

IL CORPO SOTTILE

L'essere umano non è costituito soltanto da un corpo grossolano, tangibile e visibile, come sembrerebbe ad un primo esame. Infatti, all'interno dei confini della nostra forma fisica ordinaria, esiste un altro corpo molto più sottile. In altre parole, nello skandha fisico della forma rientra sia il nostro corpo grossolano che quello sottile : il primo è composto di carne, ossa, ecc., per cui è una struttura statica ed anatomica, il secondo non ha - come invece l'altro - la forma concreta e tangibile della materia, ma possiede la forma radiante dell'energia¹.

Nel tantrismo dunque, l'uomo è considerato soprattutto come un campo di forze, come una struttura dinamica ed energetica, ossia nella sua caratteristica funzionale (anzichè statica ed anatomica), cioè come processo vivente

1. sia con le sue varie funzioni organiche vitali (respirazione, digestione, ecc.),
2. sia come comportamento : noi agiamo, parliamo, pensiamo, cioè il nostro psico/organismo consiste di azione, parola e mente (il che vuol dire essere nel mondo, comunicare con gli altri ed essere responsivi alle varie situazioni della vita).

Questa è la nostra natura. Il diagramma o struttura o modello di tale natura è costituito dalle nāḍī, dai cakra, dai vāyu e dai bindu - che formano il **“corpo sottile”**. Tutti questi termini - come vedremo - possono avere un duplice significato : tanto fisiologico quanto psicologico/mentale, e in effetti il “corpo sottile” è il ponte di collegamento tra il corpo fisico grossolano e la mente (che sono così diversi fra di loro)². Anzi, esso è intimamente in contatto coi livelli più profondi e più sottili della coscienza, dai quali - tramite la meditazione - può scaturire l'energia della saggezza unita alla beatitudine³ : con questa mente sottilissima e chiara sarà possibile penetrare nella natura ultima e non-duale della realtà.

Il corpo sottile si separa spontaneamente dal corpo grossolano

1. al momento della morte, in via definitiva
2. durante il sonno, in via temporanea ;

inoltre, tale separazione può avvenire volutamente, da svegli, mediante la forza della meditazione al fine di ottenere il “Corpo Illusorio”, tappa per raggiungere l'Illuminazione secondo il tantrismo.

Il corpo sottile è chiamato “corpo di vajra” (vajrakāya) anche se di per sè non lo è effettivamente : solo con la meditazione tantrica è infatti possibile trasformare il “cosiddetto vajrakāya” nell'effettivo “corpo di vajra” vero e proprio (la sintesi dei Tre Kāya)⁴. Il corpo umano ha dunque un “maṇḍala interno” o sistema di energia sottile che può essere usato come una base per la pratica che mira ad ottenere la Realizzazione spirituale : così, una volta purificate, le nāḍī corrispondono al Nirmāṇakāya, il prāṇa al Saṃbhogakāya e il bindu al Dharmakāya.

Vi è pertanto una strutturazione tridimensionale della realtà, che - pur essendo unica - si articola su tre inseparabili ma distinti livelli o piani :

¹ La sua luminosità e densità cambia coi nostri pensieri e sensazioni ; e la sua radiosità naturale diventa un colore grigio-fumo in caso di malattia.

² E una volta entrati in rapporto col “corpo sottile” tramite la meditazione, il corpo fisico grossolano non sarà più un problema perché lo avremo trasceso.

³ Questa esperienza tantrica dell'unità della “Grande beatitudine” con la simultanea “comprensione della Vacuità” (o “saggezza”) è detta ‘Mahāmudrā’.

⁴ Viene qui attribuito - per motivi di buon auspicio - al fattore causale (o base) il nome del risultato che si otterrà solo in seguito.

1. quello esteriore o fisico/materiale
2. quello interiore o sottile/vitale
3. quello segreto o mentale/spirituale.

Il 'corpo sottile' è stato scoperto inizialmente attraverso la pratica e la realizzazione di molti praticanti. Allora non c'era nessuna lingua che potesse descrivere la loro scoperta a coloro che non avevano avuto le medesime esperienze. Furono pertanto create delle immagini da usare come metafore rituali, a cui altre persone potessero riferirsi. Così, tali immagini sono solo un aiuto simbolico per la mente, come una mappa, che usiamo per concentrare l'attenzione sui componenti del 'corpo sottile'. Ad es., i cakra in realtà non sono come vengono raffigurati, cioè simili a loti che si aprono e si chiudono, con un certo numero di petali e un determinato colore. Il fatto è che un cakra dà sensazioni diverse da un altro, e queste sono rappresentate dai vari colori; le variazioni di concentrazione e complessità dell'energia nei vari cakra sono invece rappresentate dai diversi numeri di petali; infine, l'immagine del loto suggerisce l'idea che l'energia intorno ad un cakra si espande e si contrae come l'aprirsi e chiudersi di un fiore.

IL PRĀṆA IN GENERALE.

Si è detto che il nostro psico/organismo va visto, nel tantrismo, come energia. Il prāṇa è la somma di tutte le energie e forze contenute nell'universo, è l'energia cosmica in tutte le sue forme nel mondo attorno a noi : magnetismo, gravitazione, elettricità, forza vitale sono manifestazioni del prāṇa universale. Questa forza primordiale si manifesta in tutte le qualità dinamiche, in tutto ciò che provoca movimento, mutamento o trasformazione, in ogni processo organico (ad es., la funzione della respirazione o della circolazione sanguigna) o psichico (cioè le funzioni delle attività mentali). A livello di macrocosmo, è il ritmo dell'universo in cui le creazioni e le distruzioni del mondo si susseguono l'un l'altra come l'inspirazione e l'espiazione nel corpo umano.

Si tratta dunque di una forza o energia invisibile che è insita nel mondo fisico della materia : ogni oggetto (anche quelli che consideriamo comunemente inanimati, come le rocce e le montagne) ed ogni energia cosiddetta materiale (ad es., la luce) ha il suo prāṇa¹. Pertanto, sotto tale aspetto, si può dire che tutto vive, che l'universo è vivente². Il prāṇa alimenta quindi di energia anche tutti gli esseri viventi, come la corrente della centrale elettrica alimenta di elettricità le lampade e i motori.

L'aria atmosferica è la grande riserva di questa sottile energia vitale psichica, che con ogni inspirazione viene attinta dall'ambiente circostante e immessa nel corpo mediante due conduttori o nāḍī.

La parte vitale di aria inspirata non è principalmente l'ossigeno (che viene assorbito dal sangue attraverso i polmoni), bensì il prāṇa, che è essenziale per tutte le attività o processi psico/fisici dell'individuo.

¹ Ad es., il ruṇ è l'energia vitale delle piante : è l'energia che le fa crescere e le aiuta ad assorbire l'acqua, a produrre nuove foglie, ecc.

² In effetti, in alcuni testi tantrici il ruṇ è chiamato "vita" o "energia vitale".

Oltre alle narici vi sono altre 8 ‘porte’ attraverso cui questi flussi vitali in continua agitazione entrano nel nostro corpo e lo abbandonano : la corona della testa, l’organo sessuale, gli occhi, le orecchie, la bocca, l’ombelico, l’ano e il punto tra le sopracciglia. Inoltre i rluṅ possono anche passare attraverso qualsiasi poro della nostra pelle.¹

IL VĀYU (rluṅ).

Il prāṇa cosmico, di cui abbiamo parlato, penetra nel nostro corpo fisico e vi costituisce il “corpo sottile” o energetico o pranico (che è ciò che anima il nostro organismo visibile e tangibile) ; e cambia nome, diviene “vāyu” (rluṅ)², che è il corrispondente pranico dell’aria intesa in senso fisico (cioè della miscela gassosa che respiriamo coi polmoni), il soffio vitale o energia che assicura e controlla le diverse funzioni ed attività vitali del corpo (digestione, circolazione sanguigna, ecc.) e coordina le molecole fisiche e le cellule riunendole in un organismo definito (senza di essa, il corpo non sarebbe altro che un ammasso di cellule sconnesse, slegate tra loro).

La forza vitale che scorre in noi è quella dei 4 elementi (terra, acqua, fuoco, aria) : essa è ciò che rende possibile il mutamento, il movimento, la crescita e la morte.

E come il corpo fisico ha i suoi organi (cuore, cervello, ecc.), così il corpo pranico ha i suoi, detti “cakra” ; e come il sangue circola nelle arterie e nelle vene, e la corrente nervosa nei nervi, così l’energia pranica circola entro condotti fluidici detti “nāḍī”.

Il prāṇa nell’individuo è veicolato dal respiro che circola e fluisce continuamente lungo le due nāḍī che partono dalla narice di destra e di sinistra³.

Il prāṇa è una sostanza diversa dalla materia (cioè non è né liquida né solida né gassosa né aeriforme), ma non è neppure immateriale, bensì semi-materiale o fluidica o eterica ; è normalmente invisibile e non tangibile, è assai più leggera dei gas e più sottile e rarefatta dell’aria atmosferica, ma non del tutto imponderabile ; è mobile.

Prāṇa (rluṅ) dunque sono le correnti o flussi di energia vitale del “corpo yogico o sottile” : è il movimento spontaneo della forza interiore lungo le nāḍī - il quale non consiste nello spostamento di qualcosa nello spazio, ma esprime il processo vivente del corpo. Quindi, i rluṅ sono flussi (vitali) o correnti di energie sottili che sostengono le varie funzioni organiche (come la respirazione, la digestione, il parlare, ecc.). E’ a causa del loro movimento che avvengono tali funzioni.

Inoltre, dal punto di vista psichico, tali flussi fungono da supporto o base per la coscienza (sems), nel senso che i vari livelli di coscienza (grossolani e sottili)

¹ Ecco perché è opportuno lavarsi frequentemente : in caso contrario, i pori si bloccherebbero e la nostra salute ne soffrirebbe.

