

## IL TANTRISMO

Il tantrismo è l'insieme degli insegnamenti spirituali, dei metodi rituali, delle pratiche meditative e delle tecniche yogiche<sup>1</sup> con cui - manipolando abilmente i componenti del "corpo sottile" (prāṇa, nāḍī, cakra, bindu) - si raffinanano le nostre capacità mentali introspettive, si raggiunge il pieno controllo sul corpo, sulla parola e sulla mente e quindi si ottiene la purificazione delle nostre energie interne e dei nostri elementi costitutivi fisici e mentali (che ordinariamente si trovano allo stato grossolano e samsarico sotto forma di emozioni negative e di aggregati dell'ego); attraverso questo sottile cambiamento - che avviene in modo più rapido e diretto che non seguendo i sūtra<sup>2</sup> - il praticante si trasmuta e si evolve in quello che è chiamato l' "Essere adamantino" - cioè realizza la sua essenziale ed innata 'natura di buddha', che è indistruttibile e pura come il diamante<sup>3</sup>.

Si tratta di un processo di evoluzione interiore, a cui si accede esclusivamente per iniziazione e dove gli impulsi emotivi, estetici e sessuali sono una preziosa fonte di energia spirituale; i livelli di coscienza più profondi - non raggiungibili attraverso il pensiero concettuale - sono ottenibili direttamente mediante l'uso di simboli appropriati; la pratica effettiva che impegna corpo, parola e mente è l'unico mezzo per mettere in luce i valori della buddhità che già sono impliciti nell'individuo - cosicchè egli possa esistere autenticamente, qui ed ora, attuando l'armonia di sensualità e spiritualità.

"Tantra" (rgyud) significa letteralmente "continuità, flusso ininterrotto", in un duplice senso:

- continuità nella trasmissione degli insegnamenti da guru a discepolo e da un guru al successivo<sup>4</sup>;

- continuità della natura della mente nel flusso di coscienza del praticante. La natura della mente (o natura di buddha) - che sia velata dai kleṣa o che sia pura e svelata - è sempre presente in ogni essere, senza alcuna discontinuità: sia quando, all'inizio, essa è impura ("base"), sia mentre avviene la sua purificazione ("sentiero"), sia quando si ottiene la mente purificata o buddhità ("risultato"). Infatti, le tecniche ed i metodi tantrici permettono di trasformare i kleṣa in stati di realizzazione colmi di beatitudine senza alcuna rinuncia o rigetto: per cui il praticante può coltivare un continuum ininterrotto tra la sua mente ordinaria iniziale, l'avanzata mente del sentiero e la risultante mente illuminata d'un buddha (che non è qualcosa di nuovo, di 'costruito' mediante la pratica). Vi è dunque una continuità dall'attuale condizione di base fino alla meta attraverso il sentiero: questi 3 fattori sono indivisibili.

Inoltre, "tantra" è il corpo letterario di testi che espongono quelle tecniche e quei metodi: sono opere indiane - composte in ambienti buddhisti<sup>5</sup> a partire dal 4° sec.<sup>6</sup> che contengono quegli insegnamenti mistici ed esoterici:

---

<sup>1</sup> Meditazioni, visualizzazioni, esercizi di respirazione, uso di maṇḍala, ripetizione di mantra, ecc.

<sup>2</sup> Infatti, nel sūtrayāna, affidandosi soltanto alla pratica delle pāramitā occorrerebbero 3 'incommensurabili grandi eoni' per ottenere l'Illuminazione.

<sup>3</sup> In altre parole: le componenti del "corpo sottile" si rivelano come i Tre Kāya innati della buddhità.

<sup>4</sup> V. il paragrafo sul Guru nel capitolo del Rifugio.

<sup>5</sup> Esistono anche tantra induisti (śivaiti e viṣṇuiti), che peraltro qui non interessano.

