamo a rimanere in questa presenza. Poi gradualmente ci rilassiamo. Cosa significa rilassarsi? Significa che non pensiamo più, non facciamo più nulla come visualizzare. L'abbiamo appena fatto e siamo in quella presenza. Questo è essere rilassati. Quando ci rilassiamo può sorgere qualche pensiero, come anche qualche emozione. Cosa dobbiamo fare? Allo stesso modo ci rilassiamo con la A bianca e il thigle. Non troviamo questi pensieri e queste emozioni dappertutto. Semplicemente ci rilassiamo. Come è la nostra condizione quando ci rilassiamo? Non è qualcosa di facile da definire. Non è lo stesso come essere nella mente.

In genere seguiamo sempre la mente. Quando praticano certe persone dicono di sentire qualcosa di strano o di vedere o sentire qualcosa con i loro sensi. In particolare se seguiamo troppo la mente allora la mente diventa molto potente e ci domina. Diventiamo schiavi della mente perché non capiamo come funziona e possiamo avere molti problemi. Crediamo sempre di più alla mente e seguiamo quello che pensa, giudica e sente. La mente diventa ancora più potente e lentamente controlla anche il livello della nostra energia. Quando questo succede qualcuno può pensare di sentire qualcuno che gli parla.

Se dico a questa persona che non c'è nessuno che gli sta parlando, che è solo la sua mente,



capiscano.

Nell'insegnamento Dzogchen il punto principale è essere nello stato della contemplazione. Non conoscendo questo principio, ci sono persone che dicono che sebbene gli piaccia molto fare l'Ati Guruyoga e ne conoscano l'importanza, sentono di dover fare anche della purificazione perché hanno così tante cose negative da purificare. Quando conosciamo l'Ati Guruyoga e siamo nello stato dell'Ati Guruyoga, questa è una purificazione molto più importante che cantare Vajrasattva o qualunque altro mantra. Ad esempio, quando studiamo e impariamo a conoscere i tantra Dzogchen, nella maggior parte di questi tantra non c'è spiegazione del bardo dell'esistenza, il normale bardo. Quando alcune persone seguono l'insegnamento Dzogchen considerano che possono avere realizzazione nella loro vita. Ma la realizzazione in una vita non significa che otteniamo qualcosa come il corpo di arcobaleno di Guru Padmasambhava.

Per esempio, quando moriamo subito dopo la morte abbiamo il bardo della dharmata, questo è il passaggio della luce naturale. In questo momento quello che abbiamo imparato in vita dal nostro maestro diventata facile da capire: le tre potenzialità primordiali di suono luce e raggi sono nude nel bardo della dharmata. In quel momento diciamo che la saggezza madre incontra la saggezza figlio. Cos'è la saggezza figlio? È quello che abbiamo ricevuto dal maestro quando, per esempio, ci ha introdotto all'Ati Guruyoga. Ora sappiamo che lo Dzogchen è la nostra vera natura. Questa qualificazione, questa potenzialità, è collegata a suono luci e raggi; questa comprensione, questa conoscenza, è integrata in noi stessi con la potenzialità della pratica. Quando siamo nello stato del bardo della dharmata in quel momento suono, luci e raggi sono nudi, senza alcun ostacolo. Questa è la saggezza madre. La saggezza madre riconosce immediatamente la saggezza figlio. Quando avviene questo riconoscimento abbiamo la realizzazione totale del sambhogakaya.

Si dice che abbiamo infinito karma negativo da purificare. Con questa realizzazione nel bardo della dharmata lo purifichiamo tutto, anche se abbiamo infiniti ostacoli. È come una stanza rimasta al buio per migliaia di anni. Pensiamo che il buio sia molto fitto a causa di tutti questi anni, ma se usiamo una luce possiamo vedere tutto immediatamente. Il riconoscimento di suono luci e raggi è la conoscenza suprema. È la purificazione suprema. Per questo, quando facciamo l'Ati Guruyoga, qualcuno pensa che non facciamo alcun tipo di purificazione perché non sa che l'Ati Guruyoga è anche una purificazione suprema. È essenziale capirlo.

Cosa dobbiamo fare quando non siamo in questo stato? Dobbiamo essere presenti. Più tardi spiegherò più ampiamente cosa significa essere presenti. Quando siamo nello stato della contemplazione poi cantiamo il Canto del Vajra. Il Canto del Vajra può essere paragonato al modo in cui appaiono le manifestazioni del Sambhogakaya dal Dharmakaya quando ci sono cause secondarie. Per esempio, i cinque Dhyani Buddha sono manifestazioni di Samantabhadra, tutte si manifestano attraverso il suono e il suono è il principio del Canto del Vajra.

Qui abbiamo molte cose da imparare ma per ora avete solo bisogno della trasmissione del suono. Questo significa che voi ascoltate e io leggo questo mantra. Mentre ascoltate ricevete la trasmissione. Questa è la trasmissione del suono.

*[Rinpoche da la trasmissione del lung del Canto del Vajra]*

Quando cantiamo il Canto del Vajra dobbiamo cercare di rimanere in uno stato rilassato. Qualcuno chiede cosa bisogna visualizzare. Non dobbiamo visualizzare nulla, la visualizzazione è un concetto della mente. Giudichiamo e pensiamo nel tempo e nello spazio, non ha alcun significato. Ma se siamo presenti allora possiamo entrare nello stato dell'Ati Guruyoga. È quindi importante cantare il Canto del Vajra dopo l'Ati Guruyoga.

Alla fine della pratica dobbiamo dedicare i meriti a tutti gli esseri senzienti. Alla fine di tutte le pratiche abbiamo un mantra che non serve per la dedica, ma la potenza. Dedichiamo mentalmente e poi cantiamo questo mantra per rendere la nostra dedica più concreta. Inoltre, qualsiasi pratica che abbiamo fatto diventa più concreta con questo mantra.

*[Rinpoche da il lung del mantra]*

Questo è come dobbiamo fare l'Ati Guruyoga. Domani all'inizio della pratica faremo l'Ati Guruyoga. Se c'è qualcuno che non sa come cantare il Canto del Vajra ascolta, e si allena un po' di volte con altri praticanti. È facile da imparare. Per ora questo è l'insegnamento che volevo darvi.

*Trascritto da Anna Rose*

*a cura di Liz Granger*

*traduzione in italiano Alfredo Colitto*