

La gestione del prana nel tantra: fase di completamento

Al [Centro Mandala Studi Tibetani di Milano](#) siamo giunti all'illustrazione della fase del "Completamento" relativa alla pratica del *tantra* e alla gestione del *prana*.

Andrea Capellari, in diverse lezioni, ha illustrato come **il tantra sia un metodo attraverso il quale si accelera un sentiero evolutivo**. Il *tantra* si differenzia da altri metodi, come il sentiero del *sutra*. «Il fatto è – spiega Capellari – che il *tantra* porta la mente a stati di coscienza superiori attraverso l'utilizzo di meccanismi che sono sia cognitivi che meccanici».

Nel Tantra si sfruttano dei nessi di relazione tra la mente e il suo elemento di materia sottile: il *prana*.

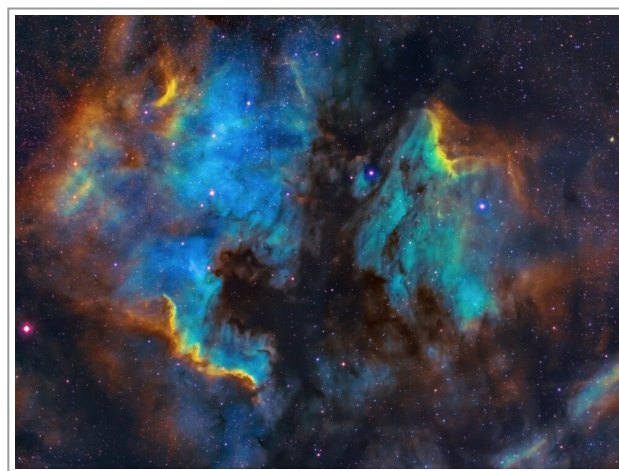
Negli antichi testi [vedici](#), XX secolo a.C., il *prana* è definito come vento intelligente, dove per vento ci si riferisce anticamente a qualcosa che si muove, che ha un'attività, ha una massa, una velocità di spostamento ed è però invisibile agli occhi.

Vento come ciò che sfugge alla vista, ma inevitabilmente esiste.

Il termine di vento o aria, si è nel tempo **raffinato con il concetto di spirito**: entità dall'esistenza ineluttabile che esula dai sensi (realtà extrasensoriale).

Extrasensoriale relativamente al fatto che per un essere umano ad esempio gli ultra-suoni e gli ultra-violetti, sono extrasensoriali seppur esistenti. Non possiamo dire però la stessa cosa per i gatti o per cani in merito agli ultrasuoni, oppure per le mosche in riferimento ai raggi gli ultra violetti.

Il confine è dunque relativo alla capacità percettiva di una determinata specie.



Il prana e il tantra – Photo by [Aldebaran S](#) on [Unsplash](#)

Intelligente, in quanto gnosi e vento, in quanto movimento

Nel buddhismo in generale ciò che viene definito coscienza è nettamente diverso dalla materia, il *prana* raggruppa sia la mente, sia il movimento. Non è un principio metafisico, ma un principio di realtà, è **dotato di movimento e di massa sottile, talmente sottile da risultare extrasensoriale.**

Per gli ebraici *prana* è chiamato *ruach haKodesh*, vento reciso, vento definitivo in quanto reciso, reciso dall'ignoranza, gnosi suprema, gnosi divina. **Scisso dall'oscurità e dall'ignoranza**, in questo senso: reciso.

Il *prana* è libero da ignoranza, la saggezza suprema per il buddhismo, in contrapposizione alla coscienza ancora afflitta di difetti.

Nel mondo latino incontriamo il termine di *spiritum santum*, un altro modo per nominare il *prana* che alberga nell'essere umano, inteso a livello simbolico come una nicchia di terra (corpo), al cui interno **alberga un soffio di luce a indicare la trascendenza, la santità.**

Il tantra è un metodo che utilizza il *prana* sia come elemento cognitivo che come energia meccanica. Il *prana* è da considerarsi un elemento fisico simile a un gas con precise caratteristiche: può espandersi, ritrarsi, ed è contenibile all'interno di una vascolarizzazione (*nadi*).

Nel momento in cui c'è una canalizzazione adeguata, il *prana* può circolare all'interno dell'essere umano che il *tantra* vede essere costituito da:

- parte grossolana, carne, ossa, sangue
- componente intermedia quelle degli ormoni (*bindu* in sanscrito), il sistema nervoso, sistema vascolare
- parte sottile, una vascolarizzazione, sistema delle *nadi*, vene o tubicini, al cui interno viaggia il *prana*

Il proposito del tantra è quello avere gestione di quello che circola nelle *nadi* ovvero del *prana*, che a seconda di come viene gestito modifica la mente grazie alla sua parte mobile e di gnosi; vento intelligente.