² Letteralmente “rluṅ” significa “aria, vento”, termine che - con riferimento al corpo pranico - si potrebbe tradurre con la locuzione tecnica di “aria sottile”, la quale è in realtà un’energia : un’energia che non è statica, ma è dotata di movimento (cioè, ha la proprietà di modificare la propria posizione), cosicché spira (o soffia) come l’aria, cioè si comporta come una corrente o flusso d’aria. Insomma, una corrente di energia sottile.

³ Grazie all’*espirazione* dell’aria si ha la dissoluzione degli elementi del corpo, cioè un indebolimento dell’organismo fisico; invece durante l’*inspirazione* si ha un accrescimento degli elementi, cioè un rafforzamento dell’organismo.

dipendono dai rluṅ come un cavaliere dal suo cavallo. Il rluṅ è inseparabile ed interdipendente rispetto alla coscienza o mente, è l'energia attiva che fa da sostegno e veicolo alla coscienza, la fa muovere e le permette di manifestarsi¹. La principale funzione del rluṅ è quella di muovere la mente verso i suoi oggetti : la funzione della mente è di apprendere gli oggetti, ma senza un rluṅ che agisca come sua cavalcatura essa non può muoversi verso [o stabilire una connessione con] il proprio oggetto. Perché una mente funzioni, un rluṅ le deve dare il potere di rivolgersi al suo oggetto². E' solo agendo insieme con il rluṅ che la mente può funzionare.³

Ciò significa anche che un certo tipo di stato mentale è sempre accompagnato da un tipo di prāṇa corrispondente : il che si riflette nel fenomeno della respirazione (ad es., l'ira rende la respirazione aspra e concitata), anche se il prāṇa non va confuso col respiro (perché questo è solo un veicolo di quello). La respirazione controlla l'energia sottile e questa controlla il pensiero, la mente concettuale⁴. Il rluṅ è quindi come un ponte che congiunge il corpo e la mente : è una sostanza intermedia che - partecipando della natura dello spirito e della materia - crea un'interdipendenza fra questi ultimi. Infatti, è tramite il rluṅ che la mente sperimenta ciò che accade al corpo e quindi si può dire che esso è la radice di tutta la realtà samsarica (quando scorre nelle nāḍī laterali e non in quella centrale)⁵.

I rluṅ si suddividono in 5 principali e 5 secondari.

I rluṅ *principali* sono responsabili delle funzioni fisiologiche, mentre quelli *secondari* permettono il funzionamento dei sensi. Entrambi i tipi sono poi associati ai vari elementi⁶.

I 5 rluṅ *principali* sono :

1. **“sostenente la vita” o “detentore della vita” o “vitalizzante”** (prāṇa-vāyu) :
sostiene la vitalità della persona mantenendo la connessione fra corpo e forza vitale, ed è responsabile della respirazione, della deglutizione, dello starnutire e delle percezioni visiva, olfattiva, uditiva, gustativa e tattile (che mantiene attive). E' il rluṅ più potente perché dirige le funzioni degli altri quattro e perché da esso derivano i 5 rluṅ secondari.

Fa da supporto all'elemento acqua del nostro corpo e ne favorisce l'accrescimento.

E' bianco.

Risiede nel cuore (e precisamente nella “vena della vita”)^{1 2}, ma si diffonde in tutto il corpo insieme al sangue.

¹ Il rluṅ è il responsabile dei movimenti della mente : esso è la mobilità della coscienza, che va dove la porta il rluṅ.

² Ne deriva pertanto che per poter controllare la mente (onde evitare di sviluppare pensieri negativi) è indispensabile controllare i rluṅ.

³ La mente è talora paragonata ad uno zoppo che può vedere e il rluṅ a un cieco che può camminare.

⁴ Nelle 24 ore vi sono 21.600 respirazioni (intendendosi per “respirazione” la successione di inalazione, ritenzione ed esalazione). “Prāṇāyāma” è la pratica di respirazione per avere il controllo sul prāṇa e quindi sulla mente (che dal prāṇa è influenzata). Consiste in una tecnica con cui si riduce la velocità di respirazione e si trattiene il respiro sempre più a lungo, così da arrestare le distrazioni mentali, in modo che è possibile tener la mente ferma e fissa su un unico oggetto di meditazione (la cd. mente “uni-versa”).

⁵ Quando sono soltanto nell'avadhūti consentono invece alla mente di riconoscere la Vacuità.

⁶ Lo yogi che stabilizza la sua meditazione su uno dei 5 elementi, ottiene le siddhi relative, quale il controllo completo su di esso, che così non lo potrà più danneggiare (ad es., se si tratta del fuoco, non sarà più disturbato dal caldo ; se si tratta dell'aria, il corpo diventerà così leggero da poter levitare o volare).

Quando espiriamo, se ne esce da entrambe le narici, fluendo dolcemente verso il basso.

Quando è completamente purificato, si trasforma nella natura di Akṣobhya (e precisamente nel suo Rūpakāya).

E' di 3 tipi :

- grossolano (rluṅ rags-pa), quando sostiene gli ordinari pensieri concettuali e dualistici ;

- sottile (phra-ba'i rluṅ), quando sostiene le menti (sottili) della bianca apparizione, del rosso accrescimento e del nero quasi-ottenimento ;

- sottilissimo (šin tu phra-ba'i rluṅ) : è il rluṅ che appare quando sperimentiamo lo stato mentale sottilissimo della Chiara Luce : la “mente sottilissima” (šin tu phra-ba'i sems) della Chiara Luce si appoggia su di esso, essendo tra loro interdipendenti e sempre insieme. E' detto “indistruttibile” (mi-gšigs-pa) e risiede nel vacuolo dell'avadhūti del cakra del cuore, racchiuso in una piccola sfera formata dai thig-le bianco e rosso sottilissimi (detta “thig-le indistruttibile”).

Esso agisce da una vita all'altra ed è la base, cioè il fondamento, sia del saṃsāra sia della buddhità : se non lo controlleremo, sarà la causa di una rinascita samsarica, mentre se lo controlleremo diverrà la causa sostanziale del Corpo Illusorio e del Rūpakāya di un buddha. Se si manifesta un “rluṅ sottilissimo” contaminato, tutti i rluṅ che si sviluppano da esso saranno anch'essi impuri e si svilupperanno pensieri concettuali negativi, mentre se esso è purificato tali pensieri saranno pacificati. Tutte le meditazioni usano la consapevolezza mentale, e il rluṅ della consapevolezza mentale è necessariamente un “rluṅ sostenente la vita”.

2. “discendente” (upāna-vāyu) :

rluṅ grossolano, la cui funzione è di determinare e controllare il sistema escretivo e riproduttivo (emissione seminale e mestruale, defecazione, minzione, parto).

Fa da supporto all'elemento terra del nostro corpo e ne favorisce l'accrescimento.

E' giallo.

Risiede nel perineo, ma si diffonde all'organo sessuale, all'ano, agli intestini, alla vescica, alle cosce.

Quando espiriamo, se ne esce orizzontalmente da entrambe le narici, fluendo fortemente in avanti.

Quando è completamente purificato, si trasforma nella natura di Ratnasambhava (e precisamente nel suo Rūpakāya).

3. “ascendente” (udāna-vāyu) :

rluṅ grossolano che determina e controlla l'emissione della voce (ci fa parlare e ci consente di tossire), i sapori, il colorito corporeo, il peso del corpo, la forza fisica, il senso di disciplina la memoria, la chiarezza delle percezioni, l'entusiasmo e il coraggio.

Fa da supporto all'elemento fuoco del nostro corpo e ne favorisce l'accrescimento.

E' rosso.

¹ “Vena o canale della vita” (srog-rtsa) è il tratto (lungo circa 2 cm.) di una vena collegata al cuore che si trova tra la 6^a e la 7^a vertebra (contando dalla vertebra cervicale) e nella quale fluisce l'energia sottile che sostiene lo scorrere del sangue.

² Secondo insegnamenti diversi, le sedi dei rluṅ n.1 e n.5 sono invertite.

Risiede nel petto, ma si diffonde alla lingua, al naso, alla gola.

Quando espiriamo, se ne esce dalla narice destra, scorrendo violentemente verso il basso.

Quando è completamente purificato, si trasforma nella natura di Amitābha (e precisamente nel suo Rūpakāya).

4. **“costante” o “equilibrato”** (samāna-vāyu) :

rluṅ grossolano che provoca e controlla la digestione, l’assimilazione dei cibi, il calore corporeo.

Fa da supporto all’elemento aria del nostro corpo e ne favorisce l’accrescimento.

E’ verde.

Risiede nell’ombelico, ma si diffonde allo stomaco e all’intestino.

Quando espiriamo, se ne esce dalla narice sinistra, muovendosi a sinistra e a destra dell’estremità di tale narice.

Quando è completamente purificato, si trasforma nella natura di Amoghasiddhi (e precisamente nel suo Rūpakāya).

5. **“pervadente” o “pervasivo”** (vyāna-vāyu) :

rluṅ grossolano che è responsabile dei tessuti e consente il movimento muscolare (aprire e chiudere gli occhi, camminare, piegarsi, ecc.)

Fa da supporto all’elemento etere o spazio del nostro corpo e ne favorisce l’accrescimento.

E’ blu pallido.

Risiede nella sommità della testa¹, ma si diffonde nelle 360 giunture ossee e in tutto il corpo.

Questo rluṅ non fluisce dalle narici, salvo che al momento della morte.

Quando è completamente purificato, si trasforma nella natura di Vairocana (e precisamente nel suo Rūpakāya).

I 5 rluṅ *secondari* - che sono tutti grossolani - sono così chiamati perché si diramano dal “rluṅ sostenente la vita” che risiede nel centro del cuore. La loro ubicazione principale e originaria è nei raggi dei 4 canali del cakra del cuore, da dove essi fluiscono lungo le nāḍī fino ai rispettivi organi di senso, permettendo alla mente di muoversi verso l’oggetto percepito (che viene rispettivamente visto, odorato, udito, gustato e toccato) ; in altre parole, svolgono la funzione dei 5 sensi e relative coscienze² :

a) **“fluente” o “mobile” o “moventesi”** :

scorre dal cuore attraverso gli occhi per consentire alla coscienza visiva di muoversi verso il proprio oggetto (le forme visive) e di contattarlo. Il motivo per cui non possiamo vedere quando dormiamo, è che questo rluṅ si è ritirato dagli occhi alla sua sede nel cuore. E’ rosso ed associato alla terra ;

b) **“moventesi intensamente (o realmente)”** :

¹ Vedi la precedente nota 4.

