

Chöd study week – Maggio 2025

A proposito dell'uso degli abiti tradizionali durante la pratica del Chöd:

“Il Chöd non spinge le persone a usare questi abiti, ma le persone che li hanno già o che si sentono a proprio agio possono usarli. Gli abiti non sono così importanti, no, l'importante è l'essenza: la visualizzazione è importante e poi la melodia tradizionale è importante. Non si può mischiare il modo occidentale, il modo dell'ego, il modo concettuale!

Durante il fine settimana di Chöd e il ritiro, la registrazione dell'autentica melodia sarà la nostra Umzed più alta, quindi possiamo seguire questa registrazione e non abbiamo bisogno di altre Umzed in questo momento. Le persone che amano e si divertono possono indossare gli abiti tradizionali del Chöd, ma soprattutto i nuovi arrivati non abbiano fretta. L'importante è imparare l'essenza di Chöd e la melodia, usare il tamburo e la campana e sviluppare tutto questo. I vestiti sono facili da comprare, facili da indossare, facili da togliere, ma sono solo vestiti. Questi vestiti sono belli, simbolici e danno la sensazione di essere Dakini o Daka, ma non spingete le persone che sono non ancora disposte, a indossare questi vestiti”.

Sull'utilizzo del nostro lignaggio Chöd e dell'autentica melodia Chöd:

*"Quindi sapete che questa tradizione e il mio lignaggio arrivano per la prima volta in Occidente. Esistono molte altre pratiche Chöd ma sono un po' diverse, appartengono allo stesso lignaggio, ma Düdjom Lingpa (Tertön Dorje Düdjom) è rinato, e dopo la sua seconda reincarnazione è stato Düdjom Rinpoche, il quale ha molti studenti qui in occidente, ma penso che il Chöd che viene direttamente da Tertön Dorje Düdjom sia il lignaggio Düdjom Lingpa che esiste per la prima volta in occidente! Ho parlato anche con altri Lama e mi hanno detto che non hanno mai sentito parlare della pratica del nostro Chöd diretto in Europa e in America, e ho parlato anche con Rinchen Sangpo, e anche lui ha detto che per la prima volta rappresentiamo Düdjom Lingpa davvero **direttamente** nel lignaggio che viene qui, quindi è per questo che dobbiamo attenerci il più possibile alla vera melodia della tradizione autentica, questo è molto importante. Chöd è la pratica al livello più elevato, non avete bisogno di nulla di più elevato, quindi spero che questo sia chiaro e che le persone mantengano anche un po' di consapevolezza riguardo a ciò.*

Non possiamo mescolare questo Chöd autentico: anche a costo di morire dobbiamo mantenerlo in modo autentico e non mescolarlo con il nostro ego alla maniera occidentale, cioè in maniera pigra, in modo problematico: questi tipi di atteggiamenti non possono essere mescolati con la pratica autentica e pura. Spero che tutti siano consapevoli che questa pratica deve essere mantenuta come quella tradizionale, ecco perché ho cercato di ottenere una registrazione il più possibile autentica, e trovare questa registrazione è stato molto faticoso e molto difficile, ma ora finalmente abbiamo trovato la melodia tradizionale veramente autentica, ok!”.

Machig Labdrön e la pratica del Chöd

Il Chöd di Machig Labdrön, noto anche come Mahamudra Chöd, era diffuso in Tibet fin dal tempo in cui visse Machig. È anche chiamato "L'offerta del mendicante" o "Il rituale del tagliare". Quella che segue è una breve storia della vita della yogini Machig Labdrön.

Durante la vita di Yeshe Tsogyal, Padmasambhava predisse che Yeshe Tsogyal sarebbe rinata come Machig Labdrön; il suo consorte, Atsara Sale, sarebbe diventato Topabhadra, il marito di Machig. L'assistente e consorte secondaria di Padmasambhava, Tashi Khyidren, sarebbe rinata come l'unica figlia di Machig, e così via. Tutte le figure importanti della vita di Yeshe Tsogyal erano per rinascere nella vita di Machig Labdrön, compreso Padmasambhava stesso, che sarebbe diventato Padampa Sangye.

Machig stessa era l'emanazione del continuum mentale (tulku) della grande yogini Yeshe Tsogyal, nonché un'emanazione della "Grande Madre della Saggezza", Yum Chen-mo, (prajnaparamita) e di Arya Tara, che le trasmise insegnamenti e iniziazioni.

Infanzia e giovinezza

Da bambina e da giovane donna, Machig si guadagnava da vivere come lettrice di liturgie. Aveva la fortuna di essere alfabetizzata e i mecenati la ingaggiavano per leggere il Sutra Prajnaparamita (o "La perfezione della saggezza", un testo del Mahāyāna Sūtra) nelle loro case, come forma di benedizione e per ottenere meriti spirituali. Machig era nota per essere una lettrice molto veloce e quindi era molto richiesta, perché questo significava che poteva completare l'intero testo rapidamente e i suoi committenti avrebbero dovuto pagare meno pasti per lei mentre leggeva. Il testo biografico (nam-tar) intitolato "Biografia segreta di Machig Labdrön" racconta le lotte che ella affrontò per evitare il matrimonio tradizionale, per cui infine lasciò casa per praticare il Dharma come vocazione di vita. Successivamente, dopo aver lasciato l'ordine monastico a Yuchong, sposò il pandita indiano Topabhadra, anch'egli praticante buddhista e che sostenne Machig nelle sue pratiche. Insieme ebbero due figli e una figlia.

