

# Tantra quale via della trasformazione – 7<sup>^</sup> parte – Luca Violini

## Scopo della pratica dello Dzogrim

La fase del completamento rende concreto il processo immaginato nella fase della generazione: infatti, in questa fase vengono applicati le pratiche yogiche, volte a far implodere gli elementi inferiori in quelli gerarchicamente superiori finchè tutti siano assorbiti nello spazio vuoto. Questa vacuità è il nostro puro potenziale dal quale emergono i poteri sovranaturali l'immortalità e il puro corpo divino della Divinità con cui conseguire l'illuminazione. Questa è chiaramente una forma di immanentismo .Infatti nel fondo di ogni essere è celata la sua essenza perfetta. Questa richiama un po' un famoso detto alchemico: *"Come in ogni pietra è presente l'indistruttibile pietra di paragone così in ogni metallo è presente l'oro"*. Attraverso la pratica dello Dzogrim si impara a dirigere i venti karmici dai canali laterali al canale Centrale per dissolverli nei venti di saggezza. In questo modo potrà causare l'apertura dei nodi dei Canali e fondere le gocce rossa e bianca generando l'esperienza della grande Beatitudine unita a quella della vacuità che si conclude con l'esperienza della chiara Luce. L'insieme del processo comprende otto dissoluzioni l'ultima delle quali svela la chiara luce. Le otto dissoluzioni si producono completamente soltanto durante il processo della morte ma si manifestano parzialmente in ogni mutamento di coscienza come nel passaggio di veglia al sonno dal sonno profondo al sogno e così via. Queste dissoluzioni riguardano sette venti, i primi quattro agli elementi gli ultimi tre alla coscienza. Ogni fase è accompagnata da dei segni sottili;

1) Il vento sottile della terra riassorbendosi nell'acqua è

accompagnato dalla visione di miraggi;

2) Il vento sottile dell'acqua riassorbendosi nel fuoco è accompagnato da fumi;

3) Il vento sottile del fuoco riassorbendosi è accompagnato dalla visione di lucciole o di scintille che saltano via dal fuoco;

4) L'aria riassorbendosi nello Spazio è accompagnato da una visione simile alla fiamma vacilla di una candela. Queste prime quattro fasi riguardano gli elementi mentre le quattro successive riguardano la coscienza e i venti sottili;

5) la fase della mente detta dell'apparenza bianca si accompagna alla dissoluzione delle trentatré concezioni mentali legate alla collera. Il segno interiore è quello di un chiaro di luna autunnale;

6) La fase della mente detta di accrescimento rosso si accompagna alla dissoluzione delle quaranta concezioni mentali connesse al desiderio- attaccamento. Il segno interiore è similea quello del sole che tramonta in un cielo vuoto;

7) La fase della mente detta prossima al conseguimento al nero si accompagna alla dissoluzione di sette concezioni legate all'ignoranza e il suo segno interiore è quello di un'oscurità completa;

8) La Luce chiara sorge quando riappare una presenza sottile non duale che si manifesta come un'alba purissima in un cielo autunnale vuoto.



Nel processo della morte le fasi 5-6-7 corrispondono rispettivamente alla discesa della goccia bianca alla sommità del capo verso il cuore alla risalita della goccia rossa dall'ombelico verso il cuore e alla loro unione nel cuore che racchiude la coscienza. L'emergere della chiara luce avviene dopo la dissoluzione delle gocce bianca e rossa nella goccia bianca e rossa indistruttibile al centro del cuore. Queste ultime quattro menti sono note anche come i quattro vuoti. La pratica dello Dzogrim varia di Tantra in Tantra. In questo studio verrà analizzato secondo il Guhyasamaja Tantra tra i più antichi e importanti poiché sua Santità il Dalai Lama ha permesso la pubblicazione di vari commenti e studi su questo Tantra . Il Guhyasamaja Tantra si compone di cinque fasi:

- 1) L'isolamento del corpo
- 2) L'isolamento della parola
- 3) L'isolamento della mente
- 4) Il Corpo Illusorio
- 5) La chiara Luce