² Poiché la loro funzione è di sviluppare le coscienze sensoriali, questi rluṅ son detti anche “i rluṅ delle facoltà sensoriali”.

- scorre dal cuore alle orecchie, consentendo alla coscienza uditiva di muoversi verso i suoni. E' blu ed associato all'acqua ;
- c) "moventesi perfettamente (o interamente)" :
- scorre dal cuore alle narici, consentendo alla coscienza olfattiva di muoversi verso gli odori. E' giallo ed associato al fuoco ;
- d) "moventesi fortemente (o rapidamente)" :
- scorre dal cuore alla lingua, consentendo alla coscienza gustativa di muoversi verso i sapori. E' bianco ed associato all'aria ;
- e) "moventesi definitivamente (o risolutamente o molto rapidamente)" :
- scorre dal cuore in tutto il corpo, consentendo alla coscienza tattile di muoversi verso gli oggetti tattili. E' verde e collegato allo spazio.¹

Tutti i 10 rluṅ (principali e secondari) sorgono e crescono insieme al nostro corpo fisico nel grembo della madre², fino a diventare completi al momento della nascita. La morte invece è dovuta al fatto che essi si dissolvono l'uno dopo l'altro : dissolti tutti i rluṅ grossolani e le coscienze grossolane, il rluṅ più sottile e la coscienza più sottile³ passeranno nell'altra vita. Dopo che le parti grossolane della coscienza e delle energie sono estinte, dopo l'apparizione delle visioni bianca, rossa e nera diverremo consapevoli della Chiara Luce : in quel momento potremo integrare la meditazione fatta in vita con la Chiara Luce e potremo in seguito ottenere la buddhità. La Chiara Luce si verifica dopo che è cessato l'ultimo respiro : essa - se abbiamo praticato da vivi - può essere un'esperienza favorevole ; altrimenti, è un attimo che passa. Dopo la percezione della Chiara Luce, si ha la separazione della coscienza dal corpo ed inizia il "corpo del bar-do" ; una volta che quest'ultimo è morto, ciò che entrerà nel ventre della nuova madre saranno ancora il rluṅ sottile e la coscienza sottile (che sono sempre congiunti fra loro).

Del rluṅ non si parla nei sūtra, bensì nei tantra - che insegnano come controllarlo ; controllando il rluṅ, si arriva a disciplinare la mente e ad eliminarne i difetti (responsabili del karma negativo e della conseguente sofferenza).

LE NĀDĪ (tsa).

¹ Ciascuno dei 5 "rluṅ secondari" e il "rluṅ sostenente la vita" grossolano ha due parti : un rluṅ che sviluppa il tipo specifico di consapevolezza, e un rluṅ che muove la consapevolezza verso il proprio oggetto. Questi 12 rluṅ normalmente scorrono lungo le nāḍī destra e sinistra e sono i principali oggetti che devono essere purificati mediante la Recitazione Vajra. Se desideriamo eliminare le distrazioni è importante far entrare, dimorare e dissolvere questi 12 rluṅ nell'avadhūti.

² Quando si forma l'embrione, le 3 nāḍī principali hanno origine dai difetti mentali che contaminano la mente della vita immediatamente precedente ; così,

- l'avadhūti deriva dall'ignoranza ;
- il piṅgalā dall'attaccamento ;
- l'idā dall'odio.

³ Tali rluṅ e coscienza sottili - che sono sempre insieme - oggi non sono in funzione in noi (pur essendo presenti), ma cominceranno a manifestarsi nel momento della Chiara Luce.

Nel nostro corpo il prāṇa non circola a caso, ma è canalizzato e guidato, segue circuiti o tracciati ben definiti¹. Le nāḍī sono appunto questi invisibili canali attraverso cui fluiscono le energie psichiche e che possono coincidere parzialmente coi percorsi e coi tracciati dei nervi, dei vasi sanguigni, dei condotti (biliari, linfatici, ecc.)², ma non sono la stessa cosa : infatti, non sono sezioni anatomiche o fisiche, ma sentieri strutturali dell'organismo umano, posti all'interno del nostro corpo lungo i quali scorrono i rluṅ (energia vitale) e i thig-le (essenze vitali).

Secondo i tantra, le nāḍī - escludendo le più sottili - sono 72.000³, di cui 32 le principali e, tra queste, le fondamentali sono 3 : quella di destra, quella di sinistra e quella centrale (che scorre lungo la colonna vertebrale)⁴. Queste ultime sono simili a canne di bambù, trasparenti, lucenti, cave e soffici.

In accordo con la teoria secondo cui il corpo umano è una replica dell'universo o, più esattamente, un microcosmo (cioè un universo in scala ridotta), le correnti del prāṇa che fluiscono attraverso il corpo sono chiamate "forze (o energie) solari [sūrya-svarūpa] e lunari [candra-svarūpa]" :

1. le **solari** rappresentano le forze centrifughe (cioè rivolte all'esterno) tendenti alla consapevolezza conscia, alla conoscenza oggettiva, alla discriminazione intellettuale, simboleggiano l'aspetto creativo (o principio attivo, maschile o positivo). Fluiscono lungo il "canale" di destra o PINGALĀ ;
2. le **lunari** simboleggiano le forze centripete (cioè rivolte all'interno) del subconscio che tendono a riunificare ciò che è stato separato dall'intelletto, rappresentano l'aspetto percettivo (o principio passivo, femminile o negativo). Fluiscono lungo il "canale" di sinistra o IDĀ.

Le caratteristiche di queste nāḍī variano a seconda del lignaggio della Scuola e del tipo di pratica. Tali diversità nella loro descrizione suggeriscono il fatto che il meditante deve scoprire le nāḍī per proprio conto e localizzarle secondo le proprie capacità yogiche e meditative e secondo la particolare pratica spirituale (sādhana) che egli segue⁵. Comunque, una classificazione può essere la seguente :

1) P I N G A L Ā (ro-ma) :

è detta anche "rasanā". È la nāḍī laterale *destra*, che si dirama dall'avadhūti 4 dita aldisotto dell'ombelico, sale davanti alla spina dorsale, attraversa il cervello e raggiunge la sommità del capo per poi piegare in

¹ Si tratta di invisibili percorsi obbligati, analoghi alle correnti marine o alla canalizzazione software di impulsi elettrici in alcuni schemi magnetici attorno al disco fisso di un computer.

² Così, l'avadhūti - dal punto di vista fisico - corrisponde al midollo spinale.

³ Mentre secondo alcuni sūtra, ad es. l'«Ingresso di Nanda nel grembo» (Nandagarbhāvakrāntinirdeśa), esse sono 80.000.

⁴ Vi è poi un'altra nāḍī che scorre parallela - e dietro - alle 3 nāḍī suddette, chiamata "sok tza" ("canale che sostiene la spina dorsale").

⁵ Nello rDzogs-chen le 3 nāḍī sono :

- solare (rkyan-ma) : rossa ; nel maschio è situata nella parte sinistra del tronco, nella femmina è a destra. È il canale della saggezza, nel quale circola l'energia virtuosa o "rluṅ karmico positivo";
- lunare (ro-ma) : bianca ; nel maschio è situata nella parte destra del tronco, nella femmina a sinistra. È il canale del metodo, nel quale circola l'energia delle emozioni negative, cioè il "rluṅ karmico negativo";
- centrale (dbu-ma) : rossa internamente e bianca esternamente ; oppure è blu. È più stretta alla base (circa 4 dita sotto l'ombelico) e più larga alla sommità (la cima della testa). È il canale della non-dualità, nel quale circola l'energia della coscienza primordiale (rig-pa), che è neutra, cioè al di là delle esperienze positive e negative.

giù e sfociare nella narice destra. Peraltro, in alcune meditazioni l'estremità inferiore si trova nel perineo, alla base della spina dorsale.¹

E' rossa sfumata di bianco all'esterno ; rossa all'interno.

Lungo tale nāḍī scorre prevalentemente il "thig-le rosso" (creatività femminile).

Rappresenta la polarità *oggettiva* (che consiste nei 5 elementi) : i rluṅ che scorrono in tale nāḍī generano la concettualità in termini di oggetto (grāhya), creano l'idea dell'oggetto².

Ordinariamente non funziona bene, per cui la nostra mente è pervasa dalle interferenze dell'*attaccamento/desiderio*.

E' associata all'elemento fuoco e alle consonanti della lingua sanscrita.

E' identificata simbolicamente col *metodo* (upāya), cioè la compassione.

Astrologicamente parlando, è connessa col *sole* (da cui è influenzata).

Dal punto di vista medico, è associata all'umore *bile* (sistema secretivo/endocrino).

2) IDĀ (rkyan̄-ma) :

Detta anche "lalanā". E' la nāḍī laterale *sinistra*, che si dirama dall'avadhūti 4 dita aldisotto dell'ombelico, sale davanti alla spina dorsale, attraversa il cervello e raggiunge la sommità del capo per poi piegare in giù e sfociare nella narice sinistra. Peraltro in alcune meditazioni l'estremità inferiore si trova nel perineo, alla base della spina dorsale.

E' di color bianco sfumato di rosso, all'esterno ; rossa all'interno.

Vi scorre prevalentemente il fluido seminale maschile ("thig-le bianco").

Rappresenta la polarità *soggettiva* (che consiste nei 5 skandha) : i rluṅ che scorrono in tale nāḍī generano la concettualità quale stato mentale soggettivo, cioè creano l'idea del soggetto³.

Ordinariamente non funziona bene, per cui la nostra mente è pervasa dalle interferenze dell'*avversione/odio*.

E' associata all'elemento acqua e alle vocali della lingua sanscrita.

E' identificata simbolicamente con la *saggezza discriminante* (prajñā).

