

# Tantra quale via della trasformazione – 9<sup>^</sup> parte – Luca Violini

## La pratica della consorte avanzata

Abbiamo visto che i fluidi sessuali sono sublimati nel corpo sottile attraverso o Trulkhor il Tummo e la manipolazione dei minerali. Per i tantra però solo i forti flussi dell'energia sessuale sono in grado di portare i soffi completamente nel canale centrale e sciogliere i nodi karmici. Senza un consorte non si è in grado di combinare i fluidi sessuali femminili e maschili necessari per il successo. Hevajra Tantra rivela: "Senza fluidi sessuali non ci sarebbe beatitudine". Secondo il Tantra del completamento si deve combinare l'energia sottile del Tummo con lo yoga sessuale, affinché i nodi karmici siano rapidamente sciolti. Come abbiamo visto in precedenza i fluidi sessuali femminili (rakta) sono chiamati "bodhicitta rossa", e costituiscono l'elemento femminile della consapevolezza illuminata. Ricordiamo che i fluidi femminili includono la lubrificazione di liquidi sessuali, fluidi mestruali (rakta), urina (mūtra), e eiaculato femminile (yoni tattva). Lo sperma (śukra) è chiamato anche "bodhicitta bianca" che letteralmente risvegliata, perché contiene l'elemento maschile della consapevolezza illuminata.



I fluidi sessuali sono ricchi della potenza delle essenze divine femminili e maschili: nutrono il corpo e la mente e ravvivano il corpo sottile. Attraverso lo yoga sessuale l'energia contenuta nella goccia indistruttibile è alchemicamente risvegliata dentro se stessi. Questo cambiamento alchemico avviene attraverso:

1. Ingestione dei fluidi sessuali per via orale: l'ingestione orale è una pratica comune e semplice. Il Caṇḍamahāroṣaṇa Tantra consiglia, "Questa è la migliore dieta, seguita da tutti i buddha";

2. Sublimazione interna dei fluidi: quando una donna prova un intenso orgasmo nell'unione sessuale, lei cervice discende per incontrare il vajra dell'uomo e lo "bacia", creando una corrente di energia sottile tra i partner e collegando i loro due canali centrali insieme. Al punto della loro sottile unione, le essenze maschili femminili e bianche rosse si uniscono. Nello yoga sessuale, le forti energie sessuali vengono generate e dirette internamente per trasformare il corpo sottile e raggiungere i più alti stati di beatitudine e

saggezza.

3. Eiaculazione e riassorbimento dei liquidi: durante i rapporti sessuali una donna naturalmente assorbe l'essenza dell'uomo; le tecniche tantriche sono ideate in modo che un uomo possa assorbire fluidi sessuali della donna anche internamente.

Attraverso lo yoga sessuale, si ottiene l'unione (yoga) della mente con chiara luce. L'unione con l'essenza si ottiene attraverso le quattro beatitudini sessuali. L'Hevajra Tantra, nella fase di completamento, afferma che l'innato viene rivelato in un quadruplice modo attraverso cioè le Quattro Beatitudini. Le quattro beatitudini "Sono la via per unire la beatitudine mondana con la beatitudine dell'Essenza, ottenendo così la Grande Beatitudine". Le quattro beatitudini sono la strada verso casa. Ognuna delle Quattro Beatitudini non è solo una sensazione piacevole ma un profondo assorbimento meditativo:

1. La Prima beatitudine: la beatitudine generata dalla moltitudine delle sensazioni, è quella del primo contatto con i genitali. Crea una consapevolezza beata che è il primo passo sul sentiero verso il risveglio interiore. È unione (yoga) con il tuo partner al livello del fisico. È una beatitudine sessuale mondana, perché come Kṛiṣṇācārya osserva "La beatitudine mondana è metodo per sperimentare la Beatitudine trascendente";

