



Corsi on Line di Erba Sacra

TANTRA

Docente: Prof. Antonio Sbisà

Lezione 1: Il Tantra. La teoria e la pratica del tantra

Programma completo del corso

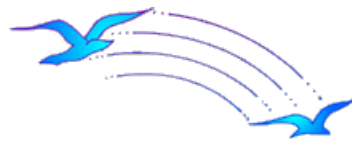
- Lezione 1: Il Tantra. La teoria e la pratica del tantra
- Lezione 2: L'amore incantato
- Lezione 3: Il corpo erotico
- Lezione 4: La coppia elevante
- Lezione 5: Trascendenza e trasgressione
- Lezione 6: L'orgasmo e l'estasi
- Lezione 7: Il risveglio dei sensi e la coscienza
- Lezione 8: Il potere della Kundalini
- Lezione 9: L'estasi divina
- Lezione 10: Lo yoga dell'amore divino
- Lezione 11: Sforzo, stupore e beatitudine
- Lezione 12: Il Tantra, la nuova era..e noi oggi e qui

Lezione 1

Il Tantra



*“Shiva è onnipervadente, onnipotente, e onnisciente.
Poiché tu hai gli attributi di Shiva, sei simile a lui.
Riconosci il divino in te.” (Vijnanabhairava tantra)*



1 - Prologo

2 - Il Tantra? Prime risposte per domande comuni...

3 - Un viaggioper iniziare

3.1 - Immagina di 3.2 - La pienezza felice

3.3 - Vivere d'incanto 3.4 - La fantasia crea

4 - Perché il Tantra?

4.1 - Come mai l'attenzione al Tantra?

4.2 - Che cosa propone il Tantra come spiritualità?

4.3 - Che cosa propone il Tantra riguardo alla sessualità?

4.4 - Che cosa propone come creatività?

4.5 - Che cosa propone il Tantra per quanto riguarda l'amore sessuale e la coppia?

5 -Presentazione del Tantra

5.1 - Che cosa è il Tantra e quali sono i benefici della pratica tantrica

5.2 - Il Tantra e la sessualità. La consapevolezza, il controllo e la canalizzazione dell'energia sessuale

5.3 - Ricerca edonistica o ricerca spirituale?

La spiritualità a scapito del corpo o il corpo a scapito della spiritualità?

6 - La Kundalini e il Tantra

6.1 - Il valore di Kundalini nella tradizione indiana

6.2 - Kundalini: il potere del serpente

6.3 - La crescita personale, l'evoluzione della specie e la kundalini

7 - Il Tantra, l'eros e la nuova era

8 - Quali pratiche? 9 - Bibliografia di riferimento



☯ - 1 – Prologo

Cercate il sentiero che da piacere e gioia di vivere, dove attrarrete esperienze di vita significative e importanti. (Seth)

La prima lezione ha lo scopo di offrire delle riflessioni per accogliere con l'anima, il cuore, la fantasia ed il pensiero, il Tantra. La prima parte comprende dei testi personali per favorire il coinvolgimento. La seconda propone dei testi che esplorino i significati ed i collegamenti fra la spiritualità, la creatività e la sessualità. Il Tantra esplora l'unità del reale come manifestazione del divino. Il Tantra è una filosofia spirituale che solo in piccola parte riguarda l'amore e la sessualità, ma propone esperienze e riflessioni che sono molto utili per rinnovare l'esperienza dell'amore e della sessualità a contatto con stati superiori di coscienza. Questo può succedere se approfondiamo anche nella pratica che cosa voglia dire risvegliare i sensi e risvegliare lo spirito. L'estasi mistica può precedere e stimolare l'estasi erotica, come l'estasi erotica può stimolare l'estasi mistica.

L'argomento è tale che può sollevare molte reazioni, provenienti dalle credenze e dalle convinzioni che abbiamo tutti ereditato e che abitualmente rinforziamo. Quindi consiglio un processo di autoanalisi e di consapevolezza nell'accogliere i pensieri e le teorie riferibili al Tantra. Consiglio un metodo di lettura, di studio e di pratica. Realizzate una prima lettura intuitiva della prima lezione. Sentite quali aspetti di risonanza vengono risvegliati. Può succedere una specie di fermento interiore e mentale, in cui i vostri pensieri e le vostre emozioni entrano in rapporto con i pensieri esposti, con le esperienze proposte. Potrete avere dei desideri di accogliere e di approfondire. Potrete invece accumulare delle sensazioni di rifiuto o di conflitto. Provate allora a ritornare nel vostro silenzio, nell'ascolto di voi. Poi provate a scrivere, per voi stessi soltanto. Descrivete le vostre convinzioni e credenze base. Descrivete le reazioni intellettuali e spirituali che provate leggendo questa lezione. Verificate poi se avete compreso bene quello che avete letto. Se avete dei dubbi, delle domande, scrivete a me, oppure verificate consultando gli autori citati nelle bibliografie. Se avete poi deciso di 'assaggiare' qualcosa, allora iniziate a fare alcuni esercizi e situazioni proposte. Se vi sembra che vi dicano qualcosa, che vi facciano buoni effetti, allora potete decidere di continuare con questa esperienza, con questo corso.

“Il metodo da seguire consiste quindi nel mettere tutto il nostro essere cosciente in relazione ed in contatto col Divino, ed invocare il Divino in noi affinché trasformi l'intero nostro essere nel Suo essere, e far sì che Dio stesso, la Persona reale in noi, divenga, in un certo senso, il Maestro dello yoga che utilizza la personalità inferiore come centro della trasfigurazione divina e come strumento della propria perfezione.” (Aurobindo)



2 - 2 - Il Tantra? Prime risposte per domande comuni...

Perché è importante oggi il Tantra?

Perché insegna ad armonizzare lo spirito ed il corpo, il divino e la natura. La pratica del Tantra è fondamentale per l'espansione della coscienza ed il passaggio alla nuova era.

Quali sono i benefici che si ottengono praticando il Tantra?

I benefici riguardano: sessualità trascendente, relazioni profonde, libertà emotiva, espansione dell'intuizione, vitalità e salute prolungata, coscienza gioiosa ed estatica, evoluzione personale, consapevolezza e illuminazione, comunione mistica con le forze dell'universo. Capacità di risvegliare e canalizzare le energie individuali, per essere liberi ed invulnerabili anche nel pieno godimento del mondo. La libertà indica l'autotrascendenza dell'uomo, la sua capacità di svilupparsi e potenziarsi senza limiti.

Che ruolo e che importanza hanno la religione e il misticismo in un rapporto di coppia?

La religione e il misticismo collegano l'amore umano all'amore per il divino e accentuano le possibilità di trascendenza e di superamento dell'ego nell'evoluzione personale. La coltivazione delle esperienze spirituali e trascendenti costituisce un obiettivo evolutivo fondamentale. Non può essere subordinato alla vita amorosa della coppia. Ma le persone che vivono una dimensione di apertura spirituale e di estasi mistica vivono con entusiasmo l'amore con un partner.

La pratica tantrica aumenta in modo potente l'intensità dell'amore e della passione, l'ebbrezza amorosa, aumentando contemporaneamente il controllo e la consapevolezza. Provoca il risveglio e l'ascesa dell'energia sessuale, che diventa una fonte di sperimentazione del divino e di potenziamento della creatività. Richiede lo sviluppo delle capacità di autonomia e di realizzazione personale e lo scioglimento delle forme di possesso, di controllo e di dipendenza.





3 - 3 - *Un viaggioper iniziare*

3.1 - *Immagina di*

Immagina di essere un bambino di un anno, immerso nell'incanto e nel gioco del mondo. Immagina di essere un amante eccezionale, nel pieno sviluppo dell'estasi. Immagina di essere un creatore, che con la disciplina, lo sforzo, l'entusiasmo, l'intuizione, crea sempre qualcosa.

