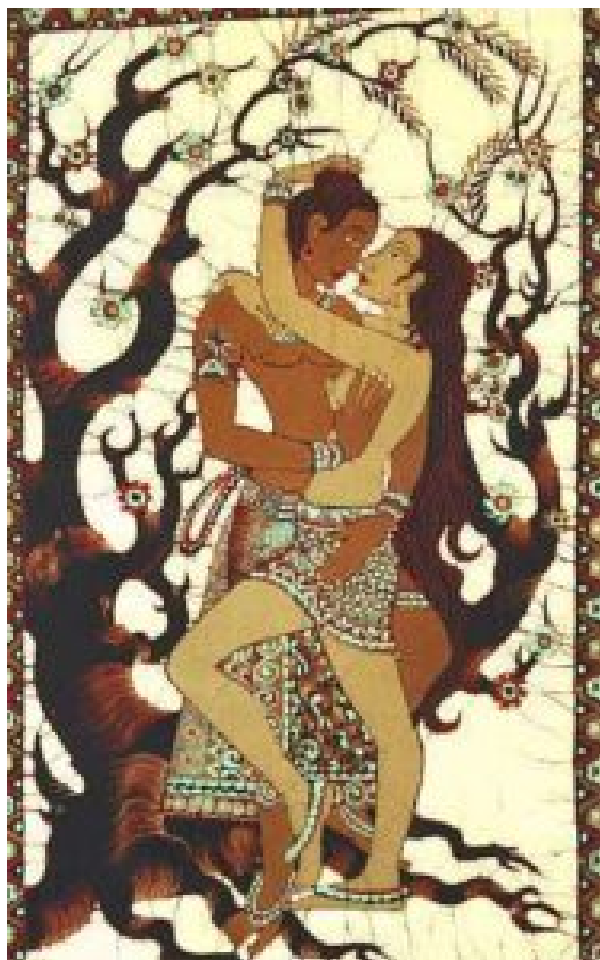


# Tantra quale via della trasformazione – 8<sup>^</sup> parte – Luca Violini

## Isolamento Verbale

Consiste nell'unire venti sottili e mantra allo scopo di dissociarsi dal flusso ordinario della parola e sciogliere i nodi al Chakra del cuore. La pratica utilizza la recitazione vajra unendo i venti sottili e il respiro alla vibrazione delle tre sillabe "Om A Hum" le sillabe seme dei tre vajra che includono il potere di tutti i Mantra. In questa pratica si utilizza la respirazione detta del vaso. In questa fase il meditante sperimenta le otto dissoluzioni e poi le quattro gioie di beatitudine – vacuità, quando le energie e i venti sottili penetrano nella cavità del cuore. Quando avviene la dissoluzione delle gocce bianca e rossa nella goccia indistruttibile si ottiene l'isolamento della mente con l'esperienza successiva delle quattro vacuità ( 5-6-7-8 menti della fase di dissoluzione):

- Vacuità (discesa della goccia Bianca, luminosità Bianca);
- Vacuità estrema (risalita della goccia rossa luminosità rossa);
- Grande Vacuità (unione delle gocce nel cuore luminosità nera );
- Vacuità Totale(chiara luce analogia con l'alba pura luminosissima).



A questo livello la chiara luce è ancora analogica: il Corpo illusorio sottile fatto di venti sottili impregnati di chiara Luce comincia allora a manifestarsi. I Quattro vuoti sono delle coscienze sottili coscienze che appaiono quando i venti si dissolvono nel canale centrale. In genere questo avviene in prossimità delle morte oppure durante le pratiche dei Tantra avanzati. Sono le ultime quattro menti descritte nelle otto dissoluzioni:

- 1) la fase della mente detta dell'apparenza bianca;
- 2) la fase della mente detta di accrescimento rosso;
- 3) la fase della mente detta prossima al conseguimento al nero;
- 4) la Luce chiara sorge quando riappare una presenza sottile non duale.

L'isolamento verbale non si riferisce alla comunicazione verbale ma all'isolamento del vento più sottile dal suo

normale fluire costituito dalle tre fasi del respiro:

- Inalazione
- Pausa
- Esalazione

In questo stadio compaiono tre pratiche:

- La meditazione sulla Bindu del Mantra
- La meditazione sulla goccia luminosa
- La meditazione sulla goccia della sostanza

### **La meditazione del Bindu del Mantra**

In questa meditazione immaginiamo al centro del cuore una sillaba Hum. Attraverso la pratica del Kumbakha i venti vengono portati nel canale centrale e assorbiti nella Hum. In questo modo si inizia a sperimentare i quattro vuoti. In questa fase i venti non sono ancora entrati.



