

L'ANUTTARAYOGA-TANTRA.

(« IL TANTRA DELLO YOGA SUPREMO »)

Nel “Tantra dello Yoga Supremo” l’enfasi viene portata dai rituali esterni completamente all’interno, cioè alla mente dello yogi. Egli sa che l’autenticità è già dentro di lui, per cui questo Tantra mira solo a manifestare ciò che è fondamentalmente presente nell’essere: la divinità diviene solo un mezzo per poter comprendere l’unione di beatitudine e consapevolezza di vacuità.

Così, l’anuttarayoga-tantra si distingue dagli altri Tantra perché usa tecniche che impiegano :

- a) la beatitudine (che scaturisce dal desiderio per l’unione sessuale fra maschio e femmina) per generare uno stato mentale più sottile (di quello ordinario) che è capace di comprendere la vacuità e quindi di superare le “ostruzioni all’onniscienza” (jñeyāvaraṇa) e conseguentemente di raggiungere la buddhità¹. Pertanto, la caratteristica dell’anuttarayoga-tantra è l’inseparabilità di beatitudine e vuoto (sukha-śūnya) ;
- b) i rluṅ - che di quello stato mentale sottile sono il veicolo - per l’effettiva trasformazione del proprio corpo (mentre si è ancora sul Sentiero) in un vero e proprio corpo divino. Solo con l’anuttarayoga-tantra si può ottenere l’Illuminazione nell’ambito di una sola vita e con un solo corpo senza bisogno (come invece richiedono i 3 Tantra inferiori) di accumulare meriti per 3 incalcolabili eoni.

Schema delle principali fasi dell’anuttarayoga-tantra.

Dopo la Presa di Rifugio nei Tre Gioielli e dopo aver percorso i tre Sentieri principali della Rinuncia al saṃsāra, della generazione di Bodhicitta e della comprensione della Vacuità, si può passare alle «pratiche preliminari comuni od ordinarie», consistenti nell’esecuzione di 100.000

- prese di Rifugio e generazione di Bodhicitta
- offerte del maṇḍala
- recitazioni del mantra di Vajrasattva
- pratiche del Guru-yoga.

Quindi viene determinata la “famiglia di buddha” cui appartiene l’adepto (gettando un fiore sul maṇḍala), poi egli entra nel maṇḍala dove riceve l’iniziazione. Le iniziazioni sono quella del vaso, quella segreta, quella della conoscenza di saggezza e quella della parola, che sono i fattori maturanti che danno al praticante il potere di intraprendere rispettivamente lo Stadio di Generazione, i 3 “isolamenti” e il “Corpo illusorio”, la Chiara Luce, l’Unione.

Le divinità delle iniziazioni sono, ad es., Heruka (con le 62 deità del suo maṇḍala), Vajrayoginī (con le 37 deità del suo maṇḍala fisico), Guhyasamāja (con le 32 deità del suo maṇḍala), Hevajra, Kālacakra, ecc.

Durante l’iniziazione si prendono i voti tantrici (saṃvara) e le promesse (samaya).

¹ Si tratta cioè di uno stato mentale estremamente sottile e beato in grado di produrre una saggezza penetrativa che elimina tutte le illusioni della mente.

A questo punto, a seguito dell'iniziazione, comincia la pratica (sādhana) vera e propria dell'anuttarayoga-tantra, che si articola in due grandi parti: lo "Stadio di generazione" e lo "Stadio di completamento".

- 1) STADIO DI GENERAZIONE o di sviluppo (bskyed-rim) o "pratiche preliminari straordinarie":
si tratta del devayoga ('yoga della divinità'), che comprende due fasi:
 - a) la "divina approssimazione o approccio preliminare", in cui si visualizza la divinità e si recita il suo mantra;
 - b) l'"auto-generazione", in cui ci si identifica con la divinità;
- 2) STADIO DI COMPLETAMENTO o di compimento (rdzogs-rim) o "pratiche vere e proprie della mahāmudrā", che a loro volta si suddividono in 6 gradi, come vedremo.

LO STADIO DI GENERAZIONE

I due stadi (krama) "di generazione" e "di completamento" sono le due fasi (o metodi) complementari del processo di meditazione dell'anuttarayoga-tantra: la loro unione è un mezzo particolarmente rapido.

Lo "Stadio di generazione" o "fase di sviluppo o di emanazione" (utpanna-krama o utpatti-krama) consiste in una meditazione formale, durante la quale - mediante varie sequenze rituali, visualizzazioni, preghiere, recitazioni, mantra, ecc. - il praticante coltiva la "chiara apparenza", cioè elabora nella propria mente la visione della divinità (yi-dam), e poi su tale base sviluppa l'"orgoglio divino" di essere tale yi-dam¹, di cui si è parlato diffusamente a proposito del devayoga.

Nello Stadio di Generazione lo "yoga della divinità" è la pratica in cui si medita sulla natura di vacuità della forma divina: pertanto, non si visualizza semplicemente la divinità, ma anzi si medita sulla vacuità della divinità, mentre al contempo si mantiene l'apparizione e visualizzazione della divinità.

La meditazione che genera e sviluppa la suddetta presenza della divinità comincia di solito con alcuni preliminari per accrescere l'energia positiva, cui fa seguito la meditazione sulla vacuità. Da questa vacuità si visualizza, su un trono di loto, la sillaba-radice (il seme, il principio) della divinità (ad es., HRĪ, HŪM, ecc.), che nel prosieguo del processo meditativo si trasforma nella figura stessa della divinità, col suo corpo, i suoi colori ed ornamenti e tutte le caratteristiche. E infine ci immaginiamo come tale divinità.²

¹ Lo Stadio di Generazione è alla base di tutti i rituali (sādhana) poiché questi richiedono, per essere efficaci, la presenza della nostra divinità personale che, per ciò stesso, si prenderà cura di noi e ci conferirà la sua 'benedizione' (adhiṣṭhāna), la forza di agire.

² Dapprima (1° livello) - nel concepire la divinità in una certa forma, con un dato colore e particolari attributi ed ornamenti - ci consideriamo come tale divinità e visualizziamo a lungo e chiaramente l'intero maṇḍala e le relative divinità al suo interno come se li vedessimo coi nostri occhi.

Poi (2° livello) visualizziamo anche le divinità sottili che vengono emanate da parti del nostro corpo (ad es., dal cuore) oppure simboli sottili (mudrā) all'apertura superiore dell'avadhūti oppure gocce sottili e sillabe-seme all'estremità inferiore dell'avadhūti.

Dunque, la stessa mente che comprende la vacuità si manifesta come “divinità di meditazione” (yi-dam), cioè assume l’aspetto della divinità (meditazione sullo ‘yoga della divinità’) : la saggezza (o comprensione della vacuità) diventa la causa principale della forma della divinità, ossia si manifesta nel suo corpo.

Dopo aver generato se stessi come yi-dam, occorre focalizzare la mente sul corpo della divinità stessa e comprendere che anch’esso è privo di esistenza intrinseca. Esercitandosi in tal modo, la mente acquista un’ampia focalizzazione, percepisce tutto il maṇḍala e la stessa mente che lo comprende come privo di esistenza inerente.

Così, nella pratica dello “yoga della divinità” vi sono due aspetti : concentrazione sulla natura convenzionale, o apparenza della divinità, e concentrazione sulla natura assoluta, o vacuità della divinità.

In altre parole : prima si medita sulla vacuità e se ne comprende il significato : tutto nasce dal vuoto e - dissolvendosi - nel vuoto ritorna, anche la natura del meditante (e della sua mente) è vacuità ; successivamente, lo yogi immagina che questo evento mentale della comprensione della vacuità assuma la forma, l’immagine visiva, dello yi-dam (e della sua dimensione pura che si espande nelle 4 direzioni, detta “maṇḍala”). Egli concentra quindi l’attenzione sullo yi-dam trattenendone l’immagine mentale, e contemporaneamente mantiene la consapevolezza che esso è vuoto di esistenza intrinseca (il che rafforza la comprensione della vacuità). Ne deriva che - aldilà delle apparenze - la natura della mente del praticante (che ha la comprensione della vacuità) e quella della divinità (che è la pura espressione delle qualità intrinseche dell’Illuminazione) sono - in essenza - uguali ed indifferenziate tra di loro.

Qui pertanto lo yogi (che genera se stesso come un samayasattva) diventa la stessa deità (jñānasattva), con cui si identifica - contrariamente agli altri tipi di yoga - anche dopo la meditazione, durante qualsiasi attività quotidiana : egli continua sempre ad essere quella divinità, comprendendo che la propria vera natura non è affatto differente dalla deità stessa. In altri termini : dissolve il jñānasattva nella propria persona, cosicchè quello si insedia in questa, dove viene la fusione ed identificazione del samayasattva e del jñānasattva : ciò indica l’aprirsi della consapevolezza nell’individuo, in cui essa prende possesso raccogliendo intorno a sé l’attenzione del soggetto e così impedendo la distrazione ed i richiami del mondo esterno.

Va peraltro osservato che l’oggetto principale del devayoga nello Stadio di Generazione non è il corpo effettivo di una divinità, ma è semplicemente immaginato o generato mentalmente. E’ solo successivamente che - con la forza della nostra meditazione su questo immaginato corpo divino - mediante le pratiche dello Stadio di Completamento il nostro ‘rūṇ sottilissimo’ diverrà un corpo divino vero e proprio, il Corpo Illusorio.

Non è solo nel tantra che un oggetto generato mentalmente si trasforma in un oggetto reale. Anche quando siamo profondamente innamorati di qualcuno, vediamo il suo corpo come attraente : i suoi occhi, i capelli, la figura, ecc. ci appaiono direttamente alla nostra coscienza visiva come belli, ma dove viene questa bellezza ? non tutte le persone li vedono belli. La bellezza che noi percepiamo è stata generata dalla nostra mente. Come è accaduto ciò ? poiché abbiamo focalizzato la nostra mente esclusivamente sulle sue qualità attraenti, alla fine il suo corpo appare direttamente alla nostra coscienza sensoriale come attraente e noi lo concepiamo come tale. Se poi litighiamo con quella persona, essa comincerà ad apparirci priva di attrattiva : e ciò semplicemente perché la nostra attitudine verso di lei è cambiata. La mente genera qualsiasi cosa ; e ogni cosa dipende dalla mente per la propria esistenza : ad es., la nostra casa ebbe inizio nella mente di un architetto. Se nessuno l’avesse concepita, non sarebbe mai stata costruita. La mente predispone un

piano e il corpo lo porta a compimento. Se prima non si forma nella nostra mente un'idea di ciò che vogliamo fare, non possiamo fare nulla concretamente. Se i fenomeni esterni come una casa dipendono dalla mente, è ovvio che i fenomeni interni come i 3 Kāya di un buddha pure dipendono dalla mente.

Ma lo Stadio di Generazione è qualcosa di più del semplice immaginare noi stessi come una particolare divinità. Esso è l'esperienza stabile della visione immaginaria di noi stessi come una divinità e del nostro ambiente come il suo maṇḍala, basata sulle 3 pratiche del “portare la morte sul Sentiero per il Dharmakāya, il bar-do sul Sentiero per il Saṃbhogakāya e la rinascita sul Sentiero del Nirmāṇakāya”.

La natura essenziale di ogni persona è qualcosa di divino e di puro. Per rendere questa comprensione una cosa viva e sentita (e non solo una concettualizzazione astratta), il modo migliore è quello di emanare se stessi nell'aspetto d'una divinità ricorrendo alla meditazione sui Tre Kāya, cioè agli yoga del “**trasferire i 3 Kāya sul Sentiero**”. Questi yoga sono detti “le 3 mescolanze (o combinazioni) col Dharmakāya, col Saṃbhogakāya e col Nirmāṇakāya”.¹

Nella nostra ordinaria esperienza di vita su questo pianeta noi tutti attraversiamo naturalmente i processi di morte, di bar-do e di rinascita. Ora, nell'anuttarayogatantra si riconosce che questi processi ordinari e samsarici contengono la potenzialità dei 3 Kāya propri della buddhità (Dharmakāya, Saṃbhogakāya e Nirmāṇakāya), per cui vengono utilizzati come parte del Sentiero - vale a dire vengono utilizzati per scopi positivi e più elevati: invece di passare attraverso questi stadi restandone succube, l'individuo può giungere a controllarli e utilizzarli per conseguire i 3 Kāya, i quali hanno caratteri rispettivamente simili alla morte, al bar-do e alla rinascita.

Dunque, nello Stadio di Generazione si utilizzano le circostanze della morte, del bar-do e della rinascita - nel loro significato simbolico, non fisico - quali sentieri (o mezzi) per ottenere in futuro la buddhità completa. Si tratta di eseguire meditazioni con aspetti simili a quelli delle suddette tre esperienze (cioè meditazioni modellate sui processi di morte, bar-do e rinascita), con l'intento di purificare - sia pure solo indirettamente - questi fenomeni esistenziali, trasformandoli da esperienze ordinarie in qualcosa di simile nell'aspetto ai 3 Kāya (ossia in esperienze illuminanti che si avvicinano alla meta).

Nello Stadio di Generazione quindi lo yogi, mentre ricrea e simula con la meditazione le diverse fasi

¹ Le “mescolanze” sono in totale 9, perché - quando il praticante si è impadronito di quelle 3 meditazioni da sveglia - le potrà usare anche durante il sonno e infine al momento della morte.

La pratica al momento del sonno è la seguente:

1) quando *ci si addormenta* lo si fa con la consapevolezza che i 5 elementi si assorbono l'uno nell'altro e che con l'entrare dei rluṅ nell'avadhuti si sperimentano i “segni” dal miraggio fino alla visione dell'oscurità: da questo stato di oscurità (in cui tutte le facoltà sensoriali cessano di funzionare) ci si assorbe nel sonno e si sperimenta la Chiara Luce del sonno, che è identificata col **Dharmakāya**.

2) La mescolanza col **Saṃbhogakāya** avviene invece mentre *si sta sognando*. Dalla Chiara Luce del sonno lo yogi manifesta un corpo formato da rluṅ sottili che è un po' più grossolano di quello del Dharmakāya; è associato al “corpo del sogno” ed esce dal cakra del capo e prende la forma bianca del nostro yi-dam. Questo è il portare lo stato di sogno nel Saṃbhogakāya, quindi ora ci si identifica con questo Kāya.

3) Infine, quando *sta per finire il sogno* della precedente fase 2), si può effettuare la “mescolanza col **Nirmāṇakāya**”. Il suddetto “corpo di sogno” viene riassorbito nel “corpo di sonno” attraverso il cakra del capo; quando rientra piano piano i sensi riprendono le loro funzioni e infine lo yogi si sveglia completamente, con la consapevolezza di essere il Nirmāṇakāya del proprio yi-dam. In altre parole: si sveglia nella forma del samayasattva e sviluppa l'“orgoglio divino” di essere il Nirmāṇakāya di quel particolare Yi-dam.

La pratica al momento della morte verrà descritta nell'apposito capitolo “Morte, bar-do e rinascita”.

- a) della morte, immagina di dissolversi nella Vacuità e così si armonizza e familiarizza con la mente propria dei buddha (o Dharmakāya). Ciò lo aiuterà a produrre nello Stadio di Completamento la Chiara Luce e quindi l'effettivo Dharmakāya ;
- b) del bar-do, immagina di sorgere nella forma sottile di una sillaba-seme o simbolo e così accorda il proprio essere allo stato di autentica comunicatività dei buddha (o Saṃbhogakāya). Ciò lo aiuterà ad ottenere nello Stadio di Completamento il Corpo Illusorio e poi il Saṃbhogakāya vero e proprio ;
- c) della rinascita, immagina di manifestarsi in modo completo nella forma della divinità e così si familiarizza col modo proprio dei buddha di porsi nel mondo (o Nirmāṇakāya). Ciò lo agevolerà ad ottenere nello Stadio di Completamento un effettivo Nirmāṇakāya.

Queste 3 meditazioni sono dette “yoga del portare (o trasferire)” :

- “portare la morte sul sentiero del Dharmakāya”
- “portare il bar-do sul sentiero del Saṃbhogakāya”
- “portare la rinascita sul sentiero del Nirmāṇakāya”¹.

Queste pratiche possono essere fatte sia durante lo Stadio di Generazione sia - una volta generata la Grande Beatitudine simultanea - durante quello di Completamento² : ma mentre nel primo caso l'esperienza di questi processi avviene solo nell'immaginazione, nello Stadio di Completamento essa si fa gradualmente più profonda e realistica sicchè alla fine il praticante è in grado di sperimentare - in meditazione - gli effettivi processi proprio come si verificheranno al momento vero e proprio della morte, del bar-do e della rinascita³.

1) “PORTARE LA MORTE SUL SENTIERO DEL DHARMAKĀYA”

Si tratta di uno yoga in cui

- a- immaginiamo di riunire tutte le apparenze del mondo e tutti gli esseri viventi e gli altri oggetti convenzionali nella vacuità; e che tutti questi fenomeni si fondono in luce e si dissolvono nella vacuità, mentre contemporaneamente immaginiamo di sperimentare tutti gli 8 segni della morte ;
- b- pensiamo che la Chiara Luce della morte è il Dharmakāya e imputiamo l'io su di esso, pensando - con orgoglio divino - “Io sono il Dharmakāya”.

Vediamo ora - a titolo di esempio - questo yoga in riferimento a Vajrayoginī.

Seguendo le istruzioni della sādhana, dopo i preliminari e dopo avere immaginato che il nostro Guru è venuto sulla sommità del nostro capo, si è dissolto in luce ed è sceso lungo l'avadhūti fino al cuore, riconosciamo che

- la natura della mente del nostro Guru è l'unione di Grande Beatitudine e Vacuità ;
- la mente del nostro Guru si è fusa inseparabilmente nella nostra mente, trasformandola nell'unione di Grande Beatitudine e Vacuità ;
- la nostra mente di Grande Beatitudine e Vacuità ha l'aspetto della lettera rossa BAṂ nel nostro cuore⁴.

¹ O anche : “prendere la morte come un sentiero per ottenere il Dharmakāya” o “trasformare la morte nel sentiero per ottenere il Dharmakāya” ; e così, analogamente, per gli altri due casi.


² Tutte le meditazioni di “portare morte, bar-do e rinascita sul sentiero”, se fatte dopo aver introdotto e dissolto i ruṅ nell'avadhūti, sono Stadi di Completamento.

³ Il modo di meditare sui “3 portare” dello Stadio di Generazione e il modo di meditare sui “3 portare” dello Stadio di Completamento sono simili dal punto di vista dei loro aspetti, ma sono ben diversi dal punto di vista del loro potere e funzione : mentre infatti i primi purificano l'ordinaria morte, bar-do e rinascita solo indirettamente e li trasformano in qualcosa di simile nell'aspetto ai 3 Kāya, gli altri “3 portare” fanno ottenere i veri e propri Kāya e quindi la buddhitā completa.

⁴ Nel caso di Tārā Cittamaṇi sarà invece una Tam verde al cakra dell'ombelico.

Poi la BAM inizia ad aumentare di dimensioni, fondendo gradualmente il nostro corpo nella rossa luce di beatitudine, proprio come l'acqua calda fonde il ghiaccio quando è versata su di esso. La BAM si espande fino ad assorbire tutto il nostro corpo. Continuando ad espandersi, gradualmente assorbe la nostra stanza, la nostra casa, la nostra città, il nostro Stato, il nostro continente, il nostro mondo e infine l'intero universo, che include tutti gli esseri viventi che lo abitano. Ogni cosa viene assorbita e trasformata in una lettera BAM infinitamente grande che pervade l'intero spazio e che è la natura della nostra mente di Grande Beatitudine e Vacuità. Non percepiamo altro che questa BAM e meditiamo su di essa in modo uni-verso per un certo tempo. Pensiamo :”Ho purificato tutti gli esseri viventi insieme ai loro ambienti”.