Il suo secondo figlio, Tonyon Samdru, divenne uno dei principali successori e un propagatore degli insegnamenti di Machig Labdrön: si fece monaco all'età di 15 anni sotto la guida di [Pa]Dampa Sangye.

Alcuni sostengono che Machig ricevette istruzioni da [Pa]Dampa Sangye (reincarnazione di Padmasambhava) come suo guru, ciò che la portò a profonde realizzazioni. Tuttavia, per diversi anni la pratica principale di Machig fu quella dell'unione tantrica con il suo consorte e marito spirituale, Topabhadra, un'emanazione di Gautama Buddha, con il quale creò una famiglia, vivendo l'"essenza Rossa e Bianca", secondo una predizione data a Machig da Arya Tara.

Maternità

Anche se Machig aveva trascorso un periodo di tempo con i monaci, non fu una monaca celibe; ebbe sia figlie che figli, che divennero detentori del lignaggio. Uno dei suoi figli inizialmente agì addirittura come ladro. Alla fine Machig riuscì a portarlo al Dharma e [ella] divenne il suo maestro: "Potreste pensare che le Divinità siano quelle che vi danno benefici e i Demoni quelli che causano danni; ma potrebbe essere il contrario. Coloro che causano dolore vi insegnano a essere pazienti, mentre coloro che vi fanno regali possono impedirvi di praticare il Dharma. Quindi, se sono Divinità o Demoni dipende dall'effetto che hanno su di voi ", disse.

La vita di Machig Labdrön come maestro spirituale

Durante la vita di Machig Labdrön, gli insegnamenti buddhisti che provenivano dall'India erano considerati autentici e si riteneva che non ve ne fossero di originari del Tibet. Come afferma una delle biografie di Machig: "Tutti i dharma hanno avuto origine in India e poi si sono diffusi in Tibet. Solo l'insegnamento di Machig, nato in Tibet, in seguito fu introdotto e praticato in India.

Di conseguenza, le controversie sugli insegnamenti di Machig Labdrön furono tali che una delegazione di Brahmini fu inviata dall'India in Tibet per valutare le qualifiche e gli insegnamenti di Machig. Dopo che i suoi studenti si riunirono con lei a Zangri Khangmar (la casa di Machig in Tibet dall'età di 39 anni fino alla sua morte all'età di 99), Machig insegnò e discusse con i pandit. Inoltre, una delegazione fu inviata nel sud dell'India per trovare le reliquie di Mönlam Drub, come indicato da Machig, aggiungendo così ulteriore validità al suo status di Maestra e detentrica del lignaggio. In seguito a questi e altri eventi, si stabilì che gli insegnamenti di Machig erano effettivamente autentici [16] e si stabilì che gli insegnamenti Chöd furono i primi insegnamenti buddhisti a emergere in Tibet. Una fonte dice: "La notizia della diffusione della pratica del Mahāmudra Chöd in Tibet e in Nepal fu inizialmente vista in India con grande scetticismo. Una delegazione di ācārya fu inviata da Bodh Gayā in Tibet per mettere alla prova Machig Labdrön, e il suo insegnamento portò all'accettazione del Mahāmudrā Chöd come una valida e autentica tradizione mahāyāna. In seguito la sua pratica si diffuse anche nell'India".

Studenti

Oltre ai figli, tra i discepoli di Machig Labdrön spiccavano quattro discepole donne principali, chiamate "Gyen", o Ornamenti di Machig Labdrön. Molti degli insegnamenti di Machig Labdrön furono impartiti in risposta diretta alle domande dei suoi studenti.

Il lignaggio del Chöd da Dūdjom Lingpa a Lama Jigmé Namgyal

- 1. Dūdjom Lingpa**, il vero reggente di Padmasambhava nei tempi moderni, nacque e visse nel nord-est del Tibet, nella terra di Golok, dal 1835 al 1904. Questo grande Tertön rivelò molti tesori attraverso le visioni. Era un'emanazione del glorioso grande guru Dorje Drolöd. Machig Labdrön stessa apparve a Dūdjom Lingpa in una visione, come una madre al suo bambino, e

mostrò grande cura e amorevolezza mentre gli trasmetteva l'intero lignaggio di Chöd. Ebbe anche visioni reali di Padampa Sangye, che non solo gli affidò tutti i lignaggi, ma illuminò anche tutti i punti chiave della visione della vacuità".

- 2. Tülku Dorje Dradül aka Tülku Dordra (1892-1959)** figlio di Düdjom Lingpa e Akyabza Kalzang Drönma, che divenne un importante detentore del lignaggio Düdjom Tersar e il successore di suo padre al Dartsang Kalzang Gompa.
- 3. Yogi Siddhi Lama Shenphen Dewe Nyima.** Un grande yogi del Tibet. La sua vita e la sua biografia non sono ancora state tradotte in una lingua occidentale.
- 4. Lama Jigme Namgyal.**

Alcune parole sul Chöd

Il Chöd è innanzitutto un metodo per liberarsi dalla fissazione sulla realtà intrinseca del sé e dei fenomeni. In questo senso non è diverso da qualsiasi altra pratica del buddhismo, ma il Chöd si distingue dalle altre pratiche per i suoi metodi radicali di intensificazione dell'ossessione e di induzione di sconvolgimenti emotivi e apparizioni paurose (terrifiche). Questo viene fatto per osservarle e individuarle (identificarle) meglio.