Astrologicamente parlando, è connessa con la *luna* (da cui è influenzata).

Dal punto di vista medico, è associata all'umore *aria* (sistema nervoso).

3) AVADHŪTI (dbu-ma) :

Detta anche "dhūti" o "suṣumna", in sanscrito ; kun-dar-ma, in tibetano. E' la nāḍī *centrale o mediana*, estendentesi - 4 dita davanti alla colonna vertebrale (a cui è parallela)⁴ - dal mūlādhārācakra (e precisamente 4 dita sotto l'ombelico) fino alla cima della testa (brahmārandra)⁵,

¹ Nel Kālacakratāntra, le 3 nāḍī principali (ro-ma, rkyan̄-ma, avadhūti) iniziano all'estremità dell'organo sessuale, giungono all'ano e poi salgono dritte fino al centro del corpo con una leggera curvatura ; infine arrivano all'interno del cranio e poi curvano terminando rispettivamente alla sommità dell'apertura delle narici e al punto intermedio tra queste.

² Talora queste caratteristiche sono attribuite all'idā e viceversa.

³ V. la nota precedente.

⁴ Immediatamente davanti alla spina dorsale c'è la 'vena della vita' e davanti ad essa vi è l'avadhūti.

⁵ Il brahmārandra (tshaṅs-bu) - che corrisponde alla sutura sagittale, dove si connettono le due ossa parietali - è l'apertura in cima alla testa che corrisponde all'estremità superiore dell'avadhūti in cui questo si curva per terminare nella fronte fra le sopracciglia. Essa è l'unica uscita attraverso cui la

dove curva discendendo ad arco sino al punto intermedio tra le sopracciglia (alla radice del naso). Alla sua estremità inferiore le 2 nāḍī laterali si congiungono innestandosi con l'avadhūti, formando un collegamento a tre.

In alcune meditazioni peraltro l'estremità inferiore va visualizzata nel perineo alla base della colonna vertebrale (dove incontra l'idā e il piṅgalā) o nell'organo sessuale (a metà dell'apice del fallo o della vagina), mentre talora l'estremità superiore coincide col brahmārandra (cioè termina alla sommità della testa).

L'avadhūti collega tra loro i 5 cakra principali, passando attraverso il centro di ciascuno come l'asta di un ombrello.

All'esterno è di color blu pallido, all'interno è rosso oleoso come sangue vivo. E' soffice e flessibile.

Le energie che vi scorrono sono neutre.

E' collegato all'elemento spazio.

Astrologicamente parlando, è identificato col (ed influenzato dal) pianeta Rāhu.

In medicina è associata all'azione dell'umore *flemma* (sistema immunologico).

Ordinariamente l'avadhūti non funziona bene, per cui la nostra mente è pervasa dalle interferenze dell'*ignoranza/confusione* (che a loro volta causano quelle contenute nelle due nāḍī laterali). Quando invece funziona correttamente, questa nāḍī stabilisce un collegamento diretto, una sintesi, tra la corrente solare e quella lunare, tra le due polarità umane (realizzabile tramite pratiche yogiche, quale il gtum-mo).

Le nāḍī idā e piṅgalā, laterali e adiacenti all'avadhūti, le si avvolgono intorno (formando dei nodi) in corrispondenza dei cakra dell'ombelico, del cuore, della gola e della corona della testa^{1,2}. A causa di queste strozzature, in condizioni normali i rlūṅ non possono scorrere e circolare verso l'alto o verso il basso all'interno dell'avadhūti, se non alla morte o durante il sonno profondo o durante certe meditazioni dell'anuttarayogatantra.

In senso metaforico/spirituale, l'avadhūti è lo spazio primordiale dell'individuo, cioè il dharmadhātu o dimensione di pienezza unitaria (non-duale) della realtà, in cui il polo dell'oggetto non è opposto a quello del soggetto ; è lo spazio della Vacuità, nel quale si estende e si espande il thig-le o bodhicitta che è la consapevolezza intesa come potenzialità conoscitiva (in quanto è sempre pronta ad unirsi con un termine e ad essere da questo riempita). E' all'interno dell'avadhūti che, ad un certo punto del Sentiero, il processo psico/fisico realizza la saggezza suprema che conosce direttamente la Vacuità di tutti i fenomeni.

Ciò significa che solo in tale nāḍī - nel suo interno - può funzionare la mente pura. Infatti, la pura intrinseca natura della mente - detta anche "la natura di buddha" o "la natura della luce chiara della mente" - esiste in ogni essere senziente (così come il fuoco esiste in modo latente e potenziale in un fiammifero) ; ma nel corpo d'una persona ordinaria l'energia della mente pura non può scorrere ed estendersi, cioè non può funzionare (riusciamo a percepire solo le nostre illusioni anziché questa mente pura) perchè è bloccata ed oscurata dai kleśa, le cui energie (rlūṅ) sono sfasate e disperse dato che vagano attraverso la maggior parte delle

coscienza umana può lasciare il corpo per nascere in una Terra Pura di buddha (Le altre "porte" sono lo spazio tra le sopracciglia, gli occhi, le orecchie, il naso, la bocca, l'ombelico, i genitali, l'ano).

Spesso nelle meditazioni tantriche da questa apertura vengono assorbite le divinità visualizzate o il nettare luminoso e purificante che da loro proviene.

¹ Ad ognuno di tali punti - tranne che al livello del cuore - vi è un nodo duplice formato da una spira della nāḍī destra e da una di quella sinistra. A livello del cuore vi è invece un nodo sestuplice formato da 3 spire sovrapposte di ciascuna delle nāḍī che lo fiancheggiano.

² Peraltro, per facilitare la meditazione, si può anche non visualizzare tali strozzature.

nāḍī, ad esclusione dell'avadhūti¹. Questi rluṅ sono guidati dagli oscuramenti mentali/emotivi della forza karmica e sono detti “rluṅ karmici” (o “energie karmiche” o “motilità dell'azione”²): essi sono impuri ed attivano gli schemi mentali dualistici.

Al contrario, i rluṅ che si trovano nell'avadhūti sono chiamati “rluṅ della saggezza” (o “energia - o motilità - della consapevolezza”³): essi sono puri e positivi. Sono i rluṅ coinvolti nel primissimo momento di ogni esperienza, quando c'è solo pura percezione perché non è ancora sopraggiunta una reazione. E' un momento brevissimo, un lampo di esperienza pura di cui di solito non siamo coscienti (infatti, quel che pensiamo come nostra esperienza è la reazione successiva a questo momento: l'attaccamento o l'avversione). Il “rluṅ della saggezza” è dunque l'energia sottostante l'esperienza, prima (o senza) che sopravvengano l'attaccamento o l'avversione.

In altri termini, si tratta della consapevolezza trascendente (jñāna) nel suo scorrere lungo l'avadhūti: ossia, mentre si trova al centro dell'esistenza umana ed avanza e si espande nella sua attività creatrice/arrangiatrice. E' quindi la consapevolezza vista come comportamento dinamico e motorio (cioè considerata come motilità) nel suo aspetto non-dicotomico (cioè, che non crea la distinzione concettuale tra soggetto ed oggetto). Essa è detta anche “chiara luce” (prabhāvara) o “mente in quanto mente” (citta-eva, sems-ñid). Le esperienze mistiche, quelle di beatitudine, vacuità e chiarezza hanno dunque la loro base energetica nel canale centrale.

Il “rluṅ karmico” invece è diviso in 2 correnti polarizzate - bianca e rossa, oggettiva e soggettiva - che creano uno stato di tensione e la struttura di un universo dualistico, il saṃsāra. In altre parole, attraverso l'attività di questo rluṅ appare la scissione (dicotomia) in soggetto ed oggetto: passando lungo il piṅgalā innalza il polo oggettivo⁴, passando lungo l'idā innalza quello soggettivo⁵. In quanto tale, il karma-vāyu serve da veicolo degli 80 “modelli di reazione” (di cui 33 derivano dalla potenzialità di odio, 40 da quella di attaccamento e 7 da quella di ignoranza). Il comportamento conscio e manifesto (azioni) è determinato da essi.

Il “rluṅ karmico” è dunque l'energia sottostante alle (e coinvolta nelle) nostre esperienze quotidiane in cui normalmente è presente una nostra reazione di attaccamento o di avversione. Tali esperienze hanno la loro base energetica nel “rluṅ karmico”, ossia quest'ultimo dà vitalità e forza alle “tracce karmiche”⁶ (derivanti dalle nostre azioni precedenti e immagazzinate nel nostro continuum mentale), permettendo loro di avere un effetto sulla mente.⁷

Poiché dunque i “rluṅ karmici” sono impuri, gli stati mentali che essi sostengono sono altrettanto impuri, ossia continuano ad attivare le varie concezioni negative che ci irretiscono nel saṃsāra⁸: tutti i nostri pensieri sono incontrollati

¹ In particolare, il prāṇa normalmente circola o nella nāḍī solare o in quella lunare, e passa dall'una all'altra 2 volte nel giro di 24 ore. La circolazione del prāṇa nel corpo femminile è l'immagine speculare di quella del corpo maschile.

² Las-kyi rluṅ = karma-vāyu.. Con l'inspirazione l'aria introdotta attraverso le narici gonfia le nāḍī laterali, dove porta la forza dei kleśa.

³ Ye-[śes-kyi] rluṅ = jñāna-vāyu.

⁴ Ed è detta “motilità che crea l'oggetto” (gzun bskyed-kyi rluṅ) o “il sole”.

⁵ Ed è detta “motilità del soggetto” (dzin-gyi rluṅ) o “la luna”.

⁶ Sanscr. vāsanā, tib. bag-chags.

⁷ Quando la mente è instabile, distratta o priva di concentrazione, il “rluṅ karmico” si muove: ad es., quando sorge un'emozione e la mente non la controlla, esso trascina la mente dove vuole, cosicché la nostra attenzione vaga qua e là, spinta ed attratta da avversione o desiderio.