- 1) L'isolamento del Corpo

Grazie a questa pratica meditativa il meditante si libera dall'attaccamento delle apparenze impure. Si tratta del proseguimento della pratica del Kyerim. Lo yogi si visualizza stabilmente come Divinità e porta la sua attenzione ai canali le ruote i venti sottili e le gocce che costituiscono il suo mandala interno. Poi focalizzandosi su un piccolo Bindu nella ruota del gioiello fa penetrare i venti sottili nel canale centrale percorrendo le otto fasi di dissoluzione menzionate poc'anzi. Accende il fuoco dell'ardente situato sotto l'ombelico e tramite la pratica il tummo: la fiamma si innalza nel centro del corpo facendo fondere la goccia di Bodhicitta bianca situata alla sommità del capo. Questa cola gradualmente attraversando i seguenti chakra della gola ,del cuore dell'ombelico, e il Chakra segreto provocando l'esperienza di beatitudine e vacuità crescente delle quattro gioie:

- Gioia
- Gioia Immensa
- Gioia Eminente
- Gioia innata o simultanea

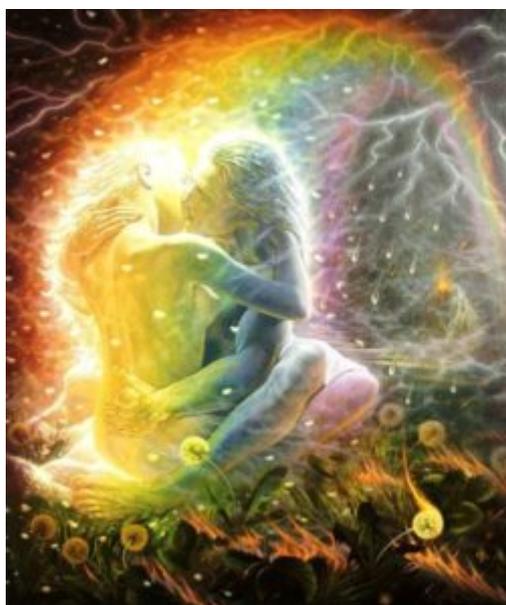
Ogni apparenza della pratica è percepita come l'espressione di beatitudine e Vacuità. Nell'isolamento del corpo le pratiche principali sono il Tummo e i Trulkhor attraverso i quali si fanno implodere i costituenti inferiori del proprio essere in quelli superiori .Analizziamo in dettaglio questo Stadio. La definizione del Isolamento del corpo è la seguente:

*“E' la fase immediatamente successiva allo Stato di generazione .Ci si concentra nei venti che entrano dimorano e si dissolvono nella parte inferiore del canale centrale producendo un'esaltata saggezza di vacuità e beatitudine”.*

Secondo i Tantra la concezione e l'attaccamento agli oggetti esterni del mondo fisico ordinario devono essere soppressi cioè isolati per essere sostituiti con le visioni pure di vacuità e saggezza del mandala delle Divinità. La pratica del Tummo è una pratica molto importante comune ai Tantra induisti

e Buddhisti. Il Tummo è la Dea della Passione e del calore. Letteralmente è la Dakini feroce che può distruggere un uomo attraverso i desideri e le passioni ma è anche colei che può produrre la Saggezza illuminante-vuota perciò il Tummo quando è risvegliato è il fuoco della saggezza trascendente che brucia tutta l'ignoranza e il vizio. E' il nome del calore yogico generato al livello addominale dalla combinazione di una pratica di ritenzione del respiro chiamata Kumbaka, di una forte pratica immaginazione accompagnata da una vigorosa concentrazione su alcune sillabe seme. Le più importanti sono una A breve rossa posta all'ombelico e una sillaba ham capovolta posta sul chakra del capo .La pratica del calore interiore è il fondamento stesso della pratica dello Stadio del completamento immaginiamo ed è distinta in tre fasi:

- 1) Accendere il fuoco Interiore
- 2) Far Divampare il fuoco Interiore
- 3) Farlo Divampare e sgocciolare