Immagina di essere sempre sereno e felice, immerso nella meraviglia, nel piacere, nella gioia. Immagina di sentire il tuo corpo come una fonte sempre presente di piaceri, di gusti, di energie. Immagina di sentire e vivere il tuo corpo, la tua anima, le tue relazioni, come imprese di amore, in cui un gusto immenso accompagna lo sforzo, la ricerca, la tensione creativa. Immagina di essere appassionatamente innamorato di te stesso, e di avere un partner interiore, donna se sei uomo, uomo se sei donna, con cui vivi, pensi, fai l'amore, crei. Immagina che i tuoi genitori, i tuoi figli, i tuoi amici, il tuo partner, vivano tutti dentro di te, come in una casa, e tu vivi dentro di loro.

Immagina di avere diversi corpi a tua disposizione, li forgi secondo i tuoi gusti. Puoi indossarli quando vuoi. Come scegli gli abiti con cui vestirti, così scegli i corpi con cui vivere, stare a casa, lavorare, amare. Così pure hai diversi pensieri che puoi ospitare nella tua mente, puoi scegliere pensieri felici, stimolanti, curiosi, come preferisci. Gli abiti, i vestiti, gli oggetti, sono tutti esseri divini autonomi, con cui puoi giocare, amare, creare. I pensieri sono i tuoi amici collaboratori segretari, vanno a realizzarsi subito, appena li formuli.

Immagina il tuo corpo come un universo, un pianeta, in cui degli esseri vivono nella concretezza delle tue membra: nel tuo volto, nel tuo petto, nelle tue gambe, nelle tue mani. In ogni parte del tuo corpo vivono questi esseri, e tu sei il loro dio: dai loro amore, luce, potere, attraverso la presenza intensa a tutti i tuoi sensi. Immagina di sentire e toccare la tua pelle, come se fosse la pelle e il corpo di un meraviglioso dio. Accarezza te stesso, accarezza gli oggetti, i vestiti, accarezza le persone, come delle fonti di piacere intenso ed emozionante.

Immagina che i tuoi pensieri siano creature reali, che producono subito i loro contenuti.

Quando pensi a qualcosa, immagina, come in un fumetto, che diventi un personaggio, un evento oggettivo, reale, di fronte a te, pronto a servirti, come il genio della lampada magica.

Immagina di lavorare solo due tre ore al giorno, ed immagina di sentire un immenso piacere mentre tendi le tue capacità, mentre pensi, organizzi, risolvi problemi, crei qualcosa.

Immagina di vivere con entusiasmo il tempo libero, dedicandolo al corpo, allo spirito, alle arti, alla preghiera, alla sessualità. Immagina di vivere la sessualità con l'entusiasmo amoroso dirompente, con un abbandono appassionato, con le carezze, gli abbracci, le compenetrazioni, che possono durare delle ore, e farti sperimentare l'estasi, in te, nel partner, in tutte le persone e gli ambienti in cui vivi.

Immagina che le sculture erotiche dei templi indiani siano presenti e diffuse in tutte le chiese ed in tutti i templi. Immagina che tutte le persone religiose e spirituali siano anche persone molto sensuali ed erotiche. Immagina che le esperienze mistiche e metanormali-sensitive si diffondano ampiamente nella maggior parte delle persone.

Immagina che gli amici extraterrestri evoluti si facciano conoscere, ci amino, ci propongano dei viaggi interplanetari, ci facciano vedere come potremmo tutti vivere in modo totalmente diverso e felice, preparando la nuova era. Immagina di vivere dentro di te con degli amici invisibili e potenti, amabili ed affascinanti, generosi ed audaci. Sono esseri che puoi creare con la tua mente, e poi rimangono con te e viaggiano nel cosmo. Oppure possono essere fate, folletti, angeli, creature divine che vengono a te quando vuoi, che vivono in te, puoi sempre parlare con loro, fantasticare, discutere, sorridere, divertirti.

Immagina che tutti gli esseri siano esseri divini e che tutti viviamo già nel nirvana e nel paradiso.

3.2 – Ricordare, inventare, pensare, volere, permettere..una pienezza felice

E' possibile verificare nell'esperienza la ricerca ed il ricordo di 'qualcosa di prezioso', sia che si situi nell'infanzia, sia che si collochi fra i sogni, ad occhi chiusi, o ad occhi aperti! Mettiamoci in una situazione di rilassamento, curando l'ambiente, la musica, l'incenso, garantendosi il silenzio e la tranquillità. Alle volte può essere utile fare precedere all'esperienza del movimento fisico; poi si può entrare in una dolce respirazione.

Immaginiamo, ricordiamo od inventiamo un'esperienza molto bella ed intensa. Può trattarsi di un ricordo dell'infanzia, ma può anche essere un'intensa esperienza sessuale e amorosa, o un'intensa esperienza spirituale contemplativa, o un momento di avventura, di liberazione, di creatività. Entriamo gradualmente in questo ricordo o in questa esperienza, arricchendola di particolari di ogni tipo, sia dell'ambiente dove si è svolta, sia delle persone che hanno partecipato, sia delle condizioni in cui ci sentiamo noi. L'esperienza progredisce come se il cervello ed il corpo sentissero, avvertissero, riconoscessero, che si stia svolgendo veramente in questo momento. Quando l'esperienza è diventata estremamente piena e concreta, lasciamoci andare alla gioia, all'espansione, al piacere, come se fosse un vortice intenso che nasce ora, nel corpo, nell'anima. Diffondiamo la fonte dell'entusiasmo in tutto il nostro essere. Sentiamo allora una profonda luce interiore emergere dentro di noi ed intorno a noi. Lasciamo trasformare l'esperienza in un culmine di abbandono e di piacere. Possiamo poi espandere nella danza, nel movimento e nel gioco questa esperienza, continuando a farla crescere. Dopo rallentiamo, diffondiamo ovunque la luce, iniziamo una forma personale di preghiera, di celebrazione, di gratitudine all'universo. Espandiamo la nostra consapevolezza. Ritorniamo alla consapevolezza della situazione meditativa organizzata, usciamo gradualmente. Lasciamo un tempo di meditazione dove diventare coscienti e dove applicare alla vita quotidiana l'esperienza vissuta. Quali desideri e progetti? In quali condizioni progettare esperienze simili, dove cercarle e stimolarle? Se emergono dei timori, delle paure, trattiamole con amore, invitiamoci al coraggio, a cuore aperto. Pregustiamo il sapore di future immersioni, nei piaceri, nelle gioie, nelle fantasie più libere, negli innamoramenti, nelle percezioni divine.

3.3 – Vivere d'incanto

L'incanto vive come un dio misterioso che fa continuamente capolino dietro i volti, i paesaggi, le sensazioni, sia interne che esterne. E' bello pensare ed immaginare luoghi interni al proprio mondo, che facciano scaturire la possibilità d'incantarsi, di sorprendersi, di meravigliarsi. Vivere passando da un incanto all'altro, da un modo all'altro, d'incantare se stessi e gli altri. Tutto il mondo è magico, non esiste un angolo del tempo e dello spazio che possa impedire il volo degli incanti, dei piaceri, delle dilatazioni sensitive. Si può vivere sempre come all'interno di un abbraccio di amanti, in cui si riceve, ci si abbandona, si dona, si provoca. Occorre iniziare a procedere come un esploratore, come un guerriero, capace di sentire mille e poi mille incanti, senza il bisogno di classificarli, senza il bisogno di irrigidirli, senza volerli portare a casa, senza volerli possedere.

Un ambiente incantato stimola risveglia capacità nuove di volontà, d'intuizione e di fusione, per cui alle trasformazioni dell'ambiente si reagirebbe aumentando le capacità di gustare, sentire, piacere, godere, fino a soglie inimmaginabili.

Possono arrivare tempi improvvisi in cui le sensazioni rivelino improvvisamente capacità incisive penetranti inebrianti, da sconcertare completamente la ragione ed il sentimento. Improvvisamente gli dei torneranno a ridere, ad amare, a festeggiare e creare, attraverso le forme dell'uomo e della natura.