2. La seconda beatitudine; la beatitudine intensificante, la connessione meditativa con il proprio partner si intensifica e si approfondisce. Quando si verifica, si raggiunge un livello di unione profondo tale da dissolvere le apparenze dualiste e la separazione tra se e il proprio partner. In questa fase si sperimenta una beatitudine inesprimibile che non si è mai sperimentato prima. La Sādhana del Segreto Vajravilāsini afferma che attraverso la seconda beatitudine si raggiunge la fusione di identità tra i partner. L'illusoria distinzione tra se e l'altro è sconfitta e albeggia una consapevolezza

senza ego. Una volta che l'incantesimo della consapevolezza dualistica è stata spezzata, tutte le esperienze svolgono in un cornice non duale.

3. La terza beatitudine: La beatitudine del Nirvāṇa, sperimentata durante l'orgasmo (drava) diventa l'oggetto della meditazione. L'orgasmo porta lo yogi al limite della consapevolezza ultima distruggendo i pensieri concettuali e a livello sottile provoca l'unione delle essenze rosse e bianche nel canale centrale. Sviluppando in questo modo le capacità di mantenere alti stati di estasi per lunghi periodi di tempo, si raggiunge la beatitudine del nirvana. Grazie al Samadhi sull'oceano di pura felicità, le apparizioni illusorie vengono spazzate via, le tue oscurazioni karmiche vengono rapidamente bruciate. In questo modo, si trasforma l'orgasmo da un brivido veloce nello strumento più potente per la trasformazione spirituale.

4 La Quarta beatitudine : Mahāsukha. E' l'unione delle tre beatitudini precedenti ed è detta Mahāsukha. la Mahasuka è sia trascendente che immanente; trascende le gioie mondane, ma include anche tutte loro.



Esistono vari metodi per praticare la karma Mudra, quello più avanzato è quello di Naropa. Questo metodo combina le Quattro Beatitudini generate nel tummo con le quattro beatitudini dello yoga sessuale. Il metodo di Nāropa, è il modo più completo per praticare le Quattro Beatitudini. La pratica del

calore interiore è chiamato la “condizione interiore” per raggiungere l’illuminazione, e la consorte fisica è chiamata “condizione esteriore”. Quando lo Yoga del calore interiore viene praticato con una consorte fisica, le energie sessuali sottili generate sono portate al centro del canale per intensificare il potere dei Cinque Venti di Radice al suo interno. Il risultato finale della pratica è il fuoco della Grande Beatitudine che brucia tutte le oscurazioni. Insieme al proprio consorte, si sperimenta il risveglio interiore. Per la pratica della consorte con il tummo , le quattro beatitudini sono le seguenti:

1. Beatitudine o Beatitudine ordinaria (Ānanda) – La beatitudine del bindus che si scioglie nel cakra della fronte;
2. Suprema beatitudine (Paramānanda) – La beatitudine del bindus che si scioglie nel cakra della gola;
3. Beatitudine di cessazione (Viramānanda) – La beatitudine del bindus che si scioglie nel cakra del cuore;
4. Beatitudine spontanea (Sahajānanda) – La beatitudine del bindus che si scioglie nel cakra dell’ombelico.

Un variante è la meditazione sulla punta del vajra (Dhyāna Bindu Karmamudrā), che è una pratica molto celebrata da molti maestri tra cui Lakṣmīṅkarā. Durante l’unione sessuale con la propria partner, il praticante maschio visualizza, al Vajra Cakra, la punta del suo pene, un phaṭ blu che serra l’apertura per prevenire l’ejaculazione e visualizza una fiamma rossa dal punto appena sotto il cakra dell’ombelico