Oggi il Chöd è spesso considerato come un semplice incontro con il mondo degli spiriti. Questo avviene sia in Occidente che in Tibet. Jamgön Kongtrol commenta: "La generosità del corpo e la cerimonia del banchetto hanno entrambe ampie istruzioni riguardanti i preliminari e le parti conclusive. Ma in questi tempi alcuni cosiddetti "praticanti" di Chöd non colgono il punto principale."

Nella famosa diatriba di Dza Patrul Rinpoche nell'amatissimo testo "Le parole del mio maestro perfetto", troviamo una forte critica alla pratica impropria del Chöd. Egli afferma: "Quello che oggi i cosiddetti praticanti di Chöd intendono per Chöd è un macabro processo di distruzione degli spiriti maligni attraverso l'uccisione, il taglio, lo sminuzzamento, il pestaggio o il dare loro la caccia. La loro idea di Chöd consiste nell'essere costantemente pieni di rabbia. La loro spavalderia non è altro che malevolenza e orgoglio. Immaginano di doversi comportare come gli scagnozzi del Signore della Morte. Per esempio, quando praticano il Chöd per un malato, si fanno prendere dalla rabbia, fissano con occhi pieni di odio grandi come piattini, stringono i pugni, si mordono le labbra, sferrano colpi che afferrano l'invalido con tanta forza da strappargli i vestiti dalla schiena. Lo chiamano "sottomettere gli spiriti", ma praticare il Dharma in questo modo è totalmente errato.

Machig chiarisce che non intendeva la pratica del Chöd come esorcismo, ma come una pratica di rinuncia al sé, piuttosto che di protezione. Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche dice addirittura che ai praticanti si consiglia di rimuovere i cordoni di protezione, nel momento in cui si pratica il Chöd, poiché l'autoprotezione contraddice lo spirito di totale generosità. Il rapporto di Machig con i suoi spiriti è un rapporto di compassione, ed è la compassione che è un altro metodo abile per minare la fissazione dell'ego.

Come le pratiche preliminari sono una parte essenziale della pratica Chöd.

La pratica del Chöd si trova in molti lignaggi e scuole di buddhismo. Esistono innumerevoli commentari e testi di pratica scritti da maestri di tutti i lignaggi. Variano un po' nei dettagli, ma tutti condividono

elementi comuni. Qui scrivo sul formato generale comune a tutte le pratiche Vajrayana. Le pratiche Vajrayana solitamente iniziano con i preliminari del rifugio e della bodhicitta: si prende rifugio nel Buddha, nel Dharma e nel Sangha e si stabilisce l'intenzione per la pratica, ossia raggiungere l'illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti.

La liturgia del Chöd e il commento di Machig iniziano con bodhicitta invece che con il rifugio. Questo sottolinea che il Chöd è in primo luogo un metodo per allenare la mente alla bodhicitta (compassione).

Poi vengono convocati gli "ospiti", che sono gli oggetti della nostra compassione e generosità. In questa fase essi sono classificati in otto tipi principali: nemici antagonisti, ostacoli dannosi, condizioni di disturbo, spiriti cattivi karmici, spiriti cattivi del corpo, spiriti cattivi dei luoghi infestati e la propria madre e il proprio padre di questa vita.

Si includono i propri genitori per ricordare la loro gentilezza in questa vita. Serve anche a ricordare che tutti gli ospiti, per quanto maligni possano sembrare ora, sono stati i nostri genitori in innumerevoli vite precedenti e meritano quindi il nostro amore e il nostro sacrificio personale. Poi c'è il rifugio, seguito dalla coltivazione dei quattro stati incommensurabili (amore, compassione, gioia ed equanimità) e dall'importantissimo accumulo di meriti. Nel Chöd il merito si accumula invocando e supplicando le manifestazioni dello stato risvegliato (buddha e così via) e facendo loro generose offerte, compresa quella del proprio corpo.

La parte principale della pratica è la coltivazione della saggezza. Questo avviene durante la separazione del corpo dalla mente (Phowa), solitamente tradotto come "trasferimento della Coscienza". Secondo Jamgon Kongtrul il Phowa è il cuore del Chöd, piuttosto che l'offerta del corpo agli spiriti, che è considerata un potenziamento della realizzazione essenziale. La particolare forma di Phowa associata al Chöd si chiama "Aprire la porta del cielo", una trasmissione che Machig ricevette da Sönam Lama.