L'integrazione verso il corpo della verità

L'unione della parte materiale e della parte cognitiva dell'anima, nella sua perfetta integrazione e perfetta costituzione, è ciò che rispecchia lo *stato di Buddha*. Ovvero uno stato identificabile nei "quattro corpi": due corpi della verità e due corpi della forma. Oppure tre corpi: uno della verità e due della forma. Infine riassunti in due corpi: **corpo della verità (perfezionamento della parte cognitiva dell'anima)** e **corpo della forma (perfezionamento della parte materiale dell'anima)**.

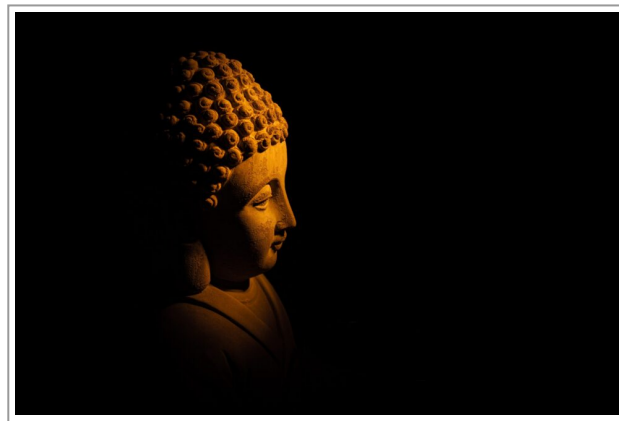


Photo by [Jan Kop?iva](#) on [Unsplash](#)

Così come in natura *prana* è unificato, così l'ottenimento dello *stato di Buddha* è caratterizzato dall'aver superato tutti gli ostacoli (ostacoli alla liberazione, ostacoli all'onniscienza), verso la liberazione dello stato di *yogananda* (unificazione).

È solo a questo punto che viene finalmente vissuto, senza separazione, sia l'aspetto corporeo che l'aspetto cognitivo dell'anima.

Base, sentiero e risultato

La base da cui comincia il nostro lavoro è l'anima, sia nella parte cognitiva che nella parte mobile. Attraverso l'applicazione di un sentiero come quello del "*Tantra dello yoga supremo*", che è il metodo più chiaro e esplicito rispetto alle altre tre accezioni del tantra.

Il sentiero, che parte sempre da una base, conduce inevitabilmente a un risultato che viene così spiegato: il tantra seguendo il protocollo di base, sentiero, risultato, porta il praticante al risultato del corpo della verità, lo stato di *yogananda*: lo stato di unificazione.

Ricordiamo che il termine *yoga* in sanscrito vuol dire unire, aggiogare, quindi unire ciò che apparentemente è stato separato per un ritorno all'unità.

Una mente che è per natura una, ma opera all'interno di un modello cognitivo di dualità, viene riportata a operare nell'integrazione dell'unità.

Lavorare con il prana

Il *tantra* si pone l'obiettivo di operare sul *prana* attraverso la sua circolazione nei canali delle *nadi*. A seconda di come si opera sulla sua circolazione otteniamo un certo stato. Portare la mente alla verità, depurando sia lo stato attentivo che quello affettivo, ha come risultato il **liberare la parte cognitiva dell'anima dalle concezioni errate, dall'ignoranza.**

Nello "Stadio di completamento" il meditatore si adopera **attraverso stati attenzionali particolari diretti in altrettanto particolari luoghi del corpo, ovvero sui *chakra*.**