## **Accendere il Fuoco Interiore**

### **Il Kumbaka o respirazione a vaso**

Una caratteristica centrale del tummo e di tutte le pratiche

yogiche avanzate è la pratica del kumbhaka (bum pa can), un metodo speciale per trattenere il respiro. E' considerato un insegnamento tra i più segreti ed importanti. L'insegnamento trae origine dal mahaSiddha Minapa(Matsayendra per gli Indù)il signore dei Pesci. La storia narra che la Dea seduta nella spiaggia di candradvipa chiese a Maha Deva (Shiva) di insegnarle la conoscenza esoterica più segreta ciò che non le aveva mai detto prima. Shiva accolse questa richiesta ma appena addentrato in ciò che si rivelerà costituire l'essenza degli insegnamenti tantrici Buddhisti e induisti la Dea cadde addormentata: le parole di Maha Deva (Shiva) non rimasero però inascoltate. Minapa inghiottito da un pesce si era infatti avvicinato alla costa udendo ogni cosa detta. In tal modo Minapa o matsayendra rappresenta il legame tra il divino e l'umano.Un altro Maha Siddha Buddhista Luipa è noto come pescatore e gli è attribuito il nome di ventre di pesce. Il termine Ventre di pesce compare in molti insegnamenti tantrici induisti. Abhinavagupta nel Tantraloka dice "A livello della più elevata Kundalini vi è il potere di emissione, splendido perché contiene in se stesso le vibrazioni:li lo yogin deve stabilizzarsi applicandosi alla condizione del ventre di pesce": il significato del termine è esposto in modo sintetico da Gorankhnath che afferma "Il trattenimento del respiro quando viene controllato con la forza prende il nome di inghiottimento nel ventre di pesce, Colui che non è conscio del distacco non è conscio finchè non rilascia il respiro". Il Ventre di pesce non è quindi altro che la respirazione del Kumbakha.

Il termine tibetano bum pa can è una traduzione del termine sanscrito e significa letteralmente "a forma di vaso". E' una forma di ritenzione diaframmatica che innesca l'ascesa del fuoco interiore. E' un complesso di tre contrazioni o sigilli aventi lo scopo di immobilizzare il soffio e in alcuni casi il seme e avviarli verso l'alto. I due canali laterali sono gonfiati come mantici mediante il controllo del respiro, finchè all'improvviso non si apre il canale centrale .A questo

punto i due canali periferici si svuotano e giacciono storditi. Attraverso i tre blocchi o sigilli il soffio vitale e nelle pratiche dei TrulKhor anche il seme si precipita verso l'alto ,in senso contrario rispetto al normale flusso, diretto in basso ,di tutti i flussi corporei. I tre blocchi principali sono effettuati a livello dell'addome del torace e della gola. Il primo è il blocco della radice .E' una contrazione dell'ano che attira il soffio tendente in basso verso alto lungo il canale centrale; la seconda è una contrazione dell'addome che svuotando i polmoni spinge questi ultimi e il diaframma verso la parte superiore del torace e va volare verso l'alto il prana attraverso il canale centrale verso la volta cranica. Per mezzo della contrazione della gola si isola la testa dal tronco e si comprimono i canali sottili impedendo alla Bodhicitta bianca di fluire attraverso i canali secondari. Poiché pratica regolare del kumbhaka aiuta a coordinare la respirazione e poiché il funzionamento dei venti del corpo interiore influenza la salute e gli stati mentali generali, la competenza nelle pratiche che lavorano con le energie nel corpo sottile è cruciale per il meditatore che mira a dominare la sua mente. Ricordiamo che il fine di tutta la pratica yogica è la cessazione dei moti circolari della mente .Prima si immobilizza il corpo .Poi si immobilizzano i soffi e infine si immobilizza la mente tramite la concentrazione .la teoria dello yoga è molto semplice l'immobilizzazione conduce all'inversione di segno ,l'inversione di segno alla trasformazione e la trasformazione è la porta all'ottenimento delle siddhi comuni e straordinarie. Un altro modo dire è che La liberazione sorge dalla gnosi, la gnosi dalla conservazione dei flussi vitali. Si deve fare a stomaco vuoto prima di fare un pasto e dopo aver ben digerito. La respirazione del vaso comprende quattro stadi:

1. Inalare il Respiro
2. Riempire il canale destro e sinistro
3. Convogliare il prana dei due canali
4. Esalare il respiro come una freccia



Durante queste fasi la schiena deve essere tenuta dritta, muscoli addominali indentro. Inalate molto lentamente e molto dolcemente fino a quando i polmoni sono completamente pieni (si riempiono come una bottiglia dall'alto verso il basso). Di norma si fa un'altra inspirazione per riempire totalmente i polmoni. Immaginate che i canali destro e sinistro siano pieni di aria come palloncini colorati. Mentre deglutite con il diaframma premete un poco i muscoli addominali. Bisogna sentire che questa pressione spinge in basso l'aria lungo i due canali laterali fino al Chakra segreto quattro dita sotto l'ombelico. poi contraete con dolcezza o con forza immaginando che i cinque prana siano assorbiti da A breve tibetana(simile a una lingua di fuoco ) simbolo della potenza femminile. Le arie riscaldano in modo intenso la A breve. A questa A breve è unita una energia Psichica (la famosa Kundalini della tradizione tantrica Indù) chiamata il fuoco interiore che durante il riscaldamento della A breve si accende e si impregna di Beatitudine .In seguito attraverso la respirazione a vaso dall'A breve la luce del fuoco interiore comincia a salire il canale centrale illuminando il chakra del cuore della gola e del capo. L'intero corpo immaginato come una Divinità viene colmato da una luminosa luce rossa impregnata di Beatitudine .Il calore che sorge da questa meditazione aumenta gradualmente fino a che il fuoco inizia a divampare.

### **Far Divampare il Fuoco Interiore**

L'A breve diventa così incandescente che questo fuoco interiore incomincia ad avvamparsi e a fiammeggiare verso la

parte superiore del canale centrale stimolando i chakra del cuore della gola e del capo. Il fuoco e il calore colmo di beatitudine raggiunge la cima del capo dove si trova la sillaba seme Ham, simbolo del Bindu Bianco l'essenza del seme paterno e simbolo della forza immortale e della forza vivificante inizia a fondersi e a gocciolare.

### **Farlo Divampare e sgocciolare**

La sillaba ham inizia a sgocciolare e le gocce iniziano a scendere in tutti e quattro Chakra permeandoli di Beatitudine sempre crescente. I testi parlano di quattro gioie:

- Gioia
- Gioia Immensa
- Gioia Eminente
- Gioia innata o simultanea

Per capire le finalità della pratica del Tummo dobbiamo comprendere bene le sue radici che fondano nella cultura Indiana. Nell'Induismo l'anno viene suddiviso in due semestri: l'ardente (agneya) il cui sole fiammeggiante, giorno dopo giorno è sempre più in altro prosciuga tutte le creature viventi del principio fluido della vita ed il lunare durante il quale la luna relativamente più alta rispetto al sole indebolito riversa sul mondo una maggiore quantità di umidità attraverso le piogge di cui è ritenuta la fonte di quanta il sole abbia potuto attirarne. Il primo dei due semestri corrisponde grosso modo tra i solstizi d'inverno e di estate, durante il quale ogni giorno che passa l'angolo di elevazione del sole aumenta e all'orizzonte il punto della sua levata si sposta verso nord, il secondo è all'incirca quello tra i solstizi di estate e di inverno quando il punto di elevazione del sole diminuisce e si sposta verso sud. Tali percorsi in India sono noti come sentiero settentrionale e sentiero meridionale. Per gran parte del subcontinente indiano il sentiero settentrionale è un lungo periodo di disseccamento culminante nell'ardente caldo secco della stagione calda in cui è una combinazione di vento e calore che può essere