⁸ Il fattore che provoca il formarsi di concezioni errate che sono la causa del saṃsāra è - secondo i sūtra - la credenza nell'esistenza di un sè autonomo, mentre - dal punto di vista dei tantra - sono i rluṅ

ed indisciplinati, la mente è irrequieta ed ha molte fantasie, e sorgono le illusioni. Ogni volta che la mente incontrollata presta attenzione ad un movimento d'energia di un particolare cakra, le sensazioni negative aumentano.

Ora, solo all'interno dell'avadhūti la mente pura può viaggiare ed espandersi attraverso il corpo (mentre l'energia delle varie illusioni fluisce lungo tutte le altre nāḍī). Ma attualmente l'energia mentale pura non può scorrere liberamente nell'avadhūti (cioè, non può trovarsi al centro dell'esistenza umana), perchè esso è bloccato dai nodi di energia negativa che si trovano nei 4 cakra già citati e nei quali essa è concentrata.

E' con certe pratiche meditative (come il gtum-mo) che si può rallentare e anche far cessare questo flusso di energia negativa nelle nāḍī laterali: i rluṃ impuri vengono controllati, convogliati e riversati - col potere della meditazione yogica - nell'avadhūti e qui dissolti, cosicchè non sosterranno più quei pensieri concettuali e

dualistici. Da ciò deriva automaticamente che la mente non riceve più informazioni pervase da illusioni, e quindi non produce più concezioni errate, non fa errori di discriminazione, e diviene calma e tranquilla. Dunque, le "energie karmiche" dell'idā e del piṅgalā svaniscono e lasciano il posto alla circolazione delle "energie di saggezza" in tutte le nāḍī dell'individuo. Così, se i rluṃ vengono fatti entrare e dissolvere nell'avadhūti col potere della meditazione dell'anuttarayogatantra, il praticante può ottenere - volutamente e consapevolmente - la diretta realizzazione della luminosità della natura della mente, la "Chiara Luce". Egli imita insomma ciò che avviene - naturalmente e spontaneamente - alla morte o durante il sonno profondo: i nodi delle nāḍī si sciolgono, i rluṃ si riuniscono nell'avadhūti e viene sperimentata una momentanea Illuminazione.

La meditazione suddetta va effettuata focalizzando la nostra concentrazione su uno dei 10 cakra collocati lungo l'avadhūti.¹

Tutto ciò avviene perchè il rluṃ è legato e fa da sostegno alla mente; cosicchè esso la segue quando è guidato dalla concentrazione: il rluṃ si raccoglie dove la mente lo concentra. Finchè il rluṃ circola nelle varie nāḍī, funzionano solo i grossolani pensieri concettuali che osservano gli oggetti esterni e persiste la mente dualistica; ma quando è portato - attraverso i cakra - nell'avadhūti, la sua natura essenziale (thig-le) vi è attivata: la mente dualistica è allora superata, e la realizzazione è raggiunta.

Quando i rluṃ impuri si dissolvono nell'avadhūti si verificano 8 segni: cioè, le apparizioni simili a un miraggio, al fumo, a lucciole, a una lampada a burro, le luminosità di color bianco, rosso e nero e infine la chiara luce. E la dualistica mente concettuale - che è la sorgente del saṃsāra - non trova più il suo fondamento o base e perciò scompare²: in tale condizione si otterrà l'unificazione dei poli soggettivo ed oggettivo della nostra sfera sensoriale in una dimensione di pienezza unitaria della realtà: cioè, la sfera sensoriale sarà sperimentata come l'originaria purezza delle percezioni (non più alterate dallo schermo dei concetti nè colorate

che fluiscono nelle nāḍī secondarie anzichè nell'avadhūti: infatti, finchè la mente e i venti psichici scorrono nelle nāḍī laterali, sorgono ira, gelosia, bramosia, ignoranza, ecc.

¹ Di solito, per far entrare i rluṃ nell'avadhūti ci si concentra sul centro del cakra del cuore o dell'ombelico, o sulle estremità (inferiore o superiore) dell'avadhūti stesso.

² La respirazione controlla i movimenti del rluṃ nelle nāḍī.

Rispetto al processo respiratorio, la procedura può esser così sintetizzata: l'aria introdotta con l'*inspirazione* attraverso le narici gonfia le nāḍī laterali, dove porta la forza dei kleśa ("rluṃ karmico"); lo yogi - controllando il proprio respiro - fa entrare questo rluṃ nell'avadhūti dove si trasforma in consapevolezza e potere trascendentale, cioè diventa il "rluṃ della saggezza", che vi viene *trattenuto*, mentre con l'*espirazione* espelle i kleśa e i karma negativi.

dalle nostre emozioni o aspettative). In altre parole : si sperimenterà una diretta realizzazione della verità ultima o Vacuità, per cui si potrà sviluppare intuitivamente ogni qualità positiva. L'unità delle due correnti laterali - cioè lo stato di "due in uno" - costituisce l'integrazione e il completamento della nostra individualità : la fusione di cuore e mente, di compassione e saggezza, di azione e comprensione, per cui l'uomo diviene un essere armonico, completo, totale e perfetto.

Dunque, quando le energie solare e lunare del "corpo sottile" sono portate nello stato d'unione - che è la loro condizione inerente, latente, originaria - l'essere umano può diventare illuminato : così come quando i poli positivo e negativo di un circuito elettrico sono uniti, si accende la luce. Tali energie infatti sono i costituenti fondamentalmente inseparabili e reciprocamente interdipendenti di un'unità totalmente integrata¹.

I BINDU (thig-le).

Il termine (che letteralmente significa "goccia, sfera, cerchio, punto") può essere visto da due angolazioni, cioè dal punto di vista fisico e da quello psichico/spirituale.

1) In senso fisico o relativo

Si tratta di una sottile sostanza fisiologica, comprendente vari elementi (inclusi i fluidi rigenerativi dell'uomo e della donna) e diffusa in tutto il corpo.

a) In rapporto al "corpo grossolano" :

nell'uomo, indica il fluido seminale maschile (sperma) ; nella donna, le secrezioni vaginali e il sangue mestruale (in cui viene ricompreso l'ovulo). In senso più ampio indica le secrezioni interne del corpo, specialmente quelle del sistema endocrino (essenze ormonali).

Secondo la medicina tibetana, nel corpo umano vi sono 7 elementi costitutivi fondamentali : l'essenza nutritiva (cioè l'essenza del cibo), il sangue, la carne, il grasso, le ossa, il midollo, il fluido rigeneratore o essenziale. Ogni elemento è il distillato (o essenza o parte raffinata) del precedente : così, 7 gocce dell'essenza nutritiva producono una goccia di sangue ; da una tazza di sangue si produce una goccia di liquido seminale. Nell'uomo, il liquido seminale non si produce solo nei testicoli, ma si forma dai fluidi presenti in tutte le membra per poi raccogliersi dalle varie parti del corpo ed essere emesso dai genitali ; la donna, che non ha liquido seminale, ha solo una secrezione.

Il liquido seminale maschile è paragonato alla luna perché si forma e si trova - allo stato freddo - alla cima della testa. Esso si sposta nelle varie regioni del corpo giorno dopo giorno : sono le fasi lunari che determinano la sua circolazione, facendo sì che i centri dell'eccitazione sessuale (che vanno dalla cima della testa ai piedi) diventino più attivi in determinati giorni del mese lunare² ;

¹ Come vedremo parlando dei thig-le, la pratica yogica della "karmamudrā" utilizza l'unione sessuale per effettuare l'unificazione di quelle energie.

² Così, nel 16° giorno il fluido rigenerativo si trova nella cima del capo ; dal 17° alla fine del mese attraversa - un giorno alla volta - le orecchie, il naso, la bocca, le guance, le spalle, il petto, l'addome,

b) in rapporto al “corpo sottile” :

i thig-le sono concentrazioni (o particelle) dell'energia sottile che opera attraverso il nostro corpo, si esprime in esso e lo anima¹, cioè sono la forza vitale (bioenergia) nella sua forma più essenziale : creativa e procreativa. La sua funzione consiste - dal punto di vista naturale ed ordinario - nell'impulso dell'auto-conservazione e della riproduzione (comuni a tutti gli animali)².

In altre parole, si tratta dell'essenza (o natura essenziale) e della potenzialità del prāṇa e pertanto il thig-le non è una cosa separata da questo. Esso scorre nelle nāḍī e si concentra e circola nei cakra secondo il movimento spontaneo dei rluṅ.

Queste microscopiche “gocce d'energia” (o “gocce d'essenza vitale”) sono di due tipi³, presenti entrambi sia nei maschi che nelle femmine :

- quello **rosso** è l'energia (o vitalità) che è derivata e si è sviluppata dall'originario ovulo proveniente da nostra madre al momento del nostro concepimento. E' la forza pro-creativa femminile (o “negativa”), l'essenza (o parte pura e raffinata) dell'ovulo ;
- quello **bianco** è l'energia (o vitalità) che è derivata e si è sviluppata dall'originaria goccia di sperma proveniente da nostro padre al momento del nostro concepimento. E' la forza pro-creativa maschile (o “positiva”), l'essenza (o parte pura e raffinata) dello sperma.

A seguito del concepimento, i thig-le dei nostri genitori formano - nel cakra del cuore dell'embrione - una specie di involucro o guscio o padiglione (dove la “goccia” del padre è nella parte superiore e quella della madre nella inferiore), che è la dimora sia della mente (o coscienza mentale) sottilissima sia del rluṅ sottilissimo (che l'accompagna)⁴ provenienti dalla vita precedente. Questa unione delle due “gocce” sottili, dalla forma di un piccolo pisello, chiaro e luminoso, metà bianco e metà rosso, si chiama “thig-le indistruttibile (o primordiale) del cuore” (mi-šigs-pa'i thig-le)⁵. Più precisamente : al cakra del cuore vi è un sestuplice nodo formato dalle nāḍī destra e sinistra che s'avvolgono attorno all'avadhūti e lo comprimono, bloccandolo ; ora, al centro di questo nodo, all'interno dell'avadhūti, vi è un piccolissimo vacuolo e al suo interno vi è il “thig-le indistruttibile”. E' detto ‘indistruttibile’ perché le sue due metà non si separano mai fino al momento della morte e perché esso risiede sempre

la vita, l'ombelico, il pube, le cosce, le ginocchia, i polpacci e il collo del piede ; poi, il 1° giorno del mese successivo risale nei polpacci, nelle ginocchia e così via.