<sup>6</sup> Il primo tantra buddhista è il Guhyasamāja, redatto in sanscrito per iscritto alla fine del 4° sec. o nel 5° sec. d.C. nell'Oḍḍiyāna. Del 6° sec. è il Guhyagarbhatantra, mentre il Mañjuśrī Nāma Samgiti è del 7°. Dell'8° sec. sono l'Hevajratantra e il Cakrasaṃvaratantra (o Herukatantra), elaborati in Bengala. Il Kālacakratantra è del 10° sec. I "tantra dello rDzogs-chen" - benchè definiti 'tantra' - sono

- “mistici” significa che tentano di stabilire una relazione interiore delle cose (il parallelismo del microcosmo e del macrocosmo, della mente e dell’universo, dei riti e della realtà, del mondo della materia e di quello dello spirito) ;
- “esoterici” significa che non furono oggetto di predicazione in pubblico (cioè, rivolti a tutti indistintamente) ma solo ad ascoltatori dalle facoltà più acute e trasmessi per lungo tempo solo oralmente da maestro a discepolo<sup>1</sup>.

Questi insegnamenti furono rivelati da buddha Śākyamuni soprattutto nella sua manifestazione esoterica di Vajradhara - che successivamente assunse l’aspetto delle diverse divinità (Cakrasaṃvara, Kālacakra, ecc.) connesse ai singoli specifici tantra che, a seconda dei casi, esponeva.<sup>2</sup> Tali insegnamenti vennero richiesti da Bodhisattva quali Mañjuśrī, Samantabhadra, Vajrapāṇi ed altri, a cui la forma saṃbhogakāya di Śākyamuni - in disparte dai suoi discepoli ordinari - espone i diversi tantra in luoghi e condizioni particolari<sup>3</sup>. Più in particolare:

a] i kriyā-tantra furono insegnati da Śākyamuni sotto l’aspetto di un monaco ordinario nella Terra Celeste dei Trentatré Dèi in cima al Meru e nel mondo umano dove Mañjuśrī ed altri Bodhisattva erano i principali uditori. I tantra Puṅ-zaṅ furono insegnati nel regno di Vajrapāṇi. Altri furono insegnati dal Buddha stesso e con la sua benedizione alcuni furono spiegati da Avalokiteśvara, Mañjuśrī e Vajrapāṇi, mentre altri furono predicati dagli dèi mondani ;

b] i carya-tantra furono pure insegnati da Śākyamuni nell’aspetto del suo nirmaṇakāya adorno dei segni di un essere illuminato in molte Terre Celesti, ma soprattutto in quella chiamata “Fondamenta ed essenza fiorite” ;

c] gli yoga-tantra furono insegnati dall’Illuminato assumendo l’aspetto delle diverse divinità principali di ciascuno dei maṇḍala di questi tantra in posti come la cima del Meru, la Terra Celeste detta “Reame divino del desiderio” ed altri luoghi paradisiaci ;

d] gli anuttarayoga-tantra furono pure insegnati dal Buddha :

1. nella Terra di Oḍḍiyāna Egli, avendo assunto l’aspetto di Guhyasamāja e avendo manifestato il maṇḍala relativo, insegnò a re Indrabodhi questo tantra su richiesta di quest’ultimo ;
2. i tantra di Yamāntaka furono insegnati al tempo del soggiogamento delle forze demoniache e furono richiesti o dalla consorte di Yamāntaka stesso o da quella di Kālacakra ;
3. l’Hevajratantra fu insegnato da Buddha quando sorse nell’aspetto di Hevajra nel paese di Magadha (l’attuale Bihar) al tempo della distruzione dei Quattro Māra ; il tantra fu richiesto da Vajragarbha, consorte di Hevajra ;
4. su richiesta di Vajrayoginī, il Buddha - nella manifestazione di Heruka sulla cima del Meru - insegnò il tantra-radice di Heruka e, quando fu richiesto da Vajrapāṇi, insegnò il relativo tantra esplicativo ;

---

insegnamenti che non si basano sulla trasformazione , ma sull’autoliberazione (sono stati compilati da dGa’-rab rDo-rje).

<sup>1</sup> Sinonimo di “tantra” è “mantra segreto” : cioè metodi per proteggere la mente dalle apparenze e concezioni ordinarie e da energie (esterne ed interne) impure, mantenuti segreti per salvaguardare lo yogi dalle interferenze e i profani da fraintendimenti dottrinali.

<sup>2</sup> Alcune serie di tantra appartenenti alle classi inferiori sono state insegnate direttamente dal Buddha nel corso della sua esistenza storica di monaco (bhikṣu) e in tale forma, ma nella maggior parte dei casi egli ha insegnato ciascuno specifico tantra dopo aver assunto la forma della principale divinità del maṇḍala di quel particolare tantra. Questi insegnamenti sono stati ricevuti anche a livello mistico, cioè mediante profonde visioni intuitive, da individui altamente realizzati.