Dopo il trasferimento della coscienza, la coscienza separata viene visualizzata come dakini Madre Nera Irata (Tröma Nag-mo), o Vajrayogini. Il praticante, nei panni della dakini, prepara quindi il corpo abbandonato come un vasto e bellissimo mandala da offrire agli ospiti d'onore: il Lama, i Tre Gioielli, le divinità Yidam, gli eroi, le dakini e i protettori del dharma. Questa pratica è molto simile a quella dell'offerta del mandala che si trova nelle pratiche preliminari. L'unica differenza è che usiamo parti del corpo umano per costruire il mandala visualizzato. Questo è seguito da preghiere e suppliche per ricevere le benedizioni dei nostri onorati ospiti.

Una volta terminato questo ramo della pratica, arriviamo alla parte più famosa della pratica di Chöd: ol banchetto mistico vero e proprio, tradotto anche come "la festa".

Nella visualizzazione, il proprio corpo viene preparato e offerto dalla coscienza separata che ha assunto la forma di dakini. Ciò significa che non siamo più nel corpo quando esso viene fatto a pezzi: quando la separazione della coscienza del corpo non è sufficiente per abbandonare completamente l'attaccamento, la condivisione del corpo con gli spiriti offre un'altra opportunità per poterlo fare.

Quando saremo in grado di visualizzarlo chiaramente, ci troveremo di fronte al nostro attaccamento radicato al nostro sé come corpo. Forse ci piace parlare del sé in modo diverso, ma quando si arriva al

punto, il vero attaccamento è quello che abbiamo verso il nostro corpo. A volte è difficile da capire e da riconoscere nella sua interezza, fino a quando il nostro amato corpo non è minacciato da una malattia o da un qualche tipo di deturpazione. Oppure quando la nostra coscienza, sotto forma di dakini, inizia a preparare il corpo in vari modi per compiacere gli ospiti invitati. L'attenzione in questa pratica è rivolta a compiacere e soddisfare gli ospiti, e non tanto a tagliare e cucinare il corpo del nostro attaccamento.

A questo punto della pratica Machig distingue cinque diverse parti. Ognuna di queste ha esigenze, gusti e desideri diversi, e per questo motivo si preparano feste diverse. Le cinque parti sono:

- 1. I lama, gli yidam, le dakini e i protettori del dharma.*
- 2. I creditori karmici;*
- 3. Gli esseri dei sei regni*
- 4. Spiriti buoni locali*
- 5. Divinità e demoni terrificanti e ostili*

La grafica della liturgia Chöd sollecita resistenza. Ci si identifica con il proprio corpo e allo stesso tempo si prova una sorta di orgoglio da chef per la preparazione di grandi piatti.

Morte spirituale e morte reale

Sia la morte spirituale che quella reale fisica sono presenti nella pratica del Chöd, perché è al potere della paura che si cerca di attingere. Insieme all'affrontare la distruzione del corpo c'è l'invocazione dei demoni, quegli esseri "violenti" che sono là fuori e che vogliono farci del male. Le stesse forze che abbiamo evitato per tutta la vita sono evocate e sedotte dalla festa del corpo privo del sé.

Questa paura non è uno scherzo, anche se possiamo apprezzare la teatralità, ma sono le dakini a ridere. I demoni possono essere "solo nella nostra mente", ma hanno un aspetto abbastanza orrendo. Chiunque ne abbia sperimentato le allucinazioni, può testimoniare che la consapevolezza della loro illusorietà sembra ritirarsi e svanire di fronte a un fantasma che trasuda orrore e ferocia e che sta per balzare. Questa parte della pratica Chöd non riguarda la comprensione teorica della vacuità che viene coltivata nella sezione prajnaparamita, si tratta piuttosto di mettere quella teoria alla prova estrema, faccia a faccia con qualsiasi cosa faccia orrore.

La compassione è la parte importante in questo caso, perché è la compassione che alla fine mina la fissazione al sé.

Dopo la miracolosa visualizzazione dei banchetti del corpo, il praticante immagina come ciascuno degli ospiti sia deliziato dal suo pasto su misura e torni a casa pienamente soddisfatto, troppo sazio per fare ancora del male. Qualsiasi rancore o debito che avevano nei vostri confronti viene risolto. In futuro vi aiuteranno e vi serviranno. Abbiamo fatto amicizia con i nostri demoni: invocandoli, rendendoli consapevoli, non fuggendo da loro e, soprattutto, prendendoci cura dei loro bisogni, li abbiamo resi

innocui e persino utili. Se ci fossimo proposti di distruggerli, come nei rituali di esorcismo e di guarigione, avremmo incontrato solo resistenza, oppure forse sarebbero rimasti invisibili.

I demoni/spiriti nella pratica del Chöd.

"L'origine di tutti i demoni è nella mente stessa.

*Quando la consapevolezza si aggrappa e abbraccia qualsiasi oggetto esterno,
è in mano a un demone.*

*Allo stesso modo, la mente si macchia quando un'immagine (mentale)
viene erroneamente considerata un oggetto reale."*

~ Machig Labdrön

Esistono quattro tipi di demoni.