3.4 – *La fantasia crea*

In una situazione di rilassamento, o durante una passeggiata nella natura, proviamo a divertirci con le fantasie. Focalizziamo l'esperienza della meraviglia. Ripetiamo come un mantra. Io sento la meraviglia, lo stupore, la curiosità, il piacere, il mistero, in ogni minima parte del mio paesaggio, interiore ed esteriore. Gustiamo ogni parola: la meraviglia, il piacere, il mistero, l'amore. Facciamo affiorare tutte le sensazioni, le idee, i ricordi, i desideri, riferibili a queste precise idee. Poi immaginiamo che ogni pensiero, ogni emozione, che attraversano le nostre percezioni, siano quasi riempite, attraversate, dalle esperienze della meraviglia. Proviamolo nel nostro mondo interiore. Sostituiamo i pensieri ripetitivi ed ossessivi, le preoccupazioni, le ansie, ma anche le melanconie, i pensieri grigi, i vuoti di energia e di consapevolezza, con queste sensazioni di meraviglia, di amore, di piacere. Richiamiamo le convinzioni che desideriamo: immaginiamo la realtà come desideriamo che sia, visualizziamo rapporti, incontri, attività, contemplazioni, come meglio esprimono il nostro essere, come ci interpretano meglio i desideri e le possibilità della felicità.

Che cosa sentono ed esprimono, in qualsiasi momento, la vista, il tatto, il gusto, l'olfatto? Continuiamo allora a giocare fra l'ascolto delle sensazioni offerte dai sensi, ed il nascere della meraviglia, del piacere, del gusto del mistero, dell'abbandono all'amore. Su questa via possiamo coltivare l'entusiasmo e la gioia, come emananti dal nostro centro interiore, prescindendo dalla vita sociale e culturale, indipendente dagli stimoli esterni. Su questa via è possibile percepire quel qualcosa di infinitamente prezioso ed amabile che intendiamo come spirito, come anima, come divino.

Su questa via iniziamo a sperimentare il divino come la pienezza felice e beata della realtà, che emerge dalle profondità, sia del nostro ambiente interiore, sia del nostro ambiente esteriore. Attraverso lo spazio ed il tempo, ci viene incontro qualcosa, qualcuno. Ci viene incontro la marea sovrabbondante ed inesauribile della realtà, ci viene incontro l'amante divino. Possiamo viverlo al di là di ogni rappresentazione, o possiamo viverlo in una forma di celebrazione, di amore di stupore. Ci può apparire il divino come padre, come madre, come amico o amica, come amante. Ci può apparire come un bambino, come un saggio. In tutti i casi estremamente espressivo, amabile, giocoso, appassionato, presente. Ci viene incontro qualcosa che ci fa innamorare.



4 - Perché il Tantra?

4.1 - Come mai l'attenzione al Tantra?

Perché questa filosofia-esperienza comprende e rende possibile un progetto di formazione e di esplorazione sulle connessioni fra la spiritualità, la sessualità e la creatività. Esplora la dimensione divina e cosmica dell'essere umano. Riguarda l'evoluzione della persona e della società verso la nuova era.

"Il vostro spirito si è congiunto con la carne, è diventato carne, per sperimentare un mondo di incredibile ricchezza, per collaborare a creare la dimensione di una realtà fatta di colori e di forme. Il vostro spirito è stato fatto carne per arricchire la meravigliosa sfera della consapevolezza dei sensi, per sentire l'energia trasformata in forma corporea. Voi siete qui per usare, godere, ed esprimere voi stessi attraverso il vostro corpo, per collaborare alla grande espansione della coscienza. " (J. Roberts, Seth)

4.2 - Che cosa propone il Tantra come spiritualità?

Propone una visione non dualista del divino e della realtà, umana e cosmica. Concepisce il divino presente nei corpi, nei piaceri, nella sessualità. Unisce la dimensione dello sforzo con la dimensione del piacere e della beatitudine. Unisce la percezione del divino dentro di noi e la percezione del divino negli altri, nella natura, nel cosmo, nella coscienza interdimensionale.

"Nello yoga della Bhakti, come nella religione, l'essere umano si avvicina al Divino mediante la propria umanità e le proprie emozioni, come si avvicinerebbe ai suoi simili, ma con sentimenti più intensi e più elevati, e ritiene che il Divino risponda a queste emozioni. (Aurobindo)

"tutte le cose scaturiscono dalla beatitudine (ânanda) e nella loro base sono beatitudine. Questa esiste in due forme: come mukti (la liberazione), beatitudine trascendente e illimitata, e come bhukti, ossia come beatitudine mondana limitata".

" Al comune lettore, l'associare il mangiare, il bere e l'unione sessuale alla religione probabilmente sembrerà una cosa assurda, se non addirittura repulsiva. Egli potrà dire: 'Tutto ciò è assai lontano da un pregare Iddio. Naturalmente sono cose che facciamo, essendo necessarie alla nostra natura animale, ma la preghiera e il culto non hanno nulla a che fare con tali volgarità. Possiamo pregare prima o dopo il prendere del cibo, ma gli atti fisici comunemente compiuti, con la preghiera non hanno nulla a che fare'."

" Una simile idea si basa in parte su un dualismo fra Dio e la creatura, in parte su certe concezioni false e deprezzatrici circa la materia e le funzioni materiali. Secondo il monismo indù quel culto non solo è comprensibile (non mi riferisco però a sue particolari forme) ma è l'unico atteggiamento religioso conforme ai suoi principi. Nella sua essenza e nel suo spirito l'uomo è divino e unito allo spirito universale. La sua mente, il suo corpo e tutte le loro funzioni sono divine perché sono non soltanto una manifestazione della Potenza (Shakti) di Dio, ma sono questa stessa Potenza. Nelle funzioni materiali nulla è basso o impuro per la mente che le riconosce come Shakti e come azioni della Shakti. E' una mente ignorante e volgare a considerare una qualsiasi funzione naturale come bassa o grossolana: in questo caso, la funzione è vista sotto la luce della propria interna volgarità". (Avalon)

4.3 - Che cosa propone il Tantra riguardo alla sessualità?

Propone una coltivazione della sessualità umana affinché sia in grado di farci vivere l'estasi e la beatitudine, concepite come esplorazione del divino. Propone l'unione sessuale come celebrazione dell'unità con il divino.

Vengono proposti degli itinerari di formazione che comprendono da una parte l'innamoramento del divino e la consapevolezza di essere Dio, dall'altra lo scioglimento dei blocchi del corpo e della mente, la respirazione, l'attivazione delle energie profonde, la capacità di vivere le passioni ed i piaceri sapendole contemporaneamente aumentare e controllare, l'amplificazione dei sensi ed una profonda esperienza dell'orgasmo. La capacità-possibilità di vivere intensamente l'orgasmo apre la via al

superamento dell'ego come individualità separata e quindi alla percezione gioiosa del divino come beatitudine.

"..Un'onesta e aperta esplorazione dell'energia sessuale, per ciò che è e per come la usate, può contribuire a ripristinare tutto ciò che è sacro e carente nella vostra vita. Vi chiediamo di riflettere su ciò che avete imparato su voi stessi e sulla vita attraverso le esperienze sessuali e, inoltre: quali nuove comprensioni si librano all'orizzonte della vostra mente risvegliata? Quando imparate come gestire il vostro corpo con fiducia e gentilezza, specialmente nei confronti della vostra sessualità, scoprirete un più intenso piacere, un maggiore appagamento creativo e tanta più gioia nello scopo e nel senso della vita." (Marciniak)

4.4 - Che cosa propone come creatività?

La creatività nel comportamento implica il superamento della morale sociale tradizionale, la trasgressione, la destrutturazione di abitudini e concezioni, l'apertura alla meraviglia, il superamento della coscienza ordinaria, la capacità di creare e di partecipare alla creazione divina permanente. Siamo invitati a coltivare le nostre capacità, a realizzare la nostra individualità unica ed irripetibile. La coltivazione delle esperienze estetiche ed erotiche facilita l'attenuazione dell'ego e la scoperta di una diversa percezione della realtà. Si scopre, dentro di noi e fuori di noi, una realtà infinitamente più piacevole, beata e misteriosa.