<sup>3</sup> Mentre i sūtra sono i discorsi che vennero pronunciati da Śākyamuni - dopo aver conseguito l’Illuminazione - nel suo aspetto ordinario di monaco (cioè quale nirmaṇakāya) ai suoi discepoli che erano comuni esseri umani.

5. circa il Kālacakra tantra, il Buddha si recò al santuario di Dhānyakaṭaka (presso Amarāvātī, nell'India meridionale) e qui insegnò questo tantra - nell'aspetto di Kālacakra - al re Chandabhadra (Suchandra) di Śambhala, dietro sua richiesta.

La maggior parte dei buddha non insegnerà i tantra perché vi è il pericolo che praticanti non qualificati (che sono la maggioranza) li usino per ottenere piaceri mondani. Solo il 4°, l'11° e l'ultimo dei 1000 buddha di questo Eone Fortunato insegneranno personalmente i tantra. Così - ad es. - il prossimo buddha, Maitreya, darà solo insegnamenti di sūtra, praticando i quali molti suoi seguaci raggiungeranno la 10<sup>a</sup> bhūmi dei sūtra; ma poi i 5 Dhyānibuddha appariranno dalle 10 direzioni, concederanno loro le iniziazioni tantriche, mostrando come ottenere la Chiara Luce Effettiva dello Stadio di Completamento. Meditando su tale Chiara Luce, alla fine quei bodhisattva potranno raggiungere la buddhità secondo il sentiero tantrico.

## I REQUISITI PER PRATICARE IL TANTRA.

Una volta concluse le “pratiche preliminari straordinarie”, si possono cominciare quelle tantriche.

Comunque, per praticare il tantra, l'adepto deve

1.-- avere una formazione spirituale basata sui metodi dei sūtra, consistente nell'aver ottenuto i “tre fondamenti” del Sentiero :

a] nella comprensione della natura dolorosa e impermanente della nostra vita condizionata e nel conseguente desiderio di liberarsi dal saṃsāra, desiderio accompagnato dalla risoluzione di abbandonare senz'altro l'esistenza ciclica : questa è la rinuncia al saṃsāra (anche se non spontanea, basta che si tratti di quella che sorge dietro sforzo)<sup>1</sup> ;

b] nella generazione di bodhicitta (è sufficiente quella che sorge non spontaneamente ma a seguito dei rituali) ;

c] nella corretta comprensione della vacuità dei fenomeni e della persona - almeno a livello intellettuale - e nella sua applicazione nelle pāramitā.

In mancanza di una realizzazione completa dei “tre fondamenti” è accettabile - come si è visto - aver avuto anche solo una qualche esperienza di essi. Infatti, nel kaliyuga è considerato di beneficio ricevere un insegnamento tantrico anche se i praticanti non possiedono i pre-requisiti necessari : perché - se si aspettasse di realizzare effettivamente i “tre fondamenti” prima di ricevere l'iniziazione che ci abilita alla pratica tantrica - probabilmente non riusciremmo ad esser pronti in questa vita.

E' davvero difficile incontrare gli insegnamenti tantrici, perché dei 1000 buddha che appariranno in questo eone solo 3 insegneranno il tantra : il 4° (Śākyamuni), l'11° e l'ultimo. Perciò, data la rarità della nostra occasione, è estremamente importante studiare e praticare il tantra ;

2.-- aver fede nell'insegnamento del tantra stesso e negli esseri che vivono e comunicano l'esperienza tantrica (in particolare, nel proprio Lama) ;

---

<sup>1</sup> Allontanarsi semplicemente dal mondo non porta beneficio spirituale, a meno che la motivazione non sia quella di aiutare gli altri. Diversamente questa scelta può essere causa di orgoglio e di repressione. Se una persona stesse anche cento anni in ritiro senza compassione, sarebbe come un animale selvaggio nella tana : non ne ricaverebbe alcun beneficio spirituale.

3.-- aver ricevuto l'iniziazione da un Lama qualificato e mantenere i voti e gli impegni presi nel corso della stessa.

### L' ESSERE UMANO NEL TANTRISMO.

Ogni essere esistente è diverso, ma non isolato - perché è in correlazione con tutto il resto della realtà. In particolare, l'essere umano è in relazione

- a) sia con l'universo nel suo insieme (macrocosmo) ;
- b) sia con le singole altre persone.