Dopo un po' la BAM inizia a contrarsi, gradualmente raccogliendosi verso l'interno a partire dall'estremità dello spazio infinito e lasciando dietro di sé solo vacuità. Diventa sempre più

piccola fino a che non rimane che una minuscola lettera BAM . Poi quest'ultima si dissolve gradualmente, partendo dal fondo fino alla linea orizzontale in testa alla BAM. Come detto sopra, attraverso questa meditazione immaginiamo di avere esperienze simili a quelle che prova un morente. A questo punto pensiamo di percepire l'apparizione simile ad un *miraggio* che sorge a seguito del dissolversi dell'elemento terra. La testa della BAM poi si dissolve nella mezzaluna e immaginiamo di percepire l'apparizione simile al *fumo* che sorge a seguito del dissolversi dell'elemento acqua. La mezzaluna allora si dissolve nel thig-le e immaginiamo di percepire l'apparizione simile alle *luciole* che sorge a seguito del dissolversi dell'elemento fuoco. Poi il thig-le si dissolve nel 'nada' e immaginiamo di percepire l'apparizione simile alla *fiamma* di una candela che sorge a seguito del dissolversi dell'elemento aria.

A questo punto, nella meditazione tutto quel che resta è il 'nada'. Dopo un po' si immagina di sperimentare il 5° segno: la mente della *bianca* apparizione. Ad ogni successivo dissolvimento la mente diventa sempre più sottile. Quando la curva inferiore del nada si dissolve verso l'alto nella curva mediana, si immagina di sperimentare la mente del *rosso* accrescimento e quando la curva mediana si dissolve in quella superiore si immagina di sperimentare la mente del *nero* quasi-ottenimento. Infine la curva superiore si dissolve nella vacuità e si immagina di sperimentare la mente sottilissima, quella della *Chiara Luce* dello stato di veglia.

A questo punto ci si impegna nel samādhi sulla vacuità: ora vediamo uno spazio vuoto che ha l'apparenza della vacuità e comprendiamo che ogni fenomeno è privo di esistenza intrinseca. In particolare, nella meditazione su questo vuoto luminoso vi sono 4 caratteristiche:

- non appare niente di concreto (c'è solo una vuota apparenza)
- viene compresa la Vacuità (cioè che tutti i fenomeni sono privi di esistenza intrinseca)
- la mente sottilissima (della Chiara Luce) che afferra i due punti precedenti è in uno stato di estasi e di beatitudine
- tale mente di grande beatitudine che comprende la Vacuità, cioè questa unione di Chiara Luce e Vacuità, è il **Dharmakāya del sentiero**. Ma lo yogi deve restare in questo stato mentale pensando d'aver addirittura ottenuto il Dharmakāya del Risultato (o del frutto), che è la buddhità e deve generare l'”orgoglio divino” di essere ciò.¹

Avendo dissolto tutte le apparenze convenzionali, immaginiamo di avere ottenuto il Dharmakāya di un buddha e - usando questo Dharmakāya immaginato quale base per imputarvi l'io - generiamo con 'orgoglio divino' il pensiero "io". Anche se un Dharmakāya immaginato non è un effettivo Dharmakāya vero e proprio ed è semplicemente generato dalla nostra mente, tuttavia esso esiste e funziona come base e fondamento del Dharmakāya effettivo (cioè di una mente onnisciente fusa inseparabilmente con la vacuità) - che verrà ottenuto nello stadio di completamento.

2) “PORTARE IL BAR-DO SUL SENTIERO DEL SAṂBHOGAKĀYA”.

Poi, dopo un certo tempo in cui nulla disturba la nostra mente lasciata andare nell'esperienza del Dharmakāya, torneranno a riaffiorare i pensieri discorsivi;

¹ Durante la “presa di questi 3 Kāya” si mantiene l'”orgoglio divino” di aver ottenuto (come se avessimo ottenuto) i “3 Kāya [del momento] del Frutto o del Risultato”, mentre in realtà - per ora - si tratta soltanto dei “3 Kāya [del momento] del Sentiero”.

appena ciò avviene, riportiamo alla memoria il desiderio compassionevole di aiutare gli altri e generiamo la determinazione di sorgere in un aspetto con cui gli altri possano entrare in contatto. Come nell'esperienza ordinaria l'individuo (dopo aver sperimentato la Chiara Luce della morte) entra nel bar-do ed assume un corpo sottile, allo stesso modo il praticante dello Stadio di Generazione - dopo esser sorto dal samādhi sulla vacuità - assume (a livello immaginario) una forma luminosa e sottile.¹

Pertanto, in questo yoga (successivo al precedente)

- a- immaginiamo che dalla sfera di beatitudine e vacuità del Dharmakāya la nostra mente sorga nella forma di una lettera o della sillaba-seme della divinità o di qualsiasi altra rappresentazione della deità stessa² ;
- b- osservando questo e sperimentandolo come simile nell'aspetto al bar-do, generiamo l'orgoglio divino, pensando "Io sono il Saṃbhogakāya".

Vediamo ora - a titolo di esempio - questo yoga in rapporto a Vajrayoginī.

Quando meditiamo sul 'portare la morte sul sentiero del Dharmakāya' - come abbiamo visto - sviluppiamo l'orgoglio divino' pensando : "Io sono il Dharmakāya". Ora, mantenendo questo orgoglio, una parte della nostra mente dovrebbe pensare :

"Se rimango soltanto un Dharmakāya non posso beneficiare gli esseri senzienti perché essi non sono in grado di vedermi. Perciò devo assumere una certa forma visibile con cui gli altri possano entrare in contatto : cioè, devo sorgere in un Rūpakāya, e precisamente in un Saṃbhogakāya di un buddha".

La consapevolezza di questa intenzione fa sì che inizino a muoversi dei rluṃ più grossolani : essi sono la condizione per manifestare la forma della sillaba-seme o della divinità. Con questa motivazione di bodhicitta, immaginiamo che dalla Chiara Luce della Vacuità la nostra mente si trasforma istantaneamente in un Saṃbhogakāya nella forma di una rossa lettera BAM, eretta nello spazio. E' il simbolo della divinità, manifestazione della nostra stessa mente. Non è qualcosa che osserviamo dall'esterno, ma con cui ci sentiamo completamente fusi in unità. Quindi riconosciamo questa sottile forma trasparente - che è simile al corpo immateriale che abbiamo nel bar-do - come l'esperienza del Saṃbhogakāya. Quindi ci identifichiamo con questa immagine, generiamo l'orgoglio divino', pensando : "Io sono il Saṃbhogakāya" e meditiamo brevemente su questa sensazione. In questo stadio è più importante meditare sulla sensazione d'essere il Saṃbhogakāya di un buddha che soffermarsi sulla forma della lettera BAM. La natura della nostra mente è Grande Beatitudine e il suo aspetto è una rossa lettera BAM. Questa BAM ha 3 parti : la BA, il thig-le e il nada, che simboleggiano il corpo, la parola e la mente dell'essere del bar-do e il corpo, la parola e la mente del Saṃbhogakāya.

Benchè questo non sia il Saṃbhogakāya effettivo (perché è solo immaginato), esso ne è la base. Ciò significa che la meditazione del 'portare il bar-do sul sentiero' purifica l'esperienza ordinaria del bar-do e nello Stadio di Completamento farà maturare il Corpo Illusorio, che alla fine si trasformerà nel Saṃbhogakāya vero e proprio di un buddha.

3) 'PORTARE LA RINASCITA SUL SENTIERO DEL NIRMĀṆAKĀYA'.

Infine, quando ci sentiamo pronti, ci ricordiamo di bodhicitta e generiamo la determinazione di sorgere in una forma con cui possano entrare in contatto tutti gli esseri ordinari. Come nell'esperienza ordinaria l'individuo lascia il bar-do, assume un corpo fisico grossolano e rinasce in una nuova vita, allo stesso modo il praticante dello Stadio di Generazione immagina di sorgere dal Saṃbhogakāya e di assumere il Nirmāṇakāya, cioè di prendere il corpo del proprio yi-dam.

Pertanto, in questo yoga (successivo al precedente)

¹ La similitudine tra la forma suddetta ed il Saṃbhogakāya è che la forma è sottile e luminosa ed il Saṃbhogakāya è uno stato molto sottile di esistenza gloriosa.

² Ad es., un simbolo della mano.

- a- mentre la nostra mente è nell'aspetto della sillaba-seme o di qualche altra forma simbolica, immaginiamo che si sviluppi un nuovo e puro mondo coi suoi abitanti ;
- b- poi immaginiamo di rinascere in tale mondo nella forma del nostro yi-dam (cioè nel corpo trasparente della nostra divinità, il quale è simile al corpo fisico grossolano che assumiamo nelle nostre rinascite ordinarie) e osservando questo generiamo l' 'orgoglio divino', pensando "Io sono il Nirmāṇakāya".

Vediamo ora - a titolo di esempio - questo yoga in rapporto a Vajrayoginī.

Mentre siamo nell'aspetto della rossa lettera BĀṂ (eretta nello spazio), che identifichiamo nel Saṃbhogakāya, una parte della nostra mente pensa :

"Se rimango soltanto in questa forma non potrò beneficiare gli ordinari esseri senzienti perché essi non sono in grado di vedere il Saṃbhogakāya di un buddha. Perciò devo nascere in un Nirmāṇakāya cosicchè anche gli esseri ordinari mi possano vedere."

Con questa motivazione di bodhicitta cerchiamo un posto dove rinascere. Guardando giù attraverso lo spazio sottostante, vediamo due rosse lettere EH, una sopra l'altra, che appaiono dallo stato della vacuità. Queste si trasformano in una «sorgente dei fenomeni» (dharmaḍaya), che è sagomata come un doppio tetraedro che sta con l'estremità più sottile rivolta verso il basso e con la base più ampia verso l'alto. Vi è un tetraedro esterno, bianco, e uno interno, che è rosso. Sono entrambi fatti di luce, cosicchè s'interpenetrano senza alcuna ostruzione.

All'interno della «sorgente dei fenomeni» appare una bianca lettera AH, che si trasforma in un bianco disco lunare. Erette intorno al bordo del disco vi sono le lettere del "mantra delle 3 OM" :

"OM OM OM SARWA BUDDHA DĀKINĪYE VAJRA WARNANĪYE VAJRA BEROTZANĪYE HŪṂ HŪṂ HŪṂ PHAṬ PHAṬ PHAṬ SVĀHĀ".

La nostra mente, cioè la rossa lettera BĀṂ, osserva tutta questa situazione dall'alto.

La «sorgente dei fenomeni» *esterna* simbolizza l'ambiente della rinascita, quella *interna* l'utero materno ; il bianco disco lunare il 'bodhicitta bianco' del Padre Heruka e la rossa ghirlanda delle lettere del mantra il 'bodhicitta rosso' della Madre Vajrayoginī. La luna e la ghirlanda insieme simboleggiano l'unione delle cellule germinali del padre e della madre al momento del concepimento.

Proprio prima che un essere del bar-do rinasca, egli vede i suoi futuri genitori occupati nell'amplesso. Analogamente noi, nell'aspetto della rossa lettera BĀṂ, osserviamo sotto di noi l'unione del Padre Heruka e della madre Vajrayoginī nella forma simbolica della luna e della ghirlanda delle lettere del mantra, e generiamo una forte motivazione di rinascere lì. Con questa motivazione noi (la lettera BĀṂ) discendiamo e ci posiamo sul centro del disco lunare all'interno della «sorgente dei fenomeni». Ciò è simile ad un essere del bar-do che rinasce nell'utero della sua futura madre.

Poi dalla lettera BĀṂ e dalla ghirlanda delle lettere del mantra, si emanano raggi di luce che trasformano tutti i mondi ed ogni essere samsarico nei puri esseri della Terra Pura di Vajrayoginī.

Poi gli esseri trasformati, i loro mondi, la «sorgente dei fenomeni» e il disco lunare si fondono in luce e si dissolvono nella nostra mente, la lettera BĀṂ. Questa e la ghirlanda del mantra si trasformano istantaneamente nel maṇḍala di Vajrayoginī : diventiamo Vajrayoginī con un puro corpo, parola e mente, dimorando nella sua Terra Pura e sperimentando una pura gioia. Pensiamo con 'orgoglio divino': "Ora io nasco nella Terra Pura della Dākinī come Nirmāṇakāya del buddha Vajrayoginī".

Meditando ripetutamente su noi stessi generati come una deità, l'apparenza del nostro corpo ordinario cesserà e l'apparenza del corpo della deità diverrà sempre più chiara. Il corpo mentalmente generato della deità dello Stadio di Generazione agisce come la base per ottenere il Corpo Illusorio dello Stadio di Completamento, che è un effettivo corpo divino vero e proprio.

Quando ci si sente stanchi di meditare, la sādhana prevede che si passi alla ripetizione del mantra della divinità¹.

¹ Nell'anuttarayoga-tantra vi sono molti tipi di ripetizione : ripetizione di mantra dell'impegno (samaya-mantra), ripetizione cumulo di luce, ripetizione simile a un palanchino, ripetizione irata o indignata, ecc.

Alla recitazione di mantra seguono le pratiche del *periodo post-meditativo*. Dal momento che il praticante del tantra non dovrebbe mai essere distolto nella vita quotidiana dalla pratica dell'unione di metodo e saggezza, il tantra espone tutta una serie di pratiche yoga post-meditative, come lo yoga del sonno¹, del mantenere una dieta appropriata, del lavarsi, dell'urinare, ecc.

LO STADIO DI COMPLETAMENTO

Una volta che lo yogi si è impadronito della pratica dello Stadio di Generazione, si impegna nelle tecniche specifiche dello “Stadio di Completamento” o “fase di perfezionamento” (niṣpatti- o niṣpanna-krama, sampatti- o sampanna-krama).

In questo stadio esistono vari tipi di pratiche, per es. lo yoga del calore interiore (gtum-mo)², lo yoga delle 4 gioie, lo yoga dei rluṅ (prāṇayāma)³; nonché innumerevoli metodi di meditazione a seconda delle diverse divinità (Heruka, Guhyasamāja, Vajrayoginī, ecc.). Ma il comun denominatore è che lo Stadio di Completamento utilizza principalmente meditazioni che agiscono su nāḍī, thig-le e rluṅ e che controllano il ‘corpo sottile’ dello yogi, cosicché nascono le esperienze mistiche che portano infine al raggiungimento dell'Illuminazione⁴.

Al riguardo, va ricordato che il rluṅ e il sems (che si appoggia sul primo) possono essere controllati appena viene interrotto il circuito che entrambi descrivono incessantemente a destra nel piṅgalā (omologo all'avversione) e a sinistra nell'idā (omologo all'attrazione) provocando così le contaminazioni che producono il saṃsāra; ora, facendo rifluire il rluṅ nell'avadhūti, anche il sems sospende la sua dinamica. Ebbene, in tale Stadio col potere della meditazione si arresta il fluire dei rluṅ nelle nāḍī destra e sinistra e li si fanno entrare, permanere e dissolvere nell'avadhūti; ciò comporta naturalmente l'aumento del calore interiore (gtum-mo), che fa liquefare i thig-le, i quali - scorrendo su e giù lungo l'avadhūti - procurano una speciale beatitudine ininterrotta; più intensa diventa la beatitudine e più sottile diviene la mente: con l'ultimo livello di beatitudine (“Grande Beatitudine Simultanea”) si manifesta e si attiva la sottilissima mente della Chiara Luce. A questo punto

- si ha la cessazione di tutti i grossolani pensieri concettuali e delle apparenze dualistiche (e relative interferenze);

¹ V. il cap. “I fenomeni” (‘La nostra relazione coi fenomeni’, lett.B).

² Direttamente o indirettamente tutti gli yoga dello Stadio di Completamento sono meditazioni sul gtum-mo perché essi consistono in metodi per portare i nostri rluṅ nell'avadhūti con la conseguenza di far aumentare naturalmente il nostro calore interno nell'avadhūti stesso.

³ Il prāṇayāma comprende tecniche quali la “respirazione del vaso” e la “ripetizione (o recitazione)-vajra”.

⁴ Per manipolare efficacemente i suoi componenti occorre il potere spirituale trasmesso dal Lama e ricevuto dallo yogi mediante l'iniziazione.

- si utilizza la “Grande Beatitudine Simultanea” per poter meditare sulla Vacuità con la massima intensità e chiarezza. La fusione di Grande Beatitudine Simultanea e Vacuità in modo non dualistico e diretto è lo stato di perfetta buddhità.

Si può quindi affermare che lo Stadio di Completamento è un processo che termina nella meditazione sulla Vacuità (in cui si dissolvono anche le visualizzazioni da noi stessi create), riposando in uno stato di non-concettualizzazione. Questa esperienza di vuoto luminoso e pieno di potenzialità, trasferita nella vita di ogni giorno, è il completamento della pratica tantrica.

Dato che i rluṅ si dissolvono nell'avadhūti anche in occasione del sonno e della morte, è bene tener presenti alcune considerazioni. Infatti, quando ci addormentiamo o moriamo i nostri rluṅ entrano e si assorbono spontaneamente e naturalmente nell'avadhūti e si rendono manifesti ed operanti i livelli sottili della mente, ma di solito non siano in grado di riconoscerli né tanto meno di usarli perché contemporaneamente cessa di funzionare la nostra consapevolezza.

Invece, nello Stadio di Completamento incanaliamo e dissolviamo i rluṅ volutamente, cioè con la forza della meditazione ; inoltre possiamo mantenere la consapevolezza anche quando la mente è nel suo stato sottile e usare quest'ultima per meditare. La meditazione compiuta con una mente sottile è più potente ed efficace di quella effettuata con l'ordinaria mente grossolana, perché la prima

- è naturalmente concentrata (dato che quando i rluṅ si dissolvono nell'avadhūti non sostengono più le concezioni distraenti) ;

- si fonde col proprio oggetto molto facilmente (così che la comprensione della Vacuità non è più solo intellettuale, ma ha la forza di trasformare la nostra mente facendole superare le apparenze e distruggendone l'auto-attaccamento e i vari kleśa).

Un completo e perfetto praticante tantrico, cioè un tantrika che ha praticato con successo lo Stadio di Completamento (per cui possiede le siddhi e padroneggia la conoscenza) è detto «vidyādhara» (detentore di conoscenza o saggezza).

LA GRANDE BEATITUDINE SIMULTANEA.

Nello Stadio di Completamento si genera la “Grande Beatitudine Simultanea (o Spontanea)” e si realizza intuitivamente la Vacuità.

Dal punto di vista dell'oggetto di meditazione, la Vacuità spiegata nei Sūtra e quella spiegata nei Tantra è esattamente la stessa. Ciò che rende speciale la meditazione tantrica non è una differenza di oggetto, ma di soggetto : la mente che medita sulla Vacuità. Mentre nel Sūtrayāna si realizza la Vacuità con una mente grossolana, uno yogi tantrico la realizza con la mente sottilissima della Grande Beatitudine Simultanea.

Si verifica l'unione di Beatitudine e Vacuità quando lo stato mentale che sperimenta la Grande Beatitudine realizza la Vacuità come suo oggetto : in altre parole, l'unione di entrambe è lo stato in cui la mente che ha la pura percezione della Vacuità la sperimenta con una sensazione di grande beatitudine. Questa unione è detta “mahāmudrā” (termine che nei Sūtra indica solo la Vacuità) : tale esperienza è l'elemento essenziale che trasforma la mente ordinaria in mente illuminata.

