



Iniziando a praticare lo Yoga del Sogno

Un insegnamento di
Khenchen Palden Sherab Rinpoche e Khenpo Tsewang Dongyal Rinpoche

Estratto da "Pema Mandala- Magazine of Padmasambhava Buddhist Center" – Autunno/Inverno 2006 -
pubblicato da Ann Helm

Scelto, adattato e tradotto da Raffaele Phuntsog Wangdu e Salvatore Tondrup Wangchuk

INIZIANDO A PRATICARE LO YOGA DEL SOGNO

*Un insegnamento di
Khenchen Palden Sherab Rinpoche e Khenpo Tsewang Dongyal Rinpoche*



Nella Preghiera Radice dei Sei Bardo, rivelata da Karma Lingpa, Guru Padmasambhava usò queste parole per incitarci a risvegliare l'importanza di sviluppare consapevolezza e chiarezza nello stato del sogno: *"Quando il bardo del sogno sta per iniziare abbandona il modo disattento e stupido di giacere come un cadavere, entra nella sfera naturale della attenzione incrollabile, riconoscendo i tuoi sogni, pratica trasformando l'illusione in luminosità. Non dormire come un animale. Fai la pratica che unisce sonno e realtà"*.

Ciò che segue è estratto da un ritiro di yoga del sogno condotto dai Venerabili Khenpo e ci introduce a questa profonda pratica.

Sognare e dormire sono importanti per tutti gli esseri, in particolare per quelli che come noi vivono in ciò che il Buddha ha chiamato "il reame del desiderio". Questo perché la coscienza nel reame del desiderio è connessa con i cinque elementi della terra, acqua, fuoco, vento e spazio. Noi siamo particolarmente connessi con l'elemento terra. Per noi il sonno è come il cibo. Esso sostiene sia il corpo che la mente. Esso calma e placa il corpo e rende la mente più fresca e più forte. Secondo gli insegnamenti del Buddha non appena un essere senziente ottiene l'aggregato della forma ha necessità di dormire. Più che stare semplicemente a riposare possiamo usare il tempo che passiamo a dormire per beneficiare profondamente noi stessi e gli altri.

La vita umana in questo mondo potrebbe durare anche circa cento anni e quasi la metà di questo tempo, diciamo cinquant'anni, trascorrono dormendo.

Sfortunatamente, i rimanenti cinquanta anni non possono essere totalmente dedicati al raggiungimento dell'illuminazione. Trascorriamo la maggior parte del nostro tempo a lavorare per

vivere e a fare attività ordinarie come prepararci da mangiare o pulire casa. Se riusciamo a dedicare perfino quindici anni pieni a praticare con diligenza e concentrazione, questo potrebbe portare a una reale conoscenza della natura primordiale e all'illuminazione.

Tuttavia, solo poche persone possono fare questo. La maggior parte di noi trascorre solo l'uno o il due per cento del proprio tempo a concentrarsi sulla pratica. Dal momento che metà del nostro tempo trascorre dormendo, se fossimo capaci di fare lo yoga del sogno, allora il nostro tempo del dormire potrebbe diventare un tempo della pratica. Questo farebbe del dormire una parte piena di significato e una parte importante del sentiero.

A meno che non pratichiamo lo yoga del sogno, dormire è semplicemente dormire. La pratica dello yoga del sogno reindirizza e trasforma i nostri stati onirici neutrali in stati positivi o virtuosi. E' possibile usare i nostri sogni per praticare il Dharma. Per quanto sappiamo, il tempo è molto prezioso e il tempo va sempre di corsa. Ogni qual volta ne abbiamo l'opportunità, dovremmo usare il nostro tempo per un buon proposito. Quando consolidiamo il nostro coraggio, impegno e devozione, possiamo concepire il tempo che trascorriamo dormendo come significativo per tutti noi.

Ci sono fondamentalmente tre tipi di sogni: positivi, negativi e neutri.

La maggior parte del tempo in cui dormiamo è neutrale e debole e non facciamo nulla in particolare. Ci sono poche sensazioni dormendo e molti ne sono compiaciuti. Durante il sonno le Cinque Coscienze sensoriali non sono più attive, esse si dissolvono nella coscienza mentale che nel Buddhismo è considerata la Sesta Coscienza. Mentre dormiamo la mente o la coscienza mentale viaggia con l'energia dei venti interni attraverso i canali del corpo.

Ci sono molti canali differenti. Ad esempio, ci sono sei sistemi di canali che corrispondono ai Sei Reami.