Pertanto, per ritrovare se stesso l'uomo deve frantumare le barriere dell'individualità e stimolare (o espandere) la propria consapevolezza, effettuando un cambiamento di prospettiva su entrambi i livelli suddetti, come ora vedremo.

#### A)

#### L'essere umano in rapporto con l' universo.

Sia l'universo nel suo insieme (macrocosmo) sia ogni essere vivente nella sua individualità fisiologica (microcosmo) risultano composti dai medesimi elementi costitutivi, organizzati nel medesimo ordine, tale da permettere di stabilire una similitudine od omologia tra uomo ed universo. Ciò significa che ogni microcosmo (tra cui l'uomo) è partecipe delle medesime leggi del macrocosmo o - in altre parole - che il cosmo, il tutto, è riflesso nell'uomo e che i suoi aspetti vi corrispondono. Si tratta di energie fisiche, di forze dinamiche, che formano - sia nel macrocosmo che nel microcosmo - tutti i fenomeni fisici, materiali.

Abbiamo già parlato - nel capitolo dedicato ai 5 aggregati psico-fisici - della materia e delle sue qualità o caratteristiche funzionali, dette "elementi": terra, acqua, fuoco, aria, spazio. Essi sono energie dinamiche che formano tutti i fenomeni cosmo/fisici in natura (cioè a livello macrocosmico), ma sono presenti anche nel microcosmo :

- a) nel macrocosmo le corrispondenze degli "elementi" (secondo il simbolismo dello stūpa) sono le seguenti :

<b>elemento</b>	<b>colore</b>	<b>forma</b>	<b>punto cardinale</b>	<b>stagione</b>	<b>momento della giornata</b>
terra	giallo	cubo, quadrato	sud	autunno	metà mattino
acqua	bianco	sfera, cerchio	est	inverno	alba
fuoco	rosso	cono, triangolo	ovest	primavera	tramonto
aria	verde	semisfera, mezzaluna	nord	estate	crepuscolo
spazio	blu	punto	centro	tempo, continuità	eternità (eterno presente)

- b) invece nel microcosmo i 5 elementi - come già sappiamo - sono responsabili dei fattori costitutivi del corpo umano (carne, ossa, sangue, linfa, respiro, ecc.)

Inoltre le corrispondenze ed il parallelismo degli elementi relativamente all'individuo umano sono anche di natura psicologica oltre che fisica. E su tale piano (psicologico, appunto) abbiamo due aspetti contrapposti, nel senso che ogni elemento corrisponde sia ad un atteggiamento mentale distorto, confuso, samsarico sia all'equivalente atteggiamento mentale puro ed illuminato.

Così abbiamo i seguenti significati :

**TERRA :**

la natura della terra è quella di essere solida ; ma nello stesso tempo è ricca, fertile e generosa perché permette alle piante di crescere e nutre tutti gli esseri con l'equanimità e la pazienza di una madre, ai cui occhi tutti i viventi sono uguali. La natura della terra è la concretezza, solidità, possenza e magnificenza (che si manifesta nelle catene montuose più alte, che con la loro grandiosità e splendore ci soggiogano, facendoci sentire piccoli) ; e può divenire arroganza quando la sua energia si esprime nel suo aspetto distorto di terremoto o di valanga ;

**ACQUA :**

nel suo aspetto impuro è opaca e torbida, gelata oppure agitata (spumeggia tra gli scogli o schizza con furia prorompendo da una sorgente geotermica) : in tal caso simboleggia la natura difensiva ed aggressiva della collera ; quando invece è bianca, trasparente, limpida e calma la sua superficie tranquilla rispecchia perfettamente il cielo e allora rappresenta l'acuta, precisa e chiara capacità di riflessione buddhica e la pura, splendente, incolore luce indifferenziata come la coscienza panoramica che tutto pervade ;

**FUOCO :**

è una forza che - nel suo aspetto negativo - consuma ogni cosa con cui entra in contatto. E' simbolo dello stato confuso della mente che (appunto come il fuoco) non discrimina tra le cose che ghermisce, brucia e distrugge.