La Grande Beatitudine Simultanea (lhan-skyes-kyi bde-ba chen-po) non è l'ordinario piacere delle persone comuni nel momento culminante dell'amplesso, né è quella ottenuta dai meditatori qualificati quando raggiungono śamatha, ma è diversa e superiore ad essa. E' una beatitudine speciale che deriva dal fatto che i thig-le si sciolgono e fluiscono all'interno dell'avadhūti¹. E per ottenere questo si devono prima convogliare e dissolvere i rluṅ nell'avadhūti mediante la forza della meditazione focalizzata su nāḍī, rluṅ e thig-le. Si genera la beatitudine e poi si usa lo stato mentale di questa beatitudine per meditare sulla Vacuità, cioè la sensazione di piacere viene utilizzata per comprendere la mancanza di una natura propria dei fenomeni : la beatitudine soggettiva realizza la Vacuità come suo oggetto (la quale fa oltrepassare tutti i kleśa, compreso il desiderio stesso).

Questa 'grande beatitudine' (mahāsukha) è la tonalità emotiva che si prova durante un'esperienza di pura percezione estetica, in cui ci si sente nella nostra forma migliore e più completa, più percettiva e soddisfatta del solito : una visione vivida, fresca ed autentica del mondo e un senso di libertà dall'impoverimento causato dall'egocentrismo e dalla concettualità.

La mahāsukha è il carattere dell'«intrinseca consapevolezza originaria» (jñāna) : mahāsukha e jñāna sono i due aspetti della natura unitaria dell'uomo, nel quale vi è un'identità funzionale di pensiero e sensibilità (la qualità del primo è determinata dalla seconda e viceversa). La saggezza perfetta non può esistere senza beatitudine, la natura stessa della saggezza perfetta è beatitudine.²

La generazione della Grande Beatitudine Simultanea.

Mentre la Vacuità - come sappiamo - dipende dal raggiungimento di śamatha e dalle meditazioni sull'assenza di un sé nelle persone e nei fenomeni, la Grande Beatitudine Simultanea presuppone che con la meditazione si portino i rluṅ entro l'avadhūti penetrando i punti vitali (vacuoli) dei cakra del 'corpo sottile'.

L' INCANALAMENTO DEI RLUN̄ NELL' AVADHŪTI.

Abitualmente i rluṅ nel corpo di una persona ordinaria scorrono attraverso la maggior parte delle nāḍī, ad eccezione dell'avadhūti. Poiché questi rluṅ sono impuri, le varie menti che essi sostengono sono altrettanto impure : perciò fino a che essi continuano a fluire nelle nāḍī periferiche, continuano ad attivare le varie concezioni negative che irretiscono gli esseri nel saṃsāra. Tuttavia, col potere della meditazione questi rluṅ possono venire intenzionalmente convogliati nel 'canale' centrale : qui essi cesseranno di funzionare e non sosterranno più tali pensieri concettuali - ossia lo sviluppo delle concezioni dell'apparenza dualistica - per cui è possibile ottenere una diretta realizzazione intuitiva della verità ultima o Vacuità.

Per portare i rluṅ nel proprio avadhūti

1. ci si deve concentrare sul proprio 'corpo sottile' ; oppure
2. si deve ricorrere a una 'donna della conoscenza' (vidyā), cioè ad una karmamudrā o a una jñānamudrā.

¹ E come tale non può essere provata neppure dai bodhisattva che dimorano nelle Terre Pure, perché i loro corpi sono privi dei requisiti necessari per generarla (carne, pelle, sangue, ossa, midollo e sperma). Essi quindi, pur provando grandi gioie, pregano di rinascere nel mondo umano per potervi incontrare un maestro-vajra e praticare l'anuttarayoga-tantra.

² Nel vajrayāna il nirvāṇa è concepito come uno stato positivo di assoluta, infinita ed intensa beatitudine, in cui tutte le costruzioni concettuali si sono esaurite, cioè come mahāsukha. L'Assoluto non è solo Vacuità, ma anche Felicità.

Circa il primo dei due metodi, si tratta di far uso della potenza di una concentrazione uni-versa, che - mediante apposite tecniche meditative - va focalizzata sul vacuolo di uno qualsiasi dei seguenti 10 cakra collocati lungo l'avadhūti stesso :

1. l'estremità superiore dell'avadhūti : il punto tra le sopracciglia ;
2. l'estremità inferiore dell'avadhūti : l'estremità dell'organo sessuale ;
3. il centro del cakra della corona : ubicato al vertice del cranio ;
4. « « gola : ubicato nella parte posteriore della gola ;
5. « « cuore : ubicato tra i due polmoni ;
6. « « ombelico ;
7. « « luogo segreto : che inizia quattro dita sotto l'ombelico ;
8. « « gioiello : ubicato nel centro dell'organo sessuale, vicino alla sua estremità (al clitoride, per le donne) ;
9. « « fronte : 'la ruota del vento (rluṅ)' ;
10. « « a metà strada tra gola e cuore : 'la ruota del fuoco' .

L'avadhūti è in realtà una singola nāḍī, ma è suddiviso in varie sezioni :

- l'avadhūti del cakra della corona ;
 - « « « gola ;
 - « « « cuore ;
- eccetera.

Pertanto quando un praticante desidera portare i propri rluṅ nell'avadhūti, deve scegliere uno di questi punti su cui concentrarsi. In generale, è indifferente quale di questi cakra viene penetrato, perché qualsiasi rluṅ può essere portato nell'avadhūti attraverso una qualunque delle suddette "10 porte". Comunque, i tantra delle diverse divinità precisano i differenti metodi e cakra su cui la concentrazione va focalizzata. Così, si possono incanalare i rluṅ nell'avadhūti tramite il cakra del cuore come descritto nel capitolo dell' 'isolamento del corpo' ; oppure tramite il cakra dell'ombelico visualizzando il thig-le rosso (che risiede in tale cakra) nella forma di una "A breve" di color rosso come una fiamma vera e propria e meditando su di essa, come descritto nel capitolo sui 'Sei yoga di Nāropa'.¹

La forza della meditazione provoca l'entrata dei rluṅ nell'avadhūti in base al principio che essi automaticamente si radunano là dove la mente si posa (e ciò in quanto rluṅ e mente sono inseparabili come il corpo e la sua ombra). Perciò una meditazione intensa e ripetuta provocherà la graduale apertura dell'avadhūti.

I segni da cui si può riconoscere ciascuna delle 3 fasi dell'incanalamento, della stabilizzazione e del dissolvimento dei rluṅ nell'avadhūti sono i seguenti :

- a] entrata dei rluṅ : il movimento del respiro attraverso entrambe le narici diventa sottile, simultaneo e uniforme (cioè di pari intensità) ;
- b] stabilizzazione dei rluṅ : si sospendono sia il movimento del respiro attraverso le narici² che i movimenti addominali ed oculari ;
- c] dissolvimento dei rluṅ e precisamente

¹ La seconda è la pratica *diretta* (o vera e propria) del gtum-mo. Quando invece l'oggetto di meditazione è diverso del suddetto thig-le rosso, abbiamo una pratica *indiretta* del gtum-mo (perché comunque è solo mediante l'accensione del calore interiore che si può provocare lo scioglimento del thig-le e generare la Grande Beatitudine Simultanea).

² Quando i rluṅ permangono nell'avadhūti, infatti, non c'è alcuna respirazione, è come se si fosse morti : non vi è bisogno di far affidamento sull'aria ordinaria per sopravvivere.

1. dissolvimento del rluñ grossolano dell'elemento terra : apparizione simile a un miraggio (è come il luccichio di un lago che appare nelle giornate calde e assolate nel deserto) ;
2. dissolvimento del rluñ grossolano dell'elemento acqua : apparizione simile al fumo (sono come sottili fili di fumo azzurro ondegianti in una foschia che fluttua lentamente) ;
3. dissolvimento del rluñ grossolano dell'elemento fuoco : apparizione simile a lucciole (o è come una fiamma crepitante - vista di notte - da cui sale turbinando una massa di faville) ;
4. inizio del dissolvimento del rluñ grossolano dell'elemento aria : apparizione simile alla fiamma eretta e stabile d'una candela in una stanza senza correnti d'aria ;
5. completo dissolvimento del rluñ grossolano dell'elemento aria : apparizione simile a un bianco spazio vuoto (è come un vacuo cielo di una chiara notte autunnale pervasa dalla luce splendente della luna piena).
La mente che la sperimenta è detta “mente della bianca apparizione” : essa è la prima delle 3 menti sottili¹, avendo cessato di funzionare - con la visione n.4 - tutti gli 80 stati mentali grossolani concettuali ;
6. dissolvimento del rluñ sottile che sostiene la “mente della bianca apparizione” : apparizione simile a un rosso spazio vuoto (è come un vacuo cielo pervaso dalla luce del sole al tramonto).
La mente che la sperimenta è detta “mente del rosso accrescimento” ed è più sottile della precedente ;
7. dissolvimento del rluñ sottile che sostiene la “mente del rosso accrescimento” : apparizione simile a un nero spazio vuoto (è come un vacuo cielo pervaso da uno splendore nascosto che appare come assoluta oscurità).
La mente sottile che la sperimenta è detta “mente del nero quasi-ottenimento” ed è composta di due fasi : nella prima si possiede ancora una sottile consapevolezza e memoria ; nella successiva vi è un'incoscienza simile a quella di un profondo svenimento o deliquio ;
8. dissolvimento del rluñ sottile che sostiene la “mente del nero quasi-ottenimento” : apparizione simile a uno spazio vuoto pervaso dalla chiara luce (è come un cielo autunnale all'alba, cioè perfettamente chiaro e vuoto).
La mente che la sperimenta è detta “mente della Chiara Luce” : essa è la mente sottilissima, sorretta dal rluñ sottilissimo. Entrambi risiedono nel “thig-le indistruttibile” nel centro del cakra del cuore e normalmente non sono funzionanti ; invece, al momento della Chiara Luce (‘od-gsal) essi si destano e diventano attivi e funzionanti. E' in questo periodo della Chiara Luce che è estremamente opportuno ed efficace meditare sulla Vacuità.

La luce che compare nelle ultime 4 fasi esprime l'esperienza della coscienza che gradatamente si svuota della polarità soggetto/oggetto (cioè, di ogni contenuto) e diventa una consapevolezza sempre più limpida, trasparente e splendente. Con riferimento a tale ‘svuotamento’, tali 4 fasi vengono dette rispettivamente :

¹ Benchè queste menti siano sottili, esse sono contaminate perché i loro oggetti (le 3 apparenze bianca, rossa, nera) appaiono come esistenti inerentemente. Queste apparenze di esistenza inerente sono sottili apparenze dualistiche, che possono essere abbandonate solo realizzando la Vacuità direttamente con una sottilissima mente di Chiara Luce.

1. “vacuità“ o “vuoto”: si percepisce quel cielo bianco come vuoto (l'apparizione del vuoto e quella del bianco sono di uguale intensità) ;
2. “intensa vacuità” o “molto vuoto” (l'apparizione del vuoto è più forte di quella del rosso) ;
3. “grande vacuità” o “grande vuoto” (l'apparizione del vuoto è maggiore della precedente) ;
4. “completa vacuità” o “vuoto totale” (la sola apparizione è quella di essere vuoto).

Mediante la forza dei rluṅ che si dissolvono entro l'avadhūti, in esso aumenterà il calore interiore (gtum-mo), il che provocherà lo scioglimento dei thig-le bianco e rosso, che fluiranno lungo l'avadhūti. Come effetto di ciò il praticante sperimenterà una grande beatitudine ed otterrà l'effettiva realizzazione della Chiara Luce.

Se non raggiungiamo l'Illuminazione con la Chiara Luce, subito dopo la sua apparizione si verifica nel rluṅ un lieve fremito o sussulto ed inizia il procedimento alla rovescia: sviluppiamo la mente del “nero quasi-ottenimento dell'ordine inverso”, e poi la mente del “rosso accrescimento dell'ordine inverso”. Successivamente, quando i rluṅ diventano un po' più grossolani, quest'ultima mente cessa e sviluppiamo la mente della “bianca apparizione dell'ordine inverso”. Questa mente sottile cessa quando riemergono i “rluṅ grossolani”.

LA CHIARA LUCE.

La Chiara Luce (prabhāsvara, 'od-gsal) è il livello più sottile e raffinato della mente, che è la natura essenziale e fondamentale di ogni nostro evento cognitivo¹. Sebbene sia costantemente presente in tutti gli esseri senzienti, questa luminosità interiore (della mente-come-tale) si manifesta solo quando le menti grossolane hanno cessato di funzionare: il che si verifica quando tutti i rluṅ si sono dissolti nell'avadhūti - come avviene sia al momento della morte sia mediante le tecniche dell'anuttarayoga-tantra.

Essa consiste infatti nello stato mentale sottilissimo che viene sperimentato subito dopo che è cessata la “mente (sottile) del nero quasi-ottenimento”. Mentre da un lato la coscienza ordinaria si oscura, dall'altro si attivano e si rendono manifesti il rluṅ e lo stato mentale (sems) sottilissimi (che normalmente sono inoperanti e latenti) per cui si sperimenta la Chiara Luce: in altre parole, è la coscienza empirica che sviene, svelando la pura coscienza sotto forma di luminosità, ossia rivelandosi come uno stato mentale consistente in un'apparizione inalterata ed immobile di limpidissima vacuità, simile al colore di un terso cielo autunnale all'alba.

Tutti noi siamo dotati di una mente primordiale di luce chiara, che però è come oscurata e coperta dagli stati istintuali e concettuali, che sorgono spontaneamente e tuttavia sono avventizi. A causa di tali oscurazioni non siamo in grado di riconoscere e sperimentare la natura primordiale della mente, natura che è indistruttibile (vajra) e continua (tantra).

La mente primordiale interiore (o Chiara Luce) è la base o il fondamento specifico della continuità di ogni singolo individuo; pertanto è l'origine del modo di esistere sia samsarico che nirvanico: saṃsāra e nirvāṇa infatti non sono altro che condizioni diverse di questa Chiara Luce della mente. Esistono tanti vasi differenti, ma lo spazio vuoto al loro interno non è per nulla diverso: allo stesso modo, il

¹ Nel Kālacakra questo livello più sottile della mente è detto “onnipervadente spazio-vajra”.

mondo relativo presenta una gran varietà di eventi, ma la natura ultima, essenziale ed assoluta di quei fenomeni è la stessa, la loro mancanza di esistenza intrinseca o Vacuità.

La Chiara Luce si suddivide in tre categorie :
Madre, Figlia, Unione della Madre e della Figlia.

- a) Primordiale, originaria o fondamentale (gzi'i 'od-gsal), detta 'Chiara Luce **MADRE**' (ma'i 'od-zer)¹ :

è la condizione della mente nel suo stato vacuo e libero dal processo di pensiero samsarico (dualistico e concettuale), ossia è lo stato dell'essenza originaria ed innata dell'individuo, pura e perfezionata fin dall'origine (dharmakāya).

Questa realtà naturale, primaria e fondamentale della mente esiste in ogni momento, indipendentemente dal fatto che se ne sia consci o no ; ma si manifesta (viene sperimentata) momentaneamente a *chiunque* in modo *spontaneo e naturale* sotto forma di luce solo *nel sonno e nella morte*. E se non si è allenati, non la riconosciamo, per cui essa rimane celata alla nostra consapevolezza ;

- b) del Sentiero (lam-gyi 'od-gsal), detta 'Chiara Luce **FIGLIA**' (bu'i 'od-zer):

è l'esperienza della condizione essenziale e innata di cui al punto a) che gli yogi *più elevati* fanno a loro piacimento grazie ad una corretta pratica di meditazione (dhyāna), ossia quando i rluṅ vengono dissolti nell'avadhūti non spontaneamente ma intenzionalmente mediante il potere della *meditazione*. La Chiara Luce Figlia è il mezzo che abbiamo per poter riconoscere la Chiara Luce Madre o, meglio, è la percezione della natura della Chiara Luce Madre sviluppata in meditazione.

La Chiara Luce Figlia non è una luce diversa dalla Chiara Luce Madre o al di fuori di essa, ma mentre la seconda è sempre completa, perfetta ed immutabile, la prima può mutare diverse volte lungo il Sentiero.

Si può riconoscere la natura della Chiara Luce durante lo stato di *veglia*, mentre *si dorme*² e durante lo stato del *bar-do*³ ;

- c) del Frutto o risultante ('bras-bu'i 'od-gsal), detta 'Chiara Luce **UNIONE DELLA MADRE E DELLA FIGLIA**' (ma-bu'i 'od-zer) :

questa unione consiste nel riconoscere senza alcuna apparenza di dualità la Chiara Luce che sorge al momento del sonno o della morte, ossia nel vedere l'identità della Chiara Luce Figlia (sperimentata praticando la meditazione) e della Chiara Luce Madre (che è da sempre la natura non-dualistica della mente).

Tale incontro del praticante col piano della realtà naturale della mente è simile a quello tra madre e figlia dopo una lunga separazione : cioè è un riconoscimento immediato, naturale e spontaneo e fonte di felicità. Ora è possibile riconoscere tutto come propria proiezione mentale senza rimanere vittime dell'illusione : la luce della coscienza originaria e pura distrugge ogni illusione e quindi anche ogni apparenza di dualità, transcendendo ogni concetto ; per cui resta solo quella coscienza originaria, nella quale scompare

¹ E' così detta perché la realtà ultima (sperimentata direttamente e intuitivamente al di là della dicotomia soggetto/oggetto) è matrice di tutte le possibilità.

² V. il paragrafo "Chiara Luce" del capitolo su "I 6 yoga di Nāropa".

³ V. il paragrafo sul bar-do nel capitolo relativo alla morte.

l'apparente coscienza individuale. Per necessità di linguaggio si parla di 'figlia' e di 'madre', ma di fatto c'è solo la madre : la figlia è un'illusione.

In breve, la Chiara Luce del Frutto è pertanto il saper riconoscere la Chiara Luce Madre come tale o, meglio, è la realizzazione della saggezza auto-illuminante conseguita dall'ottenimento delle due precedenti Chiare Luci (è la piena realizzazione della natura di Chiara Luce della mente).

La Chiara Luce Figlia, a sua volta, si può distinguere in :

A) **“mente isolata” e “mente non isolata”** :

‘mente isolata’ (sems-dben) è una mente che è rimossa e separata dai rluṅ grossolani (che sostengono menti altrettanto grossolane) quando essi vengono dissolti nell'avadhūti attraverso il cakra del cuore ; ‘mente non isolata’ è quella ottenuta attraverso uno degli altri 9 cakra ;

B) **“significativa o esplicita o effettiva” e “metaforica o esemplificativa o approssimativa”** :

si ha la prima (don-gyi ‘od-gsal) quando la Chiara Luce Figlio comprende la Vacuità intuitivamente e direttamente, la seconda (dpe'i ‘od-gsal) quando realizza la Vacuità concettualmente (ad es., tramite un'immagine mentale).

La Chiara Luce Metaforica è di 4 tipi, a seconda se ottenuta al momento dell' 'isolamento del corpo', dell' 'isolamento della parola', dell' 'isolamento della mente', del Corpo Illusorio Impuro.

Inoltre, essa ha pure 2 divisioni :

a) la ‘mente **non-isolata**’ della Chiara Luce Metaforica :

si ha quando la Chiara Luce Figlio che realizza la Vacuità concettualmente è dovuta ai rluṅ che si dissolvono nell'avadhūti ma non nel “thig-le indistruttibile” del cuore ;

b) la ‘mente **isolata**’ della Chiara Luce Metaforica :

si ha quando la Chiara Luce Figlio che realizza la Vacuità concettualmente sorge a seguito del dissolvimento dei rluṅ entro il “thig-le indistruttibile” del cuore.

Questa mente ha poi 2 suddivisioni :

I) **‘non-ultima o non-finale’** (sems dpen dpe'i ‘od-gsal mthar thug ma yin pa):

è la Chiara Luce che sorge dalla forza del dissolvimento di qualsiasi rluṅ diverso dal ‘rluṅ onnipervadente’ - anche parzialmente - nel “thig-le indistruttibile” ;

II) **‘ultima o finale’** (sems dpen dpe'i ‘od-gsal mthar thug) :

è la Chiara Luce che sorge dalla forza del dissolvimento di tutti i rluṅ (compreso quello ‘onnipervadente’) nel “thig-le indistruttibile” del cuore.

