

Stadio di completamento nel tantra

Nel tantra ricordiamo che lo stadio di completamento avviene in seguito a quello di generazione, quest'ultimo si divide in grossolano e sottile.

Lo stadio di generazione grossolano differisce da quello sottile per una minore capacità di mantenere la mente ferma su un oggetto, tanto più è grande l'oggetto tanto più è facile mantenere l'attenzione; tanto più è piccolo, tanto più è difficile.

Si entra nello stato di completamento quando siamo in grado di mantenere la concentrazione ininterrotta su un oggetto per 1/6 della durata della giornata, ovvero per 4 ore ininterrottamente.

Un elemento fondamentale dello sviluppo è quindi quello di **consolidare la propria capacità di concentrazione**.

L'oggetto meditativo nella meditazione

La mente si allena con un oggetto, nella pratica sia del sutra che del tantra ci sono diversi tipi di oggetti con i quali la mente si può allenare per sviluppare concentrazione. **Nella letteratura Pali abbiamo i 40 oggetti di lavoro**, di fatto oggetti sia sensoriali che mentali che fungono da oggetto per consolidare consapevolezza e introspezione.

Nella pratica del tantra gli oggetti sono solo mentali, un oggetto creato, visualizzato secondo un protocollo di generazione e sul quale poi la mente si esercita per sviluppare le proprie capacità concentrative.

Questo oggetto viene generato in sequenza rispettando i precisi processi fisiologici del sonno, sogno, veglia che sono speculari alla morte, stadio intermedio e rinascita.

Durante questi protocolli il praticante genera un oggetto meditativo che ha un suo percorso di generazione e sviluppo, lo svilupparsi dell'oggetto segue processi dovuti al naturale assorbirsi ed estendersi dei *prana*.

La virtualità dello stadio di generazione consiste nella simulazione della morte, dello stadio intermedio e della rinascita, mediante un oggetto meditativo.

Lo sviluppo dell'oggetto meditativo si genera attraverso queste tre fasi che riproducono quello che avviene alla persona che dorme o che muore.

Questi tre passaggi di sviluppo assolvono a più compiti, un simulatore vero e proprio, con il quale il praticante familiarizza con quanto avverrà nella gestione del movimento dei durante l'esperienza.

Un altro compito che assolve è l'elevarsi della coscienza, **la gestione dei *prana* rivoluzionerà la percezione del praticante, decade la percezione della realtà distorta sia a livello di identità delle cose** ([shuniata](#): identità indipendente intrinseca). Altro elemento di distorsione è la percezione dell'ordinarietà delle cose rispetto una realtà di tipo straordinario o divino.

Suggerisco la visione di questo ottimo contributo che spiega in modo chiaro e semplice l'interdipendenza alla base della vacuità.

Riepilogo dello stadio di generazione

Lo stadio di generazione serve ad allenare il praticante simulando il processo di assorbimento e evoluzione dei *prana* dando luogo alla generazione di un oggetto mentale, che rispecchi questo triplice processo e che alleni il praticante a vedere questo oggetto come vuoto di identità e divino piuttosto che ordinario.

Si muore per non morire mai più.

Andrea Capellari

L'assorbimento del *prana* e l'accesso alla mente di chiara luce è un punto focale della pratica, è il momento di maggiore assonanza con il corpo della verità del Buddha (mente di chiara luce).

Successivamente il meditarore continua la generazione dell'oggetto simulando quello che è lo stadio intermedio, **la mente prende la forma del mandala**, e avrà un ruolo principale quale abitante del mandala, in assonanza al corpo di gioia del Buddha (secondo corpo del Buddha,

[Sambhogakaya](#)).

L'ultimo processo è quello che simula la rinascita, la presa della forma completa. La gestazione, la nascita, e altre fasi speculari della vita umana che vengono simulati all'interno di un mandala nell'aspetto divino, non ordinario (terzo corpo del Buddha [Nirmāṅakāya](#)).

Sonno, sogno e veglia

Morte, stadio intermedio e rinascita

Sono in assonanza al corpo della verità (Dharmakāya), corpo della gioia (Sambhogakaya), corpo di emanazione (Nirmāṅakāya).

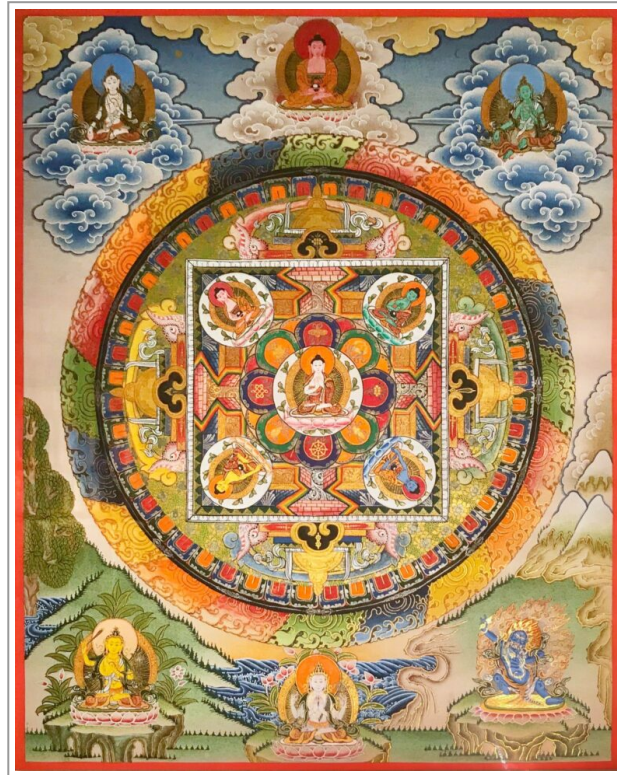
Prendere la morte come sentiero per il corpo di verità, prendere lo stadio intermedio come sentiero per il corpo della gioia, prendere la rinascita come sentiero per il corpo di emanazione del Buddha.