In senso positivo, illumina l'oscurità e quindi ha la capacità di far distinguere le cose che si trovano al buio, produce il calore vitale degli uomini e degli animali, li riscalda, cuoce il cibo, modella il metallo e agisce come raggio laser in microchirurgia. Nella sua qualità pura è simbolo dello stato di risveglio, in cui l'incandescenza della passione si trasmuta nel calore dell'ispirazione (diventiamo poeti) e della compassione (diventiamo gentili, accoglienti, ospitali o amanti meravigliosi, senza distruggere l'altro).

**ARIA :**

l'aria si sposta in tutte le direzioni e - senza paura d'essere ostacolata - scivola sulla superficie delle cose, spesso senza lasciar traccia del suo passaggio (come nel caso della brezza leggera e piacevole) o trasformandosi in una burrasca distruttiva (come nel caso d'un uragano o di un tornado). Nella prima ipotesi, e dunque in senso positivo, è ciò che ci consente di respirare, è la funzione (ed il principio) del movimento e del respiro (prāṇa) che dà la vita ; nel secondo caso, ha invece un significato negativo, perché è un turbine violento che spazza via ogni cosa. Questo

elemento è dunque la qualità attiva e dinamica dell'aria che si estende dovunque e tocca ogni cosa nel suo percorso.

#### SPAZIO :

esso è concepito come femminile per le sue caratteristiche simili all'utero : lo spazio infatti è una vacuità essenzialmente creativa e genera continuamente il mondo fenomenico. Lo spazio viene spesso chiamato 'la Grande Madre', perchè è l'origine (senza inizio e fine) degli altri elementi, è esso che permette al mondo fenomenico di manifestarsi come tale : è il fondamento dal quale nascono e nel quale si dissolvono le apparizioni del mondo fenomenico. E' nello spazio che gli altri 4 elementi mettono in atto il gioco primordiale della realtà e quindi esso è il grembo materno di ogni potenzialità. Quindi, per 'spazio' - oltre a quello matematico o fisico - s'intende quello vitale e fondamentale della fertilità da cui sorge il gioco del saṃsāra e del nirvāṇa ; e psicologicamente va inteso quale sfera della conoscenza (cioè la vacuità in cui si muove l'attività delle potenzialità inerenti alla mente liberata), ossia la percezione della vacuità (saggezza o prajñā).

Come lo spazio (che è non-ostruzione) comprende - nel senso di "contiene" - tutte le cose e le potenzialità dell'esperienza, così la saggezza comprende - nel senso di "capisce" - la natura di tutte le cose o Vacuità.

Nella sua qualità pura, esso - come lo 'skandha della coscienza' panoramica ed indifferenziata - permea tutto e tutto abbraccia e quindi è onnipervadente spaziosità e pienezza : è il regno delle nostre possibilità, che si estende all'infinito, la dimensione libera ed aperta del nostro essere. Infatti la vastità dello spazio è il grembo della potenzialità incondizionata (in cui si dissolve ogni dicotomia), è vacuità di esistenza intrinseca o spazio creativo. Invece, nel suo aspetto non puro, indica lo spazio limitato dell'ego, la vuotezza, la desolazione e l'isolamento: un'assenza o un vuoto in cui non c'è nulla, non può succedere nulla e non c'è nessuno per rendersi conto che non succede nulla, cioè una situazione di morte che ci procura panico ed introversione.

Secondo il Bar-do Thos-grol le correlazioni psicologiche dei singoli elementi sono le seguenti :

ELEMEN- TO	ASPETTO PSICO-FISICO	ATTEGGIAMENTO MENTALE		SIMBOLO DELLA BUDDHITA'
		̄SAMSARICO	ILLUMINATO	
terra	sensazione <sup>1</sup>	orgoglio, arroganza	equilibrio,armonia, saggezza dell'equa- nimità	Ratnasambhava
acqua	forma/corporeità <sup>1</sup>	collera, odio	visione profonda, saggezza simile allo specchio	Akṣobhya
fuoco	discriminazione	desiderio, attaccamento	compassione, sag- gezza discriminante	Amitābha
aria	volizione	invidia, gelosia	capacità d'azione li- bera e fluida, sag- gezza che realizza spontaneamente ciò che va fatto	Amoghasiddhi
spazio	coscienza	ignoranza, ottusità o tor- pore intenzionali	apertura mentale, conoscenza della Vacuità, onniscien- za, saggezza pene- trante	Vairocana