Durante il sonno, quando la mente e i venti viaggiano lungo i canali degli spiriti famelici, abbiamo sogni in cui abbiamo sensazioni spiacevoli e vediamo cose orribili. Quando viaggiano lungo i canali dei reami divini, abbiamo sogni piacevoli e di bellezza. I sogni mutano a seconda del modo in cui la coscienza mentale e i venti dell'energia si muovono lungo i canali.

I sogni sono condizionati dalla postura corporea, dagli abiti che indossiamo, dal cibo che mangiamo, dal cuscino su cui facciamo riposare la nostra testa. Alcuni segni vitali possono essere mutati dai sogni. Alcuni sogni sono influenzati da circostanze negative ambientali e questi, in genere, sono sogni molto paurosi.

Tuttavia, tutti i sogni rappresentano esattamente la percezione interiore della mente. Le nostre abitudini mentali continuano a riflettersi nello specchio della mente. Quando le giuste cause e condizioni si riuniscono, queste generano specifici tipi di sogni. Alcuni sogni riflettono abitudini di vite precedenti. Alcuni sogni non si basano sui ricordi, ma riguardano il futuro. Possono riguardare il futuro di questa vita o della vita successiva e, perfino oltre il futuro di questa. La maggior parte riguardano abitudini e attività di questa vita. Le abitudini della vita si riflettono anche nello schema dei canali del corpo. I sogni possono essere trasformati dal Guru, dai Buddha, dalle divinità di meditazione (yidam). Alcune pratiche causano sogni speciali. Questi sogni sono il risultato della recitazione di mantra, visualizzazioni e meditazione.

Quando pratichiamo lo yoga del sogno i risultati si manifestano come sogni. Questi possono essere segnali che la nostra saggezza interiore sta aumentando e può dare premonizioni sul futuro. Mentre dormiamo è possibile utilizzare le attività del nostro corpo, parola e mente per l'illuminazione di tutti gli esseri senzienti. Questo è lo scopo dello yoga del sogno.

E' una delle attività più significative e responsabili che possiamo compiere in questa vita.

Con lo yoga del sogno possiamo, infine, trasformare i nostri sogni in Chiara Luce. Questa pratica ci dona un cambiamento speciale per ottenere l'illuminazione che può accadere perfino mentre dormiamo.

Coloro che imparano a trasformare i loro sogni in Chiara Luce divengono dei grandi yogi e yogini.

I Prerequisiti per lo Yoga del Sogno

Un'appropriata conoscenza di questi insegnamenti richiede una motivazione pura. Questa richiede bodhichitta, il che significa che noi dedichiamo il nostro yoga del sogno a beneficio di tutti gli esseri. L'illuminazione è totalmente dipendente dall'intenzione, lo sforzo e l'appropriata motivazione. Senza il terreno della bodhichitta l'albero dell'illuminazione non crescerà e non produrrà frutto. Se non basi la tua pratica del sogno sulla bodhichitta rafforzerai solamente il tuo attaccamento egoico, e non porterà nessuno all'illuminazione. Per noi è necessario basare la nostra pratica sulla compassione e la gentilezza amorevole. Un altro aspetto della bodhichitta, per noi necessario, è la saggezza di vedere tutti i fenomeni come sogni sia di giorno che di notte.

Il Buddha Shakyamuni lo ha ripetuto molte volte.

Nel Sutra della Prajnaparamita, quando egli parlava con il suo discepolo Subhuti, egli disse: "*Subhuti, l'intero mondo è un sogno. Per te è necessario imparare a percepire tutti i fenomeni come un sogno*".

Quando pratichiamo lo yoga del sogno è importante non aggrapparsi ai propri sogni, né aggrapparsi all'analisi dei propri sogni. Questo non costituisce la pratica dello yoga.

In questa pratica insegniamo a pensare a tutti gli aspetti della nostra vita come a un sogno. Ad esempio, la vita di un famoso personaggio di tanto tempo fa è come un sogno. E nel futuro, se una persona udisse la storia della nostra vita, risuonerebbe come un sogno. Il racconto di ciò che è accaduto nel sogno della scorsa notte non è differente da ciò di cui abbiamo discusso ieri. Se osservi molto attentamente qual è la differenza tra le attività di ieri e il sogno della notte scorsa non c'è molta differenza. Entrambi sono solamente ricordi. L'analogia col sogno si applica anche alla nostra esperienza presente. Ogni cosa che stiamo sperimentando in questo momento non è più reale di un sogno. Se esaminiamo ciò che sta accadendo è come un sogno. **Se vogliamo realizzare lo yoga del sogno è**

molto importante allenarci a vedere la vita di ogni giorno come un sogno.