Questa Chiara Luce si può ottenere :

- **prima della Chiara Luce della morte** :

a tal fine lo yogi deve con la meditazione su nāḍī, rluṅ e thig-le sciogliere i nodi del cuore e inoltre deve accettare una karmamudrā per dissolvere tutti i rluṅ pervadenti. A tale Chiara Luce automaticamente consegue l'ottenimento del Corpo Illusorio Impuro : dopodichè - meditando continuamente sulla Vacuità - alla fine completa il Sentiero spirituale dell'ārya, ottenendo la Chiara Luce Significativa. A quest'ultima farà seguito automaticamente l'ottenimento del Corpo Illusorio Puro, che diventerà il Rūpakāya di un buddha ;

- **al momento della Chiara Luce della morte** :

tale Chiara Luce della morte si trasformerà nella mente isolata della Chiara Luce Metaforica ultima e, invece di passare nel bar-do, lo yogi otterrà il Corpo Illusorio.

LO SCIOGLIMENTO ED IL FLUIRE DEI THIG-LE.

Si è detto in precedenza che, a seguito dell'entrata dei rluṅ nell'avadhūti, il gtuṃmo ubicato all'ombelico aumenterà entro l'avadhūti stesso, facendo così sciogliere e scorrere i thig-le lungo la nāḍī centrale.

Per il praticante di una divinità maschile il thig-le bianco inizia a sciogliersi nella corona della testa (ove risiede) e a defluire, facendogli sperimentare in questo cakra una speciale beatitudine, detta

- “ānanda” (‘felicità’): un gioioso eccitamento dovuto alla graduale scomparsa della grossolana dicotomia soggetto/oggetto. Beatitudine che diviene più intensa quando il thig-le, *scendendo* adagio verso la gola, giunge in questo cakra.

Come il thig-le scende poi al cuore, la beatitudine diventa ancora più intensa e qualificata; essa è detta

- “paramānanda” (‘felicità suprema’) ed è un piacere estatico procurato dalla scomparsa dell’idea grossolana del sé.

Quando il thig-le raggiunge il cakra dell’ombelico, si sperimenta una beatitudine detta

- “vilakṣaṇa” (‘felicità straordinaria’), consistente in un benessere - che è ‘assenza di eccitamento’ - derivante dalla comprensione che soggetto e oggetto sono come una cosa sola.

Quando il thig-le arriva all’estremità dell’organo sessuale, il praticante sperimenta una grandissima beatitudine, detta

- “sahajānanda” (‘felicità simultanea o co-emergente’ oppure ‘innata o spontanea’), consistente nella comprensione intuitiva della non-dualità di beatitudine e vacuità.

Poi, siccome lo yogi ha fatto dissolvere i rluṅ nell’avadhūti e ha ottenuto il controllo del “rluṅ che si svuota verso il basso” (che ora è invertito), il thig-le a questo punto non viene emesso, ma scorre *verso l’alto* ancora lungo l’avadhūti, provocando per molto tempo l’esperienza di 4 stati di felicità ancora maggiore, detti “le 4 felicità in ordine inverso”. Pertanto, raggiungendo l’ombelico egli prova la “felicità”, arrivando al cuore la “felicità suprema”, toccando la gola la “felicità straordinaria” e giungendo alla corona del capo la “felicità simultanea” o Grande Beatitudine Simultanea.

Egli può far sì che essa si manifesti in qualsiasi momento semplicemente col penetrare l’avadhūti con la concentrazione.

Più intensa diventa questa beatitudine e più sottile diventa la nostra mente. Gradualmente quest’ultima diviene molto tranquilla, tutte le distrazioni concettuali scompaiono e sperimentiamo una flessibilità molto speciale. Inoltre, come la nostra mente diventa più sottile, la nostra apparenza dualistica si riduce, ed alla fine essa diventa la sottilissima mente della Chiara Luce della Beatitudine. Quando questa si concentra sulla Vacuità, si fonde con essa molto facilmente perché l’apparenza dualistica è assai ridotta; alla fine, realizza direttamente la Vacuità: mentre prima sentiva la nostra beatitudine e la Vacuità come due cose distinte, ora esse sono divenute di una sola natura. Questa mente è l’unione di Beatitudine e Vacuità, o Chiara Luce Significativa. Si tratta di un godimento puro, svincolato da ogni attaccamento e sensualità, uno stato mentale libero da tutti i grossolani pensieri

concettuali ed apparenze dualistiche (perché i rluṅ che li sostengono sono stati dissolti nell'avadhūti e così han cessato di funzionare) e quindi è capace di distruggere tutti i kleśa che impediscono la liberazione e l'onniscienza.

Infatti, il primo momento della realizzazione di questa unione di Beatitudine e Vacuità è il Sentiero della Visione dell'anuttarayoga-tantra, Sentiero che ha il potere di eliminare contemporaneamente i kleśa formatisi intellettualmente e quelli innati.

L'unione di Beatitudine e Vacuità è nota col nome di "Mahāmudrā": in questo stato sperimentiamo il nostro vero essere con estrema vivezza e freschezza, nel sentirci completamente ed autenticamente noi stessi (senza recitare un ruolo). E' uno stato psico-fisico, di carattere emotivo (e non noetico) in cui si prova un senso di totale unità (interiore ed esteriore) ed un conseguente arricchimento della percezione per cui cessa ogni dualità di soggetto ed oggetto. La Mahāmudrā, in questo senso, è quindi lo stato di unità di essere e di consapevolezza, nel quale - mediante la percezione intrinseca - il mondo ha perso il suo carattere di 'cosa' ed è visto come un'apparizione ispiratrice e pertanto l'uomo è capace di diventare una sola cosa con esso: anziché paragonare, giudicare, approvare, condannare ed usare egli ha una vivida percezione estetica ed apprezzativa simile a quella dell'artista che 'diventa' la musica e la musica lui. E' l'esperienza primaria, immediata, genuina e fondamentale della realtà (cioè delle cose come sono in realtà), prima che questa venga interpretata e manipolata dall'attività mentale dell'io. E' l'intelligenza fondamentale che sorge nell'istante primario antecedente alla nascita di tutte le costruzioni dualistiche della mente: concetti, giudizi, valutazioni, prese di posizione e, conseguentemente, rapporti di lotta e conflitto tra soggetto ed oggetto.

Questa esperienza non-concettuale non è però un'uniformità ed omogeneità in cui "tutto è la stessa cosa", nel senso di indifferenziazione. Al contrario, è un'esperienza molto più piena e viva di quella abituale: è come se, alla percezione dell'oggetto (ad es. una rosa bianca), togliessimo il filtro deformante della mente che l'offuscava. In assenza di concetti, non percepiremmo nessuna "rosa bianca", ma ci sarebbe la silenziosa contemplazione - vivida e brillante - di una indicibile "florealtà" e "bianchezza", ossia si parteciperebbe alla natura del fiore "assente".

IL RICORSO AD UNA 'DONNA DELLA CONOSCENZA' (MUDRĀ).

Come si è detto, per portare i rluṅ nel proprio avadhūti si può ricorrere anche ad una 'donna della conoscenza'. "Mudrā" (sigillo) o "vidyā" (conoscenza) è una compagna spirituale o partner tantrica (gzun-s-ma), cioè una donna che assiste lo yogi in certe pratiche meditative dello Stadio di Completamento: in particolare, per far entrare, dimorare e dissolvere mediante la forza dell'unione sessuale tutti e 10 i rluṅ nel "thig-le indistruttibile" e generare conseguentemente la Grande Beatitudine Simultanea¹. E' proprio l'energia del contatto sessuale - che attiva rluṅ, cakra e thig-le - ad aprire zone di coscienza che prima erano chiuse nel praticante.

Si tratta dunque della consorte mistica del tantrika, una donna che gioca il ruolo della conoscenza o saggezza spirituale (prajñā): in altre parole, è la saggezza nella forma di una donna. Essa si unisce al maschio (che invece è il simbolo della compassione o metodo).

¹ Così, uno yogi che mediante la forza della meditazione ha raggiunto l'«isolamento della mente dei 4 vuoti», deve ricorrere ad una karmamudrā se vuole ottenere l'«isolamento della mente della Chiara Luce approssimativa 'ultima'» prima della morte.

La “donna di saggezza” (o “signora della sapienza”) può essere una donna vera e propria (karmamudrā)¹ o una partner immaginata (jñānamudrā), con cui ci si unisce rispettivamente in modo fisico oppure solo a livello di visualizzazione. L’unione sessuale (fisica o visualizzata) produce la Grande Beatitudine coemergente con la consapevolezza della Vacuità.

La relazione con le mudrā dà piacere : ma non è quello che contiene il seme della frustrazione (per cui si è indotti nel circolo vizioso di cercare sempre di più il soddisfacimento, mentre la gioia ci elude) ; bensì è un rapporto costruttivo che promuove un’apertura di consapevolezza che ci libera dal nostro normale coinvolgimento con le cose e ci desta ad un apprezzamento del valore del partner. In altre parole, si tratta di un’esperienza di “percettività o consapevolezza [valutativo-discriminante] dal punto di vista estetico” (prajñā), in cui non ci preoccupiamo più - per effetto dell’amore - di cambiare le cose o le persone che entrano nella nostra vita ma le accettiamo con giusta valutazione e le comprendiamo meglio, assaporandone le qualità e la dignità : questa apertura mentale è detta “śūnyatā” (vacuità).

Quando si è in unione con la karmamudrā, nel contatto degli organi maschile e femminile viene dissolto l’atteggiamento individualistico, si ha una completa de-oggettivazione (della mente) che viene qui sentita come scomparsa dell’idea del “partner come oggetto”. A tale de-oggettivazione consegue un sentimento di beatitudine, nella quale viene trasformata, sublimata e fusa la passione/lussuria : si gode un senso di scorrevole vitalità che passa per tutto il corpo, si provano vari tipi di gioia (che è la quintessenza della “consapevolezza trascendente”).

La prajñā è chiamata “dea” e, per trasposizione, ogni donna è l’incarnazione di una dea : attraverso di essa l’uomo ottiene una visione vivente della realtà. E il soggetto, per poter percepire questa dea, da anonimo individuo deve diventare un dio egli stesso. Dunque, lo yogi deve identificarsi con il dio, mentre la donna che si unisce a lui va vista come una dea che incarna la prajñā (conoscenza di śūnyatā). Lo scopo immediato è quello di raggiungere la “grande beatitudine” (mahāsukha) - che è uno stato non-discorsivo ed euforico, equivalente all’intuizione suprema o sapienza.

Tale beatitudine è raggiunta attraverso un triplice controllo : del respiro, dello sperma e del pensiero.

a] Il **respiro** rappresenta la “corrente vitale” (prāṇa-vāyu). Questa, come sappiamo, ha due flussi : uno che scorre attraverso la narice e la nāḍī sinistra e l’altro attraverso la narice e la nāḍī destra. Col prāṇāyāma si uniscono questi due flussi facendoli fluire nell’avadhūti attraverso i cakra dell’ombelico, del cuore, della gola e della fronte, ed infine stabilizzando il rluṅ tra le sopracciglia - dove si immagina sotto forma di un luminoso seme di mostarda (simbolo sia dell’universo fenomenico sia della divinità) sul quale si medita ;

b] quindi lo yogi accede all’unione sessuale con la karmamudrā seduta a cavalcioni sulle sue ginocchia e - quando è eccitato fisicamente nell’atto d’amore - per controllare il flusso *discendente* del thig-le deve meditare sulla Vacuità raccogliendosi mentalmente sulla vastità del cielo : in tal modo, ha un orgasmo senza eiaculazione². Poiché i due avadhūti (quello dello yogi e quello della mudrā) sono in

¹ Anche la mudrā dev’essere qualificata (avere certi requisiti fisici, conoscere le ‘64 arti dell’amore’, ecc.) e possibilmente dovrebbe aver raggiunto - come il suo compagno - lo stato della “mente isolata” dello Stadio di Completamento.

² Quando invece si tratta dell’ordinario rapporto sessuale, il “rluṅ che si svuota verso il basso” - pur muovendosi verso l’alto - provoca l’aumento del gtum-mo ordinario nelle nāḍī destra e sinistra, specialmente in quest’ultima. Il risultato è che i thig-le rossi della donna e bianchi dell’uomo si fondono e scorrono lungo la nāḍī sinistra : questo fluire dei thig-le provoca una certa beatitudine, ma è di brevissima durata, ed essi vengono ben presto emessi (col solo risultato, forse, di concepire un bambino).

contatto nelle loro estremità inferiori, si ha lo scambio dei rispettivi thig-le (bianco e rosso), i quali si fondono in una mistura detta “kuṇḍalinī”¹

Mediante il controllo muscolare lo yogi (o la mudrā) risucchia la kuṇḍalinī e la fa *risalire* lungo l’avadhūti dal cakra sessuale a quello dell’ombelico, del cuore, della gola e della testa. Tale ascesa procura felicità e purifica i 5 kleśa, i 5 skandha, e il corpo, la voce e la mente ; i cakra vengono caricati e riattivati e tutto lo psico-organismo viene vitalizzato da una corrente di energia che fa dissolvere la normale percezione dualistica. Il piacere viene riconosciuto come Vacuità, cioè identificato con questa. La percezione della Vacuità consiste nello sperimentare la sfera unitaria della realtà - che in questo caso è il risultato della consumazione sessuale. In altre parole : lo yogi ottiene come risultato l’unificazione dei poli soggettivo ed oggettivo della sua sfera sensoriale in una dimensione di pienezza unitaria della realtà ;

c] il controllo del **respiro** e dello **sperma** comporta la sospensione di tutte le funzioni discorsive della mente, la quale non è più distratta dagli oggetti dei 5 sensi perché è impedita dal cogliere alcun oggetto esterno.

Il verificarsi degli eventi a], b], c] in modo simultaneo, apporta lo stato di unità nella dualità (yuganaddha) : lo yogi sospende ogni pensiero oggettuale e si concentra sull’oggetto della sua meditazione (ad es., lo yi-dam).

LE 6 FASI DELLO STADIO DI COMPLETAMENTO

Secondo la Tradizione ārya (di Nāgārjuna e Āryadeva), lo Stadio di Completamento si divide in 6 fasi :

1. l’isolamento del corpo
2. l’isolamento della parola
3. l’isolamento della mente (e la Chiara Luce approssimativa)
4. il Corpo Illusorio Impuro
5. la Chiara Luce Effettiva (e il Corpo Illusorio Puro)
6. l’unione di Chiara Luce Effettiva e di Corpo Illusorio Puro.

1] L’ ISOLAMENTO DEL CORPO.

L’«isolamento del corpo» (lus-dben) è una pratica che - come i due «isolamenti» successivi - serve per sciogliere i nodi dell’avadhūti in corrispondenza del cakra prescelto (ombelico, cuore, ecc.) e pertanto per convogliare, stabilizzare e dissolvere i rluṅ nell’avadhūti stesso. Ma la sua funzione specifica è poi quella di separare il proprio corpo dalle apparenze e concezioni ordinarie e dualistiche, facendolo considerare come un corpo divino.

Tale pratica può avvenire in due modi : durante la sessione meditativa e durante gli intervalli tra le meditazioni.

¹ I due thig-le vengono fatti disciogliere e mescolati mediante l’amplesso con la mudrā, ottenendosi così un elemento essenziale speciale (cioè l’unione dei due thig-le) : grazie a ciò si potenzia la cognizione della Vacuità.

a) La pratica meditativa.

Essa consiste di 3 meditazioni, dette “yoga dell’avadhūti”, “yoga del thig-le indistruttibile” e “yoga del rluṅ e mente indistruttibili”.

Prendendo ad esempio il caso di un praticante di Vajrayoginī¹,

- nella 1^a meditazione, si visualizza il nostro avadhūti (e la sua ubicazione) fino ad ottenerne un’immagine chiara, poi ci si focalizza al livello del *cuore* e si ha la sensazione che la nostra mente (dalla forma di una BAM) è all’interno dell’avadhūti al cuore, infine si medita in modo uni-verso su tale nāḍī. Con questa continua pratica (per mesi o anni) possiamo riunire e dissolvere i rluṅ entro l’avadhūti al cuore² ;
- nella 2^a meditazione, si visualizza il “thig-le indistruttibile” (e la sua ubicazione) fino ad averne una chiara percezione, poi si ha la sensazione che la nostra mente è nell’interno di esso e infine ci si concentra in modo uni-verso sullo stesso “thig-le indistruttibile”. Questa pratica ripetuta per mesi o anni ci fa sperimentare una dissoluzione dei rluṅ entro l’avadhūti ben più profonda rispetto alla precedente ;
- nella 3^a meditazione si pensa che all’interno del “thig-le indistruttibile” vi sono il nostro “rluṅ indistruttibile” e la nostra “mente indistruttibile” nell’aspetto di una minuscola BAM, di color bianco/rossiccio³ e che irradia raggi di luce dai 5 colori ; e quindi - senza dimenticare il thig-le - ci si concentra principalmente sulla BAM, riconoscendola come la nostra mente vera e propria. Se ci si addestra ripetutamente, sperimenteremo una dissoluzione dei rluṅ nell’avadhūti più profonda dello yoga precedente.

Dunque, con le 3 meditazioni sopra indicate lo yogi incanala, stabilizza e dissolve i rluṅ nell’avadhūti : il che - come sappiamo - fa sciogliere il thig-le e sperimentare la Grande Beatitudine Simultanea, cosicchè otterrà la realizzazione della «Chiara Luce (approssimativa) dell’isolamento del corpo» - con cui medita sulla Vacuità.

Con ciò lo yogi allontana, rimuove, libera e separa il proprio corpo dalle apparenze ordinarie e concezioni dualistiche dei suoi grossolani costituenti psicofisici (skandha), elementi (mahābhūta), basi sensoriali (dhātu) e oggetti dei sensi (viṣaya) e lo immagina invece come una divinità, contrassegnata dalla natura della beatitudine e vacuità. In sintesi, il praticante vede mentalmente se stesso e il proprio ambiente come la divinità col suo maṇḍala celestiale, del tutto *isolati* dall’esperienza del mondo ordinario.

b) La pratica durante gli intervalli meditativi.

¹ Anche se si è un praticante di Heruka vale quanto detto nel testo, salvo che invece della BAM va visualizzata una HŪM.

² E sperimenteremo quindi i segni - già descritti - dell’avvenuto incanalamento, stabilizzazione e dissolvimento. Va però notato che i “4 vuoti” (gli ultimi 4 degli “8 segni della dissoluzione”) non sono qui (come pure durante il sonno) quelli effettivi, ma soltanto simili a quelli veri e propri che si verificano quando tutti i rluṅ si dissolvono nel “thig-le indistruttibile” (perché i nodi dell’avadhūti al cuore sono completamente allentati) : cioè durante il processo della morte oppure durante l’«isolamento della mente».

³ Quale simbolo dei thig-le bianco e rosso.

Una volta ottenuta la suddetta esperienza meditativa, per praticare l'«isolamento del corpo» quando si è al di fuori della meditazione ci si deve astenere dalle apparenze e concezioni ordinarie, considerando qualsiasi fenomeno (che ci appaia) come manifestazione

- o della nostra mente di vacuità e beatitudine
- o delle divinità.

Impegnandoci in questa pratica, si possono trasformare le nostre normali attività (come lavorare, cucinare, mangiare, danzare, giocare, baciare o far l'amore) in un potente metodo per accumulare metodo e saggezza. Mantenendo questa visione giorno e notte, possiamo anche godere degli oggetti del desiderio per aumentare la nostra beatitudine.

