

Alejandro Chaoul

I MOVIMENTI MAGICI

di

CORPO RESPIRO E MENTE

nello yoga tibetano

Introduzione di

TENZIN WANGYAL RINPOCHE

Negli insegnamenti bön e buddhisti il corpo fisico, la parola e la mente sono le tre porte mediante le quali si pratica e si consegue l'illuminazione. All'interno del regno della parola, o dell'energia, c'è un corpo sottile che emerge sia metaforicamente sia, per alcuni, concretamente, e si può sperimentare con queste pratiche.

Ubalдини Editore - Roma

Introduzione

Per quasi trent'anni Alejandro (Ale) Chaoul è stato un mio studente. Ho imparato a conoscerlo bene come amico, ma non solo, ho anche ammirato il suo impegno costante nello studio e nella pratica bön, cui si è dedicato a livello sia personale sia accademico. Ale ha svolto da subito un ruolo importante nelle attività del Ligmincha International, dall'organizzazione di alcuni nostri ritiri alla preparazione del materiale per la pratica e lo studio, ma anche insegnando, dirigendo iniziative di ricerca o conferenze e offrendo in vari modi e con dedizione la sua assistenza. Ha completato il programma di studio di sette anni del Ligmincha International e ha partecipato al primo gruppo di tirocinanti del programma di addestramento che abbiamo chiamato 'delle tre porte', di cui è adesso insegnante ordinario.

La passione di Ale per lo yoga tibetano dello *tsalung trulkhor* è nata durante una visita al monastero di Tritten Norbutse, in Nepal, dove ha studiato sotto la supervisione del mio amato maestro Yongdzin Tenzin Namdak e di Khenpo Nyima Wangyal. Al suo rientro negli Stati Uniti, nel 1994, abbiamo lavorato a stretto contatto per esaminare alcuni testi e pratiche appartenenti al ciclo *nyengyu trulkhor* dello Zhang Zhung, incluso il commentario di Shardza Rinpoche, e per fornire sostegno nell'insegnamento dello yoga tibetano e nell'eventuale creazione di un programma di formazione per studenti negli USA, in America Latina e in Eu-

ropa. Con Ale condivido l'interesse profondo per il potenziale curativo di questi yoga e sono molto felice di averlo sostenuto a introdurre queste antiche pratiche negli ospedali e in altri contesti sanitari, sia come oggetto di studio sia per le loro applicazioni cliniche. Gli sono inoltre grato per aver organizzato conferenze e forum di dialogo tra personalità scientifiche e spirituali.

Negli ultimi tre decenni Alejandro Chaoul ha acquisito una profonda conoscenza dello yoga tibetano attraverso una pratica costante, addestrandosi con molti lama bön nei monasteri di Tritten Norbutse in Nepal e di Menri in India. Così facendo, lo yoga tibetano è divenuto l'argomento della sua tesi di dottorato e il libro che avete fra le mani è il frutto di questa conoscenza. Il volume offre una presentazione completa e accessibile dello *nyengyu trulku* dello Zhang Zhung, o yoga tibetano della trasmissione aurale dello Zhang Zhung. Sono certo che per chi nutre interesse per lo yoga tibetano questo libro sarà illuminante, mentre per chi già lo pratica si rivelerà di grande aiuto nell'approfondire le proprie esperienze.

GESHE TENZIN WANGYAL RINPOCHE

Prefazione

Uno yogi di città

Sono nato in un paese molto cattolico, l'Argentina, da una famiglia ebrea che mi ha mandato in una scuola presbiteriana per imparare l'inglese. Ho dunque avuto grandi opportunità di assorbire diverse tradizioni spirituali. Nessuna, tuttavia, ha risuonato in me per molto tempo. Ai tempi dell'università ho aperto occhi, mente e cuore. Ho seguito corsi di filosofia indiana, religioni asiatiche e ho fatto amicizia con studenti di molti paesi, benché fossi particolarmente affascinato da chi proveniva dall'India. Al di fuori della scuola c'erano varie opportunità di frequentare corsi gratuiti e ne ho approfittato. Ho imparato a fare fotografie, a praticare lo yoga, la meditazione zen, e insieme agli Hare Krishna ho perfino imparato a cucinare vegetariano. Non appena mi sono laureato ho infilato lo zaino in spalla e sono partito per l'India. Vi ho trascorso nove mesi di gestazione durante i quali sono fiorite molte cose e molte altre sono svanite. Ero partito con l'idea di andare a incontrare alcuni amici dell'università, ma in realtà ero partito per incontrare me stesso.