¹ Potrebbe essere paragonato al “codice genetico”, che è presente nel DNA di ogni singola cellula; o a un neurotrasmettitore (sostanza prodotta e rilasciata nel sangue da un neurone del sistema nervoso centrale e che consente la trasmissione dell'impulso nervoso ad un altro neurone attraverso la sinapsi).

² Nel suo aspetto di forza procreativa o libido (energia psichica che scaturisce dall'istinto sessuale), il thig-le è noto anche come “kuṇḍalinī”, termine derivato dalla tradizione induista - in cui esso è rappresentato dal serpente omonimo, attorcigliato intorno al liṅgam (il sesso maschile) posto al centro di un triangolo raffigurante la yonī (il sesso femminile).

La parola “kuṇḍalinī” indica anche la mescolanza di thig-le maschile e di thig-le femminile, ottenuta nell'atto procreativo, cioè nell'unione sessuale dello yogi con la yoginī (o mudrā).

³ Il Kālacakratānta però cita 4 tipi di ‘gocce’ : 1. quella che si trova al centro della fronte (ossia tra i sopraccigli), che si manifesta nel periodo di veglia ; 2. quella alla gola, che si manifesta nello stato di sogno ; 3. quella al cuore, che si manifesta nello stato di sonno profondo ; 4. quella all'ombelico, che si manifesta nell'orgasmo o culmine dell'esperienza sessuale.

⁴ Questo è il “rluṅ sostenente la vita” nel suo aspetto sottilissimo ; esso e la mente sottilissima sono detti ‘indistruttibili’ e sono sempre insieme da un tempo senza inizio né mai si separeranno in futuro.

⁵ Si intende ‘indistruttibile durante la vita’, non in senso assoluto.

nell'avadhūti in corrispondenza del cakra del cuore fino a quel momento¹. Mentre le due "gocce" si cambiano di vita in vita (perchè sono costituite dagli elementi dei genitori, che sono diversi da un'esistenza all'altra), il continuum della mente sottilissima e del rluṅ sottilissimo è sempre lo stesso durante tutte le rinascite e ce lo porteremo appresso fino all'ottenimento dell'Illuminazione².

Sviluppandosi l'embrione, dal "thig-le indistruttibile" l'elemento *bianco* aumenta di volume ed una parte di questo si stacca e *sale*, fermandosi al cakra del *capo*; essa è la base per sperimentare il piacere e la beatitudine durante la vita. La stessa cosa avviene per l'elemento *rosso*, di cui una parte si stacca e *scende*, andando a risiedere nel cakra dell'*ombelico*; essa è la base per sviluppare il calore del fuoco del gtum-mo (che può sciogliere la goccia dell'elemento bianco del capo). Pertanto, quando l'individuo è nato, i due tipi di thig-le pervadono tutto il corpo, ma quelli rossi scorrono prevalentemente nella nāḍī di destra ed hanno la sede principale nel cakra dell'ombelico (nonchè in quello della gola e del "luogo segreto"), mentre quelli bianchi scorrono soprattutto nella nāḍī di sinistra ed hanno la sede principale nel cakra della corona (nonchè in quello della fronte e del "gioiello")³; nel cakra del cuore i due tipi di thig-le risiedono con uguale forza ed intensità.

Ma nell'avadhūti i thig-le di solito non scorrono mai, se non nei casi eccezionali cui si è accennato parlando dei rluṅ: al momento della morte e quando si ricorre alle meditazioni dello "stadio del completamento" dell'anuttarayogatantra, come vedremo tra poco.

2) *In senso psichico/spirituale od assoluto.*

Abbiamo visto che nel suo aspetto *ordinario*, la funzione di questa energia, ciecamente creativa e procreativa, si esaurisce nell'impulso dell'auto-conservazione e della riproduzione senza alcun significato od orientamento discriminante: normalmente tale forza è latente (cioè non ne siamo coscienti), assorbita dalle funzioni subconsce e puramente fisiologiche, e - fintantochè non venga risvegliata - chiude e blocca l'entrata inferiore dell'avadhūti. E il mondo esteriore viene percepito negativamente e non in modo consapevole.

Invece, nella sua forma *sublimata* diventa forza psichicamente creativa e fisicamente salutare, ossia potenzialità spirituale: in altre parole, se la si fa fluire e scorrere lungo l'avadhūti⁴, viene attivata e trasformata in un mezzo che ci fa ottenere la graduale scomparsa della nostra ordinaria visione dicotomica della realtà e la graduale realizzazione della beatitudine sino a che non siano raggiunti il perfetto spiegamento e la realizzazione cosciente, diventando così consapevoli

¹ Quando si muore, tutti i rluṅ si dissolvono nel "thig-le indistruttibile" e ciò fa sì che esso si apra. Come le due metà si separano, la coscienza abbandona immediatamente il corpo e va nella prossima vita.

² Nel gtum-mo è visualizzato come una goccia di rugiada, delle dimensioni di un pisello, è bianco (con sfumatura rossiccia) e brilla di una luce splendente dai 5 colori (bianco, rosso, blu, verde e giallo), corrispondenti ai 5 elementi. In altre meditazioni (ad es., nello yoga del sogno), viene visualizzato come uno splendente seme di mostarda o di sesamo, fatto di una brillante luce nera, bianca, rossa, blu, verde o gialla.

La luminosità del thig-le rappresenta la nostra mente (che - come la luce - non è composta da atomi); i colori simboleggiano invece diverse qualità della mente.

³ Le suddette sedi delle gocce rosse (dove quelle bianche sono scarse e più deboli) agiscono quale base di sviluppo ed incremento delle energie femminili; e quelle delle gocce bianche (dove le gocce rosse sono scarse e più deboli) agiscono quale base di sviluppo ed incremento delle energie maschili.

⁴ Il thig-le s'incanala e scorre nell'avadhūti assieme ai rluṅ, che lì diventano - come sappiamo - "rluṅ della saggezza".

della relazione interiore tra idee, fatti, cose, dati sensori e forze. E' questo uno stato di pienezza, che consiste nella sintesi tra funzioni (e qualità) spirituali, mentali, emotive ed organiche (tra le quali esiste solo una differenza di misura, non di essenza). Pertanto, la funzione del thig-le nel suo aspetto sublimato è quello di provocare l'esperienza tantrica della beatitudine: il risveglio di kuṇḍalinī (l'energia di beatitudine latente¹ nel corpo fisico e pervadente tutto il corpo sottile), provocato con lo hatha-yoga e mantenendo la consapevolezza di se stessi come divinità, non avviene allo scopo di soddisfare un piacere ordinario, ma per generare la penetrante visione intuitiva della vera natura della realtà ed ottenere il controllo dei livelli più sottili del corpo e della mente, e perciò per raggiungere la buddhità.

Questa sublimazione avviene in due occasioni: al momento della morte o attraverso la meditazione dello "stadio di completamento".

1. **Al momento della morte**, avviene in modo naturale e spontaneo che la goccia bianca dal capo *scende* lungo l'avadhūti verso il cuore, mentre il thig-le rosso *sale* dall'ombelico al cuore - provocando rispettivamente l'apparizione bianca e quella rossa. Quando le due gocce si uniscono al cakra del cuore (dove si assorbono i rluṅ), esse ricoprono il "thig-le indistruttibile", racchiudendo la coscienza sottilissima come in una scatola o in un guscio: il che provoca l'apparizione nera del "quasi-ottenimento". Poi, i nodi del cakra si sciolgono e i due thig-le si separano, riprendendo il rosso a salire e il bianco a scendere, perchè si è disfatta quella specie di involucro: e si ha l'esperienza della Chiara Luce della morte. Se il morente è un vero yogi, saprà utilizzare questa Chiara Luce stabilizzando su di essa la propria meditazione: da questa deriverà l'unione della Grande Beatitudine e della Vacuità;
2. invece, **da vivo**, lo yogi sarà in grado di far scorrere il thig-le mediante la pratica del gtum-mo e quella della karmamudrā:

- nella pratica del *gtum-mo*, le fiamme del fuoco visualizzato all'ombelico salgono lungo l'avadhūti verso l'alto e bruciano i nodi creati dalle nāḍī laterali attorno all'avadhūti stesso: il thig-le o energia pura che si trova come coagulata nel cakra della sommità del capo si scioglie e *scende* lungo l'avadhūti libero da ostruzioni, provocando una sensazione gioiosa e felice in corrispondenza dei cakra della testa, della gola, del cuore e dell'ombelico², che si diffonde poi in tutte le nāḍī del corpo.

Questa ovviamente non è una discesa nel senso letterale della parola, ma è l'estensione della pura consapevolezza fino ai più estremi limiti dell'esistenza umana; e l'avadhūti metaforicamente simboleggia lo spazio primordiale (dell'individuo) nel quale si espande quella consapevolezza. Come automatico risultato di ciò, ora percepiamo le cose in modo diverso e scopriamo che esiste in noi la potenzialità di una felicità permanente (per cui smetteremo di dipendere dagli oggetti esterni dei sensi).

A questo processo discendente segue il processo inverso: dall'ombelico il thig-le *sale* ai vari cakra fino a quello della testa, dove si manifesterà una sensazione di beatitudine ancora più intensa: questo stato mentale verrà usato proficuamente per meditare sulla Vacuità;

- nella pratica con la *karmamudrā* si ha la discesa - lungo l'avadhūti - del "thig-le bianco" dello yogi che si mescola nel cakra sessuale con

¹ Cioè, di cui normalmente non siamo coscienti.

² O della gola, del cuore, dell'ombelico e dell'organo sessuale.

quello rosso nel “loto” della yoginī e quindi si ha la risalita di questa mistura (kuṇḍalinī) lungo la stessa nāḍī.