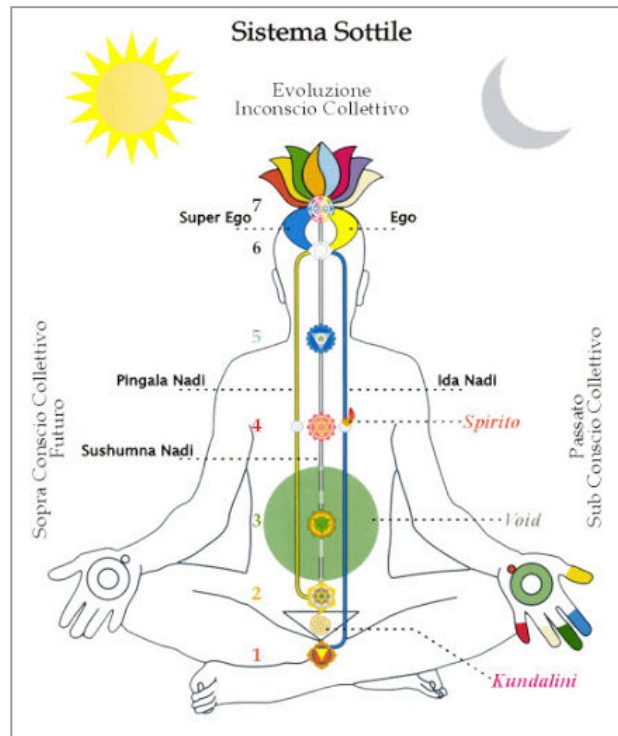
I *chakra* e il ritiro del *prana*

I *chakra* sono porte di accesso (nel corpo umano ci sono 144 *chakra*), i maggiori sono quelli che fanno riferimento alle *nadi*, quindi **relativi ai tre canali che servono a convogliare il *prana* attraverso il corpo (7 *chakra*).**

Possiamo intendere le porte dei 7 *chakra*, come i punti di incrocio dei canali (*nadi*) attraverso i quali è possibile convogliare il *prana*.

La parte affettiva della mente viene influenzata da questo circolare del *prana*. **Il punto di arrivo dello "Stato di completamento" è quello di gestire e convogliare il *prana* portandolo a raggrupparsi, o riunirsi, in centri particolari del corpo. Lontano dalle ubicazioni periferiche proprie dello stato di veglia, ad esempio relativamente alla coscienza sensoriale: si abbassa la**

capacità di percezione sensoriale per un ritiro verso ubicazioni più epicentriche come le tre [nadi](#).



Le nadi

Ecco perché nelle “Otto branche” del [Ashtanga Yoga](#) troviamo il [Pratyahara](#) ovvero **ritiro delle coscienze dall’attività sensoriale**, così come il ritiro del *prana* dalle varie ubicazioni periferiche sensoriali.

Il [Pratyahara](#) è il presupposto per unificare la mente in un’area cognitiva sempre più ristretta. Attraverso questa abilità concentrativa c’è la possibilità di indurre il ritiro del *prana* dai sensi, a livelli di mera cognizione mentale, e infine giungere a uno stato di ulteriore trascendenza: [Samadhi](#).

Gestire la circolazione delle proprie energie fisiche

Nella pratica del tantra lo *yogi* diventa capace di gestire la circolazione delle proprie energie fisiche e anche di dar luogo a stati mentali di eccellenza.

Questo avviene proprio nello “Stato di complemento” e più specificatamente attraverso cinque fasi.

Per chi è interessato ad approfondire il concetto delle nadi e dei chakra segnalo questi due articoli:

[Pranayama](#)

[Le nadi](#)

Definizione dello “Stato di complemento”

La definizione dello “Stato di complemento” è: uno yoga non virtuale. Dove il processo di morte, stato intermedio e rinascita a luogo con l’entrata, l’assorbimento, e la dissoluzione dei venti nei canali; elemento questo maturato dallo stadio di generazione.

Virtuale perché non si parla di visualizzazione, ma quello che è meditato accade. Nello stato precedente di “generazione” abbiamo visto che gli accadimenti, virtualmente generati, hanno una loro importanza perché simulano con un’efficacia maturante le varie potenzialità dell’essere umano. **Affinché questa virtualità diventi qualcosa di reale che avviene poi nello “Stato di completamento”.**

Lo “Stato di completamento” è caratterizzato da tre processi (morte, stato intermedio, rinascita) che indicano una contrazione e espansione del *prana*. La morte per il *tantra* è il momento in cui il *prana* si contrae, raggiunge lo stato di maggiore raffinatezza, sottigliezza, abbandona il corpo fisico, trasmigra, entra nel bardo (stato intermedio), per tornare in un nuovo ovulo fecondato, e da quel momento in poi ha nuovamente una nicchia fisiologica nel quale espandersi (corpo).

La contrazione del *prana*

Ogni volta che il *prana* si contrae, l'anima raggiunge il suo stadio originario e si libera dalla zavorra, nella sua parte affettiva, delle concezioni errate che sono le cause che distorcono la percezione della realtà.

Ogni volta che il *prana* raggiunge questa forma estrema di concentrazione, la percezione è libera da quei fattori mentali che determinano il percepire distorto. Quindi **c'è una condizione naturale, fisiologica di purezza: è un momento di perfetto equilibrio.**

La consapevolezza prima di tutto

La causa che determina questo passaggio verso una funzionalità in termini di liberazione irreversibile, è il fatto che ci sia la gestione consapevole.

Ciò che determina la gestione consapevole è appunto la presenza di consapevolezza (*Sati*). Fino a quando non c'è *Sati* unita a uno stato di concentrazione adeguato, questi saranno solo passaggi che estemporaneamente continueranno a esserci nella vita, nel trasmigrare degli esseri viventi, ma non sono sfruttabili.