letale. Il sentiero meridionale inizia con le piogge torrenziali del monzone estivo per terminare con il più moderato :è la stagione vivificante nella quale le creature si sviluppano .Il sentiero meridionale è un tempo di vita e immortalità mentre il sentiero settentrionale è un tempo di morte .Nella medicina indiana si afferma che il logoramento regale cioè il logoramento della forza vitale si verifica negli esseri umani al culmine del sentiero settentrionale. nella mitologia Indù il logoramento regale viene rappresentato dalla luna stessa identificata con il Re Candra che alla fine di ogni stagione prevalendo sul sole caldo ridà vita ad un mondo disseccato .Infatti la sostanza di questa luna il suo rasa è stato identificato con il seme e la soma il nettare degli Dei .Nel mito della perdita e del recupero del suo rasa si narra che il re Luna Candra si sposò con ventotto stelle figlie di Daksa che sono gli asterismi attraversati dalla luna nelle fasi crescente e calante. Ogni notte egli amareggiava e si univa con le mogli, soprattutto con sua favorita Rohini. Nel mito Candra a causa di queste unioni perse la sua forza vitale e una notte mentre era in unione con Rohini la sua forza vitale si esaurì e la luna (Chandra) scomparve. Il suo rasa il suo seme si disseccarono completamente e per questo motivo la luna dovette fare un sacrificio di soma al fine di recuperare il rasa perduto .Al termine del rito in tal modo iniziò il nuovo ciclo di ricrescita noto come la quindicina luminosa .Il Sedicesimo giorno la luna riapparve forte e in questa notte di Luna nuova, l'aspetto immortale della luna entrò in tutto ciò che respira e nelle piante vivificandoli .Questo aspetto viene chiamato il sedicesimo digito della Luna .la sua essenza immortale costituisce il soma degli Dei..La crescita e la diminuzione della luna sia nelle sue proprie fasi che in relazione al sole nei semestri solari e lunari dell'anno sono intimamente collegate alle teorie e pratiche yogiche relative al corpo sottile.Il corpo sottile è infatti un corpo bipolare che al livello dell'ombelico si divide in due metà.

Di queste la metà inferiore è associata alla femminilità con il seme maschile preda del sangue de fuoco del sole ;e la metà superiore alla mascolinità con il seme che è stato raffinato in nettare identificato con la Luna.La metà inferiore è poi identificata con l'esistenza ordinaria, cui è propria la dispersione della vita individuale in una miriade di inquietudini terrene, dispersione che è parallela a quella del suo seme nel corpo inferiore: è la Pravritti, l'estroversione. La metà superiore al contrario viene identificata con la coscienza sovramondana con la reintegrazione di tutto ciò che è ordinariamente disperso nell'esistenza terrena :la Nivritti, l'introversione. Pertanto il basso ventre è il luogo del sole femminile relativo al sangue che pari altempo può anche consumare il corpo causando l'invecchiamento l'infermità e la morte .Il capo viceversa più precisamente la volta cranica è il luogo della controparte del sole la luna rinfrescante .E' il seme raffinato che si trova nella volta cranica ad essere utilizzato tramite il tummo per sperimentare le quattro gioie e gettare le basi di un nuovo corpo immortale noto ai tibetani come gyulu. nel Tantra però questa energia al basso ventre non viene concepita solo come un energia travolgente negativa ma come un mezzo per sollevare se stesso dall'esistenza mondana.In ogni praticante l'accensione del fuoco interiore e il suo progressivo innalzamento provoca la lo scioglimento del seme immortale che vivifica ed entra nella nostra condizione ordinaria trasformandola e dando le basi del corpo illusorio. Questa energia è in India nota come la Kundalini.

Nei tantra Induisti e Buddhisti lo scopo finale è la liberazione dall'esistenza condizionata e mortale cerca di realizzare per se stesso che il Buddha primordiale (per gli induisti Shiva) conosce nella sua autentica natura .Il piacere che Il Buddha Primordiale prova nella sua condizione primordiale viene spesso descritto nei termini dell'unione sessuale con il suo aspetto manifesto femminile .Identificata con la cratività l'energia e in India con la Kundalini. Il piacere sperimentato nel tummo o in termini induisti nel

risveglio e nell'ascesa della Kundalini appartiene al medesimo ordine di quello fruito dal Buddha primordiale nella unione sessuale con la sua consorte .Per comprendere tutte le sfumature del tummo vale la pena analizzare la prospettiva dei Tantra Indù. La kundalini è immaginata come un serpente arrotolato nel luogo del fuoco del tempo con la bocca chiusa sopra un linga interiore situato nel basso ventre, la Kundalini è un incarnazione del principio femminile e pertanto incarna tutti i pericoli e le gioie che la donna può rappresentare per l'uomo .E' l'energia divina (Shakti) e la materialità femminile (prakrti) ma è anche una tigre capace di prosciugare l'uomo di ogni sua energia e del suo seme. Anche in India è nota come Bhogavati termine che denota ad un tempo la sua fruizione la sua forma raggomitolata e il suo sesso femminile. In quanto Bhogavati è il principio serpentino femminile all'interno del corpo sottile.