Questa conoscenza ci renderà più semplice superare la vecchia abitudine di attaccarci alle cose come reali. In questo mondo talvolta ci ritroviamo in situazioni dove proviamo dolore o turbamento. Questi sentimenti nascono dall'attaccamento. Se tutti i fenomeni sono ugualmente simili al sogno allora anche malinconia e sofferenza sono come un sogno. Se i nostri problemi sono unicamente un sogno non c'è necessità di rattristarci o preoccuparci. Lo stesso vale per la felicità. La felicità è come un sogno e non c'è alcun motivo di aggrapparci ad essa.

Il Buddha raccontò una storia su questo nel Samadhiraja Sutra.

C'era una volta una giovane donna che sognò di aver dato alla luce un bellissimo bambino. Era molto felice, amava nutrire e prendersi cura del suo bambino. Questa era la parte più felice della sua vita. Un paio d'anni dopo si ammalò e morì. Allora divenne affranta. Questa era la parte tragica della sua vita.

Ma se esamini tutto ciò più accuratamente, dove era la sua felicità e dove la sua tristezza? Dove si trovano? Entrambe accadono in un sogno. Entrambe hanno la stessa natura, la natura simile al sogno della grande vacuità. Entrambe le esperienze sono irreali, entrambe sono non vere. Esse erano unicamente reazioni mentali dovute all'attaccamento e all'afferrarsi.

Tutte le esperienze della nostra vita hanno questa stessa natura. E' necessario per noi vedere che tutte le nostre esperienze sono illusioni. Ogni momento sembra così solido, così denso, come se non avesse possibilità di cambiamento. Ma il tempo passa e tutto cambia e ciò a cui siamo abituati dare importanza, diventa insignificante. Come per magia, la vita continua a funzionare attraverso fasi differenti. Quindi, abbiamo la necessità di risvegliarci e vedere che tutto ciò che sperimentiamo è un sogno. E come praticanti possiamo utilizzare questo sogno del risveglio per crescere in saggezza e compassione, e aiutare anche gli altri a crescere in questa maniera.

Preparazione prima di dormire: La Purificazione del Corpo, Parola e Mente

Ora ci focalizziamo sulla fase di preparazione allo yoga del sogno, che presenta tre parti principali: purificazione del corpo, purificazione della parola e purificazione della mente.

La prima parte riguarda il proprio corpo e l'ambiente.

Dovresti dormire in un letto confortevole con gradevoli coperte in una stanza pulita. Il letto non deve essere né troppo soffice né troppo duro. Non mangiare cibi pesanti di sera e non bere alcol.

Tutto ciò che disturba interferirà con la vostra pratica. Cerca di pensare a cose affabili, rimani equilibrato e crea un'atmosfera piacevole. Il testo dello yoga del sogno indica ciò che dovresti evitare e ciò che dovresti coltivare. Poiché paesi differenti hanno usanze differenti, queste cambieranno da una cultura ad un'altra. Sentirsi a disagio nel proprio ambiente può causare dubbi, il che è un ostacolo. In generale, dovrete coltivare le cose che sono buone per la vostra pratica ed evitare ciò che non è buono. Per la purificazione del corpo, prima di andare a dormire, stai seduto a schiena eretta sul letto e medita per un certo tempo. Il massimo sarebbe stare seduti nella posizione dei sette punti di Vairochana, ma se non puoi farla, mantieni le gambe incrociate. Mentre stai meditando cerca di mantenere la tua mente senza concetti, o perlomeno concentrati sulla conoscenza che tutti i fenomeni sono come sogni. Non pensare al futuro o al passato, rimani giusto nel presente. Se puoi rimanere così per trenta minuti ti aiuterà a svolgere con successo l'esercizio che segue.

La parte successiva della preparazione è la purificazione della parola.

Si comincia a fare la pratica della purificazione del respiro per tre o nove volte. Mantieni la postura del corpo come sopra e respira normalmente. Unisci la tua mente con il respiro per circa dieci quindici minuti. Durante questo periodo inspira ed espira silenziosamente e trattieni l'aria dentro per un breve tempo dopo aver inalato. Inoltre, durante questo periodo, coltiva una forte devozione e visualizza Guru Padmasambhava di fronte a te, circondato da tutti i grandi maestri, daka, dakini, Buddha e bodhisattva. Cerca di

sentire la presenza di questi esseri realizzati e mantieni questa sensazione quanto più puoi.

Quindi ripeti queste cinque preghiere di aspirazione:

Possa Io riconoscere i miei sogni e considerarli con piena consapevolezza.

Possa non avere mai sogni spaventosi.