Ma oltre alle corrispondenze degli elementi singolarmente considerati, il nostro stesso corpo - che contiene tutte le energie dell'universo - può essere messo in relazione con il macrocosmo. Il nostro corpo è il maṇḍala dell'universo e quindi vi è un'omologia tra microcosmo e macrocosmo<sup>2</sup> :

- 1) il monte Meru - che è la montagna sacra, asse del mondo - corrisponde alla spina dorsale (o colonna vertebrale) del meditante, oppure al suo corpo ; in questo secondo caso le 4 pareti del monte (est, ovest, sud e nord) sono assimilate alla parte anteriore, posteriore, destra e sinistra del corpo stesso ;
- 2) i 4 continenti principali (in corrispondenza dei 4 punti cardinali) sono assimilati ai 4 arti principali ;
- 3) gli 8 continenti-satellite corrispondono alle membra minori ;
- 4) il sole e la luna corrispondono rispettivamente all'occhio destro e sinistro, nonché alle due nāḍī idā e piṅgalā ;
- 5) il pianeta Rāhu corrisponde all'avadhūti ;

<sup>1</sup> Per altri testi, alla sensazione corrisponde l'acqua e alla forma/corporeità la terra.

<sup>2</sup> Talora, la tartaruga cosmica - simbolo dell'universo - rappresenta nello stesso tempo la struttura energetica del corpo umano : il suo asse testa-coda è contemporaneamente il Meru e l'avadhūti. Dalla sua testa escono 3 vajra : quello della sommità della testa, nell'asse del corpo, indica la nāḍī centrale, di color azzurro ; quello di destra, rosso, la nāḍī laterale destra ; e quello di sinistra, bianco, la nāḍī laterale sinistra. A livello della sua coda esce un altro vajra ; dei serpenti avvolti attorno al vajra della coda e ai vajra laterali della testa rappresentano le energie sottili del corpo.

- 6) i 7 pianeti (Sole, Luna, Marte, Mercurio, Venere, Giove e Saturno) sono corrispondenti alle 7 parti del viso (occhi, orecchie, naso, bocca, lingua, mento e fronte) ;
- 7) i 5 elementi che costituiscono i 7 pianeti corrispondono ai 5 organi solidi (fegato, polmoni, cuore, reni, milza) e - nel Kālacakra - ai 5 cakra del 'corpo sottile' : corona (spazio), fronte (aria), gola (fuoco), cuore (acqua), ombelico (terra) ;
- 8) la rotazione dei corpi celesti (sole, luna e pianeti) e il fluire delle energie comiche nello spazio sono assimilati ai thig-le e ai rluṅ che ruotano nei cakra e scorrono nelle nāḍī ;
- 9) le 28 costellazioni corrispondono alle 28 vertebre ;
- 10) le 12 case dello zodiaco negli aspetti lunare e solare corrispondono alle 12 costole di destra e sinistra<sup>1</sup> ;
- 11) le stelle sono omologhe ai milioni di atomi e cellule del corpo ;
- 12) alcune località geografiche (es., Uḍḍiyāna, Himālaya) - cioè i 12, 24 o 32 pīṭhasthāna ('posti di potere', ossia 'luoghi di pellegrinaggio') - corrispondono ad alcune parti del corpo e ad alcuni cakra, nāḍī e dhātu.

E' quindi logico che vi sia anche un parallelismo tra la formazione del mondo e quella del bambino : infatti, i maṇḍala dei 5 elementi si sviluppano in modo analogo sia nel cosmo che nel corpo umano :

a) nello spazio siderale (maṇḍala-vajra dello spazio) - che permette agli altri 4 elementi di sorgere, operare ed interagire - a causa del karma collettivo degli esseri nasce l'energia dell'aria (creando il maṇḍala-vajra dell'aria) ;

analogamente, nello spazio dell'utero, a causa delle forze karmiche e dei rluṅ (elemento aria) la coscienza di un 'essere del bar-do' si insinua ed entra nell'unione di sperma ed ovulo dei genitori ;

b) nell'universo la circolazione dell'aria produce frizione, che genera calore, cioè l'attrito causato dal movimento dell'aria nello spazio per milioni di anni produce l'elemento fuoco ;

analogamente, la frizione di sperma ed ovulo produce il calore, cioè il maṇḍala-vajra del fuoco ;

c) nell'universo, appena l'energia del calore tocca lo spazio, si crea una reazione che forma il vapore acqueo, ossia produce particelle d'acqua (maṇḍala-vajra dell'acqua) ;

analogamente, il calore derivato dalla frizione di sperma ed ovulo si solleva e si raffredda, formando l'embrione che contiene la qualità della coesione e della liquidità ;

d) nell'universo, il vapore acqueo, per condensazione, crea infine la terra (maṇḍala-vajra della terra) ;

analogamente, la liquidità dell'embrione si solidifica e dà vita al corpo fisico del nuovo bambino.