L’*ascesa* della kuṇḍalinī dal cakra sessuale alla testa lungo l’avadhūti carica e riattiva tutti i cakra : tutto lo psico/organismo viene vitalizzato da una corrente di energia così forte da dissolvere la normale percezione dualistica e da provocare un’intensa percezione interiore e di grande beatitudine.

L’avadhūti è il simbolo per indicare la sfera della percezione non-duale delle apparenze illusorie, la dimensione unitaria della realtà - che in questo caso è il risultato della consumazione sessuale. Esso stabilisce un collegamento tra i cakra, unisce le forze di quello più alto e di quello più basso e causa una sintesi fra la corrente lunare e quella solare : le due energie (rluṇ) integrate vengono così subimate e *sollevate* di cakra in cakra sino al raggiungimento di quello della corona, il livello (o dimensione) superiore della coscienza - che comprende quelli inferiori senza annullarne le qualità e in cui si estingue ogni auto-limitazione e dualità. Cessando il pensiero concettuale e dualistico, si ha l’unificazione dei poli oggettivo e soggettivo della nostra sfera sensoriale in una dimensione di pienezza unitaria della realtà.

In senso **psichico/spirituale** il thig-le è pertanto la *creatività* (naturale, pura e originaria) *della mente*, cioè la sua responsività o reattività prima che sia cristallizzata in concetti, illusioni, pensieri e preconetti, ossia al di là di ogni dualismo : è la completa immediatezza dell’esperienza prima che venga dicotomizzata in “soggetto” ed “oggetto”. Si tratta della *potenzialità conoscitiva*, che non ha una sua struttura e sta alla base di ogni cognizione : la consapevolezza è una potenzialità in quanto il campo percettivo non è un’entità ben definita e circoscritta, ma è una dimensione aperta ad infinite possibilità ed è sempre pronta ad unirsi con un termine e ad essere da un termine riempita¹. E’ la speciale *percezione della mente* - o capacità cognitiva - che permette di vedere le cose in un modo nuovo, fresco, pieno, autentico e soddisfacente e di vivere perciò molto di più nel mondo del reale che in quello dei concetti e dei preconetti. Infatti, è la mente che trascende la sua tendenza ad oggettivare e va al di là dell’ego e quindi è consapevolezza trascendente (jñāna) o pura trascendenza - che è assoluta vacuità : è l’assenza della dicotomia soggetto/oggetto e la conseguente beatitudine non-separativa² che è tanto conoscenza quanto sentimento.

Questa energia psichica caratterizzata da intensa percezione interiore e da intensa beatitudine - in una parola, il thig-le - ha la potenzialità immanente di farci attualizzare e realizzare il nostro essere, è la forza rigenerativa di una coscienza illuminata, cioè capace di farci raggiungere la buddhità.

Ciascun uomo è dotato della potenzialità interiore della “natura di buddha”, ma essa non può essere attivata e destata se non viene fecondata dal seme di bodhicitta (l’aspirazione altruistica al raggiungimento della buddhità). Come una donna - fecondata dal seme del maschio - resta incinta, per cui il *concepimento* dell’embrione trasforma la sua vita facendo sorgere in lei una nuova energia, gioia

¹ “Thig-le” significa anche “punto” : metafisicamente parlando, il punto senza dimensioni (cioè la suprema unità) in cui è ricompresa in modo potenziale la pluralità di tutte le infinite possibilità della realtà (che sono pertanto trascese in esso). In quanto tale, è raffigurato come un cerchio (o una piccola sfera) di luce di 5 colori (corrispondenti ai 5 elementi) : esso indica qualcosa che non ha né inizio né fine, la luce simboleggia la non-materialità e la consapevolezza.

² Che solo inadeguatamente può esser paragonata alla gioia dell’orgasmo (nel quale la persona diventa “dimentica di sé”, realizzando una specie di auto-trascendenza).

e capacità intuitiva, così il bodhisattva (cioè, colui che ha sviluppato bodhicitta) *concepisce* compassione per tutti gli esseri e sa cogliere intuitivamente la verità ultima (la saggezza della Vacuità). Ecco perchè nel tantrismo viene usato il termine **bodhicitta** come sinonimo onorifico di “thig-le in senso psichico/spirituale”. Così, quello che a livello fisico era lo sperma dello yogi e il sangue mestruale della yoginī, viene misticamente a simbolizzare (a livello spirituale) la compassione e la saggezza. Il mondo viene ora percepito in modo positivo e la nostra consapevolezza fiorisce come beatitudine e pace.

I CAKRA.

I cakra sono i punti in cui si intersecano e da cui si diramano le nāḍī (così come i raggi d'una ruota si incentrano nell'asse). Si tratta di centri che - alimentati dall'idā e dal piṅgalā - accumulano e trasformano il prāṇa ricevuto e a loro volta lo irradiano e lo distribuiscono (come l'energia da una centrale elettrica) attraverso molte altre nāḍī in tutto l'organismo pranico. Sono quindi degli epicentri della struttura dinamica ed energetica del corpo umano, i centri della forza (o energia) psico-cosmica nel nostro organismo, i punti focali in cui le forze psichiche e le funzioni corporee si incontrano, si uniscono e si compenetrano.

Questi centri di energia all'interno del corpo sono connessi col sistema immunitario. Essi svolgono un ruolo cruciale nell'incremento o nel calo dei vari stati emozionali all'interno della nostra mente. E' dovuto proprio ai cakra e all'intima relazione tra corpo e mente il fatto che speciali tecniche meditative dirette al controllo mentale possono avere effetti positivi sulla salute.

I cakra principali si trovano lungo l'avadhūti (come se fossero infilati lungo la colonna vertebrale) in corrispondenza dei 4 punti in cui le due nāḍī laterali si avvolgono intorno all'avadhūti stesso, formando i cd. “nodi” (che ostruiscono il flusso della sottile energia all'interno del “canale” centrale) : perineo, ombelico, cuore, gola. Questi 4 punti sono altrettanti cakra ; e con quello posto alla sommità della testa costituiscono i 5 cakra principali.

Ciascun cakra è raffigurato come un fiore di loto con un certo numero di petali : questi sono nāḍī secondarie più piccole che si diramano a raggio dall'avadhūti come le stecche di un ombrello aperto. Al chiaroveggente appaiono come vortici o come depressioni a forma di coppa, di materia che rotea vorticosamente : cerchi larghi da 5 a 15 cm, emananti una luce di vari colori.

Nell'anuttarayogatantra, i cakra (collocati lungo l'avadhūti) - sui cui vacuoli (‘bub-stong), mediante apposite tecniche meditative, va focalizzata la concentrazione per portare i rluṅ in tale nāḍī - sono 10 :

1. corona (apice del cranio)
2. “del rluṅ” o ājñācakra (fronte)
3. punto tra le sopracciglia (estremità superiore dell'avadhūti)
4. gola (nella sua parte posteriore)
5. “del fuoco” (tra gola e cuore)
6. cuore (tra le due mammelle)
7. ombelico
8. “luogo segreto” (che inizia 4 dita sotto l'ombelico)
9. “gioiello” (al centro dell'organo sessuale presso la sua estremità)
10. estremità dell'organo sessuale : glande o clitoride (estremità inferiore dell'avadhūti).

Essi sono detti “le 10 porte del cd. Corpo di Vajra”¹.

I 5 cakra principali sono i seguenti :

1) m ū l ā d h ā r a²

a) Nome tibetano :

“Detentore della felicità (o della beatitudine)” ;

b) Ubicazione :

è posto alla base della colonna vertebrale, inizia 4 dita sotto l’ombelico e comprende la regione pelvica, il perineo e il “luogo segreto” ;

c) Corrispettivo fisiologico :

il sistema riproduttivo :

d) Corrispettivo psicologico :

♦ nell’uomo *non risvegliato* e psichicamente immaturo, questo cakra è la sorgente delle forze vitali ciecamente creative, le cui funzioni si esauriscono nell’auto-conservazione priva di quella cognizione discriminante che potrebbe dare significato e orientamento a questa forza cieca ;

♦ nella sua forma *sublimata* invece, questo cakra - attraverso la trasformazione cosciente delle sue funzioni (ossia, nella meditazione) - diventa la sede delle forze psichicamente creative e fisicamente salutari : la sua energia vitale, se viene sublimata, si trasforma in potenzialità spirituale ;

e) Malattie connesse :

dei reni, vescica, organi genitali ; problemi sessuali, mestruali ; costipazione, ritenzione idrica, dolori alle ginocchia, sciatica, spondilite, infezioni ;

2) m a n i p ū r a

a) Nome tibetano :

“Emanazione (o Trasmutazione)”

b) Ubicazione :

è posto nell’ombelico

c) Corrispettivo fisiologico :

il plesso solare, che controlla il sistema della nutrizione (digestione, assimilazione, ecc.) e quindi gli organi dello stomaco, fegato, ecc.

d) Corrispettivo psicologico :

¹ Nel sistema Kālacakra vi sono i seguenti 6 cakra :

- sotto l’apertura della corona del cranio ; ha 4 petali

- nella fronte ; ha 16 petali

- nella gola ; ha 32 petali

- nel cuore ; ha 8 petali

- nell’ombelico ; ha 64 petali

- nell’organo sessuale, con 2 diramazioni : all’ano (con 32 petali) e al centro del “gioiello” (con 8 petali).

² Comprende i due cakra induisti mūlādhāra e svadhistana.

quando questo cakra è sublimato, diviene l'organo dell'assimilazione delle forze subconscie materiali ed immateriali ;

e) Malattie connesse :

dei reni, vescica, milza, articolazioni, pelle ; ritenzione idrica, infezioni, tumori non infiammati ;

3) a n ā h a t a

a) Nome tibetano :

“Fenomeni”

b) Ubicazione :

è posto nel cuore

c) Corrispettivo fisiologico :

il plesso cardiaco (regola e controlla il sistema circolatorio)

d) Corrispettivo psicologico :

attraverso la sua sublimazione o trasformazione cosciente delle sue funzioni,

diventa la sede della coscienza intuitivo/spirituale, cioè l'organo della mente intuitiva, del sentimento spirituale (la compassione) e l'organo del processo di meditazione in cui il cosmico/astratto è trasformato in esperienza umana, cioè in vita ed azione ;

e) Malattie connesse :

ansia, nervosismo, panico, manie, rabbia, stress, tensioni ed isterismi, ipertensione, angina ; disturbi di circolazione, del sistema nervoso, di fegato, di cistifellea, di cuore, di intestino, di duodeno, di plasma, di siero ; artriti, ritenzione idrica, eccessiva sudorazione, infiammazioni.