Un vissuto di situazioni e traumi mi spingeva verso l'India e il Nepal, mi costringeva a ricercare il riflesso della mia anima. I miei amici indiani mi dicevano che avrei incontrato molti ciarlatani che si spacciavano per maestri, e mi invitavano a percorrere questo viaggio di ricerca spirituale con cautela. Fui affascinato da persone meravigliose di tradizioni diver-

se: hindu, sikh, jaina, buddhisti, musulmani, ma anche cristiani ed ebrei. Ho incontrato molti maestri e da ognuno ho imparato, a prescindere dall'essere rimasto con loro o meno.

L'incontro con U. G. Krishnamurti mandò in frantumi tutte le convinzioni filosofiche che mi ero costruito da studente durante il periodo universitario. Lasciarle andare è stato un piacevole sollievo. Tuttavia, mi chiedevo cosa avrei dovuto fare allora, e la risposta essenziale di Krishnamurti, cioè: "Sii semplicemente", allora era troppo profonda da comprendere. Il fatto è che non sapevo come 'essere' e, pur percependo l'importanza del suo messaggio, lo ringraziai e continuai il mio viaggio. Andai in un *āśrama* consigliato da alcuni amici indiani e vi incontrai il maestro Swami Chinmayananda, un essere umano gioioso e meraviglioso, dotato di grande conoscenza e compassione. Mi interessai ai suoi insegnamenti e al suo programma, ma ciò che maggiormente mi colpì fu la sua storia personale. Da giovane, come attivista per l'indipendenza indiana e giornalista, decise di voler smascherare gli inganni degli *swami* himalayani: santi che attiravano folle di discepoli ma che, secondo l'allora giovane scettico, erano avidi ciarlatani. Si recò quindi a intervistare Swami Sivananda nel suo *āśrama* a Rishikesh e sperimentò una trasformazione tale da abbandonare la sua indagine mondana per rivolgere l'attenzione verso la propria mente. In India divenne uno dei più grandi maestri del Vedānta. È stato il primo maestro a farmi comprendere l'importanza dello scetticismo e dell'esplorazione della natura della propria esistenza.

Camminando nella regione montuosa del Ladakh ho incontrato anche buddhisti tibetani e ho visitato molti monasteri dove i monaci mi offrivano cibo, un alloggio, mi mostravano i loro altari illuminati da una lampada al burro con molte immagini, tra cui spiccava sempre la foto di sua San-

tità il Dalai Lama (di cui allora sapevo molto poco). Dopo un pellegrinaggio indiano alla grotta di Amarnath e un periodo trascorso con i sikh al Tempio d'oro di Amritsar, fui ospitato da una famiglia musulmana nella regione del Kashmir, famosa per la coltivazione dello zafferano. Mentre mi spostavo da Pampore a Srinagar in bicicletta, notai sulla prima pagina di un quotidiano indiano in inglese la notizia che il Dalai Lama aveva ricevuto il premio Nobel per la pace. Mi sentii felice come se fossero stati premiati mia madre o mio padre. Vivendo in quella regione la mia attrazione per il popolo tibetano e per la sua guida spirituale cresceva gradualmente, così decisi di approfondire il mio interesse. Swami Chinmayananda condivise la mia decisione. Quando gli dissi che avrei voluto seguire il Dalai Lama, mi porse delle *prasad* (cibo benedetto) dicendomi con grazia: "Non c'è andare o venire, tutto è *māyā*, illusione; vai avanti, figlio mio". Me ne andai con questa benedizione, riprendendo il viaggio benedetto che prosegue ancora oggi, svolgendo la mia minuscola parte nell'infinito dispiegarsi di *māyā*.