"Tutto ciò che esiste è impregnato di una forma di potere, e anche voi lo siete. Considerate per un momento le vostre convinzioni riguardo ai concetti di "potere" e "potenziale personale". Quali immagini vi arrivano? Quale forma di "potere" immaginate risieda dentro di voi? Fin dall'antichità l'espansione della coscienza e uno sviluppo armonico delle proprie potenzialità vengono considerate controparti inseparabili, come due lati della stessa medaglia... Vivete in un tempo in cui le opportunità di sviluppo delle vostre potenzialità in termini di espansione della coscienza e crescita spirituale sembrano illimitate. .. La questione cruciale più urgente che il genere umano deve affrontare, sia a livello individuale che di massa, è riconoscere il potere del pensiero e delle convinzioni. Sviluppare la capacità di essere consapevoli di ciò che si pensa mentalmente, si sente emotivamente e si dice verbalmente, e strutturare la propria vita con chiarezza cristallina attraverso pensieri, parole e azioni, è essenziale per vivere una vita al pieno delle sue potenzialità. Quando diverrete consapevoli in modo più cosciente delle vostre credenze, comincerete a dirigere il corso della vostra vita..La creatività e l'assunzione delle proprie responsabilità sono le chiavi per il risveglio e lo sviluppo della vostra intelligenza spirituale. ..L'attuale stato di coscienza vi conduce insieme al vostro mondo verso la scoperta di poteri invisibili: il potere dell'etere, il potere del corpo e il potere dell'intenzione, sono un insieme di passi antichissimi e fondamentali da compiere lungo il sentiero che conduce alla comprensione della vita... Voi, sia individualmente che collettivamente, producite una frequenza vibrazionale che vi colloca in una specifica realtà: una "firma" energetica non-fisica che definisce momento per momento la vostra natura personale e delinea i parametri della vostra esperienza terrena...

A questo punto della vostra evoluzione se vi doveste improvvisamente spostare, rimanendo coscienti, in una vita multidimensionale — dove vite parallele, presenze celesti e possibili realtà vi apparissero tutte in una volta - probabilmente il vostro sistema si sovraccaricherebbe e i vostri circuiti salterebbero.

Voi dovete radicarvi molto nel vostro mondo tridimensionale per integrare e capire gli innumerevoli segni, simboli e significati delle altre realtà. Prima di tutto dovete amare e accettare voi stessi per ciò che siete, e questo non è un compito facile. Quando riuscirete a guardare voi stessi con amore considerandovi come una vostra stessa creazione, vi libererete

immediatamente dalla trance collettiva di una vita priva di potere. Dovete vivere la vostra vita con chiari confini e limiti, applicando grande discernimento e discriminazione intellettuale a tutto ciò che incontrate. Inoltre, dovete imparare a esprimere onestamente e apertamente i vostri sentimenti ponendo l'enfasi sul vostro valore mentre imparate a sviluppare amore vero per ciò che siete. Limitazioni, scuse, competizioni o il desiderio di essere qualcun altro non vi faranno andare da nessuna parte; d'altro canto vivendo una vita con pochi confini si corre il rischio di essere invasi da soggetti provenienti da questa e da altre dimensioni. Occorre prima imparare a far tesoro della vostra forma umana tenendola in grande considerazione, dopo di che potete iniziare a intensificare le vostre percezioni cominciando a esplorare la rete dell'esistenza, portando la vostra attenzione sul grande flusso vitale di energia sostentatrice che alimenta il vostro mondo.

..Dovete accettare il vostro valore personale e avere la volontà di riuscire a sentire un sincero amore e un profondo apprezzamento per ciò che siete — questa è la chiave essenziale che apre le porte del cambiamento e che attrae le migliori esperienze che la vita ha da offrirvi. L'amore che cercate dagli altri deve essere generato da voi per voi. Quando sentite amore puro e sincero per voi stessi, vi connettete e contribuite all'energia della forza vitale che sostiene tutta l'esistenza; è questo il grande dono che avete da offrire al mondo — la vostra personale versione della frequenza dell'amore.

..Vi raccomandiamo di innamorarvi di voi stessi, poiché siete una miracolosa forma di creazione, capace di manifestare una magnifica e maestosa versione dell'esistenza attraverso pensieri, parole e azioni. Cercate il sentiero che da piacere e gioia di vivere, dove attrarrete esperienze di vita significative e importanti. Superate sempre energeticamente le vostre esperienze. Abbiate fiducia nella benevolenza dell'esistenza, perché è davvero bellissima. Ognuno di voi ha una propria gentilezza d'animo, grazia e stile personale. Usateli!" (Marciniak)

4.5 - Che cosa propone il Tantra per quanto riguarda l'amore sessuale e la coppia?

Non possiamo concepire il tantra e le esperienze spirituali come uno stimolo od un rimedio per le relazioni amorose e per le coppie. Se si assume come priorità una formazione spirituale personale, certamente i frutti possono poi espandersi nelle relazioni. Una preparazione tantrica fa diventare la sessualità consapevole ed aperta ai processi dell'estasi. Una preparazione spirituale di questo tipo arricchisce le emozioni e le intensità dell'amore, allontanandolo dal possesso. Esiste una pratica spirituale-relazionale che può aprire la coppia ad una apertura sessuale e sensuale più vasta della vita della coppia; rientra qui la possibile ma non necessaria dimensione della coppia aperta. La pratica tantrica aumenta in modo potente l'intensità dell'amore e della passione, l'ebbrezza amorosa, aumentando contemporaneamente il controllo e la consapevolezza. Provoca il risveglio e l'ascesa dell'energia sessuale, che diventa una fonte di sperimentazione del divino e di potenziamento della creatività. Richiede lo sviluppo delle capacità di autonomia e di realizzazione personale e lo scioglimento delle forme di possesso, di controllo e di dipendenza.

"Quando vi fiderete della vostra natura sessuale, vi aprirete all'esplorazione del ricco spazio del piacere sessuale e attrarrete un partner a voi simile, e insieme produrrete una frequenza distinta che rifletterà la combinazione delle vostre energie.

Quando una buona vita sessuale viene considerata sia da voi che dal vostro partner come parte integrante di una bella relazione, allora esplorare l'energia sessuale offrirà tutte le lezioni e gli esami richiesti per apprendere che il sesso può aprire le porte del mondo della consapevolezza spirituale, dove le qualità dell'amore, della fiducia, del rispetto, dell'auto-realizzazione e della reciproca ammirazione si espandono immensamente. Ridere insieme è segno che la relazione va bene. Dal punto di vista dell'espansione della propria coscienza, il sesso è un meraviglioso, sacro e divino divertimento; un'attività naturale che rinvigorisce e stimola e che oltre al piacere fisico, mentale ed

emozionale, offre una connessione spirituale con la mente cosmica. Potersi esprimere sessualmente è fondamentale per star bene e in buona salute, e quando l'atto sessuale è insaporito da sincerità, fiducia e amore, diventa il vostro collegamento personale con il cosmo da cui si aprono le porte ai sacri misteri del multiverso." (Marciniak)



🌀 - 5 - *Presentazione del Tantra*

Propongo l'attenzione ad alcune modalità di presentazione del Tantra.

Possano fare risuonare diversamente le vibrazioni dell'anima e del cuore, come pure del pensiero, del corpo e dello spirito. Cerchiamo di comprendere ai diversi livelli, per poi elaborare ed applicare ai diversi livelli del nostro essere e della nostra vita.

