

# Tantra quale via della trasformazione – 5<sup>a</sup> parte – Luca Violini

## La Pratica Tantrica (Il Rasayana)

La pratica Tantrica si articola in due fasi il Kyerim (stadio di generazione) e Dzogrim (Tantra del completamento).

### a) La visualizzazione di se stessi come divinità

Il Tantra dello Yoga supremo (Mahànuttarayogatantra), viene suddiviso in due fasi: quella detta di Generazione e quella di Completamento. Le condizioni favorevoli alla trasformazione psicofisica dello Yoghi vengono stabilite nel corso della fase di Generazione



e nella successiva fase, quella del Completamento, si attua la trasformazione vera e propria culminante nello Stato della Grande Unione. La consapevolezza della non esistenza reale del proprio «io» funge da base necessaria all'intraprendere i due stadi del Tantra. Secondo il pensiero buddista, l'identificazione di se stessi con l'ego è l'errore fondamentale dell'essere; la confusione dell'individuo, che deriva da questo errore, è l'origine di ogni sua sofferenza fisica e mentale. Una forte identificazione con l'ego rende impossibile ogni successo nella pratica tantrica che porterebbe ad ingigantire la concezione egoica della

personalità al momento dell'identificazione dell'aspirante Yoghi con la divinità visualizzata. Prima di tutto il tantrika dovrebbe sperimentare il non essere, in cui si perde ogni riferimento individuale, svuotando l'io dalla concezione di qualsiasi nucleo essenzialmente reale. Il vuoto diviene l'ambiente in cui la consapevolezza del tantrika si trasforma nella divinità avente corpo, voce e mente divini. La divinità non viene intesa come un'immagine statica, in qualche modo diversa da colui che medita, ma come la manifestazione dello stato più puro della mente del tantrika.

Tuttavia nel Tantra viene affermato che la divinità non è una semplice immagine simbolica, ma possiede un'«esistenza esterna» ben definita. È lo «stato di fede» totale nell'esistenza psicofisica della divinità che funge da vero catalizzatore del potere di trasformazione psicofisica. Senza la convinzione dell'esistenza della divinità, verrebbe a mancare la componente emozionale che contribuisce ad una efficace identificazione con la divinità e la trasformazione interiore sarebbe ridotta a superficiale immaginazione. Tuttavia, pur consapevoli che la divinità ha una sua esistenza esterna, ad essa non devono venire attribuiti valori oggettivi, poiché anche la divinità dev'essere riconosciuta priva di natura assoluta e non vista come entità separata dalla mente del tantrika che la percepisce. Esterna od interna che sia, la divinità ha la stessa natura onnipervasiva di ogni fenomeno, cioè è priva di un'esistenza materiale o a sé stante e non possiede valore assoluto. Lo scopo del processo d'identificazione con la divinità è il superamento del dualismo tra sé e gli altri e l'afferrarsi all'«esistenza reale» della divinità andrebbe nel senso opposto allo scopo desiderato. La visualizzazione di sé come divinità non poggia sulla ricerca di una "parte completante", come potrebbe verificarsi ad esempio nel rapporto tra partner di sesso opposto che cercano il completamento nell'unione sessuale e che possono trovare solo temporaneamente tale completezza, poiché fondata su un supporto esterno, ma l'essere è già completo e

tramite il processo d'identificazione del Tantra, l'individuo fa emergere la «completezza innata» detta anche natura vajra o natura indistruttibile della persona che è lo stato sempre presente, spontaneo e autorealizzato dell'essere.

## **b) Lo scopo dello Yoga della divinità nello stadio di Generazione**

Gli elementi fondamentali della fase di Generazione sono la chiarezza e la dignità divina. Per chiarezza s'intende la visione limpida e vivida della divinità visualizzata all'interno della sua dimora divina o Mandala. Questa è la prima fase dello stadio di Generazione, in cui il tantrika crea in modo più grossolano la divinità nel suo ambiente, subentra poi una fase più «sottile» in cui il meditatore riesce a visualizzare in modo perfetto e particolareggiato la divinità ed il suo Mandala in una piccola goccia di luce, della grandezza di un seme di senape, situata all'interno delle proprie narici od in altri luoghi del corpo. La chiara visualizzazione serve ad eliminare le apparenze ordinarie di se stessi e del mondo, non nel senso che il tantrika vede con i suoi occhi il mondo tramutato nel paradiso in cui egli stesso ne è la divinità, ma che tale visione divina è presente solo nella sua coscienza mentale. Tuttavia i fenomeni ordinari, che appaiono alle coscienze sensoriali, vengono sperimentati in modo libero dai modelli mentali viziati dall'abitudine e come risultato finale appariranno privi di una realtà assoluta. La dignità, la seconda caratteristica propria dello stadio di Generazione, è la consapevolezza di essere la divinità e di possederne le sue qualità straordinarie. Lo scopo di questa dignità, o orgoglio divino, è quello di superare le concettualizzazioni conseguenti alle apparenze ordinarie che, cristallizzandosi in immagini coatte, producono reazioni condizionate, anziché la percezione nuda e semplice dei fenomeni. A questo proposito è esemplificativa la frase che Tilopa disse al suo discepolo Nàropa «Oh Nàropa, non sono le apparenze che ti condizionano, ma l'aggrapparti ad

esse». L'ostacolo dunque non è l'apparenza fenomenica, ma è la mente abitudinaria che stabilisce le apparenze entro schemi precostituiti.