- 1. I demoni tangibili sono le percezioni dei sensi, come la forma, il suono, gli odori, ecc.*
- 2. I demoni immateriali non possono essere percepiti dai sensi. Sono i pensieri positivi o negativi che sorgono nella mente.*
- 3. Il demone dell'esaltazione o della gioia intensa nasce dall'attaccamento alle esperienze di beatitudine durante la meditazione.*
- 4. Il demone dell'arroganza (o dell'ego) è la forza demoniaca alla radice dei tre altri e quindi quello che deve essere assolutamente tagliato. Qui, arroganza è sinonimo di attaccamento al sé.*

Sebbene la tradizione Chöd stabilisca una distinzione precisa tra i quattro demoni, tutti sono collegati al quarto, il demone dell'arroganza, l'errata concezione di un sé. Non appena si elimina il demone dell'ego, tutti gli altri demoni vengono eliminati. La Buddhità non è diversa da questo stato.

*In breve, Machig definisce l'autentico Chöd come la pratica che consiste nel **tagliare i pensieri lì dove sono, nel momento in cui appaiono nella mente.** Quando non ci sono più pensieri discorsivi né nozioni di soggetto-oggetto, alla fine non rimane più nulla da tagliare.*

Machig Labdrön spiegò, in risposta alle domande di uno dei suoi studenti, Gangpa Muksang:

"Figlio, ascolta. Queste sono le caratteristiche dei diavoli (bdud). Ciò che viene chiamato "diavolo" non è una vera e propria grande cosa nera che spaventa e pietrifica chiunque la veda. Un diavolo è tutto ciò che ostacola il raggiungimento della libertà... Soprattutto, non c'è demone più grande della

fissazione dell'io. Perciò, finché questa fissazione all'ego non viene tagliata, tutti i dèmoni aspettano a bocca aperta. Per questo motivo è necessario esercitare un metodo abile per recidere il dèmone della fissazione dell'ego."

In un altro insegnamento, Machig Labdrön disse: "Finché c'è un ego, ci sono i dèmoni. Quando non c'è più l'ego, non ci sono più nemmeno i dèmoni!"

Cosa succede nella pratica spirituale del Chöd.

*In definitiva, è semplice: il corpo, in quanto incarnazione illusoria del sé, viene dato in pasto a dei e demoni, in quanto incarnazione illusoria di **amore e odio** per l'altro. Rinunciando al sé, esso viene completamente assorbito dall'altro. Soggetto e oggetto non sono più due entità separate. L'intero mondo problematico della dualità diventa praticabile: vuoto pur apparendo, apparente eppure vuoto. Il Chöd è realmente un metodo Vajrayana esemplare per realizzare la perfezione della saggezza. In risposta alla domanda del figlio, Machig risponde:*

"In realtà, non c'è nulla da recidere;

Per vincere la codardia viene spiegato "Chöd".

Quando si realizza che la mente stessa è vuota,

La separazione e ciò che separa sono non-duali.

Quando si sperimenta la non-dualità

Non c'è nessuna recisione o malignità: è già stato tagliato; è come un ladro in una casa vuota".

Una breve spiegazione di Chöd

"Con l'amo della compassione catturo quegli spiriti maligni.

Offrendo loro la mia carne calda e il mio sangue caldo come cibo, attraverso la gentilezza e

la compassione di bodhicitta trasformo il loro modo di vedere ogni cosa e li rendo miei discepoli."

~ Machig Labdrön

Il Chöd è soprattutto un metodo per liberarsi dalla fissazione sulla realtà intrinseca del sé e dei fenomeni. In questo senso non è diverso da qualsiasi altra pratica del Buddhismo. Ma il Chöd si distingue dalle altre pratiche per i suoi metodi radicali di intensificazione dell'ossessione e di induzione di sconvolgimenti emotivi e apparizioni di paura. Questo viene fatto per osservarle e reciderle meglio.

Oggi il Chöd è spesso praticato come fosse un semplice incontro con il mondo degli spiriti. Questo avviene sia in Occidente che in Tibet. Jamgon Kongtrol si lamenta:

L'offerta del corpo e la cerimonia del banchetto hanno entrambe ampie istruzioni riguardanti i preliminari, la pratica principale e le parti conclusive. Ma oggi, i cosiddetti praticanti di Chöd non colgono il punto principale e sembrano solo desiderare i rami”.

Nella deliziosa diatriba di dZa Patrul nell'amatissimo “Le parole del mio perfetto maestro” troviamo una forte critica alla pratica impropria del Chöd. Egli afferma: “Ciò che gli odierni cosiddetti praticanti di Chöd intendono per Chöd è un macabro processo di distruzione degli spiriti maligni attraverso l'uccisione, il taglio, lo sminuzzamento, il pestaggio o il dare loro la caccia. La loro idea di Chöd consiste nell'essere costantemente pieni di rabbia, la loro spavalderia non è altro che odio e orgoglio. Immaginano di doversi comportare come gli scagnozzi del Signore della Morte. Per esempio, quando praticano il Chöd per una persona malata, si fanno prendere dalla rabbia, fissando con occhi pieni di odio grandi come piattini, stringendo i pugni, mordendosi le labbra, sferrando colpi che afferrano l'invalido con tanta forza da strappargli i vestiti di dosso. Lo chiamano sottomettere gli spiriti, ma praticare il Dharma in questo modo è totalmente sbagliato.