Mi recai dunque a Dharamsala, arrivando in tempo per le celebrazioni del quarantesimo anniversario della Tibetan Children's Village School, una delle prime e più importanti istituzioni della comunità tibetana in esilio. Rimasi sbalordito non solo per la presenza di Sua Santità (tremavo così tanto dall'emozione che non mi fu possibile scattare bene neanche una foto) ma anche per l'insegnamento che ricevetti dai bambini quando al termine della loro esibizione, immobili nel cortile e vestiti di bianco, incurvarono i loro corpi formando la frase: 'gli altri, prima di sé'.

Tutto questo risuonava con la meravigliosa ospitalità che avevo ricevuto nei monasteri, nelle case in cui avevo alloggiato, nei ristoranti tibetani e nei negozi di tè, davvero ovunque. Iniziai ad avvertire la calda sensazione di trovarmi a ca-

sa, e molto stranamente la sentivo persino più familiare della mia casa a Buenos Aires.

Fui colpito da queste persone che mi aprivano case, monasteri e negozi con un caloroso sorriso che proveniva dal profondo del cuore e percepivo un inesplicabile senso di accoglienza. Ebbi anche l'opportunità di vedere Sua Santità durante una benedizione pubblica, dopo la quale rimasi senza parole, assorto in quell'esperienza in silenzio, con le guance rigate da lacrime di una gioia indescrivibile. Prima di andarmene, gli sentii dire: "Avere un buon cuore è la religione migliore". È una frase che mi risuona sempre vera, un'ancora nei momenti tempestosi.

Il mio rapporto con i lama tibetani continuò ad approfondirsi. Il mio primo maestro è stato Yeshe Dorje Rinpoche, del monastero di Zilnon Kagye Ling a Dharamsala. In seguito ho studiato con Namkhai Norbu Rinpoche al Tashigar Center in Argentina, il quale poi mi indirizzò a Lopon Tenzin Namdak. Quest'ultimo era tra coloro che fece un intervento introduttivo all'iniziazione del Kālacakra presieduta dal Dalai Lama al Madison Square Garden di New York, nell'ottobre 1991.

Ognuno di questi maestri nel loro modo unico di aiutarmi fu per me come una 'casa' durante il mio viaggio spirituale. Ho ricevuto le pratiche preliminari della tradizione nyingma da Yeshe Dorje Rinpoche e mi sono impegnato a completare le 100.000 ripetizioni. In realtà, seguendo il suo consiglio, ne ho eseguite 111.111. Nei sette anni impiegati per il loro completamento, ho continuato a ricevere insegnamenti dai miei lama e ho approfondito lo *dzogchen* e la tradizione bön.

Sull'esplorazione di tutte queste diverse tradizioni, una volta in India qualcuno mi disse che era bene scavare molte buche, ma che, trovata l'acqua, solo in quella buca biso-

gnava continuare a scavare. Così è stato per me con la tradizione bön.

Dopo l'iniziazione del Kālacakra del 1991 fui così colpito da Lopon Tenzin Namdak che andai a trovarlo nel suo monastero in Nepal, il Triten Norbutse. Nel 1993 tornai nuovamente negli Stati Uniti e venni a sapere che Tenzin Wangyal Rinpoche insegnava nel New Mexico. Lo incontrai durante il *losar*, il capodanno tibetano, e quest'incontro fu l'inizio non soltanto del nuovo anno, ma anche di una nuova vita.

Quell'estate mi recai presso l'Università della Virginia per un corso intensivo di lingua tibetana e scoprii che Tenzin Wangyal Rinpoche si trovava a Charlottesville. Ci incontrammo di nuovo e mi invitò al suo programma di studio di sette anni che stava appunto per iniziare, fui felicissimo di sapere che anche Lopon Tenzin Namdak vi avrebbe svolto un ruolo chiave.

Nel vedere due lama insegnare insieme, incarnando magnificamente il rapporto insegnante-studente, fu come se tutti i maestri bön del passato fossero tornati in vita. Ebbi una tale vivida sensazione in tutto il corpo, quasi sudando avvertii un formicolio e i peli delle braccia si drizzarono come se fossero attraversati da elettricità. Il mio respiro era ampio e la mia mente chiara. In quel momento mi resi conto di aver trovato l'acqua; questo era il lignaggio in cui bisognava scavare in profondità.