Possa diventare molto familiare con lo yoga del sogno e realizzarlo pienamente.

Possa essere capace di trasformare i miei sogni in Chiara Luce.

Possa tutta la confusione essere chiarificata e trasformata nei tre Kaya. Possa Io realizzare la saggezza oceanica della Vera Natura della Mente.

Quando pratichi lo yoga del sogno è meglio essere da soli. E' cosa buona dire queste frasi a voce alta, con delicatezza, fede e coraggio. Ogni notte mentre reciti queste aspirazioni porta il significato al cuore. Pensale continuamente fino a sentirle profondamente. Mentre fai questa meditazione tieni a mente che tutti i fenomeni sono essenzialmente uguali al sogno.

Per quanto attiene alla terza parte, la purificazione della mente, continua a sentire una forte devozione per il Guru, la divinità e la dakini, unitamente alla conoscenza che ogni cosa che vediamo, sentiamo o pensiamo non è differente dall'esperienza del sogno.

Riconosci che il tuo corpo è un sogno, le tue conversazioni sono sogni e i tuoi pensieri sono sogni. Tuo padre e tua madre sono sogni, i tuoi amici sono sogni, i tuoi parenti sono sogni. Tutto ciò che puoi pensare è un sogno. Pensa così fino a che realmente sperimenterai tutti i fenomeni come sogni. Questa realizzazione accadrà dopo un certo periodo e quando accadrà, conserva questa conoscenza. La fase più importante nella purificazione della mente è realizzare che tutte le esperienze diurne sono effettivamente come sogni. Se qualcuno pensa che i sogni accadono solo quando siamo addormentati questo è un errore. Quando si discrimina tra una condizione di sogno e una di veglia, e si

pensa che una è vera e l'altra è falsa, questo è ciò che lo Dzogchen chiama "dualità". La vera natura non è dualistica.

La fase finale nella purificazione della mente è di dedicare tutti i vostri sforzi nello yoga del sogno per il benessere di tutti gli esseri senzienti. Quindi, la purificazione della mente inizia con il provare una forte devozione, continua con la coltivazione della realizzazione della natura simile al sogno della realtà, e si conclude col dedicare la pratica agli altri.

Anche isolatamente, questo tipo di purificazione del corpo, parola e mente porta grandi risultati. I risultati possono venire immediatamente o gradualmente. Il risultato principale è di essere capace di rimuovere tutto l'attaccamento ai fenomeni. Tanto più familiarizzi con questa pratica, tanto più vedrai tutto come una manifestazione della mente. Questo è l'analogo del realizzare che la propria esperienza è come un sogno. Ciò porta al dissolvimento dei modelli abitudinari e ci rende molto più adatti a essere pienamente consapevoli mentre sogniamo.

Mantenere la Consapevolezza Mentre Dormiamo

Nella parte principale della pratica ci alleniamo nel mantenere piena consapevolezza mentre sogniamo, rimuovendo gli ostacoli alla pratica del sogno e diventando più familiari con la natura delle illusioni. Il primo passo è mantenere consapevolezza durante lo stato di sogno.

Fino a che non abbiamo imparato a fondo questa abilità non c'è modo di procedere.

Mantenere consapevolezza durante il sogno è il fondamento della pratica. Questa richiede concentrazione. Concentrazione appropriata richiede forte devozione e un profondo e persistente interesse nel fare la pratica del sogno. Con una forte concentrazione, possiamo imparare a mantenere la consapevolezza che noi stiamo dormendo. Saremo anche capaci di ricordare i nostri sogni. Di norma, mentre dormiamo siamo inconsapevoli che la nostra esperienza è un sogno. Quando riconosciamo il sogno come un sogno, ciò è molto speciale.

Quando incominci a praticare lo yoga del sogno è verosimile che tu possa

svegliarti quando realizzi di stare dormendo. Con una maggior pratica puoi imparare a mantenere la consapevolezza del tuo sogno e non svegliarti. E' possibile avere una piena consapevolezza di tutto ciò che accade nel tuo sogno. La terra dei sogni è molto ampia, molto più grande di questo paese. Puoi cominciare ad esplorare il regno dei sogni. Durante questo tempo sei in due posti contemporaneamente: il tuo corpo sta dormendo nel letto, mentre la tua coscienza esplora il regno dei sogni.