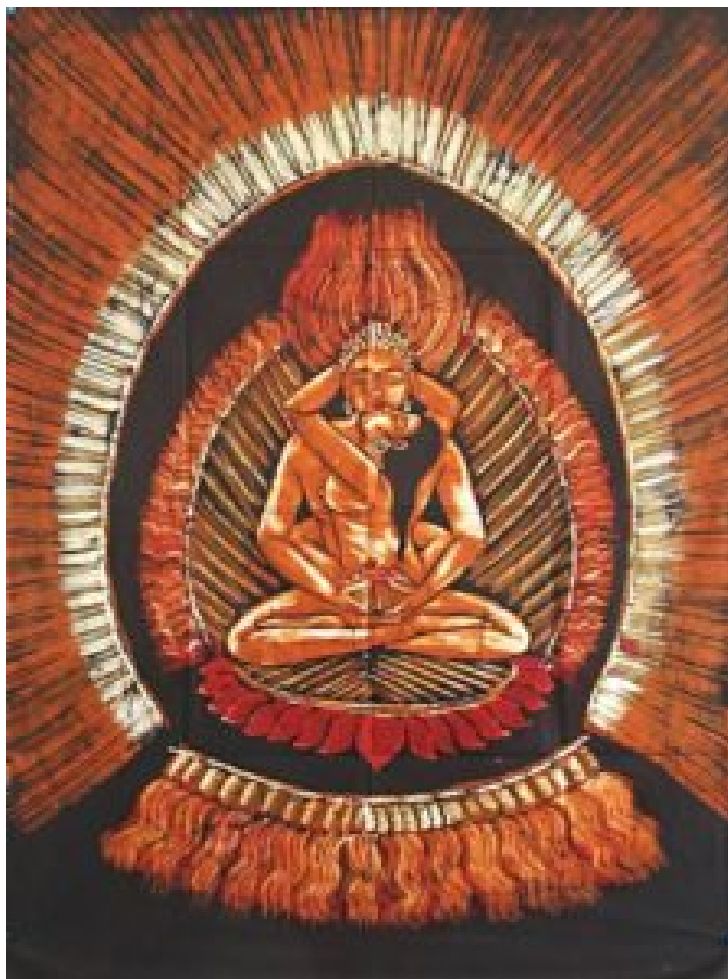
che sale lungo il canale centrale giunto alla cima del scioglie il bindu bianco nel cakra della fronte. Si sperimentano le seguenti quattro beatitudini:

1. Beatitudine – La beatitudine che si sperimenta quando il bindus cade dal cakra della fronte al cakra della gola. Si raggiunge la perdita del senso grossolano di sé e dell’altro;
2. La beatitudine suprema – La beatitudine che si sperimenta quando il bindus cade dal cakra della gola al cakra del cuore. In questo stadio si raggiungere la sottile perdita di sé;

3. Beatitudine della cessazione – La beatitudine viene sperimentata quando il bindus cade dal cakra del cuore al cakra dell'ombelico. Ottieni la sottile perdita dell'altro;
4. la beatitudine innata – La beatitudine si sperimenta quando il bindus cade dal cakra dell'ombelico alla punta dell'organo sessuale.

A questo punto lo Yogi deve usare un'enorme concentrazione per tenere il bindu sulla punta dei genitali e prevenire l'eiaculazione. Mantenendo la sua consapevolezza sulla punta dei genitali, si manifestano i cinque segni, le Tre Luci, e la Chiara Luce, e la Saggezza discriminante che delizia in tutte le apparenze. Quando la Beatitudine sulla punta dei genitali diventa così intensa, e si sente che si sta per eiaculare, si fa risalire il bindus bianco sperimentando le Quattro Beatitudini interiori lentamente in ordine ascendente, per generare stati di beatitudine alti e prolungati, l'uomo deve imparare a controllare la sua eiaculazione, ma su questo punto vi è un grande fraintendimento. Vi è l'idea che il praticante maschio non deve eiaculare. Alcune affermazioni nei Tantra e nei commenti inducono a pensarlo ma in realtà non è che non bisogna eiaculare, ma controllare la eiaculazione e ritardarla per estendere piacere sessuale e saturare il tuo corpo fino a sperimentare la terza beatitudine, che è la beatitudine dell'eiaculazione. Molti Maestri tantrici come Bhavabāṭṭa asseriscono che gli Yogin avanzati dovrebbero eiaculare tre volte al giorno – scrive, "Uno dovrebbe rilasciare essenza seminale per il culto della consorte. Questa adorazione dovrebbe essere osservata all'alba, a mezzogiorno e al tramonto. Il Tantra Hevajra consiglia di non gettare i fluidi dell'uomo, ma di ingerirli: "Lo yogi dovrebbe far bere alle consorti lo sperma per ottenere una rapida realizzazione". Nella pratica tantrica, l'eiaculazione controllata (śukra stambhādi) è essenziale, ma può essere difficile da raggiungere. Per i principianti, il Cakrasamvara Tantra fornisce un mantra per il controllo dell'eiaculazione: quando l'uomo sente di eiaculare, recita il mantra finché non