### **La meditazione del Bindu di Luce**

In questa pratica pratichiamo la recitazione Vajra. Nel Guhyasamaja Tantra si immagina una sottile sfera di luce sulla cima del naso. Ci concentriamo su questa sfera luminosa. Quando inspiriamo ci concentriamo il riverbero del suono Om. Quando tratteniamo ci concentriamo sul riverbero del suono della A. Quando esaliamo ci concentriamo sul riverbero del

suono della Hum. La pratica consiste nella osservazione del naturale riverbero naturale delle tre sillabe nelle tre fasi del respiro. Il riverbero delle lettere non va confuso con la vocalizzazione né con le lettere scritte. Con questa pratica i venti entrano all'interno della goccia indistruttibile e l'esperienza dei quattro vuoti si fa sempre più forte

### **La meditazione del Bindu della sostanza**

Questa pratica attiene alla fase dell'isolamento mentale. Immaginiamo che nella punta degli organi maschile e femminile rispettivamente un Bindu bianco e uno rosso e di unirli ad un consorte.

### **L'Isolamento Mentale**

Una volta che i venti penetrano nel canale centrale si sperimentano i quattro vuoti. I quattro vuoti corrispondono alle menti più sottili e ai loro corrispondenti venti sottili. Una volta cessati rimane la mente più sottile la chiara luce. In questo modo abbiamo isolato questa mente sottile da tutte le apparenze esterne. L'isolamento mentale consiste di due pratiche: l'isolamento mentale interno e l'isolamento mentale esterno. Nell'isolamento Mentale esterno abbiamo un ulteriore sotto divisione in tre pratiche distinte:

- La Pratica della ripetizione del vajra Om A Hum;
- Il primo stadio del ritiro mentale;
- Il secondo Stadio del ritiro mentale.

### **La Pratica della ripetizione Vajra**

Durante la pratica del riverbero dei tre suoni Om A Hum si visualizza una sfera luminosa nello spazio tra le due sopracciglia.

### **Il primo stadio del ritiro mentale**

Si immagini di rinascere nella terra pura di un Buddha colmo di Beatitudine e di luce. Si visualizzi una Hum al proprio

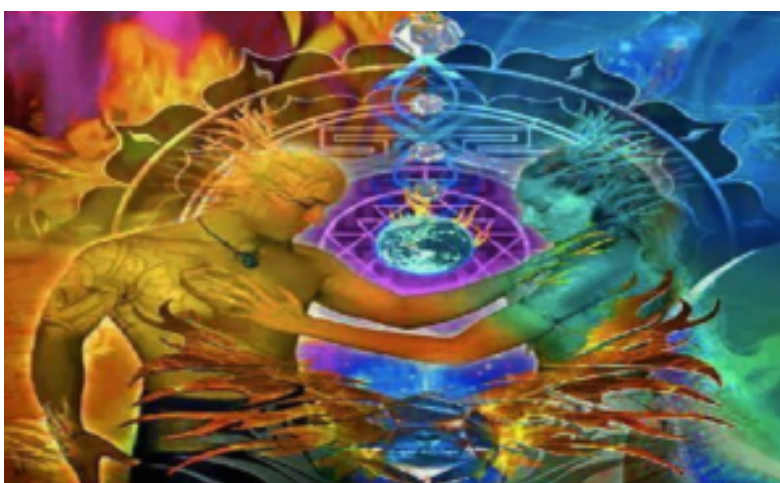
cuore. Si immagini che tutta la terra pura del Buddha e i suoi abitanti si trasformino in luce e siano assorbiti nella nostra Hum.

### **Il secondo Stadio del ritiro mentale**

La Hum emana raggi di cinque colori mentre si trattiene il respiro a Vaso: la hum si dissolve nella grande luce . Ci si immerga nel Samadhi della luce il più a lungo possibile.

### **L'Isolamento mentale esterno**

In questa fase si pratica con una consorte. Abbiamo due divisioni la pratica della consorte immaginaria e la pratica della consorte reale.



### **La pratica della consorte Immaginaria**

Mentre si pratica il tummo si visualizzi di compiere un atto sessuale con una Dakini di saggezza. Nella pratica ordinaria si usano quattro Chakra ma in questa pratica si deve aggiungere il Chakra della Grande Beatitudine (Il Chakra segreto) e applicare la mudra della Saggezza Madre. Quando Lo Yogi non riesce più a trattenere il Tigle si dovrebbe tirare energicamente verso l'alto i prana più bassi contraendo lo sfintere anale e visualizzando il tigre che sale al centro della testa.

Della pratica della consorte reale ed avanzata ci occuperemo

nella prossima ed ultima parte di questo speciale.

Luca Violini