Machig chiarisce che non intendeva la pratica del Chöd come esorcismo, ma come una pratica di rinuncia al sé, piuttosto che di protezione. Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche dice addirittura che ai praticanti si consiglia di rimuovere i cordoni di protezione quando si pratica il Chöd, poiché l'autoprotezione contraddice lo spirito di totale generosità. La relazione di Machig con i suoi spiriti è una relazione di compassione, ed è la compassione che è un altro metodo abile per minare la fissazione dell'ego.

Di solito, i primi passi del percorso meditativo che porta a Mahamudra includono lo sviluppo del Calmo Dimorare (śamatha) per pacificare l'agitazione mentale e la pratica di intuizione profonda (vipaśyanā). Nella tradizione Chöd, al contrario, l'enfasi è posta sulla necessità di lasciare che le emozioni sorgano, in modo da tagliarle non appena appaiono nella mente.

Il praticante del Chöd non si difende dalle afflizioni mentali quali l'attaccamento, l'avversione, la paura, ecc. ritirandosi dalla vita mondana, ma va a incontrare e affrontare gli oggetti e le circostanze che provocano il terrore o l'attaccamento corporeo, per sperimentare la natura vuota di queste afflizioni mentali.

Nella terminologia Chöd, le afflizioni mentali (kleśa), comprese le emozioni negative, sono simbolicamente identificate con forze demoniache che devono essere conquistate e annientate. Il più potente di questi demoni - quello che deve essere assolutamente tagliato - è l'aggrapparsi a un sé reale e permanente, fonte di demoni interiori ed esteriori.

Aryadeva ci dice nel Grande Poema sulla Perfezione della Saggezza:

“Coloro che hanno la più eccellente (capacità di meditazione) dovrebbero rimanere assorbiti nel significato della non-dualità (della natura della mente); coloro che hanno una capacità media dovrebbero concentrarsi sulle loro stesse meraviglie (prodotte da dei e demoni); coloro che hanno una capacità inferiore dovrebbero trasformare i loro aggregati in un'offerta di cibo.”

Il significato di “trasformare gli aggregati in un’offerta di cibo”

Il termine “cibo” è la traduzione della parola tibetana zan o gzan, in realtà una palla di tsampa che si getta come cibo per i cani. In questo modo il praticante del Chöd dovrebbe innanzitutto separare mentalmente il corpo e la consapevolezza attraverso la tecnica del trasferimento della coscienza e dimorare nel vuoto, simile allo spazio, che è la natura della mente. Poi, per tagliare l’attaccamento alla realtà dell’io, lo yogi deve offrire i propri resti corporei agli dei e ai demoni, come se li gettasse via per nutrire i cani.

I cinque aggregati sono la forma, la sensazione, le percezioni, i fattori di composizione e la coscienza. Sono i componenti dell’individualità. Nel presente contesto, tuttavia, offrire gli aggregati è da intendersi come riferirsi all’aggregato della forma, il corpo composto da carne e sangue, la fonte più grossolana di attaccamento a un sé reale e permanente. Si inizia con la rinuncia al corpo, abbandonando gradualmente la nozione di un sé reale.

Una volta trasferita la coscienza nel cuore della divinità o nello spazio vuoto (vacuità), il meditatore appare immediatamente come Varjavarahi/Khachödma/Dorje Pagmo (o come la Nera Madre Irata). Con il suo tritacarne ella fa a pezzi i resti mortali che giacciono inanimati ai suoi piedi. Attraverso una serie di visualizzazioni, il cadavere viene trasformato in varie offerte.

Come dice Jamgön Kongtrul:

“Faccio un’offerta di questo corpo. Che coloro che hanno fretta lo divorino crudo, che coloro che hanno tempo libero lo mangino cotto... Mangiatelo come preferite, cotto, arrostito o crudo. Prendete quanto il vostro stomaco può contenere. Che i più forti ne portino via quanto possono... Prendete questa offerta finché non ne rimarrà nulla!”.

Perché pratichiamo l’offerta del nostro corpo

Lo scopo principale di tutte queste offerte è quello di completare gli accumuli di azioni meritorie, di purificare le oscurazioni e di ripagare i debiti karmici nei confronti degli esseri, che sono stati nostra madre fin dall’inizio dei tempi. Ogni banchetto dovrebbe essere seguito da una fase di profondo assorbimento non concettuale sulla vacuità delle tre sfere (il soggetto, l’oggetto e l’azione della meditazione), al fine di accumulare saggezza.

Dopo aver acquisito la padronanza del punto di vista filosofico ed essere diventato abile nelle tecniche meditative specifiche del Chöd sopra descritte, il praticante del Chöd viene di solito incoraggiato a lasciarsi alle spalle l’ambiente familiare e a considerare le avversità e le condizioni negative come amici mentre si impegna sul sentiero dell’azione. Il praticante dovrebbe cercare volontariamente situazioni e luoghi che suscitano paura e turbamento emotivo, in modo da essere in grado di tagliare queste emozioni appena appaiono.