riprende il controllo. Il mantra, chiamato l'ottuplice Mantra (Mantra Aṣṭavidham), hā he he he ho ho hūṃ hūṃ, e immagina di dirigere i venti sottili che producono l'eiaculazione di nuovo nel canale centrale. Tsongkapa raccomanda inoltre di utilizzare il mantra phaṭ per prevenire l'eiaculazione. Per una pratica più avanzata, le sottili tecniche di yoga energetico danno a un uomo la capacità di controllare fermamente la sua eiaculazione.



Al termine il praticante emette il seme e si unisce al fluido della consorte. Viene prodotto il grande fluido la pura sostanza. Questa pura sostanza risiede originariamente nella partner femminile. Tale sostanza viene scambiata al partner maschile che applicherà la tecnica del vajaroli Mudra dove si combina l'aspirazione uretrale con una pratica di visualizzazione. Questa aspirazione uretrale avviene tirando verso l'alto gli organi sessuali e tendendo la parte bassa dell'addome e contraendo il sistema urinario. Questa

contrazione è simile a quella che si fa quando si ha uno stimolo urgente di urinare ma si vuole trattenerlo per qualche tempo .I testicoli dovrebbero muoversi un po' verso l'alto. Contemporaneamente si immagini di aspirare la pura sostanza lungo nel canale centrale che parte dal pene e giunge attraverso il canale centrale alla sommità del capo, colmando l'intero corpo di beatitudine. La grande sostanza insieme ai venti penetra nella goccia indistruttibile (la feconda) ed emerge il corpo illusorio. Questa pratica che utilizza la sessualità come metodo richiede purezza di visione e di Samaya da parte dei due partner; conduce agli otto Stadi di dissoluzione alle quattro gioie alle quattro vacuità dapprima nell'ordine progressivo e poi nell'ordine inverso; i cinque venti sottili, simili adesso alle radianze dell'arcobaleno delle cinque saggezze servono da cavalcatura alla coscienza di chiara luce e si costituiscono in corpo illusorio ma ancora impuro. Tale corpo illusorio impuro chiamato corpo illusorio del terzo Stadio è oggetto di dodici paragoni:

1. E' come una Magia
2. E' come un riflesso nella luna dell'acqua
3. E' simile all'ombra di un corpo
4. E' simile ad un Miraggio
5. E' simile al corpo di sogno
6. E' simile a un'eco
7. E' simile a una città aerea
8. E' simile ad un'allucinazione
9. E' simile ad un arcobaleno
10. E' simile a un lampo che esce dalle Nubi
11. E' simile ad una bolla d'acqua
12. E' simile al riflesso di Vajrasattva in uno specchio