Questi passaggi estemporanei, sono momenti in cui la mente, in modo non consapevole, vede le cose come sono e spesso ne rimane stupita (intuizioni). Alle volte può accadere che la mente rimanga stupefatta quando inconsapevolmente il *prana*, per condizioni particolari, si ritrae a forme più pure. **In questo stato di stupore manca il fattore di consapevolezza perché non è stato sviluppato.**

Il *tantra* è quell'esercizio che desidera sfruttare le occasioni di ritiro del *prana*, equipaggiandosi della concentrazione necessaria per poter consapevolmente stare in quello stato. E **durante questo periodo di ritiro decongestionare la mente dal problema dell'esistenza forzata nel *Samsara*.**

La condizione di ritrazione completa del *prana* che avviene al momento della morte, non è il solo e unico momento. Durante la vita, il ritiro del *prana* può avvenire anche in altri momenti, non sono ovviamente così totali, ma hanno una loro similarità, come ad esempio nel sonno

profondo.

I tre momenti di morte, stadio intermedio e rinascita trovano la loro analogia nel sonno profondo, sogno e risveglio.

Lo *yogi* ha la possibilità di allenarsi prima di morire utilizzando condizioni che sono molto analoghe, si allena durante il sonno, sogno e risveglio. **La meditazione è un'ulteriore condizione in cui è possibile sperimentare queste stesse ritrazioni e espansioni del *prana*.**



Photo by [Content Pixie](#) on [Unsplash](#)

Le nove mescolanze del *prana* e il protocollo dei “Tre stadi”

Le nove mescolanze sono tre indotte dalla meditazione, tre indotte durante il sonno, tre indotte durante la morte.

Nello “Stato di completamento” il proposito del meditatore è quello di indurre questo processo analogo a quello del sonno profondo, di espansione del *prana*, esattamente come accade nel sogno. Ritirare il *prana* e quindi espanderlo nuovamente come accade durante la veglia.

La differenza tra sonno profondo e morte è il fatto che ci sono dieci *prana* e uno di questi *prana* è indispensabile per continuare a vivere, per cui è solo al momento della morte che tutti i dieci *prana* lasciano le loro ubicazioni e si ritirano nel canale centrale. **Durante il sonno**

il ritiro avviene solo per alcuni di questi *prana*.

Lo “Stadio di completamento” porta alla gestione di una circolazione precisa della propria anima attraverso un sistema meccanico.

Questa gestione attraversa il **protocollo dei “Tre stadi”**:

- gestione del *prana* attraverso la meditazione
- gestione del *prana* attraverso il sogno e veglia
- infine riuscire a utilizzare il *prana* nello stadio della morte, stadio intermedio e rinascita

Attraverso la gestione meccanica, la mente giunge ad avere delle evoluzioni cognitive determinanti, di fatto risolutive.

La mente può andare in un tempo molto breve da una percezione distorta della vita dovuta a *karma* e afflizioni, a uno stato completamente libero da qualsiasi afflizione e *karma*. Quindi **è possibile può trasformare la limitatezza dello stato terreno in uno stato sovra-terreno, di *buddità*.**

Terminologie

Una delle prime realizzazioni dello “Stato di completamento”, quando il *prana* comincia a entrare nel canale centrale attraverso il *chakra* dell’ombelico ([Manipura](#)) è da molti **ricosciuto come un stato connotato da un certo calore interiore.**

Il calore interiore è un derivato ad esempio della “Meditazione sulla piccola *ā*” (la *ā* sanscrita) oggetto della meditazione di [Milarepa](#).

Il momento in cui il *prana* viene indotto ad assorbirsi nelle fasi più sottili è chiamato “*Chiara luce*”. *Chiara luce* può essere indotta dalla meditazione, dal sonno e in ultimo dalla morte, indica **la percezione della chiara luce ovvero della vacuità.**

Il corpo illusorio è la parte materiale dell’anima che si sviluppa come corpo mentale, un corpo illusorio impuro, e un corpo puro o “*corpo della forma del buddha*”.

Il corpo fisico non fa parte dell'integrazione dello *yogananda*, si tratta di corpo illusorio, l'anima che nella versione di base è *prana*, mente e vento, durante il sentiero diventa chiara luce.

“Chiara luce dell'esempio” e “Corpo illusorio impuro”, poi “Chiara luce del significato” e “Corpo illusorio puro”. L'unificazione di questi due corpi restituisce il “Corpo di buddha della verità” e del “Corpo di buddha della verità unificata”.

Grazie ancora per questa intensa e illuminante lezione al maestro Andrea Capellari e al Centro Mandala Studi Tibetani di Milano.