Come si è detto, possiamo anche vedere tutti i fenomeni nell'aspetto di divinità. Ciò significa considerare

- a) tutti gli aggregati (skandha) della forma come manifestazioni di buddha Vairocana, quelli della sensazione come manifestazioni di buddha Ratnasambhava, quelli della discriminazione come manifestazioni di buddha Amitābha, quelli dei fattori compositivi come manifestazioni di buddha Amoghasiddhi e quelli della coscienza come manifestazioni di buddha Akṣobhya ;
- b) i 4 elementi come manifestazioni delle 4 Madri : gli elementi della terra come manifestazioni di Locanā, dell'acqua come manifestazioni di Māmakī, del fuoco come manifestazioni di Benzarahī, dell'aria come manifestazioni di Tārā ;
- c) i 5 oggetti dei sensi come manifestazioni delle “dee Vajra”, e cioè visualizziamo tutte le forme nel mondo intero nell'aspetto di dee Rūpavajra, tutti i suoni nell'aspetto di dee Śaptavajra, tutti gli odori nell'aspetto di dee Gandhavajra, tutti i sapori nell'aspetto di dee Rasavajra, tutti gli oggetti tattili nell'aspetto di dee Sparśavajra e tutti gli altri fenomeni nell'aspetto di dee Dharmadhātuvajra ; e noi traiamo molto piacere da queste dee e dalle loro offerte così da aumentare la nostra beatitudine.

Ogni dea concede i 5 tipi di beatitudine, cioè derivanti

- dal vedere il suo corpo leggiadro
- dall'udire i suoi bei canti
- dal sentire il profumo della sua piacevole fragranza
- dall'assaporare il suo bacio
- dal toccare la sua pelle liscia.

Generiamo questi 5 tipi di beatitudine e poi meditiamo sulla vacuità. Dovremmo compiere queste due pratiche fino a quando diventiamo un buddha tantrico.

2] L' ISOLAMENTO DELLA PAROLA

L'«isolamento della parola» (ñag-dben) è una pratica che - come l'«isolamento del corpo» e quello della mente - serve per sciogliere i nodi dell'avadhūti in corrispondenza del cakra prescelto e quindi per convogliare, stabilizzare e dissolvere i rluṅ nell'avadhūti stesso. Ma la sua funzione specifica è poi quella di controllare e

purificare il “rluṅ sottilissimo” isolandolo dai normali movimenti dei rluṅ ordinari e trasformandolo in un “rluṅ di saggezza”.

Poiché è da tale rluṅ che si sviluppano tutti i rluṅ grossolani - compreso quindi il “rluṅ che si muove verso l’alto” (che sostiene la nostra voce, ossia da cui dipende la nostra facoltà di parlare) - se si purifica il “rluṅ sottilissimo” si ottiene altresì la purificazione della nostra parola. Per “parola” qui si intende il suono del respiro che viene emesso, inspirato e trattenuto nell’avadhūti al punto del cakra del cuore.

Tale purificazione consiste nel rimuovere l’idea che tale suono sia una cosa diversa da quello del mantra della divinità e conseguentemente nel separare la nostra parola dalle apparenze e concezioni ordinarie e dualistiche, facendola sperimentare come inseparabile ed indifferenziata dal mantra stesso.

L’«isolamento della parola» viene effettuato praticando - oltre allo “yoga del thig-le indistruttibile” e allo “yoga del rluṅ e mente indistruttibili”¹ - la recitazione-vajra.

La recitazione-vajra (vajra-jāpa) è uno dei 3 modi di ripetizione del mantra² da parte di un praticante dello Stadio di Completamento e consiste in uno yoga che serve :

- a sciogliere i nodi dell’avadhūti al cuore e
- a mescolare e congiungere il rluṅ prescelto (principale o secondario) al mantra, in modo da renderli entrambi indifferenziati, e quindi a bloccare il movimento ordinario del rluṅ e a trasformarlo in un “rluṅ di saggezza”, purificandolo.

Nel caso dell’«isolamento della parola», l’oggetto principale della recitazione-vajra è il “rluṅ sottilissimo”, dotato dei raggi di luce dai 5 colori, e il punto dove focalizziamo la mente è soprattutto il cuore. Così,

1) ci focalizziamo su “rluṅ e mente indistruttibili” che - nella pratica di Vajrayoginī, assunta qui ad esempio - sono rappresentati da una minuscola lettera BAM bianco/rossastra all’interno del “thig-le indistruttibile” entro l’avadhūti al cuore. Dalla ‘nada’ della BAM immaginiamo che il nostro “rluṅ che sostiene la vita” sorge delicatamente entro l’avadhūti come fumo di bianco incenso e che nel salire fa il suono HŪM̄. Gradualmente questo rluṅ raggiunge il cakra della gola : lo tratteniamo qui un momento, mentre continua a fare il suono HŪM̄, e poi lo lasciamo scendere lentamente, mentre emette il suono OM̄. Alla fine, raggiunge il centro del cakra del cuore e si dissolve nel “thig-le indistruttibile”, dove rimane brevemente facendo il suono AH.

Poi di nuovo il “rluṅ che sostiene la vita” sale alla *gola* facendo il suono HŪM̄, discende facendo OM̄ e dimora nel cuore facendo AH. Questo ciclo (come i successivi) va ripetuto diverse volte, concentrandoci alla fine solo sul rluṅ che dimora nel cuore e sul suono AH ;

2) una volta che ci siamo familiarizzati con questa meditazione, la modifichiamo nel senso che, quando il rluṅ sale, invece di rimanere alla gola lo lasciamo continuare senza interruzione fino alla *corona*, facendo - per l’intero percorso - il suono HŪM̄. Restato alla corona per un momento, discende lentamente al cuore facendo il suono OM̄. Poi dimora brevemente nel cuore facendo il suono AH ;

3) nella meditazione successiva immaginiamo che il “rluṅ che sostiene la vita” sorge dal “rluṅ indistruttibile” e va direttamente alle *narici* senza fermarsi alla gola e alla corona, e che nel salire fa il suono HŪM̄. Fermatosi un momento alle narici, ritorna lentamente al cuore facendo OM̄ ; quindi rimane qui, facendo AH ;

4) nella 4^a meditazione immaginiamo che il rluṅ - facendo il suono HŪM̄ - sorge dal cuore, va diritto ai cakra della gola e della corona, passa dalle narici e raggiunge i

¹ Già spiegati sub “Isolamento del corpo”. Essi facilitano lo scioglimento dei nodi dell’avadhūti, mentre la recitazione-vajra è il metodo effettivo per scioglierli direttamente.

² Gli altri due sono la recitazione verbale e la recitazione mentale.

cuori di tutti i *buddha*, che visualizziamo nello spazio davanti a noi. Il rluṅ riceve la benedizione di tutti i buddha e torna indietro attraverso le nostre narici al nostro cuore, facendo il suono OM̐. Il rluṅ così benedetto si dissolve nel “thig-le indistruttibile”, facendo il suono AH ;

5) nella 5ª meditazione il “rluṅ che sostiene la vita” sorge ed esce dalle narici, facendo il suono HŪM̐. Poi immaginiamo che il rluṅ esalato si mescola con le *arie* di infiniti sistemi di mondi : tale mescolanza fa il suono HŪM̐. Tutti si riuniscono, diventando sempre più sottili, entrano nelle nostre narici e discendono al nostro cuore, facendo il suono OM̐. Poi dimorano nel nostro cuore, emettendo il suono AH. Nell’esalare, inalare e dimorare nel cuore dovremmo restare continuamente attenti a quei 3 suoni. Alla fine, si dovrebbe immaginare di ascoltare naturalmente il suono OM̐ quando si inspira, il suono AH quando il respiro permane nell’avadhūti (all’altezza del cuore) e il suono HŪM̐ quando si espira : in altre parole, si riconoscono come inseparabili e congiunti il suono del respiro (che entra, permane ed esce) e il suono di quelle 3 sillabe. Anche mentre si parla il suono del nostro respiro ha l’apparenza - come un’eco - del suono di quelle 3 sillabe mantriche.

La funzione principale della recitazione-vajra è quella di sciogliere i nodi della nāḍī al nostro cuore. Quando essi sono sciolti, i nodi dell’ombelico, della gola, ecc. si sciolgono naturalmente. Per facilitare lo scioglimento di questi altri nodi è anche utile fare la recitazione-vajra su una mescolanza del “rluṅ che sostiene la vita” col “rluṅ che emette verso il basso”¹. Per fare ciò, si deve cercare dapprima di ottenere una generica immagine del “thig-le indistruttibile” al cuore. Entro il thig-le vi sono i sottilissimi mente e rluṅ nell’aspetto di una lettera BAM̐.

Immaginiamo che tutti i “rluṅ che sostengono la vita” della parte *superiore* del nostro corpo si riuniscono all’interno, entrano nell’avadhūti tramite il cakra della corona, e discendono lungo l’avadhūti facendo il suono OM̐. Questi rluṅ sono di colore bianco e sono della natura del suono OM̐. Contemporaneamente immaginiamo che tutti i “rluṅ che emettono verso il basso” della parte *inferiore* del corpo entrano nell’avadhūti tramite l’organo sessuale, e salgono facendo il suono OM̐. Questi rluṅ sono di color giallo e sono pure della natura del suono OM̐. Il “rluṅ che sostiene la vita” discende dalla corona e il “rluṅ che emette verso il basso” sale dall’organo sessuale fino a che entrambi raggiungono il cuore e si dissolvono nel “thig-le indistruttibile”. Essi dimorano nel thig-le facendo il suono AH. Rimaniamo in questa esperienza a lungo.

Poi immaginiamo che il “rluṅ che sostiene la vita” salga ancora alla corona, mentre il “rluṅ che emette verso il basso” scende all’organo sessuale, facendo entrambi il suono HŪM̐. Il “rluṅ che sostiene la vita” raggiunge proprio il centro del cakra della corona e contemporaneamente il “rluṅ che emette verso il basso” raggiunge il centro del cakra dell’organo sessuale.

Essi poi cambiano direzione e ritornano al cuore ancora una volta, facendo il suono OM̐. Rimangono al cuore per un po’, facendo il suono AH. Il tempo in cui rimangono al cuore dovrebbe essere più lungo di quello dell’ascesa e della discesa.

Durante questa meditazione si immagina che quei rluṅ attraversano i cakra assai energicamente, sciogliendone i blocchi e purificandoli.

Se ci concentriamo continuamente sulla recitazione-vajra in tal modo, i nodi del cakra del cuore verranno sciolti. Il risultato sarà che il “rluṅ che sostiene la vita” e il “rluṅ che emette verso il basso” si dissolveranno nell’avadhūti al cuore, e sperimenteremo gli “8 segni della dissoluzione” più chiaramente di prima. Le 4 vacuità (gli ultimi 4 degli “8 segni”) ottenute mediante la forza dello sciogliere i

¹ Uno dei 5 rluṅ principali, sempre grossolano.

nodi dell'avadhūti al cuore con la recitazione-vajra sono le effettive realizzazioni dell'«isolamento della parola»¹. Mediante questa pratica il “rluṅ sottilissimo” - che è l'origine della facoltà della parola - è separato dall'ordinario movimento dei rluṅ, e così è trasformato in un “rluṅ di saggezza”. La Chiara Luce che viene ora percepita è la “Chiara Luce (approssimativa) dell'isolamento della parola”.

Praticando la recitazione-vajra di mescolare il “rluṅ che sostiene la vita” e il “rluṅ che emette verso il basso” otterremo le effettive realizzazioni dell'«isolamento della parola» e trasformeremo la mente di Chiara Luce in una beatitudine spontanea. Se trasformiamo la mente sottilissima in una beatitudine spontanea e impariamo ad usarla per meditare sulla Vacuità, otterremo alla fine la buddhità in questa vita.²

3] L' ISOLAMENTO DELLA MENTE

L'«isolamento della mente» (sems-dben) è uno yoga che mediante lo scioglimento completo e totale dei nodi dell'avadhūti al cuore consente a tutti quanti i 10 rluṅ di entrare e dissolversi nel “thig-le indistruttibile”, cosicchè la “mente sottilissima” viene separata e rimossa dagli ordinari movimenti della mente grossolana.

Per far confluire e dissolvere i rluṅ nel “thig-le indistruttibile” si segue il metodo di *meditare sul processo di assorbimento*. Due sono i modi per fare questa meditazione :

- “Disintegrazione progressiva” (rjes-’zig) :

si visualizza che l'intero universo fenomenico simile ad un vaso e tutti i luoghi ed esseri senzienti che vi sono contenuti si fondono in luce, che poi si dissolve in noi. Poi a nostra volta ci dissolviamo gradualmente dalla testa e dai piedi contemporaneamente, cosicchè tutto il nostro corpo si assorbe nel “thig-le indistruttibile” al cuore. Il risultato di ciò è che si sperimentano tutti gli “8 segni” in modo molto vivido, tra cui la ‘mente sottilissima’ della Chiara Luce, con cui mediteremo a lungo sull'unione di Beatitudine e Vacuità ;

- “Prendere [il corpo] tutto assieme” (ril-‘dzin) :

è una pratica analoga alla precedente, salvo che qui non si visualizza la dissoluzione dell'universo e del suo contenuto, ma subito la fusione del nostro corpo in luce partendo dall'alto e dal basso contemporaneamente.

La realizzazione così ottenuta va ancora perfezionata mediante la *recitazione-vajra sul “rluṅ pervadente”* (che è particolarmente difficile far entrare e dissolvere nell'avadhūti, soprattutto al cakra del cuore). Per fare questa recitazione-vajra iniziamo col visualizzare le 72.000 nāḍī del nostro corpo. Benchè non possiamo vederle chiaramente, dovremmo cercare di ottenere una generica immagine

¹ Contrariamente ai “4 vuoti” dell'«isolamento del corpo», quelli dell'«isolamento della parola» sono effettivi, veri e propri, anche se vengono però sperimentati in modo meno chiaro di quelli che si verificheranno con l'«isolamento della mente».

² Invece i benefici *temporanei* della recitazione-vajra fatta

- sui rluṅ principali sono le azioni del pacificare, dell'incrementare, ecc. ;
- sui rluṅ secondari sono la chiaroveggenza e le altre siddhi (volare, non essere danneggiati dal fuoco, ecc.). La chiaroveggenza si ottiene quando la recitazione-vajra è fatta sul “rluṅ che si muove”.

grossolana di esse. Immaginiamo che le radici di tutte le nāḍī si irradiano dal “thig-le indistruttibile” del cuore come le stecche di un ombrello si dipartono dall’asta dello stesso, e che le estremità esterne delle nāḍī si trovano tra pelle e la carne di tutto il corpo. Le nāḍī sono come raggi che irradiano ovunque dal “thig-le indistruttibile”, che è simile ad un sole. Visualizzate le nāḍī in questo modo, immaginiamo che tutti i “rluṅ pervadenti” vengono portati entro le nāḍī stesse mentre emettono il suono OM, si raccolgono e si dissolvono nel “thig-le indistruttibile” facendo il suono AH, e poi ritornano ai loro posti originari nelle nāḍī facendo il suono HŪM. Ripetiamo questo ciclo alcune volte, trasformando il “rluṅ pervadente” nella natura del mantra OM AH HŪM. Familiarizzandoci con questa pratica, il “rluṅ pervadente” gradualmente si raccoglierà e si dissolverà nel “thig-le indistruttibile”, e otterremo la “Chiara Luce Ultima dell’«isolamento della mente»”, la più alta realizzazione dell’«isolamento della mente». Questa Chiara Luce è sottile come la “Chiara Luce della morte”. Quando chi sviluppa una tale mente sottile è una persona ordinaria, non ha altra scelta che morire, ma quando è uno yogi dell’«isolamento della mente» - invece di morire - ottiene la realizzazione dell’immortalità.

Ma per ottenere la realizzazione finale e definitiva dell’«isolamento della mente» i praticanti qualificati devono fare affidamento su una *karmamudrā*¹ : è questo un potente metodo per allentare completamente i nodi dell’avadhūti al cuore, cosicché tutti i rluṅ (compreso quello “pervadente”) lì confluiti si dissolvono nel “thig-le indistruttibile” con tutti i segni esattamente uguali e vividi come quelli che si verificano al momento della morte. Al termine dei ‘4 vuoti’ appare la Chiara Luce Metaforica (o Approssimativa) Ultima, ossia si manifesta la mente sottilissima separata dai rluṅ che sostengono le menti grossolane (e quindi dalle ordinarie apparenze dualistiche e dal normale pensiero concettuale) e viene sperimentata invece come unione inseparabile di Beatitudine e Vacuità.

Alcuni praticanti avanzati preferiscono non ricorrere ad una *karmamudrā*, ma attendere l’ora della morte, quando i nodi delle nāḍī sono completamente allentati per via della forza del karma e i “rluṅ pervadenti” si dissolvono naturalmente nel “thig-le indistruttibile”. Mantenendo la consapevolezza per tutto il processo della morte questi praticanti trasformano la “Chiara Luce della morte” nella “Chiara Luce Ultima dell’«isolamento della mente»”. Facendo così, essi purificano la morte ordinaria. Quando cessa la “Chiara Luce della morte”, invece di entrare nel bar-do ordinario, sorgono nella forma del Corpo Illusorio e poi continueranno verso l’Illuminazione.

Gli yogi che invece ottengono la “Chiara Luce Ultima dell’«isolamento della mente»” facendo affidamento su una *karmamudrā*, otterranno presto il Corpo Illusorio e alla fine raggiungeranno l’Illuminazione in *questa* stessa vita.

Infatti, l’«isolamento della mente» agisce come una causa diretta per l’ottenimento del Corpo Illusorio : la causa sostanziale del Corpo Illusorio è il rluṅ che sostiene la “mente isolata” ; quest’ultima è poi la causa sostanziale della mente di una persona che possiede il Corpo Illusorio.

L’«isolamento della mente» termina perciò subito prima di ottenere il Corpo Illusorio Impuro.

¹ O, per quelli più esperti, su una *jñānamudrā* : cioè immaginare l’unione con una consorte visualizzata.

4] IL CORPO ILLUSORIO IMPURO.

Il Corpo Illusorio (sgyu-lus) è così detto perché assomiglia all'illusione di un mago : proprio come un uomo creato da un illusionista ha la stessa forma di un uomo reale (possiede gambe, braccia, ecc.), ma è insostanziale come un miraggio o un riflesso perché non è composto di carne ed ossa, così il Corpo Illusorio assomiglia superficialmente ad un corpo solido ma è sviluppato da un rluñ anziché dallo sperma e dall'ovulo dei genitori come nel caso del nostro corpo grossolano.

Esso è il livello più avanzato e purificato di “corpo sottile (phra-ba'i lus)”, ossia è la trasformazione del nostro “corpo sottile” nel corpo immortale miracoloso della divinità che si sta praticando (yi-dam). In altre parole, si tratta di un vero e proprio corpo divino che si sviluppa dal “rluñ sottilissimo”¹ che sostiene la “mente sottilissima” della Chiara Luce e precisamente :

- o la mente isolata dell'ultima Chiara Luce Approssimativa² : e allora è detto Corpo Illusorio Impuro (ma-dag-pa'i sgyu-lus) ;
- o la mente della Chiara Luce Effettiva³ : e allora è detto Corpo Illusorio Puro (dag-pa'i sgyu-lus).

Dapprima si ottiene il Corpo Illusorio Impuro e successivamente - come vedremo nel 6° stadio - quello Puro.

Dunque, quando lo yogi sta per sorgere dalla meditazione (cioè per risvegliarsi dal samādhi)⁴ sullo stato di “isolamento della mente”, in cui ha raggiunto l'ultima Chiara Luce Approssimativa, questa cessa perché i rluñ e la coscienza di tale Chiara Luce diventano leggermente più grossolani. Allora si inizia in senso inverso il procedimento della dissoluzione degli elementi raggiungendosi lo stato mentale del “nero quasi-ottenimento” : in questo istante il “thig-le indistruttibile” si apre e il nostro corpo sottile abbandona e si separa naturalmente dal corpo grossolano, trasformandosi e diventando il Corpo Illusorio Impuro⁵.