5.1 - Che cosa è il Tantra e quali sono i benefici della pratica tantrica

Nell'intento di proporre una visione accessibile a tutti, ho scelto come inizio la testimonianza della giornalista che si presenta come Alice Ki:

"La parola Tantra deriva dalle parole sanscrite Tan e Tra. La radice tan significa estensione, espansione, stiramento. Tra significa liberare, sciogliere, emancipare, rendere liberi...Possiamo essere liberati espandendo la nostra coscienza...Il tantra si basa sull'azione: ogni aspetto della creazione e dell'esistenza è da considerarsi sacro ed è visto come un atto di devozione. Il praticante cerca quindi di trasformare ogni aspetto della vita quotidiana in qualcosa di divino. L'illuminazione, infatti, può essere trovata in tutte le attività, inclusa l'intimità sessuale. Si padroneggiano il desiderio, il piacere, non combattendoli o rimuovendoli, ma immergendovisi totalmente... La pratica tantrica costruisce e demolisce la realtà, come un gioco, fino a che essa diventa la vera natura delle cose, l'essenza, il vuoto, il puro potenziale che esplose in energia e materia in ogni momento. Il praticante tantrico manda in frantumi l'apparenza ordinaria creando nuove strutture esistenziali. Non si tratta di visualizzazioni creative nel senso generalmente usato, ma di decostruire blocchi di realtà e ricostruirne altri alternativi. ... L'obiettivo è quello di riconoscere la propria intima, intrinseca natura primordiale sotto tutte le apparenze. Quando la vera natura di ogni cosa viene rivelata, anche il più insignificante momento acquista un'estrema bellezza che scuote la mente. In questo modo, non c'è più nulla di ordinario nella vita.

"Il tantra incoraggia a vivere la vita intensamente, totalmente, liberandola dalle tensioni, dai modelli precostituiti, dalle inibizioni. E' il sentiero dell'anima che onora anche il corpo celebrando i sensi e le esperienze di vita. E' dire sì alla vitalità, alla sacralità del corpo e alla gioia della sessualità e dell'amore. ..Tutte le sensazioni, tutti i piaceri sono quindi, in fondo, emanazioni del Divino. I sensi hanno la capacità di provare delizia e stupore e, allora, il praticante li utilizzerà per accrescere la sua coscienza. Se si innalza il livello di sensibilità nei riguardi della bellezza di ogni cosa che ci circonda, possiamo avvicinarci sempre più al senso di meraviglia e stupore emanato dalla creazione, che è la pulsazione ininterrotta della coscienza che pervade qualsiasi esperienza".¹

"Attraverso la pratica del Tantra si possono raggiungere diversi benefici, dipende, naturalmente anche dalla situazione personale di ogni praticante. Il Tantra è molto adatto agli Occidentali perché soddisfa molti dei bisogni essenziali: amore, connessione, intimità, gioia, armonia, equilibrio, ispirazione, rilassamento, benessere fisico ed emotivo, appagamento sessuale e spirituale. Ci sono pochi altri momenti nella vita, all'infuori degli insegnamenti tantrici, nei quali si ha la possibilità di potenziare, nello stesso tempo, sia la coscienza che l'intimità, e proseguire quindi sul sentiero della totalità. I grandi benefici che derivano dallo studio e dalla

¹ Alice Ki, *Tantra*, Firenze, Giunti, 2006; p. 15-22.

pratica del Tantra conducono all'interazione con il Divino e questo avviene al di là dei concetti e dei credi delle varie religioni. La particolarità dell'idea tantrica è infatti quella di ricercare il piacere, non fine a se stesso, ma in modo da poter contattare il Divino. Lo scopo finale del sistema tantrico, ma non l'unico, è la liberazione. Il Tantra, calato nell'esistenza umana, persegue la ricerca di perfezione, gioia e beatitudine spirituale. Nella sua visione integrata, l'agire, la beatitudine e l'illuminazione, fanno parte di un unico abbraccio che annulla tutti gli opposti e le apparenti dissonanze. E' possibile anche che si possano ricevere dei benefici, diciamo così, esoterici, ma questi sono solo aspetti marginali rispetto a quelli di carattere evolutivo. In sintesi, i benefici della pratica tantrica possono essere:

sessualità trascendente;
relazioni più profonde;
libertà emotiva;
espansione dell'intuizione;
vitalità e salute prolungata;
amore vero e illimitato;
coscienza gioiosa ed estatica;
evoluzione personale;
consapevolezza e illuminazione."

"Molti libri new age considerano qualsiasi cosa di erotico indiano come cultura tantrica e questo ha portato a un proliferare di manuali più o meno erotici, tecniche di massaggio e quant'altro, il cui fine è fare sesso migliore e considerare orgasmi più lunghi e frequenti come spirituali. Nell'immaginazione oggi dominante, il Tantra è considerato sesso, sesso sacro, sesso spirituale, il culto dell'estasi. In Occidente, il suo scopo principale sembra essere quello di attivare l'energia sopita della Kundalini, attraverso i chakra della spina dorsale, per giungere subito allo stato di meditazione, satori, nirvana, illuminazione.

L'epoca in cui viviamo oggi, dominata dal pensiero occidentale materialista e individualista, in India è chiamata Kali Yuga ed è l'ultima era delle quattro previste dalla tradizione indù. Il Tantrismo è la via che più si addice all'uomo che vive in quest'epoca che non è quella del puro distacco, bensì quella della conoscenza, del risveglio, del dominio delle energie segrete racchiuse nel corpo. Il Tantra è proprio la disciplina adatta per l'essere umano che vive nel Kali Yuga, strettamente connesso con il corpo, che non può prescindere da esso. Il Tantra, infatti, non ha come fine quello di rinunciare al mondo, bensì quello di sentirlo con pienezza e integrità. Per troppi secoli la vita dello spirito e quella ordinaria sono state tenute ingiustamente separate. Il Tantra pone fine a questa dicotomia. Il cammino tantrico ..richiede forza e una personalità integra, ottenuta con costanti e attente pratiche preliminari.

...Ci sono molti differenti sentieri spirituali, alcuni gentili, come la pioggia primaverile, altri, come il Tantra, come tempeste estive selvagge che scuotono, distruggono, creano, rinnovano e infondono gioia, creatività e beatitudine. A voi la scelta. "



5.2 - Il Tantra e la sessualità. La consapevolezza, il controllo e la canalizzazione dell'energia sessuale

Accenno ora al contributo sul Tantra di A. Thirleby. Qui l'analisi riguarda soprattutto la sessualità sacra. L'autore presenta dei rituali finalizzati a tre operazioni: lo sviluppo della consapevolezza, del controllo e della canalizzazione dell'energia.

“ I primi sono quelli della consapevolezza.

Si tratta della consapevolezza della propria qualità di oggetto del desiderio: desiderio innanzi tutto da parte del praticante per se stesso, e quindi da parte dei suoi possibili partner.

I secondi sono i rituali del controllo, finalizzati al prolungamento dell'eccitazione e al rinvio dell'orgasmo, indispensabile per un approfondimento del piacere, e per la mobilitazione di tutte le energie che è possibile ritrovare dentro di sé nel corso di questa profonda esperienza.

Gli ultimi sono i rituali detti della 'canalizzazione': essi insegnano a utilizzare l'energia sprigionata nelle varie fasi del rapporto sessuale, e in particolare nell'orgasmo, per altri scopi, che possono stare a cuore ai soggetti del rapporto, ma non avere nulla a che fare con la loro relazione sessuale o sentimentale.”

Qui l'interesse parte direttamente dalla sessualità. L'autore si chiede in che cosa consista la specificità delle tecniche tantriche rispetto ai percorsi sessuali proposti in Occidente.

“La prima, e più profonda, mi sembra essere la concezione, comune a tutta la filosofia orientale, secondo la quale 'maschio e femmina sono una cosa sola' o meglio sono aspetti diversi della realtà, il cui compito e destino è quello di ricongiungersi per fare nuovamente 'l'esperienza della totalità che si rende uno'. Questa mi sembra una differenza molto profonda tra la sessuologia occidentale e la sessuologia tantrica. Mentre la prima ricerca l'unione uomo-donna 'perché fa bene' o 'per vivere una vita equilibrata e felice', nel Tantra la motivazione è assai più profonda, vitale, e quindi, direi, capace di suscitare ben altre energie. L'unione profonda tra maschile e femminile, che va molto al di là del piacere, va ricercata infatti in quanto esperienza di totalità, di comprensione dell'esistenza, e del suo senso. Che è la ricomposizione, attraverso l'unità uomo-donna, della totalità universale maschile-femminile, yin-yang. Senza quella ricomposizione l'universo, e non solo quello psicologico del singolo essere umano, ma il mondo intero, anzi tutti i mondi, appaiono scissi, sterili, sofferenti e improduttivi. Questo collegamento, tra la vicenda sessuale di ogni singolo essere umano e la vicenda del cosmo, è caratteristica specifica della, visione tantrica del mondo, e di quella orientale in generale, , e differenzia grandemente gli esercizi tantrici da quelli, apparentemente simili, della sessuologia occidentale.