Lo stadio di generazione può essere semplice o articolato come i mandala di Guhyasamōja (32 divinità) o Kalachakra (5 mandala concentrici con 722 divinità).



Kalachakra Mandala

Secondo Lama Zon Kapa affinché lo stato di generazione sia valido, la pratica deve avere come oggetto di meditazione almeno un mandala con 5 divinità di cui 1 al centro.



Mandala con i 5 Dhyani Buddha

I 5 aggregati da trascendere

La sofisticatezza di questo oggetto di meditazione è quello di avere tanti elementi quanti sono gli oggetti di esperienza.

Nei sutra si spiega che la fenomenologia del nostro esperire è suddivisibile in 5 aggregati, Skandha, che sono:

1. forma, *rūpa*;
2. sensazione, *vedanā*;
3. percezione (discriminazione), *sañña*;
4. fattori di composizione, *saṅkhāra*;
5. coscienza, *viññāna*.

Per poi arrivare a 108 categorie di fenomeni.

L'esperibile quindi può essere suddiviso in categorie, la categoria più elementare sono i 5 aggregati.

Lo stadio di generazione deve assolvere a creare un oggetto di meditazione in cui l'oggetto visualizzato va a purificare la percezione ordinaria del proprio esperire.

Ogni nostro esperire è costituito dai 5 aggregati, e la ragione per la quale siamo nel *Samsara* è che abbiamo una percezione intrinseca, un cogliere ordinario di questi 5 aggregati.

Per il tantra fino a quando gli aggregati saranno percepiti come intrinsecamente esistenti e ordinari, continueremo ad avere una morte, stadio intermedio e rinascita.

Il modo di interrompere questo processo illusorio è quello di dar luogo all'evoluzione del *prana* e della sua funzione cognitiva (stadio di generazione).

Nello stadio di generazione il proprio oggetto meditativo simula quello che sarà la nostra percezione purificata. Il meditatore si allena quindi ad avere cognizione dei **propri aggregati come non ordinari e vuoti di esistenza intrinseca**.

Il praticante si allena a simulare la mente che coglie i fenomeni (la mente di chiara luce) la mente connotata da una grande beatitudine e vacuità, caratterizzata da una **percezione priva di esistenza intrinseca**.

I 5 Skandha e i 5 Dhyani Buddha,

A ognuno dei 5 aggregati corrisponde un Dhyani Buddha (emanazione del Ādi-Buddha, la natura di Buddha o Mañjuśrī), per ogni Dhyani Buddha abbiamo un simbolo, una sillaba, un colore, un veicolo, una direzione (punto cardinale), un gesto (Mudra), un elemento, un senso e un organo. (fonte: sangye.it)

Aggregato di fattori di composizione (saṅkhāra)

- la divinità corrispondente è **Amogasiddhi**

- il colore è il verde
- il simbolo è Doppia Vajra (Karma)
- la sillaba è AH
- il veicolo è Garuda
- la direzione è il Nord
- il gesto è Abhaya: rassicurazione
- l'elemento è: l'aria
- il senso è: il tatto
- l'organo è: i polmoni

Aggregato di forma (rūpa)

La divinità corrispondente è **Vairochana**

- il colore è il bianco
- il simbolo è il Tathagata (ruota)
- la sillaba è OM
- il veicolo è il dragone
- la direzione è il centro
- il gesto è Dharmachakra, girare la ruota del Dharma (insegnamento)
- l'elemento è: lo spazio
- il senso è: la vista
- l'organo è: il cuore

Aggregato di sensazione (vedanā)

La divinità corrispondente è **Ratnasambhava**

- il colore è il giallo-oro
- il simbolo è Ratna (gioiello)
- la sillaba è TRAM
- il veicolo è il cavallo o il leone
- la direzione è il Sud
- il gesto è Varada, donare
- l'elemento è: la terra
- il senso è: olfatto
- l'organo è: milza

Aggregato di percezione (sanjna)

- la divinità corrispondente è **Amithabha**
- il colore è il rosso
- il simbolo è Padma (loto)
- la sillaba è HRIH
- il veicolo è pavone
- la direzione è l'Ovest
- il gesto è Dhyana, meditazione
- l'elemento è: il fuoco
- il senso è: tatto
- l'organo è: fegato

Coscienza (viññāna)

- la divinità corrispondente è **Akshobhya**
- il colore è il blu
- il simbolo è Vajra (ajra)
- la sillaba è HUM
- il veicolo è Elefante
- la direzione è l'Est
- il gesto è Bhumisparsha, toccare la terra in segno di testimonianza
- l'elemento è: l'acqua
- il senso è: il suono
- l'organo è: i reni