Quest'ultimo ha la sua causa principale nel livello sottilissimo del rluñ di quella Chiara Luce, mentre il livello sottilissimo della coscienza (che è inseparabile da quel rluñ) agisce come causa concomitante. In altre parole : il livello sottilissimo della mente totalmente vuota dell'ultima Chiara Luce Approssimativa si trasforma nella mente del Corpo Illusorio Impuro, mentre il rluñ sottilissimo che sostiene quella mente totalmente vuota diventa il Corpo Illusorio Impuro stesso.

Dunque, il Corpo Illusorio Impuro ottenuto dallo yogi è un corpo sottile che è completamente diverso dal suo grossolano corpo fisico, assumendo *la forma della propria divinità di meditazione* : quando otteniamo il Corpo Illusorio, il nostro “rluñ sottilissimo” prende la forma del nostro yi-dam. Questa forma non è del suo colore abituale (es., verde nel caso di Tārā, blu nel caso dio Heruka, rosso nel caso di Vajrayoginī), bensì di color bianco. Lo yogi perciò sorge col corpo dello yi-dam nel

¹ Il corpo onirico, il corpo del bar-do, il corpo illusorio impuro e il corpo illusorio puro sorgono tutti dal “rluñ sottilissimo”, ma mentre nei primi tre casi questo è ordinario, nell'ultimo si tratta di un “rluñ sottilissimo” puro, non contaminato dalle apparenze dualistiche e concettuali.

² Detta anche ‘Metaforica o Esemplificativa’.

³ Detta anche ‘Significativa’.

⁴ In questo momento lo yogi deve sviluppare il desiderio di ottenere il Corpo Illusorio per il beneficio di tutti gli esseri senzienti.

⁵ Il processo è analogo a quello della morte : quando tutti i rluñ sono dissolti nel ‘thig-le indistruttibile’ e abbiamo sperimentato la Chiara Luce della morte, il ‘thig-le indistruttibile’ si apre e il corpo sottile abbandona il corpo grossolano, trasformandosi nel corpo di un ‘essere del bar-.do’.

suo aspetto bianco, che non è il Saṃbhogakāya effettivo, ma il Saṃbhogakāya del sentiero.

Il corpo dello yi-dam (che era soltanto immaginato nello Stadio di Generazione e nei 3 “isolamenti” dello Stadio di Completamento) viene effettivamente ottenuto dallo yogi solo quando si raggiunge il Corpo Illusorio: questo è il “corpo di saggezza” (jñāna-kāya), adorno dei 32 segni maggiori e 80 minori di un essere illuminato e percepito solo dal meditatore stesso e da coloro che han pure ottenuto il Corpo Illusorio, mentre alle persone ordinarie si continuerà ad apparire nell’aspetto di prima.

Una volta raggiunto il Corpo Illusorio Impuro si possederanno i più alti poteri supernormali (levitazione, chiaroveggenza, magia). Tale Corpo - che inizialmente sorge entro il “thig-le indistruttibile” - in seguito può viaggiare dovunque e quindi può essere visto in un posto separato da quello del grossolano corpo fisico, cosicché essi possono essere percepiti in due luoghi differenti. Inoltre, chi ha ottenuto il Corpo Illusorio Impuro può emanare migliaia di forme diverse simultaneamente¹ ed emettere una luce infinita dal proprio corpo che può illuminare l’intero universo. Infine, può ottenere facilmente qualsiasi mezzo e godimento² egli desidera, cogliendolo semplicemente dallo spazio.

Il raggiungimento del Corpo Illusorio Impuro corrisponde al Sentiero dell’Applicazione.

Il Corpo Illusorio Impuro è ottenuto (prima di quello Puro) da un meditatore che non è ancora un ārya, cioè da chi non ha ancora abbandonato i “kleśa che impediscono la Liberazione” in quanto non ha tuttora compreso la Vacuità in modo intuitivo e diretto. Proprio perché non è purificato da tali kleśa, esso non è un vero “corpo di vajra” (vajra-kāya), ma è “simile al corpo di vajra”.

5] LA CHIARA LUCE EFFETTIVA.

Una volta ottenuto il Corpo Illusorio Impuro, se si mediterà continuamente e ripetutamente sulla Vacuità si realizzerà la “Chiara Luce Effettiva” (don-gyi ‘od-gsal)³ - tramite cui la Vacuità stessa è conosciuta direttamente e compresa intuitivamente dalla mente più sottile, cioè mediante il livello sottilissimo della coscienza.

Per ottenere la Chiara Luce Effettiva uno yogi con un Corpo Illusorio Impuro deve seguire i metodi descritti in precedenza :

- a) la meditazione detta “disintegrazione progressiva” ;
- b) la meditazione detta “prendere (il corpo) tutto assieme” ;
- c) lo yoga della karmamudrā.

Dopo aver ottenuto la “bianca apparizione”, il “rosso accrescimento” e il “nero quasi-ottenimento”, egli raggiunge l’ultima Chiara Luce Approssimativa e quindi usa questa mente sottilissima “totalmente vuota” per meditare sulla Vacuità in modo

¹ Infatti, una delle siddhi di chi ha raggiunto il livello del Corpo Illusorio consiste nella capacità di manifestare diversi corpi in diverse forme (anche animali) e in diversi luoghi, per aiutare gli altri. A questi corpi viene dato il nome di ‘corpi illusori’, anche se in apparenza sembrano corpi reali.

² Poiché egli ha purificato le sue 5 coscienze sensoriali e il karma impuro, sperimenta solo godimenti puri : pure forme e puri suoni, odori, sapori ed oggetti tattili.

³ Detta anche “Significativa”.

uni-verso. Ripetendo più volte questa pratica, anche le più sottili apparenze dualistiche cesseranno e - alla fine - tale mente *concettuale* comprenderà la Vacuità in modo intuitivo e diretto (cioè, senza basarsi su un'immagine mentale); e a causa di ciò si trasformerà nella mente *non concettuale* della Chiara Luce Effettiva - che è una mente non contaminata dalle apparenze dualistiche. Contemporaneamente, anche il rluñ della mente di Chiara Luce si trasforma in un rluñ incontaminato ; con la conseguenza che il Corpo Illusorio Impuro (che dal primo dipende) viene a cessare e svanisce come un arcobaleno in cielo prima che si manifesti la Chiara Luce Effettiva¹.

Circa il momento in cui si ottiene tale Chiara Luce, essa viene ottenuta all'alba², dopo che in precedenza la "bianca apparizione", il "rosso accrescimento" e il "nero quasi-ottenimento" erano cessati rispettivamente durante il giorno, di sera e nella notte.

Col sorgere della Chiara Luce Effettiva lo yogi raggiunge il Sentiero tantrico della Visione (1° bhūmi), diventando un "āryabodhisattva del vajrayāna", ossia un praticante che è in grado di comprendere la Vacuità direttamente ed intuitivamente col livello *sottilissimo* della mente.³

Prima di ottenere la Chiara Luce Effettiva, tutte le menti di Chiara Luce (anche l'ultima Chiara Luce Approssimativa dell'"isolamento della mente") sono contaminate da apparenze dualistiche : lo spazio vuoto che appare, appare come veramente esistente (l'apparizione della Vacuità è confusa con l'apparizione dell'immagine generica della Vacuità). Per capire le apparenze dualistiche, possiamo fare questo esempio : supponiamo che io stia leggendo un libro mentre una radio suona nella stanza. Finchè la mia concentrazione è imperfetta vi saranno due apparenze alla mia mente, quella del libro e quella del suono ; ma se la mia concentrazione si rafforza, l'apparenza del suono diverrà gradualmente più debole fino a sparire del tutto, e solo il libro apparirà alla mia mente. In modo simile, le menti degli esseri ordinari hanno due apparenze, quella dell'oggetto e quella dell'esistenza inerente dell'oggetto. Questo è vero anche quando meditiamo sulla Vacuità : non solo vi è un'apparenza di Vacuità alla nostra mente, vi è anche un'apparenza di una Vacuità inerentemente esistente. Col concentrarsi sulla Vacuità per lungo tempo, però, l'apparenza dell'esistenza inerente gradualmente diminuisce fino a che, da ultimo, percepiamo solo la Vacuità. La nostra mente è allora libera dalle apparenze dualistiche perché le appare una cosa sola : la mera mancanza di esistenza inerente. Meditando ripetutamente sulla Vacuità con la Chiara Luce Approssimativa, gradualmente l'apparenza dell'idea della Vacuità diviene sempre più debole e l'apparenza della Vacuità stessa diventa sempre più chiara, finchè la mente vede la Vacuità direttamente e la comprende intuitivamente.

La Chiara Luce Effettiva ha una forza tale che distrugge simultaneamente tutti i kleśa che impediscono la Liberazione, sia quelli "formatisi intellettualmente" sia quelli "innati"⁴.

¹ In altre parole : la Chiara Luce Effettiva sorge dal dissolversi del Corpo Illusorio Impuro.

² Mentre la Chiara Luce Approssimativa può essere ottenuta in qualsiasi momento.

³ Mentre nel sistema dei Sūtra la comprensione intuitiva dell'āryabodhisattva avviene col livello *grossolano* della mente.

⁴ Mentre nel Pāramitāyāna le seconde vengono superate solo quando si raggiunge l'8^a bhūmi sul Sentiero della Meditazione.

6] L' UNIONE DI CHIARA LUCE EFFETTIVA E DI CORPO ILLUSORIO PURO.

Quando lo yogi sta per sorgere dalla meditazione (cioè, per risvegliarsi dal samādhi) in cui ha raggiunto la Chiara Luce Effettiva del Sentiero della Visione, avviene un leggero movimento del rluṅ, una specie di oscillazione analoga a quella che si verifica subito dopo la morte, poi la Chiara Luce cessa e il livello sottilissimo della sua coscienza diviene leggermente più grossolano sperimentando la fase del “nero quasi-ottenimento” dell’ordine inverso: contemporaneamente egli si manifesta in una nuova forma, il Corpo Illusorio Puro.

Le cause di quest’ultimo sono il rluṅ indissolubile dalla mente della Chiara Luce Effettiva (causa sostanziale) e la stessa Chiara Luce Effettiva (causa circostanziale o concausa).

Il Corpo Illusorio Puro ha un aspetto e un colore definiti : così, se il nostro yi-dam è ad es. Vajrayoginī con un corpo di color rosso, un viso, due braccia, ecc., il nostro Corpo Illusorio Puro appare ora come una reale Vajrayoginī.

Con l’ottenimento del Corpo Illusorio Puro si ha simultaneamente il raggiungimento del Sentiero della Meditazione (e precisamente il 2° bhūmi) e il completo abbandono di tutti i “kleṣa che impediscono la Liberazione” : motivo per cui il Corpo Illusorio è detto «puro»; ed essendo stato purificato è un effettivo ‘corpo di vajra’ (vajrakāya)¹. Lo yogi è ora diventato un “arhat del vajrayāna”.

Una volta ottenuto il Corpo Illusorio Puro, a seguito di uno dei 3 metodi citati in precedenza² lo yogi sperimenterà - insieme alla meditazione sulla Vacuità - tutta la serie dei segni fino alla Chiara Luce “totalmente vuota”, che è ancora la Chiara Luce Effettiva. Egli perciò ottiene così l’unione (zuṅ-‘jug) di due elementi (cioè di Corpo Illusorio Puro e di Chiara Luce Effettiva) che sono riuniti insieme contemporaneamente nella sua persona : il primo è il suo corpo, la seconda è la sua mente. Tale unione è detta “Unione delle due verità” o “Unione che necessita della pratica”³ (slob-pa’i zuṅ-‘jug) : essa è la causa diretta della buddhità (che verrà ottenuta indicativamente entro circa 6 mesi).

Benchè ora chiunque possa vedere il normale corpo grossolano dello yogi, pochissimi (coloro che hanno pure ottenuto il Corpo Illusorio Puro) sanno che all’interno vi è il Corpo Illusorio Puro nella forma di un “essere di saggezza” (jñānasattva). E’ solo per aiutare tutti gli altri incapaci di percepire tale forma che lo yogi mantiene e manifesta il corpo grossolano.

Al termine della sessione di meditazione dello Stadio di Completamento - in cui siamo visualizzati come il nostro yi-dam (ad es. Vajrayoginī) - comincia un riassorbimento progressivo di tutti gli elementi dello Stadio di Generazione fino alla Vacuità : ciò serve a contrastare la nostra tendenza a ‘solidificare’ le esperienze di quest’ultimo Stadio e a considerare le apparenze (da noi stessi generate) come qualcosa di reale e di concreto, anziché quali semplici simboli e visualizzazioni. Così :

- la Terra Pura si scioglie in luce e si riassorbe negli esseri visualizzati sotto la forma di yi-dam ;

¹ Cioè un corpo indistruttibile : chi l’ha ottenuto non sperimenterà la vecchiaia, la malattia o la morte. Il praticante è ora diventato una persona immortale.

² “Disintegrazione progressiva”, “prendere [il corpo] tutto assieme”, “yoga della karmamudrā”.

³ O “che necessita di apprendimento”.

- tutti questi yi-dam a loro volta si riassorbono gli uni negli altri per fondersi infine nello yi-dam che siamo noi ;
- quest'ultimo si riassorbe, simultaneamente dalla testa al cuore e dai piedi al cuore, nel mantra ;
- il mantra si fonde nella sillaba-seme (es. BAM̐) ;
- i differenti elementi della BAM̐ si riassorbono - dal basso in alto - gli uni negli altri (come già detto a proposito dello Stadio di Generazione), fino a che la 'nada' scompare nella Vacuità.¹

Si lascia allora la mente in riposo, senza visualizzare, senza introdurre concetti nella meditazione (del tipo "La vacuità della mente dev'essere così" oppure "Credo che la mente è anche chiarezza", ecc.) : si resta nella natura della mente, che è nello stesso tempo assenza di pensieri ed esperienza di felicità. Si rimane semplicemente in una vigilanza senza distrazioni, senza seguire i pensieri che sorgono, senza tentare di arrestarli, senza accettazione né rifiuto, senza speranza né paura. Si medita in questa maniera per tutto il tempo che si vuole.

Quando si smette tale meditazione, si pensa di nuovo di essere il nostro yi-dam, che pure tutti gli esseri lo sono, che il mondo è la sua Terra Pura, che tutti i suoni sono il mantra, ecc. Ma questo è soltanto un pensiero, non è una visualizzazione.

Poi si dedica il merito della meditazione, auspicando che esso ci serva per raggiungere lo stesso stato di quello del nostro yi-dam per il beneficio di tutti gli esseri.

IL RAGGIUNGIMENTO DELLA BUDDHITA'

Dopo l' "Unione che necessita della pratica", si deve entrare ripetutamente nel samādhi della Chiara Luce Effettiva per rimuovere i "kleśa che impediscono l'onniscienza"².

La meditazione principale è ora lo "yoga della karmamudrā" insieme alle due meditazioni già accennate. Il metodo di unirsi alla karmamudrā consiste per lo yogi nel visualizzare se stesso come yi-dam che si accoppia alla sua partner e, per la forza di quest'unione, tutti i suoi rluṅ entrano, dimorano e si dissolvono nel "thig-le indistruttibile" al cuore ; con questo dissolvimento appaiono gli "8 segni", che vengono sperimentati in unione con la Vacuità ; col sorgere della Chiara Luce 'totalmente vuota', la sua mente si fonde con la Vacuità stessa. Quando lo yogi sorge dall'equilibrio meditativo (samādhi) della Chiara Luce, sperimenta gli stati mentali del "nero quasi-ottenimento", del "rosso accrescimento", dell' "apparizione bianca", ecc., diventando la sua mente sempre più grossolana ad ogni segno successivo, fino a che egli tornerà ad impegnarsi nelle normali attività quotidiane. Durante il giorno, lo yogi - ogniqualvolta desidera manifestare ancora questo stato mentale sottilissimo della Chiara Luce - dovrà entrare in meditazione con la

¹ Se manca il tempo, al posto di questa dissoluzione progressiva, si può immaginare che tutte le apparenze dello Stadio di Generazione scompaiono nella vacuità tutte d'un tratto.

² Cioè le sottilissime apparenze dualistiche e le loro impronte, che insieme costituiscono le "ostruzioni all'onniscienza".

karmamudrā e ripetere le due concentrazioni suddette ; inoltre, praticherà uno dei 3 tipi di godimento per abbandonare gradualmente i 9 livelli delle “ostruzioni all’onniscienza”, da quelle grandi-grandi a quelle piccole-piccole, e così favorire ed incrementare lo Stadio di Completamento.

Il godimento consiste nel provar piacere degli oggetti del desiderio, il che rafforza ed aumenta la propria esperienza della beatitudine spontanea. Quest’ultima dipende infatti dai bodhicitta (thig-le bianco o rosso), i quali vengono accresciuti godendo degli oggetti del desiderio.

Gli oggetti del desiderio sono :

- 5 interni : le piacevoli forme, i piacevoli suoni, sapori, odori e tatto della karmamudrā ;
- 5 esterni : le piacevoli forme, i piacevoli suoni, sapori, odori e oggetti tattili del mondo esterno.

I godimenti possono essere elaborati, senza elaborazioni oppure totalmente privi di elaborazioni. Uno yogi sullo stadio dell’Unione sta praticando

- * i “godimenti con elaborazione” quando gode degli oggetti del desiderio interni ed esterni in modo elaborato - come in una regale cerimonia nuziale ;
- * i “godimenti senza elaborazioni” quando pratica con una karmamudrā, ma non gode di oggetti esterni del desiderio in un modo elaborato ;
- * i “godimenti totalmente privi di elaborazioni” quando pratica solo con una jñānamudrā, senza dipendere da una karmamudrā o da elaborati oggetti esterni del desiderio¹.

Quando si ottengono sogni e visioni che indicano che è pronto a raggiungere la buddhitā, lo yogi va dal proprio Maestro spirituale, che a mezzanotte gli concede l’”iniziazione della conoscenza della saggezza” ed una karmamudrā : mediante l’unione con questa, lo yogi raccoglie e dissolve i propri rluṅ nell’avadhūti e sperimenta gli “8 segni” e - al sorgere della Chiara Luce Effettiva - la sua mente si fonde con la Vacuitā : e resta in tale stato mentale (noto come ‘concentrazione simile al vajra’ del Sentiero della Meditazione) per tutta la notte. Allo spuntare dell’alba tale stato sovrasta gli ultimi sottilissimi “kleṣa che ostacolano l’onniscienza”² e diventa permanente e definitivo, senza più sperimentare il “nero quasi-ottenimento” e gli altri stati più grossolani di coscienza. Nel momento successivo queste ostruzioni vengono completamente abbandonate e lo yogi diviene un *buddha*, simultaneamente dotato dei 4 kāya. Più precisamente :

- lo stato mentale della Chiara Luce Effettiva si trasforma nel Dharmakāya (Dharmakāya di Saggezza e Dharmakāya di Natura) ;
- il Corpo Illusorio Puro si trasforma nel Rūpakāya (Sambhogakāya e Nirmāṇakāya).

Questa condizione è detta “Unione che non necessita della pratica”³ (mi-slob-pa’i zuṅ-‘jug), sinonimo di “Stato della grande unione [del Rūpakāya e del Dharmakāya di un buddha]”. Tale effettivo ottenimento della perfetta buddhitā (che è il risultato della mahāmudrā) è il Sentiero del Non-ulteriore apprendimento : esso è ‘risultante’, nel senso che - pur essendo un Sentiero - non ha una destinazione in quanto non conduce a nessun progresso ulteriore.

Si è parlato dei “4 kāya” o aspetti della buddhitā, ampiamente trattati nell’apposito capitolo. Qui vanno considerati nell’ottica tantrica :

¹ Simili yogi tendono a vivere come mendicanti ed enfatizzano soprattutto la Chiara Luce del sonno.