Per stabilire questo collegamento tra l'uomo, il cosmo e la sua energia, vengono utilizzati in tutti gli esercizi due strumenti specifici di queste pratiche, e propri delle tecniche orientali di introspezione e trasformazione psicologica. Essi sono i mantra, e cioè la recitazione di formule dotate di una particolare sonorità, a seconda dell'esercizio che si compie, e gli yantra, e cioè visualizzazioni particolari del proprio corpo, di quello del partner, delle lettere che compongono il mantra o di altre formule. Attraverso questi strumenti il singolo essere umano si collega a campi di energia, anche sessuale, disponibili al di là dell'io per chi abbia l'intenzione, la pazienza e le tecniche per raggiungerli. La concezione orientale, della realtà è, come è noto, essenzialmente energetica, l'orientale ha sempre visto ciò che in Occidente veniva chiamato realtà come dei campi di energia, e ha sempre pensato che fosse la densità e l'intensità di aggregazione di queste energie che differenzia la realtà materiale dai fenomeni psichici. Questa visione del mondo è stata nell'ultimo secolo per molti versi confermata dalla fisica contemporanea, postatomica, che guarda alla realtà come un campo di energia. ...

Ma se il mondo è costituito da campi di energia, allora anche la piena realizzazione della sessualità umana (e della personalità complessiva dell'uomo) dipenderà dal modo in cui il soggetto umano si colloca in questo campo, e dalle relazioni che stabilirà con i campi in cui si muove. Secondo gli orientali dipenderà allora da come l'uomo farà funzionare i suoi chakra e cioè i centri energetici del corpo che

funzionano, oltre che come regolatori dell'energia all'interno del soggetto, come percettori e trasmettitori con i campi energetici esterni a esso. In altri termini l'uomo può conoscere perfettamente l'anatomia della vulva, ma se i suoi chakra sono irrigiditi e chiusi, questo non potrà servirgli ad avere una sessualità soddisfacente.

Ecco quindi l'uso, essenziale in queste pratiche, dei mantra e degli yantra. Se la realtà è un campo di energie 'vibranti', allora, come osserva il testo, ogni 'forma di vita segue il ritmo delle vibrazioni' e i mantra sintonizzano la mente con le vibrazioni di quelle forme di vita, riproducendone la frequenza per aprire i chakra, i punti del corpo attraverso i quali scorre energia psichica. Al di là del lato tecnico, pur interessante, di come certi suoni mettano, in particolari situazioni, i chakra corrispondenti in grado di fare il loro lavoro di trasmettitori di energia, mi sembra interessante notare come il mantra (ma prima di esso l'atteggiamento complessivo del praticante) colleghi il singolo soggetto a qualcosa che esiste al di fuori di lui, nel mondo e nell'universo....

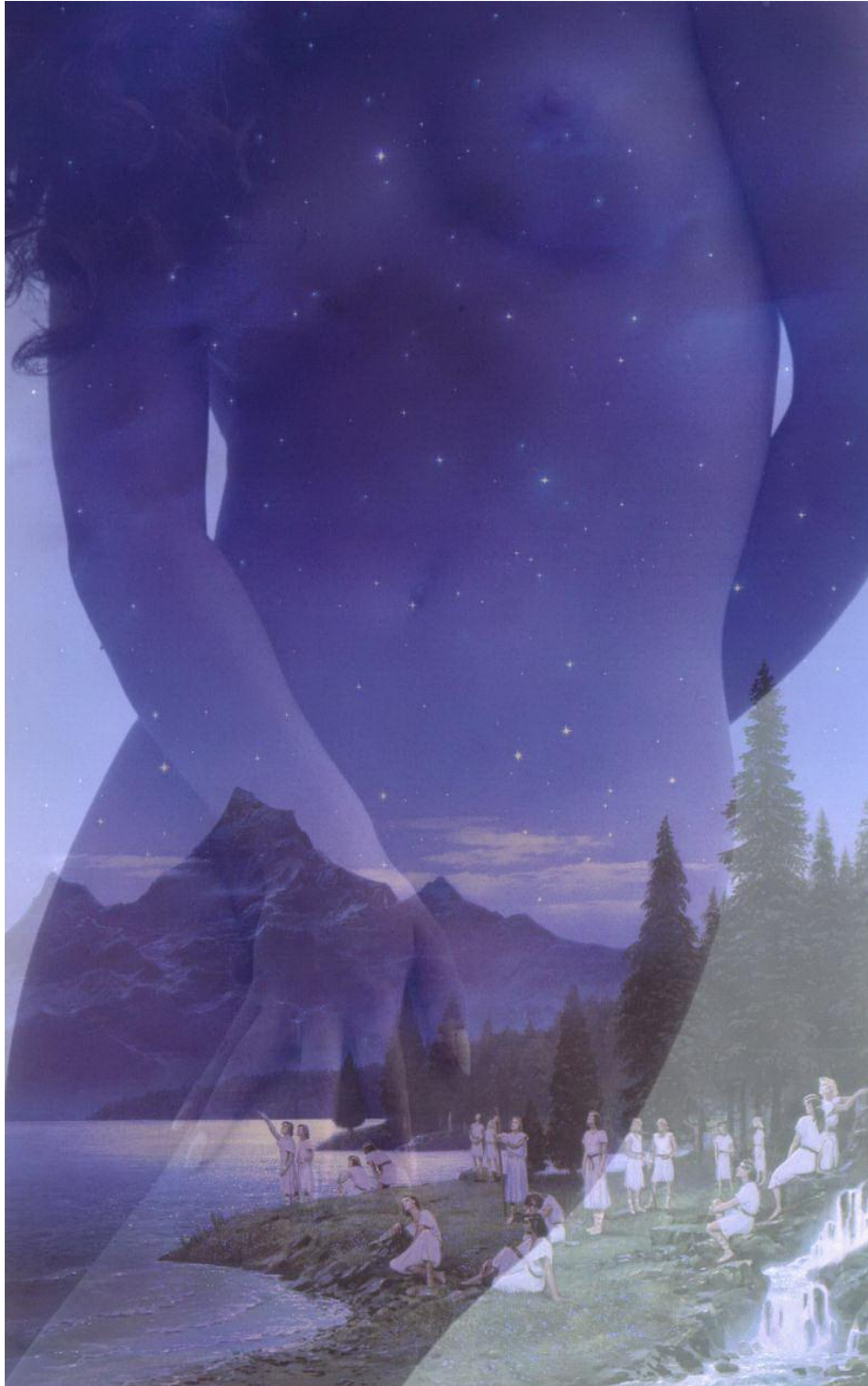
Il soggetto sperimenta al di fuori di qualsiasi dipendenza da un altro essere, la propria capacità di ricevere, vivere e trasmettere l'energia sessuale (e quella psichica) che la sua esistenza gli consente di esprimere.

Così, curiosamente per noi occidentali, la massima pienezza dell'esperienza soggettiva avviene quando si va al di là dell'Io, in una situazione pressoché impersonale, che vede il nostro amatissimo Ego nella funzione, indispensabile ma di servizio, di provvisorio aggregato di particelle il cui mestiere è quello di cogliere ed esprimere nel modo più vantaggioso, sia per sé sia per gli altri, le potenzialità energetiche di piacere e di amore, che il campo del reale, gli offre.