Alcuni praticanti possono fare yoga del sogno mentre si svegliano con gli occhi aperti. Quando ti svegli mantieni la consapevolezza e realizza che lo stato del sogno, del dormire e del risveglio sono tutte esperienze della stessa mente. Non appena i pensieri entrano nella tua mente cerca di mantenere la tua consapevolezza e osserva come si sta evolvendo la tua pratica. Se possiedi fiducia e capacità di seguire a sperimentare, svilupperai la capacità di mantenere la consapevolezza del sognare. I risultati si diversificheranno a seconda degli studenti, a seconda di come hanno praticato. Se ti rendi conto che stai pensando troppo non puoi andare a dormire. Quando accade questo mantieni la tua concentrazione, genera devozione verso Guru Padmasambhava e il lignaggio dei Maestri. Utilizza una forte concentrazione per sviluppare un sentimento vivo e amorevole per Padmasambhava e nuovamente recita le cinque aspirazioni menzionate prima.

Questa pratica richiede coraggio e concentrazione. Se i tuoi sogni non sono chiari o hai dei problemi a prendere sonno, non rinviare la tua pratica dello yoga del sogno alla sera successiva. Quando fai questo stai semplicemente differendo la tua realizzazione. C'è sempre un domani e tu puoi differire al domani un'altra volta e un'altra ancora.

Come in tutte le pratiche meditative vi è necessità di sforzo gioioso, coraggio e impegno. Imparare a mantenere la consapevolezza dei tuoi sogni è buono, ma questo non è l'obiettivo ultimo. Una volta che riesci a mantenere la consapevolezza del sogno, non certo per una o due volte ma in modo consistente, allora puoi passare alla fase successiva che è quella della purificazione del sogno.

Poiché i tuoi sogni sono solo un riflesso illusorio delle tue abitudini mentali, tu puoi trasformarli in quello che vuoi che accada.

Puoi mutare il contenuto dei sogni nel riflesso dei tre Kaya. Che si manifesta nei tuoi sogni come il Guru, la divinità e la dakini. Non appena sviluppi l'abilità a mutare il contenuto dei sogni nei tre Kaya, la dualità cesserà spontaneamente.

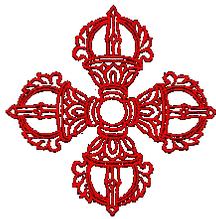
Quando puoi diventare il Guru, la divinità e la dakini, le tue manifestazioni e percezioni si trasformeranno radicalmente. Ma prima di fare questo devi realizzare che qualsiasi cosa della tua esperienza è una manifestazione della saggezza primordiale.

Tutta l'esperienza è fondamentalmente il mandala luminoso del Dharmakaya.

Questa realizzazione purificherà tutte le vostre oscurazioni ed evocherà la vostra saggezza interiore e la sua benedizione. Lo stato di sogno potrà così diventare il tuo stato di pratica.

E' necessario mantenere questo stato meditativo senza interruzione subito dopo il risveglio. Anche se stai praticando nei tuoi sogni, ciò non significa che puoi dimenticarti di praticare per il resto del tempo. Fate in modo di non perdere consapevolezza nel passaggio dal sonno al risveglio. Risvegliati e dedica i meriti della pratica dei sogni a tutti gli esseri senzienti. Se la tua realizzazione è vera, in nessun modo diverrai arrogante o orgoglioso. Se la tua pratica non è libera da attaccamento e dualità, allora sarà ancora presente l'arroganza. Questo non è sicuramente buono. A ogni modo dovresti avere rispetto e devozione per le coscienze illuminate quali personificazioni del Guru, della divinità e delle dakini. Questo rispetto e devozione è parte della vostra purificazione. Coltivarla è di beneficio sia per voi stessi che per chiunque altro. Dopo il risveglio e la dedica dei meriti per tutti gli esseri, mantieni la tua mente nello stato naturale della consapevolezza primordiale.

Questo è lo stato della grande equanimità, la condizione più profonda della vera natura. Per giungere a tale condizione è necessario ricordare che perfino di giorno, tutto ciò che è percepito dai sensi non è differente da un sogno. Tutto ciò che vediamo, udiamo, gustiamo, odoriamo, pensiamo o sentiamo non è realmente differente dall'esperienza dello stato di sogno. Mantieni questo pensiero e la tua devozione a Guru Padmasambhava attentamente nella mente. E con gradualità sarai capace di fare lo yoga del sogno.



“Possano queste pagine essere di beneficio per molti.
Possano i Buddha proteggere la vita dei nostri Preziosi Maestri.
Possano, la nostra fede e la nostra devozione, crescere e fortificarsi.
Possiamo dedicare i meriti della nostra pratica al beneficio di tutti gli esseri affinché siano liberi
dalla confusione e dalla sofferenza”
(Raffaele Phuntsog Wangdu & Salvatore Tondrup Wangchuk)