² Cioè, la Chiara Luce Effettiva agisce come l’antidoto diretto di quei kleṣa.

³ O “che non necessita di apprendimento”.

a] il **Dharmakāya** :

è l'aspetto *sottilissimo* della buddhità (e pertanto può essere visto solo da altri esseri pienamente illuminati), aspetto costituito

- dalla mente di un buddha che è libera ed esente dalle due ostruzioni (quella alla Liberazione e quella all'Onniscienza): questo è il “Dharmakāya di Saggezza” ;
- dalla natura ultima, o vacuità, di quella mente (natura che è pure esente dalle suddette ostruzioni) : questo è il “Dharmakāya di Natura”.

b] il **Saṃbhogakāya** :

è il Rūpakāya *sottile* di un buddha (che pertanto può essere visto solo dagli ārya): si tratta di un saṃbhogakāya chiamato Vajradhara, che è dotato di 7 caratteristiche di perfezione, dette “le 7 qualità superiori dell'abbraccio” :

1. è adorno dei 32 segni principali e 80 secondari di un buddha ;
2. è accoppiato alla propria jñānamudrā : ciò simboleggia l'unione della Grande Beatitudine Simultanea con la Vacuità, che sono rispettivamente il metodo e la saggezza di Vajradhara ;
3. la sua mente è sempre in uno stato di Grande Beatitudine Simultanea ;
4. tale Beatitudine comprende la mancanza di esistenza inerente, cioè è sempre fusa con al Vacuità in modo diretto, intuitivo e non-dualistico ;
5. la sua mente prova sempre una grande compassione per tutti gli esseri ;
6. la sua è un'incessante presenza, senza peraltro dimorare negli estremi né del saṃsāra né della pace solitaria del “nirvāṇa dello hīnayāna” ;
7. emana innumerevoli nirmāṇakāya, che pervadono continuamente lo spazio e l'intero universo compiendo continue azioni illuminate per il beneficio di tutti gli esseri.

Vi sono 3 tipi di Saṃbhogakāya, a seconda che esso sia inizialmente ottenuto :

- nel Regno del Desiderio ;
- nel Regno della Forma ;
- in una Terra di Buddha.

Mentre, secondo i Sūtra, il Saṃbhogakāya è un Rūpakāya che risiede continuamente nella Terra Pura di Akaniṣṭha, per i Tantra esso è ubicato normalmente nel Regno del Desiderio, come vedremo nel paragrafo successivo.

c] il **Nirmāṇakāya** :

è il Rūpakāya *grossolano* di un buddha (che pertanto può essere visto dagli esseri ordinari). Quando il bodhisattva ottiene l'Illuminazione, il suo Corpo Illusorio diventa il Saṃbhogakāya e tutte le sue emanazioni (che prima erano emanazioni di un bodhisattva) diventano dei nirmāṇakāya (cioè emanazioni di un buddha). Manifestando innumerevoli nirmāṇakāya, egli beneficerà gli altri esseri in modo esteso.

Vi sono due tipi di questo aspetto della buddhità :

- il Supremo Nirmāṇakāya (che può essere visto solo da chi ha il karma puro) ;
- l'ordinario Nirmāṇakāya (che può essere visto da chiunque).

Diversamente dai nostri corpo e mente, tutti i 4 kāya di un buddha sono della stessa entità o natura. Qualunque cosa venga realizzata dalla mente di un buddha, è pure realizzata dal suo corpo, e qualsiasi azione venga compiuta dal suo corpo è anche compiuta dalla sua mente.

IL LUOGO DOVE VIENE OTTENUTA LA BUDDHITA’.

Secondo i Sūtra, un praticante del Pāramitāyāna non può ottenere l’Illuminazione in una sola vita, ma deve praticare per molte vite fino a quando rinasce nella Terra Pura Akaniṣṭha con un corpo puro : è solo con tale corpo che egli può ottenere la buddhitā. L’ubicazione del Sambhogakāya è in Akaniṣṭha ;

invece, secondo i Tantra, esso è ubicato normalmente nel Kāmadhātu : quando un essere umano del Regno del Desiderio ottiene la buddhitā, l’ubicazione iniziale del Sambhogakāya è in tale Regno. Deve trattarsi di un praticante che ha seguito il Vajrayāna fin dall’inizio, compiendo le 6 fasi dello Stadio del Completamento descritte in precedenza.

Si è detto ‘normalmente’, perché vi sono due eccezioni secondo il tantrismo, nelle quali la buddhitā è raggiunta :

1] nella sfera di Akaniṣṭha, se si tratta del caso particolare di un bodhisattva che ha raggiunto la 10^a bhūmi dei Sentieri del Pāramitāyāna e vuol procedere oltre, fino all’Illuminazione.

Un bodhisattva che pratica solo il Pāramitāyāna non può ottenere la Chiara Luce Effettiva, ma soltanto la 10^a bhūmi del sistema dei Sūtra : secondo il sistema dei Tantra, costui è ancora al livello del Sentiero della Preparazione ed è ancora un essere ordinario e non un ārya - in quanto ha sì realizzato la Vacuità direttamente ed intuitivamente ma solo con una mente grossolana¹.

Quando tale bodhisattva dimora dunque nella 10^a bhūmi dei Sūtra, i buddha delle 10 direzioni si raccolgono intorno a lui, che li può vedere faccia a faccia perché è dotato di un karma purissimo. Costoro gli spiegano che i Sentieri finora da lui seguiti non hanno il potere di condurlo alla buddhitā e che gli è necessario entrare nel Sentiero dell’anuttarayoga-tantra, e ciò al fine di ottenere la Chiara Luce Effettiva - che è indispensabile per raggiungere la buddhitā².

Agendo da guida spirituale di quel bodhisattva, a mezzanotte Essi gli conferiranno l’«iniziazione della conoscenza della saggezza» e gli concederanno una karmamudrā. Egli allora entra in meditazione con la sua partner e quindi raccoglie e dissolve i propri rluṅ nell’avadhūti e sviluppa gli “8 segni” dall’apparenza simile ad un miraggio fino alla Chiara Luce. Quando si sviluppa la mente di Chiara Luce, il bodhisattva per il resto della notte medita sulla Vacuità - che viene compresa in modo diretto ed intuitivo, cosicché all’alba ottiene la Chiara Luce Effettiva³. Dopo questo, seguirà il normale procedimento già descritto fino all’Illuminazione ;

2] nella Terra Pura del proprio Yi-dam, se si tratta di un praticante del Vajrayāna che peraltro - non accettando una karmamudrā - decide di attendere fino alla Chiara Luce della morte (quando tutti i rluṅ si dissolvono spontaneamente nel cakra del cuore) : allora, al momento della morte raggiunge l’«isolamento della mente» della Chiara Luce Approssimativa ultima e, quando cessa tale Chiara Luce, - invece di assumere l’ordinario ‘corpo del bar-do’ - sorge nella forma del Corpo Illusorio Impuro nella Terra Pura del proprio Yi-dam. Con tale Corpo Illusorio lo yogi si impegna ripetutamente nello “yoga della karmamudrā” e nelle due concentrazioni

¹ E’ soltanto con una ‘mente sottilissima’ che il samādhi sulla Vacuità ha il potere di superare le sottili ‘ostruzioni all’onniscienza’ ; né una mente grossolana può agire come causa sostanziale del Dharmakāya.

² Infatti, senza la Chiara Luce Effettiva è impossibile

– eliminare le “ostruzioni all’onniscienza” e quindi ottenere il Dharmakāya ;

– ottenere il Corpo Illusorio Puro, che è la causa sostanziale diretta del Sambhogakāya.

³ Tale bodhisattva ottiene dunque la Chiara Luce Effettiva senza dover meditare sullo Stadio di generazione, sui tre ‘isolamenti’ successivi e sul Corpo Illusorio Impuro. Ciò è possibile perché egli è già alla 10^a bhūmi dei Sūtra, avendo accumulato merito per incalcolabili eoni in base al Sentiero dei Sūtra. Secondo i Tantra, questo è il metodo di ottenere l’Illuminazione dimostrato da Buddha Śākyamuni a Bodh Gaya.

della “Disintegrazione progressiva” e del “Prendere (il corpo) tutto assieme”, ottenendo gli “8 segni” ed infine la Chiara Luce Effettiva ; dopo di che, seguirà il normale procedimento già descritto fino all’Illuminazione.

I risultati della meditazione dello Stadio di Completamento sono 3 : quello più elevato (che è la buddhità), quello mediano (che sono le 8 grandi realizzazioni o mahāsiddhi) e quello inferiore (che è costituito dalle “quattro azioni divine” del pacificare, dell’incrementare, del controllare e del distruggere)¹.

La buddhità come sopra descritta in base alla Tradizione Ārya (di Nāgārjuna e Āryadeva) è ottenuta mantenendo il proprio corpo fisico, mentre nel Kālacakrantra essa viene raggiunta dopo aver ottenuto la ‘forma vuota’, ossia dopo aver esaurito tutte le particelle materiali del corpo (cioè dopo aver de-materializzato il corpo fisico, vale a dire raffinato a uno stadio tale che la sua natura trascende la corporeità).

Inoltre, si può realizzare la perfetta Illuminazione anche in un altro modo, cioè per mezzo delle pratiche del “corpo di arcobaleno”, come spiegato nel Cakrasaṃvaratantra, nel Mayajala o negli insegnamenti rDzogs-chen. Anche qui - come nei due casi precedenti - il presupposto è quello di essere in grado di trasformare la Chiara Luce nella consapevolezza che realizza la Vacuità.

Il miglior praticante dell’anuttarayoga-tantra è colui che è in grado di ottenere la buddhità nel corso di una vita ; il praticante di livello intermedio la consegue durante il bar-do ; il praticante di livello inferiore la ottiene in una vita futura.

Ai praticanti che si trovano nelle due ultime categorie viene insegnata la pratica del “trasferimento della coscienza” (‘pho-ba). Esiste anche un’altra pratica simile, denominata “Entrare in una città”, che è un tipo di resurrezione in cui la coscienza individuale abbandona il vecchio corpo ed entra in quello di un essere senziente appena deceduto. Tutte queste tecniche appartengono al gruppo di pratiche meditative note come «I sei yoga di Nāropa».

MAHĀYOGA, ANUYOGA E ATIYOGA.

Secondo la Tradizione Moderna (quella delle Scuole Kagyupa, Sakyapa e Gelupa), l’anuttarayoga-tantra si suddivide in 3 tipi in base al risalto che viene dato all’aspetto del piacere (bde-ba) o metodo (thabs) oppure a quello del vuoto (stonpa) o saggezza (šes-rab). Si tratta di due fondamentali esperienze per riconoscere la natura ultima della realtà. Ora, in alcuni tipi di anuttarayoga-tantra si pratica di più la prima, in altri maggiormente la seconda, in altri ancora le due esperienze sono equilibrate.

Questi 3 tipi - ognuno dei quali contiene comunque tutte le qualità necessarie per la completa Illuminazione - sono :

1. “tantra del padre o paterni” (ad es. il tantra di Guhyasamāja o di Yamāntaka) ;
2. “tantra della madre o materni” (ad es. i tantra di Cakrasaṃvara, Vajrasattva, Vairocana, Heruka, Hevajra) ;
3. “tantra non-duali” (ad es. il tantra di Kālacakra),

¹ Sulle siddhi vedi l’apposito capitolo ; le “quattro azioni divine” sono descritte sub “Le qualità di un buddha”.

che in un certo senso corrispondono rispettivamente ai seguenti yoga della Tradizione Antica (quella della Scuola Nīngmapa)¹ :

- mahāyoga
- anuyoga
- atiyoga (o mahātiyoga).

Questi 3 ultimi yoga vengono definiti “veicoli dei mezzi dominanti” poiché contengono metodi per manifestare il livello più sottile della mente dissolvendo i livelli e le energie grossolani, attraverso i quali il praticante porta il suo stato mentale a un livello profondo aldilà delle polarità e dei dualismi, e in tal modo è in grado di trascendere le convenzioni mondane che da questi derivano.

1] MAHĀYOGA

E' detto anche “tantra della mano destra” o “tantra-padre” (pitṛyoga) perché pone l'accento - secondo la linea dei sūtra - sul lato attivo dell'esperienza (compassione [karuṇā] e mezzi abili [upāya])² e - secondo la linea dei tantra - sul “corpo illusorio” più che sulla “chiara luce”. Qui prevale lo Stadio di Generazione - rispetto a quello di Completamento - in cui si ha un simbolismo visivo ed un'esperienza visionaria : cioè, una visione trasfigurata del mondo, che è visto come una dimora celeste abitata da dèi e dee. Qui inoltre vi è una maggiore presenza di divinità maschili nel maṇḍala e l'inammissibilità per una deità femminile di diventare la divinità principale ; i mantra e i maṇḍala girano in senso orario ; si predilige il giorno come momento opportuno per svolgere le azioni rituali (tra le quali è dato maggior rilievo alle “azioni feroci”) ; l'accento è posto su pratiche del prāṇa.

Il Mahāyoga è un mezzo per educare persone sviate soprattutto dall'odio/aggressività³ ed amanti delle cose elaborate ed esteriori, e individui dalle capacità inferiori.

Entrando nei dettagli, va detto che i tantra del mahāyoga partono dal presupposto che ciascuno abbia dentro di sé il principio buddhico dell'Illuminazione, nascosto temporaneamente dall'ignoranza : quel che occorre è l'attivazione di un processo di trasformazione di sé attraverso la risoluzione di tale ignoranza. Mediante elaborate visualizzazioni di varie divinità tutelari, la successiva unione ed identificazione con queste, come anche l'uso del simbolismo sessuale, specifici dello Stadio di Generazione, il praticante mina alla base quell'ignoranza.

La trasformazione avviene in modo *graduale* :

¹ Secondo la Scuola Nīngmapa, la corrispondenza non è totale perché - se è vero che nel Mahāyoga prevale lo Stadio di Generazione (come nei ‘tantra paterni’) e nell'Anuyoga lo Stadio di Completamento (come nei ‘tantra materni’) - nella Tradizione Moderna questi Stadi si applicano in maniera graduale (come nel Mahāyoga), mentre l'Anuyoga si basa sul metodo della visualizzazione istantanea dei due Stadi (la visualizzazione si manifesta in un istante, anziché venire costruita gradualmente, dettaglio per dettaglio : ci si visualizza come una divinità, e la sensazione generale è più importante dei particolari). D'altra parte l'Atiyoga comprende la ‘via dell'autoliberazione’ dello rDzogs-chen che non può essere equiparata ai metodi di trasformazione graduale adottati nei “tantra non-duali”.

² E infatti il Mahāyoga ha una triplice suddivisione :

- metodo che trasforma l'ignoranza primordiale (mohaupāyatantra)
- metodo che trasforma l'attaccamento (ragaupāyatantra)
- metodo che trasforma l'aggressività (dveṣaupāyatantra).

³ Cioè, per trasmutare l'odio in energia illuminata.

- a) all'inizio si ottiene gradualmente stabilità nello *Stadio di Generazione* - che è connesso alla "verità convenzionale" e consiste in 3 contemplazioni :
 - meditazione sullo stato non concettuale della vacuità, meditazione derivante dal dissolvimento immaginario di tutta la realtà nello spazio puro ed onnipervadente della vacuità ;
 - unione di saggezza e compassione imparziale per tutti gli esseri che non conoscono la vera natura della realtà ;
 - visualizzazione di una lettera dell'alfabeto, che è la causa della manifestazione divina.

Dopo queste 3 fasi, ci si rappresenta gradualmente il maṇḍala della divinità, visualizzando prima l'ambiente, poi le figure interne. Meditando su tale maṇḍala, si conseguono le siddhi ;

b) quindi si entra - sempre in modo graduale - nello *Stadio di Completamento*, che è connesso alla "verità ultima" e nel quale si perfeziona la meditazione sul Rūpakāya visualizzando i dettagli della divinità principale e di quelle secondarie che compongono il maṇḍala. Avendo poi trasformato se stessi nel Rūpakāya, sorge il cd. "orgoglio divino" ;

c) infine, con *l'unificazione dei due Stadi* (yuganaddha) - e conseguentemente delle due verità, convenzionale ed ultima - il praticante applica i 4 yoga

- della concentrazione
- dell'assenza di concettualizzazione
- dell'unicità di sapore
- della non-meditazione.

2] ANUYOGA.

E' detto anche "tantra della mano sinistra" o "tantra-madre" (matryoga) perché pone l'accento - secondo la linea dei sūtra - sul lato passivo dell'esperienza (o saggezza, prajñā) e - secondo la linea dei tantra - sulla "chiara luce" ('od-gsal) più che sul "corpo illusorio". Qui prevale lo Stadio di Completamento - rispetto a quello di Generazione - in cui si ha un'esperienza emotiva (le forze della realtà non vengono più sentite come dicotome e polari, ma vengono apprezzate in quanto armoniose, belle e buone) e in cui ogni cosa si dissolve nella Vacuità e nell'assenza di forme.

Qui inoltre vi è una maggiore presenza di divinità femminili nel maṇḍala e la possibilità di una dea di diventare la deità principale ; i mantra e i maṇḍala girano in senso anti-orario ; si preferisce la notte come momento opportuno per svolgere le azioni rituali (tra le quali è dato maggior rilievo al "controllare") ; l'accento è posto su pratiche del thig-le (che producono esperienze di beatitudine).

L'Anuyoga è un mezzo per educare persone schiave soprattutto dell'attaccamento¹ e individui dalla capacità media.

Entrando nei dettagli, va detto che i tantra dell'anuyoga enfatizzano ulteriormente il processo d'unione con le divinità tutelari. Qui le tecniche sono quelle specifiche dello Stadio di Completamento, incentrate sul 'corpo sottile' (nāḍī, cakra, ecc.) e soprattutto sul controllo del seme virile durante gli accoppiamenti rituali ; nel corso di tali pratiche lo yogi giunge all'integrazione di prajñā e upāya, intesi come polarità rispettivamente femminile e maschile : il loro punto di

¹ Cioè, per tramutare l'attaccamento in energia illuminata.

combinazione e sintesi è noto tecnicamente come “Grande Sigillo (o Simbolo)” (mahāmudrā).

La trasformazione avviene in modo *non-graduale*. Infatti, riconoscendo il praticante che tutta la realtà è perfetta per natura sin dal principio ed originariamente identica alla pura condizione delle divinità maschili e femminili, non c'è bisogno di seguire una via di trasformazione graduale, ma si può manifestare la visione divina in un istante: in un attimo i fenomeni dell'esistenza sono trasformati nella pura dimensione di un buddha. Con tale riconoscimento si accede istantaneamente allo

a) Stadio di Generazione: cioè il sorgere della visualizzazione della divinità è istantaneo appena pronunciata la sillaba che ne simboleggia l'essenza, e ciò in quanto l'esistenza è per natura lo stesso maṇḍala divino sin dal principio: il maṇḍala appare perfettamente chiaro e completo in un solo attimo di pura consapevolezza (rig-pa), ossia come un aspetto della propria chiarezza innata, la saggezza (jñāna) spontanea. In altre parole: il maṇḍala appare come la manifestazione della potenzialità insita nella stessa condizione essenziale della realtà (che è la vacuità);

b) dopodiché ci si esercita nello Stadio del Completamento (in cui si medita sulla natura originariamente divina del proprio “corpo adamantino”) e si praticano le 4 contemplazioni:

- la quiete
- il non turbamento
- l'identità
- il compimento naturale.

3] ATIYOGA.

E' detto anche “Mahāsampanna”, in tibetano “rDzogs-pa Chen-po” (abbreviato in “rDzogs-chen”)¹; oppure “Mahā-ati o, in tibetano, “kLoṅ-gyur thabs-kyi theg-pa” (“veicolo imperiale”).