La fase di Generazione del Tantra non è un traguardo esterno misurabile in termini di temporaneità, ma è solamente riferibile alla coscienza del tantrika in un particolare stato d'esperienza. Lo stadio di Generazione del «Tantra dello Yoga supremo» può essere definito come: lo Yoga (mente) del tantrika che si armonizza con la morte, lo stato intermedio, e la rinascita, in un'esperienza che, pur non essendo ancora il risultato del convogliare, fermare e dissolvere le energie nel canale centrale, proprietà dello Stato del completamento, è la causa di tale Stadio di Completamento. Morte, stato intermedio, rinascita vengono chiamati rispettivamente Dharmakàya, Sambogakàya, Nirmanakàya di base o di potenza, poiché contengono la potenzialità dei tre Kàya propri dello Stato di Buddha. Il Dharmakàya che nel Tantra, potrebbe essere definito la matrice di tutta la dimensione autentica dell'essere Illuminato costituendone il suo aspetto della saggezza. Il Samboghakàya è la dimensione del comunicabile nel suo aspetto più sottile. Il Nirmanakàya è il mondo finale e

autentico di essere nel mondo tra gli esseri: è l'apparire del Buddha in modo visibile. Nella fase di Generazione, il tantrika, tramite la sua meditazione, armonizza l'essere con i tre Kaya di base, affinché tale armonizzazione possa divenire la causa effettiva dei tre Kaya di Buddha.

Dunque la mente viene armonizzata alla mente di Buddha durante il ricreare le diverse fasi della morte nella meditazione. Tramite l'azione mentale della trasformazione dello Stato intermedio, la mente del tantrika si armonizza con la qualità comunicativa di Buddha. Ed infine il tantrika si armonizza, tramite l'esperienza meditativa rielaborante la nascita, al modo proprio di Buddha di porsi nel mondo. Le tecniche tantriche dello Yoga supremo variano nei differenti yoga delle divinità scelti dal tantrica, ma mantengono come denominatore comune questa trasformazione dei tre Kaya. Volendo descrivere il metodo meditativo dello stadio generazionale del Tantra possiamo schematizzare nel modo seguente:

a) dal riflesso della comprensione della vacuità, il tantrika manifesta se stesso nella forma della divinità; seguono preliminari d'offerta alla guida spirituale e la visualizzazione del dissolversi degli universi in luce nel corpo divino del tantrika; lo stesso corpo del tantrika divinità si dissolve, partendo dalle estremità di testa e piedi, nella sillaba seme situata nel ciackra cardiaco. Vengono sperimentati i diversi segni della morte durante le varie fasi dell'assorbimento della sillaba seme nella vacuità. Giunto all'esperienza del vuoto, il tantrika sperimenta immaginativamente il Dharmakàya trasformando così l'esperienza della morte nel mezzo per manifestare il Dharmakàya.

b) dalla sfera di luce chiara-vacuità, il tantrika fa sorgere la sua mente nella forma della sillaba seme associata alla divinità. Questa viene vista come una sottilissima lettera di luce o lettera-mente che simbolizza lo stato di autentica comunicazione. In questo modo il meditante sperimenta lo stato del Samboghakàya; ha trasformato l'esperienza del Bardo (stato

intermedio) nel Sentiero per manifestare l'effettivo Samboghakàya finale.



c) La lettera-mente del tantrika assume ora la forma completa della divinità dimorante nel suo ambiente-Mandàla. Il tantrika, assumendo l'aspetto della divinità in tutti i suoi dettagli, immagina di trasformare l'esperienza della nascita nel Nirmanakàya di Buddha. Queste fasi della meditazione tantrica relative all'armonizzazione dei tre Kaya, ora descritte in modo estremamente succinto, possono presentarsi in termini molto elaborati, ricche di visualizzazioni e di simboli carichi di profondi significati. L'immaginare se stesso nello stato supremo della Buddhità, imitare creativamente le azioni e parole di un Buddha possedendone la sua mente onniscente è caratteristica comune alle quattro classi del Tantra. Tale caratteristica propria unicamente del sentiero tantrico buddista viene chiamata: «L'assumere il risultato come mezzo per ottenerlo». L'armonizzazione della morte, dello stato intermedio e della nascita con i tre Kaya, invece è una pratica meditativa che si ritrova unicamente nel Tantra dello Yoga supremo».

## **La fase di Completamento del Supremo Yoga**

Il corpo umano viene considerato nel Tantra il miglior veicolo per l'ottenimento della Liberazione, dunque viene posta molta enfasi sulla sua preziosità ed i suoi «aspetti sottili» vengono descritti con grande minuziosità. Le «energie incontrollate» sono, secondo il Tantra, la causa principale del condizionamento dell'essere nel Samsàra e di ogni sua sofferenza; questa visione si differenzia da quella del Sutrayàna in cui l'origine del Samsàra viene fatta risalire alla «concezione del sé». Nel Tantra, mente ed energia sono legate indissolubilmente e possiedono un'unica natura, perciò l'energia che sostiene la concezione della reale esistenza di sé e dei fenomeni è la responsabile dello stato di sofferenza del Samsàra. Le tecniche di meditazione della fase di Completamento del Tantra vertono sull'uso delle energie interne, sui canali e sulle gocce di costituente essenziale che formano il «corpo sottile» o «corpo Vajra». Lo scopo di tali tecniche meditative è quello di coinvogliare le energie all'interno del canale centrale (Avadhuti), evento che ordinariamente si verifica esclusivamente al momento della morte, al fine di sperimentare la Luce chiara simultaneamente allo stato di Grande Beatitudine.

Luca Violini