## B)

### L'essere umano in rapporto con le altre persone

---

<sup>1</sup> In certi trattati tantrici di Tzoṅ-kha-pa e Padmavajra, si parla di 12 (anziché 8) 'petali' al livello del cakra del cuore, identificati come uno zodiaco interiore. Il prāṇa vi circola in relazione col movimento diurno e notturno dei segni zodiacali nel cielo.

L'uomo - per trovare se stesso - necessita anche dell'«altro», cioè di un'altra persona concreta che entri nel mondo della sua vita : io incontro me stesso nel prossimo che, a sua volta, s'incontra in me, perché fra soggetto (io) ed il prossimo (l'altro) sussiste un rapporto d'interazione e reattività. Questo «altro» - dato che l'umanità è composta da maschi e femmine - è una persona di sesso diverso dal mio. La sessualità è infatti l'istinto umano più naturale e più potente, e il tantrismo lo considera parte inalienabile dell'essere umano : un impulso o forza che non è soltanto fisiologica o biologica, ma che permea tutta la vita emozionale ed intellettuale dell'individuo e facilita l'interazione reciproca. Il rapporto sessuale scuote l'ingenua fede nell'individuo come monade autonoma ed autosufficiente ed elimina la sua egoità, in ciascuno dei partner scompare l'idea dell'altro come entità isolata, il che fa sorgere un equilibrio in cui non c'è un soggetto che manipola né un oggetto da utilizzare ma ci sono unità (trascendenza del dualismo) e perfetta reciprocità di valori (c'è consapevolezza con cui si apprezzano le reciproche qualità mentali e spirituali e le relative risposte). Non si rimuove il sesso, ma si approfitta di esso per trasformarlo in qualche impulso di attività psichica superiore e ciò al fine d'ottenere la consapevolezza trascendente (prajñā).

Questa interazione tra uomo e donna è detta 'mudrā' (sigillo).

Il tantrismo affronta in 4 modi diversi il problema dell'essere e delle sue situazioni relazionali (dato che ogni persona si trova sempre in interazione con qualcuno). E poiché tale relazione avviene tra persone che sono uomini e donne, si usano dei simboli maschili e femminili - quali le 4 fasi del corteggiamento amoroso - per illustrare la differenza tra le 4 classi del tantra. Le 4 fasi sono :

1. il semplice scambio degli sguardi, con cui inizia ogni relazione d'amore ;
2. il sorriso amabile di simpatia o d'incoraggiamento ;
3. l'afferrare le mani (il tenersi per mano) o l'abbraccio ;
4. l'unione sessuale : questa integrazione simboleggia l'unità e l'armonia fra desideri, pensieri, propositi ed azioni all'interno della persona, il che si riflette anche nei riguardi degli altri.

A queste fasi corrispondono le seguenti classi dei tantra :

1. kriyā-tantra ]
2. carya-tantra ] tantra inferiore
3. yoga-tantra ]
4. anuttarayoga-tantra o tantra superiore.

Nell'ambito dello "yoga della divinità" il praticante purifica se stesso fino ad immaginarsi come un dio (es. Vairocana) e visualizza una dea attraente (es. Locanā) davanti a sé ; queste divinità mostrano desiderio l'uno per l'altra in uno dei 4 modi più sopra indicati (reciprocamente guardandosi, sorridendosi, ecc.)<sup>1</sup> ; questo desiderio genera la beatitudine, che viene impiegata per comprendere la Vacuità (cioè, per ottenere la saggezza), e quindi in definitiva per liberarci dall'illusione e dalla sofferenza. In altre parole, il tantra usa il desiderio/attaccamento secondo metodi che agiscono sulle nostre energie interiori così da ottenere uno stato mentale felice e beato, che espande a tal punto la mente da farci superare i nostri limiti e penetrare la realtà ultima<sup>2</sup>: l'uso del piacere sessuale ci apre a quel profondo stato

<sup>1</sup> Carattere comune a tutte le 4 classi è l'utilizzo del desiderio ; tuttavia il livello di desiderio impiegato differisce da una classe all'altra.