Il Corpo illusorio è come un corpo sognato che emerge dal Corpo grossolano e torna a dissolversi: presenta trentadue marchi Maggiori e gli ottanta segni minori. Con il corpo illusorio, si prende effettivamente la forma di una divinità. Ciò si verifica perchè a causa delle meditazioni del livello



di isolamento mentale e l'uso di un sigillo di azione (la consorte), i venti e la grande sostanza si dissolvono nella goccia indistruttibile del cuore. Quindi, la mente di la luce chiara metaforica – il quarto vuoto – viene sperimentato. Quando i venti si muovono leggermente, la forma della divinità che è stata visualizzata nei precedenti livelli delle fasi di generazione e completamento si materializza all'improvviso. Questo è il corpo illusorio in tibetano gylu; fatto interamente di vento non-ostruttivo, brillante e si muove come un miraggio. È esattamente come il corpo della divinità praticata, tranne per il fatto che il suo colore è bianco. Questo perché il suo costituente principale è il Bindu bianco. Quando il corpo illusorio si manifesta ricompaiono le menti più grossolane della chiara luce metaforica raggiunta durante la fase dell'isolamento mentale; passando attraverso un processo inverso, si sperimenta la mente prossima al conseguimento al nero, mente detta di accrescimento rosso e la mente detta dell'apparenza al bianco la mente dei sensi ed infine le coscienze concettuali. A questo stadio del completamento, il corpo della divinità è un corpo impuro illusorio. È considerato impuro perché non si sono ancora abbandonate le sottili ostruzioni alla liberazione dall'esistenza ciclica. Solo dopo aver raggiunto la chiara luce quelle afflizioni sono eliminate; dopo la liberazione la propria apparizione in un corpo illusorio è pura. Il corpo è così chiamato perché, come l'illusione di un mago, sembra un miraggio essendo fatto solo di vento e Bindu bianco. Un simile corpo è visto solo da lo yogi e altri che hanno ottenuto un corpo illusorio puro. Tuttavia, porta i segni completi di un Buddha, che consiste di trentadue maggiori e ottanta caratteristiche minori (come una protrusione della corona, orecchie allungate, ruota del dharma sui palmi e così via). Un corpo illusorio può separarsi dal corpo grossolano e andare dove desidera lo Yogi, ma inizialmente appare al livello del cuore all'interno del corpo grossolano. Ogni essere senziente ha tre tipi di corpi di menti e di venti: grossolano, il sottile e il molto sottile. Il corpo grossolano è il corpo di

cui siamo ordinariamente consapevoli, composto dai quattro elementi da cui si è generato. Il corpo sottile comprende i canali, venti e gocce. Il corpo molto sottile è proprio il vento fondamentale nella goccia indistruttibile che serve come supporto della mente di chiara luce. Il vento è chiamato "fondamentale" perchè il suo continuo è eterno: dimorando nella goccia indistruttibile costituirà il supporto per la sottile chiara luce. Quello all'interno della goccia indistruttibile è il vento più sottile, più sottile dei venti che circolano nei canali che si dissolvono in esso, Per quanto riguarda le menti, le menti grossolane sono le coscienze dei sensi: la mente sottile è la mente concettuale; la mente molto sottile è la mente chiara Luce. Durante la veglia si sperimenta la mente grossolana, durante il sogno quella sottile e durante il sonno senza sogni (la chiara Luce).

Nella normale vita di veglia, solo il corpo grossolano e le menti grossolane e sottili (le coscienze sensoriali ordinarie e la coscienza mentale) si manifestano. Tuttavia, nei livelli di isolamento fisico, verbale e mentale del più alto stadio di completamento del Tantra Yoga, il corpo sottile dei canali, venti e gocce e le menti sottili del quattro vuoti – la fase della mente detta dell'apparenza bianca, la fase della mente detta di accrescimento rosso, la fase della mente detta prossima al conseguimento al nero e la chiara luce – si manifestano. Ad eccezione dell'ultima le prime tre sono considerate non dualiste. Il corpo indistruttibile e il vento indistruttibile si manifestano quando i venti grossolani e sottili si dissolvono nell'indistruttibile nella goccia indistruttibile. E' molto importante comprendere che ordinariamente parlando, affinché il corpo illusorio appaia, è necessario che il corpi sottili e grossolani siano separati, cioè che il il corpo grossolano cessi di funzionare. Gli yogi tantrici usano uno due modi per separare i corpi. Un modo per separare il corpo sottile da quello grossolano è la morte. La morte ordinaria può essere utilizzata solo se uno yogi ha raggiunto il livello di isolamento mentale ed è in grado di