Quando il suo nome è interpretato nei termini del Bhoga in quanto piacere il duplice ruolo del serpente femminile passa in primo piano nel contesto tantrico. La kundalini come Bhogavati è una femmina che ha piacere e dà piacere. Nella metafisica tantrica Induista come in quella Buddhista è il corpo attorcigliato della Kundalini a costituire il punto di svolta tra emanazione e partecipazione, emissione e riassorbimento. La Kundalini durante il suo sonno gode nel prosciugarsi della forza vitale dell'uomo nella sua bocca dormiente ed è per questo identificata con la mortalità umana con l'esistenza oppressa della morte e con la schiavitù ignorante espressa con l'incessante esaurimento del seme che ella in quanto donna causa nell'uomo ,In tale funzione la dormiente Kundalini è assimilata al fuoco del tempo che cuoce tutte le creature fino alla loro morte mediante il processo di invecchiamento .Il tempo di questo fuoco è ritmato dai movimenti del sole e della luna nel Corpo sottile .pertanto la kundalini è associata al fuoco del tempo alla perdita del combustibile yogico rappresentato dal seme. Quando la kundalini si risveglia però il sole e luna ( i due canali

lateralmente) sono immobilizzati e la kundalini può ascendere lungo il canale centrale. In questa fase viene assimilato al fuoco dello Yoga che distrugge e consuma il fuoco del tempo. Quando viene risvegliata lo yogi trova nella kundalini che ascende un veicolo per superare l'esistenza mundana ed in questo contesto il fuoco temporale viene consumato. I due poli del modo di essere della kundalini dormiente e risvegliata che prende e dà piacere che consente al corpo di consumarsi nel fuoco del tempo e che consuma il fuoco del tempo questi poli mondani e trascendenti costituiscono il suo veleno.

Comunemente siamo abituati a pensare al Tummo come una pratica separata in realtà fa parte di un corpus più ampio di pratiche di cui costituisce solo una fase. La prima fase è costituita dai Trulkhor. Il Trulkhor che letteralmente significa Movimento magico ed è la combinazione di specifiche posizioni del corpo specifici il controllo dei soffi vitali e immaginazione attraverso il quale il praticante trasmuta il seme in nettare. Il modo in cui viene trasmutato in nettare costituisce il cuore della pratica dei Trul Khor. Attraverso le Posture insieme alla pratica del controllo del respiro del Kumbhaka e al controllo della mente tramite immagini ben precise il praticante concentra tutti i suoi soffi vitali alla base del canale centrale nella regione del sole sottile che arde. Tale concentrazione sui soffi apre il canale centrale la cui entrata è ordinariamente serrata permettendo così l'inizio effettivo del processo di inversione yogica facendo risalire il seme il calore dei fuochi e il soffio lungo il canale centrale effettua la graduale trasmutazione del seme crudo in nettare cotto e perfetto. E' questo nettare .viene immaginato posto sulla calotta cranica. Il Tummo è pertanto la pratica complementare il cui scopo è quello di far discendere il seme trasformato in nettare dai Trulkhor e sperimentare le quattro gioie. I Trulkhor varia da sistema a sistema ma possiamo una medesima prassi .Nella prima fase vi è l'applicazione di alcune posture l'adozione di e di alcune pratiche per il controllare il corpo e alcune pratiche per fissare la mente. La

teoria è semplice fermare ciò che ci blocca in questa condizione Samsarica. Immobilizzare il corpo in una posizione specifica controllare il respiro .Ritenere il respiro attraverso il Kumbaka.