Particolare importanza hanno le 8 nāḍī che si diramano da questo cakra. Infatti, ognuna di esse (associate ai 4 elementi e ai 4 oggetti dei sensi) si biforca formando una rete di 24 canali¹, divisi in 3 gruppi chiamati :

1. *canali della mente* : vi scorre energia mobile di color blu (che è il colore della mente). Raggiungono la fronte all'attaccatura dei capelli, la volta del capo (al centro), le orecchie, un punto nel collo sotto la nuca, il punto tra le sopracciglia, gli occhi e le spalle ;
2. *canali della parola* : di color rosso, contengono soprattutto le “gocce” del costituente rosso, da cui ha origine il sangue (visto qui nella sua componente “mentale”). Raggiungono le ascelle, la punta del naso, i capezzoli, la bocca, la gola, la zona cardiaca, l'ombelico, i testicoli o le ovaie ;
3. *canali del corpo* : di colore bianco, contenenti soprattutto le “gocce” del costituente bianco. Raggiungono l'organo sessuale (al glande o al clitoride), l'ano, le cosce, i polpacci, le dita dei piedi, la zona anteriore dell'anca, le dita della mano e le ginocchia.

La diramazione di ognuno dei 24 canali nel corpo avviene in modo triplice e le 72 nāḍī risultanti a loro volta si suddividono ciascuna in 1000 canali sottili, pari ad un totale di 72.000 nāḍī ;

¹ Queste 24 nāḍī, nella pratica mistica, vengono associate ai 24 luoghi sacri presenti nella deità tantrica Cakrasaṃvara allorchè si visualizza il suo “maṇḍala del corpo”.

I 24 luoghi sacri sono :

- a) in senso esteriore : le principali località sacre dell'India e del Tibet, a cui presiedono le ḍākinī ;
- b) in senso interiore : i “24 centri di energia” dell'individuo.

4) v i ś u d d h a

- a) Nome tibetano :
“Fruizione (o Godimento)”
- b) Ubicazione :
è posto nella gola
- c) Corrispettivo fisiologico :
il plesso laringo-faringeo (che controlla il sistema respiratorio)
- d) Corrispettivo psicologico :
quando le sue funzioni vengono sublimare, diventa l’organo del suono mantrico, in cui il respiro fisico è trasformato in prāṇa cosciente, la vibrazione spirituale della conoscenza (formulata mentalmente ed udibilmente) ;
- e) Malattie connesse :
nervosismo, impazienza, intolleranza ; disturbi della memoria, di fegato, di cistifellea, di sangue, di intestino, di duodeno, di polmoni, di colon, di circolazione, di tiroide, di gola, di lingua, di bocca, di naso ; difficoltà di parola, febbri, infezioni, infiammazioni ;

5) s a h a s r ā r a ¹

- a) Nome tibetano :
“Grande beatitudine”
- b) Ubicazione :
è posto alla sommità della testa (corona)
- c) Corrispettivo fisiologico :
il sistema nervoso volontario e riflesso ;
- d) Corrispettivo psicologico :
 - nell’uomo *non risvegliato* e psichicamente immaturo : rappresenta l’attività mondana dell’intelletto che ci separa dalle sorgenti della vita e dall’unità interiore di tutti gli esseri. Infatti :
 - se l’intelletto è rivolto all’esterno, ci coinvolge nel processo del divenire, nel mondo delle cose e nell’illusione di un io distinto (dove : attaccamento, odio, ecc.) ;
 - se l’intelletto è rivolto all’interno, esso si perde nel mero pensiero concettuale, in un vuoto di astrazioni, nella morte della fossilizzazione mentale ;
 - invece, nella sua forma *sublimata* : tale cakra diventa la sede della coscienza cosmica, universale e trascendente ;
- e) Malattie connesse :
confusione e ottusità mentale, stupidità ; problemi ghiandolari e linfatici, di digestione, dei polmoni, dei reni, del sangue, del condotto seminale, della pelle, dei muscoli, del midollo osseo ; sterilità, infezioni.

Le altre principali relazioni e corrispondenze dei 5 cakra sopra illustrati sono riportate nella pagina seguente - con l’avvertenza peraltro che le voci enunciate nel diagramma possono avere una diversa sistemazione a seconda delle differenti Scuole o dei diversi testi tantrici :

¹ Include i due cakra induisti sahasrāra e ājñā (che nel Kālacakra sono invece distinti).

| | SAHASRARA | ANAHATA | MANIPURA | VISUDDHA | MULADHARA |
|---------------------------|-------------------------------|------------------|---------------------|--------------------------|-------------------------------------|
| 1. rluṅ generatore | sostenente la vita | pervasivo | simile al fuoco | ascendente | discendente |
| 2. colore | bianco | blu | giallo | rosso | verde |
| 3. direzione | centro/ zenit | est | sud | ovest | nord |
| 4. parte della persona | intera persona | anteriore | destra | posteriore | sinistra |
| 5. elemento e relativa | spazio / etere | acqua | terra | fuoco | aria |
| - forza | spaziosità | coesione | solidità | temperatura | movimento |
| - forma | punto (thig-le) | cerchio / sfera | quadrato / cubo | triangolo / cono | semicerchio (mezzaluna) / semisfera |
| - bīja | KHAM o EH | VAM | LAM | RAM | YAM |
| - colore | blu | bianco | giallo | rosso | verde |
| 6. ghiandola | pineale e pituitaria | surrenale | pancreas | tiroide | gonadi |
| 7. nāḍi del cakra | 32 | 8 | 64 | 16 | 32 |
| 8. kleśa | ignoranza / ottusità | odio/ avversione | orgoglio / superbia | attaccamento // bramosia | invidia / gelosia |
| 9. periodo della giornata | eternità (eterno presente) | alba | metà mattino | tramonto | crepuscolo |
| 10.regno samsarico | deva o animali | inferni | uomini | preta | asura |
| 11.skandha | coscienza | forma | sensazione | discriminazioni | strutture mentali |
| 12.capacità | intelligenza | compassione | umiltà | soddisfazione | rigioire / rallegrarsi |
| 13.potere | pacificazione | stabilità | incremento | controllo | distruzione |
| 14.Dhyānibuddha | Vairocana | Akṣobhya | Ratnasambhava | Amitābha | Amoghasiddhi |

La purificazione dei cakra dai rispettivi kleśa avviene proiettando davanti a sé o all'apice della testa lo yi-dam, dai cui cakra della testa, gola e cuore provengono delle luci colorate che vengono assorbite dai corrispondenti cakra del meditante. La luce che entra

1. nella fronte è bianca e purifica il corpo, le azioni karmiche e le nāḍī ;
2. nella gola è rossa e purifica la parola, i kleśa emotivi e i rluṅ ;
3. nel cuore è blu e purifica la mente, i kleśa mentali e i thig-le¹.

Quando i cakra sono purificati e completamente aperti, diventano i maṇḍala interiori delle divinità (ad es., i 5 Buddha Innati). Allorché una persona ha realizzato la buddhitā, nel suo corpo si manifestano interi regni di divinità e maṇḍala luminosi : così, in un maṇḍala posto

- al cakra del cuore risiedono 42 divinità pacifiche ;
- al cakra della testa risiedono 58 divinità adirate ;
- al cakra della gola risiedono 10 divinità del lignaggio, cioè i guru della tradizione dell'iniziato.

A conclusione di questo capitolo sul “corpo sottile”, si può dire - in sintesi - che, come abbiamo visto, di tutte le nāḍī la più importante è l'avadhūti, lungo il quale vi sono i cakra : nel ‘cakra del cuore’ e precisamente nel ‘thig-le indistruttibile’ risiedono - inseparabilmente uniti - il ‘rluṅ sottilissimo’² e la mente sottilissima di chiara luce (o coscienza originale). La funzione di questa mente è di penetrare nella natura ultima ed universale (non-duale) della realtà ; ma ciò è impedito dal continuo sorgere (nella nostra mente) dei numerosi stati mentali grossolani ; infatti, fino a quando i rluṅ fluiscono attraverso tutte le altre nāḍī, essi attivano solo le menti grossolane, mentre la mente di chiara luce si manifesta solo quando essi entrano, dimorano e si dissolvono nell'avadhūti (e quando capita ciò, sperimentiamo gradualmente gli “8 segni”, l'ultimo dei quali è appunto la sottilissima mente della Chiara Luce³).

Quest'ultimo processo avviene sempre automaticamente e naturalmente al momento della morte e durante il sonno ; ma lo yogi lo provoca anche volutamente, nello Stadio di Completamento dell'anuttarayoga-tantra, mediante una profonda concentrazione sul “corpo di vajra” al fine di eliminare i livelli grossolani della mente, entrando in contatto con la propria mente originale. Egli può usare questa mente fortemente concentrata allo scopo di meditare sulla Vacuità, liberandosi da ogni illusione ; e mentre si assorbe nello spazio chiaro della non-dualità, sperimenta contemporaneamente la beatitudine.

L'esperienza tantrica dell'unità della Grande beatitudine con la simultanea Comprensione della Vacuità è detta Mahāmudrā.

¹ Lo yogi, con la pratica meditativa sui cakra, riequilibra gli elementi fisici sbilanciati e cura quindi gli organi ammalati.

² Cioè il ‘rluṅ sostenente la vita’ nel suo aspetto sottilissimo, ossia in quanto sostenente la ‘mente della Chiara Luce’.

³ E contemporaneamente diviene manifesto anche il “rluṅ sottilissimo” : il quale, fino a che non realizzeremo il Corpo Illusorio, non manterrà una forma o un colore definito.