eseguire pratiche associate al isolamento verbale e all'isolamento mentale mentre si sta subendo il processo della morte. In tal modo, lo yogi ottiene il controllo sui venti, facendoli dissolvere nella goccia indistruttibile; permettendo in questo modo di far emergere la luce chiara e il vento indistruttibile nella forma del corpo illusorio.

## TANTRA YOGA



Il secondo modo è attraverso il Powa. E' una delle pratiche del sistema tantrico noto come sei Yoga di Naropa, può essere usato per trasferire la mente in un corpo di qualcuno che è appena morto o per rinascere in una più alta terra pura. Il powa consiste nell'espulsione del vento e della mente fondamentali, sotto forma di una divinità, dalla cima della testa per mezzo di vento yoga e dell'immaginazione. Tuttavia, il trasferimento della coscienza semplicemente separa i corpi grossolani e sottili senza però permettere il conseguimento del corpo illusorio. Il secondo metodo di usare la pratica della fase del completamento per separare il corpo grossolano da quello sottile avviene attraverso la meditazione finale dell'isolamento mentale, che implica l'ingresso del vento e della pura sostanza nella goccia indistruttibile con l'assistenza di una vera e proprio consorte. L'uso di un sigillo di azione è una potente tecnica per far entrare i venti nella goccia indistruttibile del canale centrale. Come accennato in precedenza, una volta che si è realizzato il corpo illusorio è possibile separarlo dal corpo grossolano in base al proprio desiderio può stare fuori dal corpo grossolano

per tutto il tempo in cui si è in grado di rimanere nel Equilibrio meditativo illusorio dell'isolamento mentale finale, cioè, un equilibrio meditativo in cui tutti gli oggetti appaiono come le illusioni. Quando l'equilibrio meditativo si degrada, il corpo illusorio rientra nel corpo grossolano. Il corpo grossolano non può essere completamente abbandonato a questo livello di pratica, perché la forza del karma che lo impone non è stato distrutto (e non sarà distrutto fino al livello di effettiva luce chiara). Al momento dell'illuminazione il corpo grossolano cessa le sue funzioni a meno che non sia necessario mantenerlo come una sua emanazione a beneficio dei discepoli. L'illuminazione è effettivamente raggiunta in un puro corpo illusorio: per il Vajrayana non è possibile ottenere l'illuminazione senza aver realizzato il corpo illusorio.

## **La Chiara Luce**

Dopo aver ottenuto il successo nelle Quattro Beatitudini tramite il Tummo e con la Consorte tantrica, segue la pratica dello Yoga chiara Luce (Prabhāsvara Yoga Karmamudrā), il metodo di Vyāḍhali. Quando i venti si assorbono nella goccia indistruttibile sorgono dei segni e sono simili a:

- 1) un miraggio,
- 2) fumo,
- 3) fuoco
- 4) ad una lampada ad olio,
- 5) Luce lunare

Infine appaiono Tre Luci:

- 1) Luce Bianca,
- 2) Luce Rossa
- 3) La Luce Nera

Questi sono livelli successivi di luce sempre più grossolana o sottile da cui emergono il campo increato della Chiara Luce. Dopo aver sperimentato queste luci i bindu di infinita di luce scintillante, increata, albeggiano pienamente e puramente

dentro e intorno a allo yogi. Mantenendo la consapevolezza in questo campo di pura saggezza, amore e potere creativo, tutte le macchie karmiche si trasformano rapidamente. Per amore e compassione per te stesso e per tutti gli esseri si ritorna nel mondo delle apparenze e si consegue la grande Beatitudine.

Luca Violini