

La parola sanscrita TANTRA significa “continuità, filo” in quanto vi è un principio basilare, affinché gli insegnamenti vengano trasmessi, che “lega” tra loro maestro e discepolo.

Il Tantra è un metodo trasmesso da Buddha Shakyamuni attraverso un corpo speciale di luce e nettare chiamato “Vajradhara”.

E’ praticamente impossibile datare storicamente la trasmissione dei testi tantrici in quanto si riferiscono a tempi non lineari dello sviluppo umano.

Essi consistono in un insieme di conoscenze e d’insegnamenti atti a trasformare la sofferenza in beatitudine. Per questo vi sono diverse metodologie, tra cui quelle dei mudra, dei mantra e le visualizzazioni.

Ogni Tantra contiene insegnamenti e pratiche specifiche che vanno a toccare i canali energetici, i chakra o altri livelli dei nostri corpi sottili.

I Tantra sono segreti e spesso sono espressi con un linguaggio criptico, a volte in modo crudo o provocatorio, e se presi alla lettera non hanno alcun senso.

Per questa ragione, in molti casi, grandi yogi hanno compilato dei commentari, quasi contemporaneamente allo stesso testo base.

A differenza quindi dei sutra, dove vengono insegnati dei percorsi di trasformazione dei difetti mentali in modo chiaro ed analitico, nei tantra invece i commentari spesso chiariscono il simbolismo e le oscurità esoteriche del testo stesso.

Ecco perché si considerano segreti e il maestro li rivela solo a coloro che possiedono determinati requisiti ed iniziazioni. Divulgarli in modo inappropriato può essere dannoso e spesso al loro inizio si trovano ammonimenti a non leggerli senza una appropriata iniziazione ed autorizzazione del maestro.

I tantra raccolgono difatti pratiche rituali e meditative molto potenti che possono essere pericolose se non praticate assieme a un maestro abilitato.

Tradizionalmente i tantra si possono dividere in quattro grandi categorie, a seconda di come lavorano sull’oggetto di meditazione; ciascuna di esse ha una sua particolarità e può portare all’illuminazione:

1. **Tantra dell'azione** (KRIYA TANTRA): è incentrato su attività rituali quali le offerte, le prosternazioni, le purificazioni. Si dà enfasi al **guardare**, per cui tutte le pratiche sono in relazione all'osservare ed alla purificazione del corpo; tra i testi di questo Tantra troviamo la Prajnaparamita.
2. **Tantra della pratica** (CARYA TANTRA): la pratica esterna viene bilanciata dalla pratica meditativa interna, e la gioia nasce dal sorriso, è la gioia del **riconoscimento**. Tra i testi di questo tantra troviamo il Vairocanabhisambodhi Tantra.
3. **Tantra dello yoga** (YOGA TANTRA): per entrare in meditazione qui si usa soprattutto la meditazione. È la gioia del primo incontro, del prendersi per mano, dà enfasi quindi all'arte del **toccare**.
4. **Tantra dello yoga supremo** (ANUTTARAYOGA TANTRA): in questo caso la pratica esterna lascia completamente il posto alla pratica meditativa; è l'**unione**, la gioia dell'abbraccio, l'unione di beatitudine e vacuità. Ad esempio, nel Kalachakra Tantra, il meditante diventa lo stesso Kalachakra. I testi vengono divisi in Tantra Padre (dove si fa esperienza del "corpo illusorio" fatto di pura luce) e Tantra Madre (dove si dà importanza alla consapevolezza dell'unione tra vacuità e beatitudine). Uno dei principali Tantra Padre è il Guhyasamaja, dove il Buddha principale è Akshobya; nel Tantra Madre invece troviamo l'Hevajra e il Samara, entrambi dedicati ad Heruka, anch'esso una manifestazione di Akshobya.