Nello stesso modo funzionano gli yantra, o visualizzazioni. Si tratta di immagini prodotte e poi guardate dalla mente del praticante durante i diversi stadi dell'esperienza, e che rispondono a esigenze diverse. Così le immagini visualizzate durante la fase dello sviluppo della consapevolezza hanno la funzione di attivare il desiderio. Anche questo è un punto importante. L'esperienza clinica di chi lavora a diverso titolo sui disturbi del desiderio sessuale sembra individuare in chi ne soffre la difficoltà a esprimere immagini sessuali simboliche. In questi casi la persona ha difficoltà a produrre immagini sessuali, di cui è esclusivamente consumatore, per esempio attraverso la pornografia. Oppure produce immagini, sotto forma di fantasie sessuali, ma che sono per certi versi già 'scariche' nel senso che, mancando di qualsiasi contenuto simbolico, non sollecitano nessuna tensione profonda, provocando al massimo lo stimolo a un soddisfacimento veloce e autosvalutato, proprio come l'immagine pornografica, 'scarica' di energia proprio perché già agita, e quindi vuota di contenuto simbolico, che è appunto ciò che produce 'nuove' energie.

I simboli yantra, contenuti inoltre nel simbolismo del rito, possono utilmente supplire al depauperamento simbolico dell'occidentale contemporaneo. Nel controllo dell'orgasmo lo yantra diventa la visualizzazione del mantra corrispondente. In questo caso è il suono e la sua immagine simbolica ad avere quella funzione di sviluppo di energie e di collegamento con i campi di energie transpersonali di cui parlavamo prima. Nel trasferimento dell'energia sviluppata sessualmente su altri obiettivi, ciò che viene visualizzato è la descrizione in parole dell'obiettivo da raggiungere. E poiché la parola è simbolo, rispetto al desiderio diffuso e indifferenziato, mi sembra che anche qui lo yantra funzioni come sviluppo di quella capacità di simbolizzazione che fa dell'uomo non la cieca preda delle proprie pulsioni, ma il lucido veggente del loro significato simbolico, che a quel punto può farsi obiettivo di realizzazione personale e transpersonale.





5.3 - Ricerca edonistica o ricerca spirituale? La spiritualità a scapito del corpo o il corpo a scapito della spiritualità?

Tratto da Daniel Odier, Desideri passioni e spiritualità, Anima

“Da qualche decennio stiamo cercando con ogni mezzo di liberarci da un lato da un materialismo sfrenato e dall'altro da tradizioni religiose stantie. Toccati dall'onda della liberazione sessuale, siamo ora travolti dal ritorno imponente della spiritualità nei suoi più svariati aspetti. Le proposte di "crescita personale" si moltiplicano sino al delirio. Oggi abbiamo il nostro sciamano, il nostro maestro spirituale, il nostro terapeuta, il nostro esperto in cristalli-tarocchi, la nostra veggente, il nostro medico cinese o tibetano, esattamente come tempo fa avevamo il nostro medico di famiglia e a volte il nostro psicanalista. La New Age ha creato dei "collages" intertradizionali, riuscendo così a ridurre correnti mistiche autentiche alla più illusoria e insipida delle misture. Fortunatamente sono arrivati i tibetani col loro sorriso, il loro senso dell'umorismo, il loro rigore e la loro profonda saggezza; così come i maestri sufi, zen, indù, amerindi e delle diverse scuole buddhiste, che si sforzano di far conoscere le loro meravigliose tradizioni rispettandone l'autenticità.

Le scuole più segrete si sono aperte un cammino sino all'Occidente. I praticanti del Dzogchen, i Bon-po, i Naths, gli Advaita e gli Agorà sono tra noi. Maestri autentici e ciarlatani sono allegramente gli uni accanto agli altri. I seminari ed i ritiri si susseguono in tutta Europa.

Impariamo a camminare sul fuoco o a comunicare con gli spiriti, a meditare immobili per dodici ore al giorno, ad entrare in trance, a respirare come uno yogin, ad assumere le posture, a scoprire il nostro corpo e i nostri sensi, ad avere orgasmi "tantrici", a recitare mantra, salvo cadere nelle ragnatele sempre più invisibili delle sette, presenti ovunque per strumentalizzare il nostro anelito verso l'assoluto e trasformarlo in una triste alienazione delle libertà fondamentali. Riceviamo iniziazioni, ci facciamo "aprire" i chakra, titilliamo la Kundalini, ripetiamo formule della *Cabala*, veneriamo tutte le divinità della terra, parliamo con gli angeli, reinventiamo quel poco che sappiamo delle tradizioni trasformandole in un prêt-à-porter usa e getta. Ma fondamentalmente cerchiamo sempre la stessa cosa: come integrare l'esperienza della vita sociale occidentale con una coscienza più profonda che ci porti felicità e ci riconcili con le emozioni e la sensorialità.

Desideriamo una via che non sia incompatibile con la vita, una vita che non sia incompatibile con la via. In altre parole aneliamo all'integrazione armoniosa dello spirituale e del materiale in una via accessibile e non troppo "esotica" dal punto di vista culturale. Vogliamo giungere alla pienezza senza nulla negare della meravigliosa effervescenza della vita, desideriamo una gioia sottile e toccante che ci porti a sperimentare in modo totale la realtà. Guardandoci intorno vediamo persone che si gettano a capofitto in una ricerca edonistica del piacere, che cercano di vivere le loro passioni, e a volte ci riescono, che si aggrappano disperatamente al mondo materiale e finiscono per toccare un'insoddisfazione cronica che li spinge ad una ricerca sempre più nevrotica. Queste persone sono spesso egoiste e creano problemi a chi le circonda, ma ci capita di invidiarle segretamente, perché immaginiamo siano libere. Fanno risuonare in noi un'aspirazione naturale e innata al piacere. La loro vitalità dirompente ci tocca, anche se poi non esitiamo a condannarli. Alcuni di loro sono favoriti dalla grazia ed arrivano a scoprire una sottile forza vitale all'interno del piacere edonistico. Alcuni sono grandi filosofi.

All'estremo opposto troviamo persone affascinate da una ricerca spirituale che provano a purificarsi dai desideri e dalle passioni tentando di ridurre l'impatto sulla loro vita quotidiana. Li chiamiamo saggi, o esseri sulla via della saggezza e loro dichiarano con fierezza di appartenere ad una scuola spirituale. Osservandoli bene insieme all'austerità possiamo cogliere anche segni di aridità di cuore e del corpo, una certa mancanza di spontaneità.

Un alone di paura verso la donna permea il loro essere. Danno la sensazione di essere sottoposti a tensioni eccessive, la loro virtù suona fasulla. La loro tolleranza ha dei limiti, spesso sono un po' fanatici e tutto fa pensare ad un equilibrio precario: una bella tentazione basterebbe a farli vacillare proprio verso quella ricerca nevrotica del piacere che tanto condannano negli altri. Alcuni riescono ad eliminare le passioni, trovando una specie di grazia e realizzando così la promessa degli insegnamenti. Il nostro retaggio culturale e religioso sembra dirci che dobbiamo fare una scelta: la spiritualità a scapito del corpo o il corpo a scapito della spiritualità. ... E' raro che la sola ricerca edonistica o la ricerca spirituale nell'abbandono del corpo ci conducano alla felicità, all'armonia, alla gioia. Quasi sempre il linguaggio dei mistici tende a integrare il vocabolario della passione e dell'innamoramento all'aspetto spirituale, commistione che lo rende sconvolgente agli occhi dei puritani. Nelle nostre tradizioni occidentali abbiamo condannato molti esseri appassionati, uomini di Dio o di scienza, filosofi o artisti. Il divorzio contro natura tra sensoriale e spirituale crea profondi turbamenti nei sostenitori delle due correnti. Per poterle sperimentare entrambe, tradizionalmente dedichiamo a ciascuna un periodo della nostra vita. Con un sorriso disincantato autorizziamo i più giovani a tentare la passione, il desiderio, la sensorialità, sapendo che un giorno saranno come noi, stanchi e saggi per obbligo. Alcuni si accaniscono in questa ricerca e sono condannati senza pietà da coloro che li stanno aspettando nei loro ranghi sull'altra sponda. Passata la quarantina, un breve sussulto di passione si impadronisce delle persone, che poi ricadono sfinite, vittime della disapprovazione generale. Qualche volta questa passione le resuscita e le porta alla felicità.