Nel Grande Poema di Aryadeva viene detto:

*“Su desolate montagne rocciose o tra cime innevate,
in campi di ossari e luoghi di cremazione, in zone selvagge,
in villaggi e città, in grotte e grotte solitarie,
ovunque tu sia, medita sulla non-dualità”.*

*Having moved to desolate spots,
When magical displays of gods and demons arise,
Separate awareness from material body.
Dopo esserti trasferito/a in luoghi desolati,
quando sorgono manifestazioni magiche di dèi e demoni,
separa la consapevolezza dal corpo materiale”.*

Dopo aver realizzato l'assenza di un sé, Machig si lasciò alle spalle la vita monastica e il suo ambiente abituale per vagare senza meta, abbandonando ogni attaccamento riguardo a luoghi di residenza, abitudini o convenzioni sociali. In accordo con la predizione di Dampa Sangyé, Machig soggiogò i demoni e guidò i suoi discepoli alla realizzazione in centootto luoghi in tutto il Tibet, Nepal e India. Seguendo il suo esempio, tutti i commentari sul Chöd consigliano all'adepto di meditare “in un centinaio di campi di cremazione o ossari, in un centinaio di sorgenti e in un centinaio di luoghi infestati, i più temibili possibili”.

Come le pratiche preliminari sono una parte essenziale della pratica Chöd.

La pratica del Chöd si trova in molti lignaggi e scuole di buddismo. Esistono innumerevoli commenti e testi di pratica scritti da maestri di tutti i lignaggi. Esse variano un po' nei loro dettagli, ma tutte condividono elementi comuni.

Qui scrivo sul formato generale comune a tutte le pratiche Vajrayana.

Le pratiche Vajrayana iniziano con i preliminari del rifugio e della bodhicitta. Solitamente si prende rifugio nel Buddha, nel Dharma, nel Sangha e si stabilisce l'intenzione per la pratica: raggiungere l'illuminazione per il bene di tutti gli esseri senzienti. La liturgia del Chöd e il commento del Machik, invece, iniziano con bodhicitta piuttosto che con il rifugio. Questo sottolinea che il Chöd è in primo luogo un metodo per allenare la mente alla bodhicitta o compassione. Poi vengono convocati gli “ospiti”, che sono gli oggetti della nostra compassione e generosità. In questa fase essi sono classificati in otto tipi principali: nemici antagonisti, ostacoli dannosi, condizioni di disturbo, cattivi spiriti karmici, cattivi

spiriti del corpo, cattivi spiriti dei luoghi infestati e la propria madre e il proprio padre di questa vita. I propri genitori sono inclusi per ricordare la loro gentilezza nei nostri confronti in questa vita.

Serve anche a ricordare che tutti gli ospiti, per quanto maligni possano sembrare ora, sono stati i nostri genitori in innumerevoli vite precedenti e sono quindi meritevoli del nostro amore e del nostro sacrificio personale.

Poi c'è il rifugio, seguito dalla coltivazione dei quattro stati incommensurabili (amore, compassione, gioia ed equanimità) e dall'importantissimo accumulo di meriti. Nel Chöd il merito si accumula invocando e supplicando le manifestazioni dello stato risvegliato (buddha, e così via) e facendo loro generose offerte, compresa quella del proprio corpo.

La parte principale della pratica è la coltivazione della saggezza. Questo avviene durante la separazione del corpo e della mente (Phowa), solitamente tradotta come "trasferimento della coscienza".

Secondo Jamgön Kongtrul il phowa è il cuore del Chöd, piuttosto che la più sensazionale offerta del corpo agli spiriti, considerata un potenziamento della realizzazione essenziale. La particolare forma di phowa associata al Chöd è chiamata "Aprire la porta del cielo", una trasmissione che Machik

ha ricevuto da Sönam Lama.

Dopo il trasferimento della coscienza, la coscienza separata viene visualizzata come dakini, Madre Nera Irata (Tröma Nagmo) o Vajrayogini. Il praticante, nei panni della dakini, prepara quindi il corpo abbandonato come un vasto e bellissimo mandala da offrire agli ospiti d'onore: il Lama, i Tre Gioielli, le divinità Yidam, gli eroi, le dakini e i protettori del dharma. Questa pratica è molto simile a quella dell'offerta del mandala, che si trova nelle pratiche preliminari. L'unica differenza è che usiamo parti del corpo umano per costruire il mandala visualizzato. Questo è seguito da preghiere e suppliche per ricevere le benedizioni dei nostri onorati ospiti.

Una volta terminato questo ramo della pratica, arriviamo alla parte più famosa della pratica di Chöd: il banchetto mistico vero e proprio, tradotto anche come "le feste".

Le feste.

Nella visualizzazione il proprio corpo viene preparato e offerto dalla coscienza separata sotto forma di dakini. Questo significa che noi non siamo più nel corpo quando esso viene fatto a pezzi. Quando la separazione della coscienza dal corpo non è sufficiente per abbandonare completamente l'attaccamento, la condivisione del corpo con gli spiriti offre un'altra opportunità.

Quando saremo in grado di visualizzarlo chiaramente, ci troveremo di fronte al nostro radicato attaccamento al nostro sé-corpo: forse ci piace parlare del sé in modo diverso, ma quando si arriva al punto, si scopre che il vero attaccamento è quello che abbiamo verso il nostro corpo. A volte è difficile

da capire e da riconoscere nella sua interezza, fino al momento in cui il nostro amato corpo non viene minacciato da una malattia o da un qualche tipo di deturpazione.