Rinpoche e Lopon incoraggiarono entrambi il mio desiderio di incentrare i miei studi accademici sulle religioni tibetane. Così, dopo un master all'Università della Virginia, ho conseguito il dottorato alla Rice University, con una tesi sull'insegnamento dei movimenti magici della trasmissione aurale dello Zhang Zhung. In quello stesso periodo, allorché fu diagnosticato un cancro sia a mio padre sia a Namkhai Norbu Rinpoche, sentii una forte esigenza di iniziare un

percorso di volontariato presso un centro specializzato per la cura del cancro, il centro oncologico MD Anderson. Iniziasti così a dare lezioni di meditazione a persone malate di cancro e ai loro familiari e assistenti e lo feci sotto la supervisione di Tenzin Wangyal Rinpoche. Un anno dopo, insieme a Lorenzo Cohen, un ricercatore dell'MD Anderson, abbiamo formato un gruppo di ricerca per verificare gli eventuali benefici dello yoga tibetano nei pazienti oncologici. Quando Lorenzo, Rinpoche e io ci incontrammo, sembrò proprio una squadra da sogno. Lorenzo chiese a Rinpoche quale doveva essere l'elemento più importante da misurare, e senza esitazione Rinpoche rispose: "L'apertura del cuore". Sebbene non fosse un elemento chiaramente misurabile, come disse Lorenzo, la sua risposta fece vibrare in noi una corda che confermò ulteriormente che stavamo andando nella giusta direzione. Come aveva dichiarato Sua Santità quasi dieci anni prima, "avere un buon cuore è la migliore religione", e quindi 'l'apertura del cuore' ci sembrò il giusto parametro da valutare.

Fu durante gli insegnamenti offerti in occasione del *losar* del 1990 tenuti da Sua Santità il Dalai Lama nel monastero Namgyal a Dharamsala che per la prima volta sentii parlare dei *Sei yoga di Naropa*. Era la prima volta che venivo introdotto a uno stile tibetano di yoga. I sei yoga non si riferiscono allo 'yoga' come lo intendiamo in Occidente, ma includono dei movimenti magici, *trulkhor*, che sarebbero divenuti il fulcro dei miei studi e sono l'argomento di questo libro. Lo yoga tibetano, così come le tradizioni indiane classiche, è una pratica che comprende l'essere nella sua totalità, coinvolgendo sia la mente sia il corpo. Sua Santità il Dalai Lama, durante la sua prima visita in Sud America, mi incoraggiò ulteriormente dicendomi che la medicina tibetana era un mezzo meraviglioso per introdurre il Dharma in maniera pacifica e oli-

stica. Ecco che fu piantato un seme. Grazie al lavoro svolto negli ospedali, ebbi la possibilità di dedicare parte della mia tesi alle applicazioni dello yoga tibetano nella medicina contemporanea, con particolare riguardo per le persone colpite dal cancro, e al modo in cui questo yoga poteva influire sulla qualità della loro vita. I risultati della nostra prima ricerca furono pubblicati nel 2004, e io riuscii a completare la mia tesi nel 2006. Abbiamo continuato nella ricerca.



Tenzin Wangyal Rinpoche e Alejandro Chaoul nel venticinquesimo anniversario del Ligmincha International

Questo libro è il risultato del lavoro svolto per la mia tesi e della ricerca successiva. Ma anche degli anni di apprendimento e insegnamento di queste pratiche all'interno del Ligmincha International, la comunità fondata da Tenzin

Wangyal Rinpoche, oltre che nei centri di yoga e di meditazione, e anche nelle strutture sanitarie. Sono grato ai miei maestri, familiari, studenti, pazienti e alle loro figure di riferimento per tutto ciò che mi hanno insegnato, e che umilmente trasmetto ad altri attraverso questo libro.

NOTA: Sebbene questo libro introduca la pratica e fornisca un quadro concettuale dei movimenti magici, la spiegazione orale diretta da parte di un maestro rimane imprescindibile per poterli padroneggiare.