Tramite la Stabilizzazione del respiro si stabilizza la mente la stabilizzazione della mente porta alla stabilizzazione del seme. immobilizzare non è solo una prerogativa delle tecniche dei trulkhor e dello Yoga ma è un motivo comune anche in altre tradizioni in specie quella alchemica dove si parla di fissazione stordimento del mercurio uccisione del drago morte del mercurio e sua resurrezione .Una volta controllato il respiro si applica il respiro del Kumbhaka in modo da stordire i due canali si passa alla terza fase . Nella terza fase attraverso anche a vari metodi di salto yogico il soffio erompe nel canale centrale e il seme sale lungo il canale centrale trasformandosi in nettare. Accanto alla pratica del Tummo e Trulkhor del tantra del completamento esiste un altro sistema Chulen che letteralmente significa l'estrazione dell'Essenza. Il Chulen non appartiene in senso stretto ai tantra del completamento. E' una via separata che si propone di ottenere gli stessi risultati del tantra del completamento ma con un più ampio tipo di materie grezze .Infatti fluidi con cui si lavora non sono solo quelli sessuali ma primariamente i minerali .E' una forma di alchimia simile alla forma alchemica del rasaShastra indiano. Il rasa Shastra è una forma di alchimia tantrica in cui vi è un'identificazione tra i fluidi o composti corporei umani e Divini e i metalli .I Minerali sono

vere ierofanie delle Divinità Tantriche .nell'induismo Il seme di Siva è identificato con il mercurio. L'emissione sessuale o il sangue mestruale di della Consorte di Shiva viene identificata con lo zolfo l'arsenico rosso e la mica. Lo scopo del rasa Shastra è creazione di un corpo alchemico tramite il mercurio che ha subito 16 operazioni. Nel Chulen come nello Rasa Shastra tutto è considerato come una sostanza vivente e sono sfumate le distinzioni tra regno animale vegetale e minerale :i corpi di qualsivoglia configurazione composizione possono interagire tra loro. L'universo a livello operativo in tutte le sue parti è un singola entità organica pervasa da un soffio vitale pertanto i fluidi corporei i metalli non sono oggetti separati e distinti ma espressioni di un tutto unificato. pertanto sono intercambiabili e si compenetrano reciprocamente. In un siffatto contesto i metalli i vegetali non sono meramente paragonabili ai fluidi del corpo sono i fluidi del corpo. Attraverso dei processi alchemici Il Chulen estrae l'essenza dei cinque elementi da varie sostanze tangibili ed intangibili che includono fiori piante cortecce minerali rocce sperma sangue carne l'essenza dello spazio dei cinque elementi l'essenza della luce delle stelle, della luna e del sole. Alcuni degli ingredienti più comuni trovati nei testi sono cong zhi (calcite), rtag tu ngu pa (drosera peltata), dbang lag (dactylorhiza hatagirea), ra mnye (Polygonatum cirhifolium). Alcune ricette includono ingredienti non convenzionali come la carne umana, l'urina, gli escrementi e le secrezioni sessuali, nonché la bile o il cervello di diversi animali. Gli ingredienti specifici possiedono qualità che aiutano la salute e la meditazione del praticante. Nella letteratura tibetana troviamo menzioni di maestri che si affidavano alla calcite durante i ritiri; per esempio nella sezione sulla vita di Kong Sprul leggiamo che nella sua tarda adolescenza Kong Sprul è sopravvissuto per una settimana sulle essenze estratte, ottenendo tutta la sua nutrizione dalle stalagmiti. Nelle immagini, Rma Rin chen mchog, uno dei venticinque discepoli originali di Guru Padmasambhava, è spesso raffigurato con una pietra calcarea.

Tali eventi confermano che la calcite è stata a lungo parte integrante delle pratiche yogiche tibetane. Allo stesso modo, ci sono storie di eremiti sopravvissuti grazie a fiori ed erbe, primo tra tutti il grande asceta Milarepa il cui corpo si dice abbia assunto una tonalità verde dalla sua dieta a base di ortica; in effetti, non è raro trovarlo ritratto con una tonalità verdastra nei dipinti tibetani. Un altro lama che ha imparato a padroneggiare la longevità è Tangtong Gyalpo, spesso raffigurato con una lunga pillola nella sua mano.

Luca Violini