Viene pure chiamato “tantra non-duale” (advityayoga) perché pone l'accento in modo paritario - secondo la linea dei sūtra - su saggezza (prajñā) e compassione (upāya) e - secondo la linea dei tantra - sullo Stadio di Generazione e su quello di Completamento, che sono sperimentati come un'unità.

L'Atiyoga è un mezzo per educare chi è soggetto soprattutto all'ignoranza² e coloro che sono di capacità superiori.

In base a quanto finora detto, il termine rDzogs-chen (Ati-yoga) è inteso come stadio finale a cui porta la pratica dell'Anuyoga. Solo in questo contesto quel termine può essere considerato il livello finale della “via della trasformazione” (che è la via tantrica in generale) e quindi quale Mahāmudrā.

Ma la parola “rDzogs-chen” ha anche un altro significato. Infatti, al di fuori del caso precedente, è un Sentiero che non appartiene né ai Sūtra né ai Tantra³. Si tratta di una via particolare, specifica della sotto-scuola rñin-ma-pa degli rDzogs-chen-pa e detta “via dell'auto-liberazione” (raṅ-grol): essa prescinde ed è svincolata sia dai due Stadi di Generazione e di Completamento sia dalla distinzione delle due verità (relativa ed assoluta) e in essa non c'è niente da trasformare o a cui rinunciare.

Lo rDzogs-chen quale ‘via dell'auto-liberazione’.

¹ “Grande perfezione o completamento”, “assoluta completezza” o “perfezione assoluta”.

² Cioè, per trasmutare l'ignoranza in energia illuminata.

³ Benchè abbia la sua base ontologica nel sistema filosofico Madhyamika-Prasaṅgika.

Sappiamo che nel Tantra (compresi il Mahāyoga e l'Anuyoga) si trasforma la propria visione ordinaria della realtà in quella pura delle manifestazioni divine. Tale via consiste di due Stadi :

- con quello di Generazione si visualizza se stessi e la propria dimensione come la stessa divina manifestazione ;
- con quello di Completamento si medita sul 'corpo sottile'.

L'unificazione (yuganaddha) dei due Stadi in uno stato nel quale ogni fenomeno appare come la pura e magica manifestazione della vacuità originaria è la meta della 'via tantrica della trasformazione'.

Nello rDzogs-chen quale 'via dell'auto-liberazione' invece non c'è niente da trasformare.

Questa via - come pure la visione di Mahāmudrā della tradizione Kagyupa e l'Anuttarayoga-tantra delle altre Scuole - presuppone che i difetti mentali sono avventizi ed accidentali, mentre le qualità positive sono naturalmente presenti all'interno della mente, più precisamente esse esistono in forma di potenziale all'interno del livello mentale più sottile (la fondamentale mente innata di Chiara Luce). Tutte queste tradizioni e scuole pertanto pervengono allo stesso punto : l'esperienza della mente fondamentale della Chiara Luce, esperienza che va esplorata e sviluppata.

Vi è però una differenza di metodo : nel senso cioè che mentre nell'Anuttarayoga-tantra le tecniche di sviluppo della mente fondamentale sono costituite da un processo *graduale* che inizia con lo Stadio di Generazione e alla fine conduce allo Stadio di Completamento e alla realizzazione della Chiara Luce, nello rDzogs-chen questo medesimo risultato è ottenuto *immediatamente*, come se si percepisse la Chiara Luce stessa - in modo diretto - fin dall'inizio, attraverso l'utilizzazione della propria consapevolezza primordiale¹.

Lo stato fondamentale ed originario della nostra mente, la sua vera e reale condizione naturale ed autentica, è assoluto ed incondizionato, puro ed indistruttibile, sempre presente ed autoperfezionato (non richiede 'perfezionamenti' perché è sempre stato perfetto fin dall'inizio) : è la nostra 'natura di buddha'.

Questa nostra natura intrinseca ha 3 caratteristiche :

- è sin da principio *vuota*, ossia non ha sostanza, è inconcreta, è priva di un sé : l'essenza fondamentale della mente è la vacuità. Infatti, se si osserva da dove il pensiero sorge, poi dove si trova e infine dove sparisce, non si trova nulla : esso sorge dal vuoto della mente, si trova nel vuoto e si risolve nel vuoto.

Così, l'essenza vuota ed aperta della mente è simile a uno specchio, che non cambia né viene contaminato dai riflessi che vi appaiono : qualsiasi cosa sorga, quell'essenza non può mai andar perduta, venir danneggiata od essere offuscata ;

- è *chiara*, cioè è percettiva, ha la capacità di riflettere e di conoscere. E' questa qualità che le consente di percepire i pensieri o gli eventi che sorgono, e ciò senza alcuna dualità e senza la frapposizione dei concetti (che giudicano e ci condizionano). Questa qualità è analoga alla chiarezza e limpidezza dello specchio, che gli conferiscono la capacità di riflettere qualunque cosa gli venga messa di fronte (indipendentemente dal fatto di essere bella o brutta, buona o cattiva) ;

- è ininterrottamente e spontaneamente *funzionante*, ossia è il processo secondo cui la vacuità si manifesta nei suoi vari aspetti ed appare e si esprime incessantemente nei diversi fenomeni (cose, pensieri, emozioni, sensazioni). Anche

¹ Anziché utilizzare la mente ordinaria, come nei precedenti 8 Veicoli dei rÑin-ma-pa.

se il vuoto è la condizione essenziale alla base di tutti i fenomeni, questi continuano a manifestarsi e ad apparire : le cose continuano ad esistere, i pensieri a nascere, proprio come i riflessi si susseguono ininterrottamente nello specchio. Ciò che stiamo percependo è soltanto un riflesso nello specchio della nostra mente. I riflessi che appaiono nello specchio non sono cose concrete, perché la loro natura è apparente : analogamente, tutte le diverse cose dell'esistenza e gli aspetti della realtà, sebbene appaiano ai nostri sensi e alla mente, non esistono intrinsecamente, ma sono una loro proiezione.

Peraltro, nella condizione relativa e samsarica in cui ci troviamo, perdiamo l'esperienza della nostra 'natura di buddha' quando - come avviene di solito - entriamo nel dualismo e nel giudizio concettuale : per cui in un individuo ordinario la suddetta natura intrinseca è normalmente oscurata ed esiste solo a livello latente e potenziale (e può essere sperimentata solo durante la meditazione), mentre in un realizzato è sempre manifesta ed attuale. Si rende pertanto necessario seguire una via spirituale per rimuovere ciò che si frappone fra noi e quella natura, cioè per attivarla e renderla effettiva.

A tal fine la pratica fondamentale è la meditazione¹, nella quale si trascendono tutti i concetti della mente dualistica ordinaria, ossia si dimora in quello stato non duale che è al di là dei limiti del livello concettuale. E' vero che il pensiero sorge anche durante la contemplazione, ma non si è condizionati da esso : si rimane rilassati nella piena presenza mentale e consapevolezza, né agitati né distratti, senza rigettare né seguire i pensieri. Questo stato è "rig-pa" (l'opposto di ma-rig-pa, 'ignoranza'), cioè il riconoscimento immediato ed istantaneo, la consapevolezza intrinseca o stato di conoscenza che sorge nell'istante stesso della percezione.

Infatti, appena si ha una qualunque sensazione, in quel preciso istante non c'è ancora un giudizio (positivo o negativo), la mente non è ancora passata all'azione ma è soltanto presente, c'è semplicemente una presenza spontanea, una consapevolezza priva di concetti e parole. Solo successivamente, se si ha l'idea che qualcosa è buono o piacevole siamo portati ad accettarlo, mentre se lo valutiamo o cataloghiamo in senso a noi negativo siamo indotti a rifiutarlo : l'attaccamento o l'avversione sono conseguenza del nostro giudizio (il quale nasce attraverso il nostro contatto sensibile con gli oggetti). In altre parole : una visione (o un sapore, un odore, ecc.) piacevole ed una spiacevole danno sensazioni diverse a livello dualistico (cioè quando siamo condizionati dalla mente ordinaria), ma sono la stessa cosa e stanno al medesimo livello se ci troviamo nella condizione del rig-pa, della pura presenza. E' un po' come quando - guardando un film di fantasia dove una persona viene uccisa - abbiamo una sensazione spiacevole, ma se ci rendiamo conto che è solo una finzione scenica non ne veniamo condizionati : se siamo consapevoli che si tratta solo di un riflesso (bello o brutto che sia) - che non è reale - non ne dobbiamo essere schiavi ; reale è lo specchio, che possiede questa capacità di riflettere (senza essere intaccato od offuscato dal tipo di riflesso che vi appare). Noi dovremmo sapere di essere lo specchio : in tal caso, non ci viene da giudicare i riflessi, mentre se li osserviamo dall'esterno li giudicheremo inevitabilmente in termini dualistici. Quando si è presenti a sé in uno stato di pura e semplice consapevolezza (rig-pa) è come se si fosse diventati uno specchio chiaro e terso, non più condizionati dai riflessi² ; mentre

¹ O, più appropriatamente, "contemplazione", dato che qui non si tratta di "meditare su" qualche cosa, ma semplicemente di dimorare nella pura presenza del rig-pa.

² Il che non significa che i sensi e la mente sono bloccati, ma che i fenomeni (cioè gli oggetti dei sensi) non vengono valutati e non ci si ragiona sopra. Si è quindi perfettamente coscienti di tutto ciò che si percepisce, ma senza concettualizzarlo, col risultato di non esserne condizionati. I fenomeni vengono

una persona ordinaria continuerà a prendere i pensieri sul serio e giudicherà i fenomeni accettabili o no, cosicché sarà di continuo istintivamente invischiata dalle situazioni e condizionata dall'attaccamento e dall'avversione.

Le principali pratiche della meditazione sono raggruppate in 3 serie o categorie, dette

1. sems-sde , “la categoria della mente”
 2. kloñ-sde, “la categoria dello spazio”
 3. man-ñag-sde, la categoria delle istruzioni quintessenziali”.
- * La 1ª categoria è costituita dai seguenti 4 yoga, che permettono al praticante - usando i termini intellettuali e l'analisi dettagliata - di entrare nello stato della contemplazione :
- ži-gnas (stato di calma) o gnas-pa (stasi),
 - mi-gyo-pa (stato di immobilità) o lhag-mthoñ (comprensione intuitiva),
 - mñam-ñid (equanimità),
 - lhun-sgrub (autoperfezione) ;
- * la 2ª categoria, che si basa su posizioni precise del corpo, pressioni di particolari punti di energia e istruzioni per la respirazione, è costituita dai seguenti 4 “brda” (segni, simboli), che analogamente consentono al praticante di entrare nello stato della contemplazione :
- gsal-ba (chiarezza)
 - mi-rtog-pa (assenza di concettualizzazione)
 - bde-ba (sensazione di beatitudine)
 - db.yer-med (inseparabilità) ;
- * la 3ª categoria si basa su istruzioni esoteriche e su paradossi più che sulla logica ed è costituita da pratiche che servono per entrare nella contemplazione e da pratiche che si usano per continuare e sviluppare la contemplazione. Alle prime appartengono le seguenti :
- ‘khor-‘das ru-śan (separazione del saṃsāra e del nirvāṇa)
 - sgo-sum sbyoñ-ba (allenamento delle 3 porte)
 - sems-‘dzin (trattenere la mente).

Del secondo gruppo fanno parte le 3 pratiche superiori, che verranno ora descritte.

A) ‘KHREGS-CHOD (‘tagliare completamente’) :

si tratta del metodo con cui il praticante riconosce lo stato della presenza innata (rig-pa) e lo mantiene in tutte le situazioni, cioè è la capacità di superare il pensiero discorsivo e dualistico in ogni momento della vita grazie alla pura presenza. In altre parole, è la pratica per portare la continuazione della contemplazione in ogni azione e situazione.

Tale pratica comprende i “4 cog-bžag” (‘lasciare così com’è’, cioè senza cambiare o correggere), detti anche “sñiñ-thig ya-bži” :

1. ri-bo cog-bžag (‘cog-bžag della montagna’) :

qualunque sia la posizione del nostro corpo (sdraiati o seduti a tavola mentre pranziamo o in piedi mentre si cammina), quella è la posizione della pratica, senza

percepiti dallo yogi come realmente sono, cioè come insostanziali e vuoti, senza che sia permesso all'attaccamento o all'avversione d'intromettersi nella sua percezione : “bisogna essere come il cielo, che - se appare un arcobaleno - non ne è particolarmente lusingato e - se compare una nuvola - non ne è particolarmente dispiaciuto”.

doverne assumere una particolare : non ha importanza dove e come ci si trova, ma il fatto di essere presenti a se stessi ;

2. rgya-mtsho cog-b^hzag (‘cog-b^hzag dell’oceano’) :

qualunque sia la posizione degli occhi, quella è la posizione della pratica. Cioè, si tengono gli occhi aperti, liberi di guardare in qualsiasi posto e qualsiasi cosa (magari le pentole in cucina) e in qualunque modo (ad es., senza necessità di dover fare uno sguardo speciale) ;

3. rig-pa cog-b^hzag (‘cog-b^hzag dello stato di presenza mentale’) ;

è il pensare in modo rilassato alla nostra propria condizione fondamentale ed autentica (vacua, chiara e ininterrottamente funzionante) senza pensare al passato o a cosa succederà in futuro : non si giudica, non si ragiona e si lascia lo stato presente così com’è, senza correggere e senza tensione¹ ;

4. snañ-ba cog-b^hzag (‘cog-b^hzag della visione’) :

le percezioni della realtà fenomenica vengono riconosciute in uno stato di presenza e di chiarezza, aldilà del giudizio dualistico. Non dobbiamo trasformare le nostre sensazioni, cioè non dobbiamo cambiare ciò che vediamo, sentiamo, gustiamo, odiamo o tocchiamo in qualche cosa di diverso da come si manifesta e ci si presenta (ossia, non importa se la nostra visione in quel momento è bella o brutta, oppure se il suono che percepiamo è una musica piacevole o un rumore assordante).

B) THOD-RGAL (‘saltare aldilà, scavalcare’) :

Dopo aver perfezionato il ‘khregs-chod, si inizia la pratica del thod-rgal.

Si tratta di un metodo di meditazione sulla luce, nel quale mediante lo sviluppo delle “4 luci” (sgron-ma b^hzi) si fan sorgere le “4 visioni” (snañ-ba) e si lavora con l’unione di visione e vacuità fino a realizzare il risultato finale del “corpo di luce” (quando spazio fisico e mentale si dissolvono in luce).

Le “4 luci” sono le seguenti:

1. rgyan-^hzag chu’i sgron-ma (‘la luce dell’acqua, cappio per le lunghe distanze’²) :

la saggezza originaria, senza differenziazione alcuna, pervade sia l’esterno che l’interno dell’individuo. Tutte le esistenze fenomeniche (esterne) sono considerate come una proiezione della luce originaria, luce che risiede all’interno del cuore e che si manifesta a tutti gli esseri attraverso la porta degli occhi. Qualsiasi considerazione di un’esistenza oggettivamente concreta non è altro, quindi, che un concetto erroneo, frutto di illusione ;

2. ^hses-rab rañ-byuñ sgron-ma (‘la luce della saggezza auto-originata’), detta anche rig-pa sgron-ma (‘la luce dello stato di presenza mentale’) :

si tratta della luce quale simbolo della condizione originaria ed autentica dell’essere ;

3. thig-le ston^h-pa’i sgron-ma (‘la luce della sfera vuota’) :

il thig-le - raffigurato da una sfera luminosa dei 5 colori dell’arcobaleno - rappresenta la vacuità dell’esistenza e quindi il principio della potenzialità di tutte le visioni, sia pure che impure ;

4. dad-pa’i dbyiñ sgron-ma (‘la luce del puro spazio’, cioè della dimensione primordiale) :

¹ Anche in questo stato di presenza mentale possono sorgere i pensieri, ma essi vengono senza che si entri in azione per fare qualcosa con tali pensieri : cioè, ci accorgiamo che i pensieri stanno sorgendo, ma li lasciamo liberamente correre senza seguirli e restarne invischiati.

² Termine esoterico per designare gli occhi, considerati la porta attraverso cui si manifesta la luce pura della saggezza originaria (jñāna).

è la visione delle manifestazioni colorate nello spazio esterno, puro riflesso (esterno) della realtà (o dimensione) interna dell'individuo.

Le 4 visioni - provocate da altrettanti samādhi - sono 4 livelli di progressivo riconoscimento della realtà (chos-ñid) come puro potenziale (o non-azione) e come nucleo seminale cognitivo (thig-le) finché alla fine non ci sono più i nostri atteggiamenti e modi di pensare abituali, ma solo conoscenza e consapevolezza.

c) YAÑ-THIG ('ancor più essenziale') :

Questa pratica viene effettuata nella totale oscurità, ad es. mediante il "ritiro al buio" (mun-mtshams).

In tale 'pratica dell'oscurità' certe tecniche di respirazione attivano la visione e lo spazio interno (la sfera della vacuità in cui ogni dualità è dissolta), che si esternano come thig-le (un piccolo cerchio, assunto a simbolo di chiara luce e di potenzialità infinita). E' su questo che viene a focalizzarsi l'attenzione : allargando l'ampiezza di quella 'goccia di luce' fino a farla coincidere con lo spazio intero, che tutto comprende e tutto dissolve. In altre parole, questo thig-le si sviluppa fino a culminare nella manifestazione dello "spazio interno" come visione esterna. Si giunge così alla non-dualità dello "spazio interno" e di quello "esterno" per mezzo della luce che la mente manifesta in una situazione esterna di buio totale.

Grazie a questa pratica, lo yogi che ha già raggiunto una completa padronanza della propria energia fisica e mentale può procedere rapidamente alla buddhità, ottenendo al momento della morte la trasformazione del corpo fisico in un corpo di luce, detto "corpo di arcobaleno" ('ja'-lus), sinonimo di vajra-kāya¹ : cioè, la luce interna appare esternamente, manifestandosi come un arcobaleno. Infatti, al momento del decesso, poiché gli elementi del corpo sono ormai purificati, si trasformano dal livello grossolano (carne, ossa, sangue, ecc.) a quello raffinato della loro pura essenza, che è la luce. La luce dei 5 colori è l'essenza dei 5 elementi materiali : quella azzurra (o blu) lo è dello spazio, quella verde dell'aria, quella rossa del fuoco, quella bianca dell'acqua e quella gialla della terra. Dal dissolvimento del corpo in queste 5 luci si forma un arcobaleno, e tutto ciò che rimane del corpo fisico sono le unghie, i peli, i capelli e il setto nasale (considerati come impurità)². Agli occhi di una persona ordinaria, l'arcobaleno si dissolve in cielo, scomparendo nello spazio : in realtà, esso si riassorbe nella chiara luce del Dharmakāya.

Dharmakāya è lo stato di primordiale vacuità, che è la dimensione autentica e fondamentale dell'essere, cioè della realtà. La buddhità consiste nel realizzare la propria identità con tale fondamento ultimo dell'esistenza, e quindi vivere per sempre nel riconoscimento del nostro stato primordiale di pura presenza non-duale - che era stato solo temporaneamente ostacolato dai nostri difetti mentali e pensieri illusoriamente dualistici.

¹ Il 'corpo di arcobaleno' è manifestato solo dai praticanti rdzogs-chen, mentre in altri lignaggi si realizza - attraverso l'anuttarayoga-tantra - il sgyu-lus.

² Il processo dura di solito una settimana : lo yogi, quando decide di morire, chiede di esser lasciato chiuso in una tenda o in una stanza per 7 giorni, e all'ottavo giorno si trovano solo le unghie e i capelli. In alcuni casi in cui le stanze furono aperte innanzi tempo, i corpi vennero trovati rimpiccioliti a circa 90 cm. di lunghezza, così da sembrare quelli di un bambino di 8 anni.