Indice

<i>Introduzione</i> di Tenzin Wangyal Rinpoche	pag. 7
<i>Prefazione</i> Uno yogi di città	» 9
I. INTRODUZIONE AL MOVIMENTO MAGICO	
Una tradizione nascosta	» 17
Perché praticare lo yoga tibetano?	» 19
Come funziona la magia	» 21
La triade di corpo, respiro e mente.	» 21
Rimuovere gli ostacoli	» 24
Dimorare nello stato naturale della mente.	» 27
Facciamo magia insieme	» 29
Andando avanti	» 32
2. COME FUNZIONA LA MAGIA	
Prepararsi alla magia: canali, venti e movimento magico	» 36
Movimenti magici fondamentali	» 39
Purificazione della testa	» 42
A proposito di respirare, scuotere e concludere	» 43
Purificazione delle gambe.	» 45
Purificazione delle braccia	» 45
Purificazione della parte superiore del busto.	» 46
Purificazione della parte inferiore del corpo	» 47
I benefici dei movimenti magici fondamentali	» 47
Movimenti magici radice.	» 49
Colpo di martello dell'atleta che vince la rabbia	» 51
Lucernario della saggezza primordiale che vince l'illusione	» 52

Far girare i quattro arti come ruote per vincere l'orgoglio	pag. 52
Sciogliere l'angolo del nodo intrecciato per vincere l'attaccamento	» 53
Sventolare in alto il nastro di seta per vincere la gelosia	» 53
Posizione del balzo della tigre per vincere la sonnolenza e l'agitazione	» 54
I benefici dei movimenti magici radice	» 55
Il beneficio del colpo di martello dell'atleta che vince la rabbia	» 56
Il beneficio del lucernario della saggezza primordiale che vince l'illusione	» 57
Il beneficio di far girare i quattro arti come ruote per vincere l'orgoglio	» 58
I benefici di sciogliere l'angolo del nodo intrecciato per vincere l'attaccamento	» 58
Il beneficio di sventolare in alto il nastro di seta per vincere la gelosia	» 59
Il beneficio della posizione del balzo della tigre per vincere la sonnolenza e l'agitazione	» 60
Sequenza radice del movimento magico che rimuove gli ostacoli	» 62
Anatra che beve l'acqua	» 64
Yak selvaggio che colpisce di lato con le corna	» 65
Asina che si sdraia per dormire	» 65
Gheppio sospeso nel vento	» 66
Unire i limiti dei quattro continenti	» 67
Estendere i limiti dei quattro continenti	» 67
I benefici della sequenza radice del movimento magico che rimuove gli ostacoli	» 68
Ciclo ramo del movimento magico	» 71
Discesa naturale dei quattro elementi	» 72
Pavone che beve l'acqua	» 73
Raccogliere i quattro steli	» 73
Far girare i quattro arti superiori e inferiori	» 74

Colpire i quattro nodi intrecciati	pag. 75
I benefici del ciclo ramo del movimento magico	» 76
Sequenza ramo del movimento magico che rimuove gli ostacoli	» 77
Grande garuḍa che sbatte le ali	» 77
Pavone che si scrolla l'acqua di dosso	» 78
Raccogliere i quattro arti e rimuovere le limitazioni	» 78
Antilope che galoppa lateralmente	» 79
Cervo che scuote un fianco	» 80
I benefici della sequenza ramo del movimento magico che rimuove gli ostacoli	» 81
Sequenza distintiva del movimento magico che rimuove gli ostacoli particolari	» 81
Ruotare la test e annuire	» 82
Scuotere le catene vincolanti del torace	» 84
Afferrare come artigli di corvo	» 84
Autorotazione vajra dello stomaco	» 85
Posizione di combattimento del cammello	» 85
I benefici della sequenza speciale del movimento magico che rimuove gli ostacoli particolari	» 86
Sequenza distintiva del movimento magico che rimuove gli ostacoli comuni	» 86
Scuotere le profondità dell'oceano	» 87
Sciogliere i nove nodi intrecciati	» 88
Disciplinare e distendere i canali	» 89
I benefici dei primi tre movimenti della sequenza	» 90
Donna cinese che tesse la seta, parte prima	» 92
Donna cinese che tesse la seta, parte seconda	» 94
Donna cinese che tesse la seta, parte terza	» 94
I benefici della donna cinese che tesse la seta	» 95
Gioiello rimbalzante	» 97
I benefici del gioiello rimbalzante	» 98