Oppure quando la nostra coscienza, sotto forma di dakini, inizia a preparare il corpo in vari modi per compiacere gli ospiti invitati. L'attenzione di questa pratica è rivolta a compiacere e soddisfare gli ospiti, e non tanto a tagliare e cucinare il corpo del nostro attaccamento.

A questo punto della pratica, Machik distingue cinque diversi tipi di ospiti. Ognuno di essi ha esigenze, gusti e desideri diversi, quindi per questo motivo si preparano banchetti diversi. Le cinque parti/tipi di ospiti sono:

- 1. I lama, gli yidam, le dakini e i protettori del dharma.*
- 2. I creditori karmici;*
- 3. Gli esseri dei sei regni*
- 4. Spiriti buoni locali*
- 5. Divinità e demoni terrificanti e ostili*

La grafica della liturgia del Chöd suscita resistenza. Ci si identifica con il proprio corpo e allo stesso tempo insorge una sorta di orgoglio da “chef” per la preparazione di grandi piatti.

Nello spazio vuoto il meditatore appare immediatamente come Troma Nagmo. Taglia i resti mortali che giacciono inanimati ai suoi piedi. Attraverso una serie di visualizzazioni, il cadavere viene trasformato in varie offerte. Le offerte del corpo ai demoni sono abbastanza note, ma si fa riferimento a diversi banchetti, che dovrebbero essere chiaramente distinti. Non parleremo in dettaglio di tutte e 4 le feste.

Il banchetto e la festa bianca.

I resti mortali del corpo fisico si trasformano in nettare di saggezza e in centinaia di sostanze meravigliose, che le assemblee di dee offerenti presentano ai Lama del lignaggio, alle divinità yidam delle quattro classi del Tantra, ai daka e alle dakini, ai guardiani e ai protettori dell'insegnamento, nonché a tutti gli esseri del triplice mondo.

Il banchetto multicolore e il banchetto misto

Il meditatore offre il proprio corpo sotto forma di gratificazione dei sensi e qualsiasi altra cosa desiderabile agli ospiti delle regioni superiori e a quelli delle regioni inferiori.

Il banchetto rosso e la festa rossa.

Il banchetto rosso è dedicato a divinità e demoni come i signori delle località, i signori dei demoni del corpo, o dei demoni cannibali, ecc... Invitandoli a partecipare al banchetto, il meditatore li gratifica con cumuli di carne, sangue e grasso.

Scopo principale di queste offerte.

Lo scopo di queste offerte è completare gli accumuli di azioni meritorie, purificare le oscurazioni e ripagare i debiti karmici nei confronti di tutti gli esseri, che sono stati nostra madre fin da un tempo senza inizio. Ogni banchetto dovrebbe essere seguito da una fase di profondo assorbimento meditativo non concettuale sulla vacuità delle tre sfere (soggetto, oggetto, azione del meditare), al fine di accumulare saggezza.

Machik spiega l'offerta del banchetto in tre fasi:

- 1. I preliminari: una meditazione sull'amore e sulla compassione.*
- 2. La pratica vera e propria: l'offerta del proprio corpo, volta a coltivare le sei Perfezioni.*
- 3. La conclusione: l'offerta del proprio corpo. La conclusione, una dedica dell'attività meritoria per la realizzazione dell'insuperabile illuminazione.*

Per riassumere questa istruzione in una frase: "Medita nella compassione, trasforma il tuo essere in un'offerta di cibo e lascia che la mente riposi nella sua vera natura".

Il transfert combinato con la trasformazione degli aggregati in cibo è chiaramente differente dall'offerta del corpo che troviamo nella prospettiva Mahayana standard.

L'applicazione volontaria e controllata di mezzi abili nella pratica del Chöd è simile alle tecniche appartenenti al Vajrayana. Come menzionato da Jamgön Kongtrul ne "Il Giardino della gioia", l'offerta del mandala del proprio corpo e i banchetti che seguono hanno lo scopo di migliorare la situazione nel periodo post-meditazione e sono collegati alla condotta Mantrayana che mira a domare la consapevolezza, e così via.

Pertanto, si dovrebbe distinguere la pratica generale dell'offerta del corpo (radicata nella tradizione del Sutra dell'India, che è servita da crogiolo, da cui è scaturita la tradizione del Chöd) dagli insegnamenti di Machig Labdron, che ha sistematizzato questo atteggiamento compassionevole in una tradizione specifica con iniziazioni, rituali e visualizzazioni distinte e tecniche proprie, come l'apertura delle porte dello spazio, o i vari banchetti di offerta.

Bibliografia

- Edou, J. (1996). Machig Labdrön e la fondazione del Chöd. Boston, Stati Uniti: Snow Lion;

- Harding, S (2003). La spiegazione completa di Machig. Chiarire il significato di Chöd. Boston: Shambala publications;
- Patrul Rinpoche (1994) Le parole del mio perfetto maestro - Tradotto dal Gruppo di Traduzione Padmakara. Boston: Shambala publications;
- Pema Lungtok Gyatso (2014). Il Chöd di Düdjom Lingpa: An Ambrosia Ocean of Sublime Explanations. Traduzione di Lama Chönam e Sangye Khandro. Ashland: Berotsana publications
- Wikipedia. https://en.wikipedia.org/wiki/Machig_Labdr%C3%B6n (01-06-2017)