<sup>2</sup> Quando godiamo delle 5 sensazioni proviamo la felicità, ma questa sfortunatamente finisce col generare l'attaccamento e quindi agisce come causa di una rinascita samsarica e dunque di *sofferenza*. In particolare, siamo normalmente molto attaccati all'attività sessuale e la consideriamo la più grande beatitudine. Il tantrismo invece trasforma il piacere mondano in cammino spirituale, cioè in causa della *felicità ultima* o buddhitā.

fondamentale che è la vera natura della mente (aldilà del dualismo di soggetto ed oggetto).

Quando l'esperienza della beatitudine è simultanea ed inscindibile dalla comprensione della Vacuità, si 'consuma' lo stato mentale negativo dell'attaccamento e si sperimenta la non-dualità. La consapevolezza di tale non-dualità è detta «conoscenza-vajra». Questa unificazione di beatitudine e saggezza è raffigurata dall'immagine di una divinità maschile (il piacere) e di una femminile (la consapevolezza) in unione sessuale.

La Vacuità e lo "yoga della divinità" sono dunque i mezzi per utilizzare il desiderio (e la corrispondente beatitudine); al fine di realizzarli vi sono 4 modi diversi, cioè le 4 classi di tantra suelencate.

Quindi, ciascuno dei 4 tipi di tantra ha le sue tecniche per trasformare il piacere sensuale (derivante dal contatto con i 5 oggetti del desiderio: belle forme, suoni piacevoli, sapori gradevoli, ecc.) nel Sentiero spirituale, cioè per mescolare una di quelle esperienze di beatitudine con la comprensione della Vacuità e rimanere con mente univoca sull'unificazione di beatitudine e Vacuità. Così:

1\*. quando i praticanti del Kriyā-tantra generano se stessi come una deità maschile quale Mañjuśrī o Avalokiteśvara, essi visualizzano una dea bella ed attraente davanti a sé<sup>1</sup> e guardandola generano una beatitudine che poi usano per meditare sulla Vacuità. Per aumentare tale esperienza di beatitudine, chiara apparenza e 'orgoglio divino' essi inoltre si impegnano in molte pratiche rituali esteriori, quali mudrā ed abluzioni;

2\*. i praticanti del Caryā-tantra, oltre che visualizzare un'attraente dea davanti a sé<sup>2</sup>, immaginano che essa sorride loro in modo seducente, e in tal modo generano una beatitudine che poi impiegano per meditare sulla Vacuità. Essi si impegnano anche in pratiche rituali, ma queste hanno un'enfasi uguale a quella data alla meditazione;

3\*. i praticanti dello Yoga-tantra immaginano di toccare e tenere le mani della dea<sup>2</sup> e usano la beatitudine che ne deriva per meditare sulla Vacuità. Quando si impegnano nei rituali, essi accentuano l'importanza della meditazione rispetto alle pratiche esteriori;

4\*. i praticanti dell'Anuttarayoga-tantra immaginano di essere in unione sessuale con la dea<sup>2</sup> e usano la beatitudine che ne proviene per meditare sulla Vacuità. Quando si impegnano in pratiche rituali, viene sottolineata rispetto a queste l'importanza della meditazione.

Se siamo capaci di far questo, nella vita ordinaria sapremo trasformare il nostro godimento dei 5 oggetti di desiderio in potenti cause per ottenere la buddhitā. Così, sapremo trasformare in un veloce sentiero per la buddhitā il piacere che deriva - a seconda delle varie classi di tantra - dal guardare una persona attraente dell'altro sesso, dal vedere il nostro partner che ci sorride, dal toccarci e tenerci per mano, dall'unione sessuale col nostro consorte.

---

<sup>1</sup> O viceversa: ci si genera come dea e si visualizza una divinità maschile.

<sup>2</sup> Sia che il praticante sia maschio o femmina, se si genera - ad es. - come Heruka si visualizza unito a Vajrayoginī e se si genera come Vajrayoginī si visualizza unito a Heruka.