3. FACCIAMO MAGIA INSIEME

Contesto storico: la religione bön	» 101
Definire il movimento magico	» 103

La triade di corpo, respiro e mente	pag. 106
L'importanza dell'oralità.	» 110
Pratica e applicazioni del movimento magico	» 112
Shardza Tashi Gyaltzen e il movimento magico	» 115
Programmi di studio e pratica del movimento magico	» 117

4. ANDANDO AVANTI

Il movimento magico arriva in Occidente	» 123
Corso di formazione sul trulkhor a cura dell'Istituto Ligmincha	» 124
Dal Dharma alla medicina: le applicazioni della medicina complementare integrativa (MCI)	» 127
Il primo studio	» 128
Risultati	» 129
Gli studi successivi	» 131
Guardando al futuro	» 133
<i>Appendice 1: Il Commentario di Shardza</i>	» 137
<i>Appendice 2: Preghiera dei canali e dei venti di Shardza</i>	» 215
<i>Ringraziamenti</i>	» 253
<i>Bibliografia</i>	» 257

ALEJANDRO CHAUL

*I MOVIMENTI MAGICI
DI CORPO, RESPIRO E MENTE
NELLO YOGA TIBETANO*

Che in Tibet esista una forma di yoga autoc-tono può sorprendere persino chi conosca il bön e il buddhismo tibetani, giacché gli insegnamenti giunti dal Tibet in Occidente, anche in tempi piuttosto recenti, si concentrano per lo più sulle pratiche di addestramento mentale, come la concentrazione e la visualizzazione.

Dal punto di vista tibetano, quella del movimento magico è una tecnica per potenziare la meditazione rimuovendo gli ostacoli mentali e fisici, ma al lettore occidentale non deve sfuggire che nelle discipline asiatiche la 'magia' non ha molto a che fare con incantesimi e sortilegi, riguarda piuttosto gli stati interiori di trasformazione. Il movimento magico crea una trasformazione interiore e ha il potere di modificare l'esperienza del praticante e il suo stato mentale.

Questo libro presenta il lignaggio del movimento magico descritto nel trattato bön dzogchen *Trasmisione aurale dello Zhang Zhung*, e in particolare nella "Quintessenza delle istruzioni orali", redatta intorno all'XI o XII secolo, che insieme alla *Trasmisione esperienziale* di Drugyalwa Yungdrung e al *Commentario* dell'inizio del XX secolo di Shardza Tashi Gyaltzen (la cui traduzione è riportata in Appendice), costituisce la fonte principale degli insegnamenti per gli odierni praticanti bön, laici e monaci.

Uno degli elementi che contraddistingue lo yoga tibetano è la funzione del respiro durante i movimenti; corpo e respiro non sono infatti il mero sostegno a una pratica incen-

trata sulla mente: ne sono l'oggetto principale; il praticante trattiene il respiro mentre muove il corpo, e lo rilascia solo alla fine del movimento, aprendo la possibilità di riconnettersi con il proprio stato mentale naturale.

Solo da poco il movimento magico è praticato in Occidente, e Alejandro Chaoul, che lo ha studiato a fondo per oltre trent'anni, guida il lettore alla scoperta dei suoi segreti, illustrandone in dettaglio le pratiche e i benefici. Da ricercatore ha infatti condotto, in collaborazione con l'Istituto MD Anderson del Texas, diversi studi sugli effetti della pratica di questi movimenti in pazienti oncologici, che hanno messo in luce risultati promettenti, come la riduzione dello stress, l'eliminazione dei pensieri invasivi e una migliore qualità del sonno.

* * *

ALEJANDRO CHAUL insegna meditazione nell'organizzazione internazionale 'The 3 Doors', fondata da Tenzin Wangyal Rinpoche. È uno studioso di yoga tibetano e si è formato nei monasteri di Triten Norbutse, in Nepal, e di Menri, in India, con i più grandi maestri della tradizione bön, tra cui H. H. Lungtok Tenpai Nyima, Yongdzin Tenzin Namdak e Tenzin Wangyal Rinpoche.

Ha completato i sette anni di formazione al Ligmincha International e conseguito il dottorato di ricerca in Religioni tibetane alla Rice University. Dal 1995 conduce ritiri di meditazione e yoga tibetano negli Stati Uniti, in America Latina e in Europa. Ha fondato il 'Mind Body Spirit Institute' presso lo Jung Center di Houston, in Texas.