Si è parlato molto della rivoluzione sessuale degli anni sessanta che ha lasciato delle profonde tracce nella nostra società, ha aiutato la causa delle donne, ci ha permesso di aprirci al corpo facendoci uscire dal segreto. Al giorno d'oggi si parla liberamente di argomenti che solo qualche anno fa nessuna rivista avrebbe osato avvicinare. In un'era in cui "comunicazione" è la parola d'ordine, in cui in pochi secondi possiamo accedere ad una quantità illimitata di informazioni, ci lamentiamo di aver perduto il contatto con il nostro corpo e con gli altri esseri umani. Soffriamo di un'estrema solitudine, della mancanza di contatto fisico, di una virtualizzazione dei sentimenti, dell'espressione delle emozioni e della sensorialità. ..Un giorno non lontano ..conosceremo un rinnovato periodo di euforia sessuale, di frenesia, di gioia, di piacere, ma quest'onda travolgente si fermerà sotto l'impatto di chissà quale evento, o semplicemente sotto il peso del proprio esaurimento. Siamo dunque condannati ad oscillare continuamente da un estremo all'altro? Quasi tutte le persone che incontro hanno l'intuizione profonda dell'esistenza di una terza via. Abbiamo sofferto troppo per il fanatismo, la violenza e l'esclusione, ci siamo pian piano aperti al mondo ed alla sua diversità. Ciò che le donne e gli uomini d'oggi stanno cercando è una via dove gli opposti possano essere reintegrati nel vero amore e nell'accettazione della ricchezza che ogni essere umano porta in sé."



☪ - 6 - *La Kundalini e il Tantra*

Come la spiritualità, la sessualità e la creatività risultino intrecciate nell'evoluzione della persona e della società

6.1 *“Il valore di Kundalini nella tradizione indiana”*

Prefazione di Giulio Cogni a 'Kundalini', di G. Krishna²

L'energia sessuale non è che energia vitale che sta avvolta e dorme, come un serpente — Kundalini — alla base della colonna vertebrale (muladhara) cioè intorno alla zona del sesso (più precisamente, fra il sesso e l'orifizio anale). Svegliarla per emettere il seme significa impiegarla a fini prevalentemente genesici, e questo è un legittimo impiego; svegliarla invece senza però emettere il seme (la teoria, come si vede, tiene soprattutto conto della situazione maschile) significa produrre una trasformazione di energia, qualora l'energia, salendo per il simbolico doppio canale del sushumna, si diffonda a poco a poco per tutto il corpo attraverso i centri (chakra) o plessi (considerati per lo più cinque) ne apra i petali, e salendo fino al loto dai mille petali, situato alla sommità della testa, determini una amplificazione di tutto l'essere, che, infine, liberandosi di ogni limitazione in un'apertura illimitata, può giungere al samadhi, cioè all'immedesimazione cosmica con tutte le creature e tutto l'esistente, fondendo il sé particolare con il Sé universale, che si rivela come l'unico Essere, l'Uno, il Brahman.

Ciò avviene perché Kundalini ha già evidente carattere erotico. Il suo risveglio avviene per sviluppo di eros. E l'eros si sviluppa in ragione e a misura del senso di identificazione — Io sono te — che abolisce la dualità, e suscita, almeno potenzialmente, in maggiore o minore proporzione, attraverso il senso di essere l'altro, il senso di essere l'universo Uno. Questo fenomeno di unificazione, anzi identificazione, corrisponde al senso di essere « trascinati dentro » l'altro, quasi un esserne divorati, fino a non potersene più distinguere.

In linea di massima, qualunque identificazione con qualsiasi essere o elemento, ovunque se ne realizzi il senso di immedesimazione, suscita eros.

È appunto il risveglio della Kundalini tantrica; è, più o meno o anche solo potenzialmente, l'erezione come riflesso. In questa teoria valori fisiologici si mescolano con valori trascendenti.

Ciò che fisiologicamente c'è di vero in questa antica considerazione fisica delle cose, diffusa in tutto l'oriente induista e buddhista, è che l'organo sessuale maschile sviluppa, come anche il complesso sessuale femminile, ormoni testicolari e, rispettivamente, gonadici che donano energia vitale e armonizzano tutto l'organismo. « L'energia sessuale è in se stessa una grande potenza, con due componenti nella sua base fisica: una è destinata alla procreazione e all'operazione che le è necessaria, l'altra alimenta le energie generali del corpo, del mentale e del vitale, come anche le energie spirituali. ». (Shri Aurobindo)

Una perdita sessuale, incontrollata e continua, mette in crisi il rifornimento energetico dell'organismo, e lo depaupera anche nelle facoltà sensorie e mentali. Risparmiare energie con la semplice astinenza non giova a molto. Lo svegliarle, evitandone lo sperpero, produce invece un plus di rifornimento a tutto l'organismo, che ringiovanisce e rinvigorisce sia l'uomo che la donna.... Se ne conclude che l'emissione dell'energia di Kundalini dovrebbe avvenire solo quando si avverte il preciso scopo di fare del bene nutrendo con essa l'organismo altrui, o quando si abbiano chiari e necessari scopi genesici. Ogni attività della Kundalini voltata solo a scopi egoistici e banalmente voluttuari è una perdita e uno spreco. Per la donna evidentemente il problema si pone in termini diversi, ma non contrari: se l'energia viene applicata soltanto alla stimolazione degli organi genesici ne risulta una concentrazione e dispersione in essi semplicemente banale e voluttuaria.

Evidentemente la finalità dell'impiego di Kundalini non resta ancorata soltanto a termini

² Testo in: Gopi Kishna, *Kundalini, l'energia evolutiva dell'uomo*, Roma, Ubaldini.

fisiologici: secondo la visione indiana del mondo, esso deve mirare all'apertura di tutti i centri, di cui dispone l'uomo, in un contatto universale, cioè a realizzare il ripristino dell'Uno senza secondo, come si esprime l'Advaita Vedanta di Shankara.

Che cosa se ne deduce? Che l'apertura dei petali dei vari loti si produce al massimo grado in virtù di un risveglio dell'eros: e che il samadhi — come appare assai chiaro dalle rare descrizioni di coloro che lo realizzano — è uno speciale momento di sublimazione, la cui natura ha essa stessa carattere erotico: sempre che si intenda la parola Eros nel senso puro, o agapico, di identificazione con l'universo e le creature, congiunzione sessuale eterna di Shiva e Parvati, fusione senza fine di Purusha e Prakriti. Come presso tutti i mistici, l'amore è tanto più intenso quanto più trascende la sfera sessuale, e ne evita lo spreco: ma se tuttavia la sfera sessuale deve venire svegliata, ciò significa che uno stato eretistico, tanto nel maschio che nella femmina, ne è una condizione ineliminabile. Si tratta di un Eros cosmico, cioè portato a dimensioni del tutto disinteressate e trascendentali. ...

Evitare il contatto sessuale inutile, cioè quello non prodotto da un vero e profondo senso di amore e di unità, è necessario a chi voglia superare i livelli comuni dell'uomo. Ma è anche chiaro che sarebbe ingeneroso e soltanto frutto di timorosa avarizia il negarlo a priori e in ogni caso, rifiutando il dono di tutto sé all'altro nei momenti di unione perfetta e propizia, a cui si può riconoscere un carattere sacrale.

In questi casi la misura da tenere sarà dettata spontaneamente dall'amore stesso: che mentre susciterà in modo eccezionale l'apertura dei centri aprirà insieme anche il centro profondo della sfera sessuale e tutti gli altri centri del compagno e della compagna, abolendo ogni differenza fra il mio e il tuo, e riconoscendo la divina identità universale...

Non si è mai visto che uomini di alto sentire, cioè proiettati verso una visione unitaria del mondo, che hanno frequentato con intenso amore la donna, e donne di egual natura che hanno frequentato con intenso amore l'uomo, ne abbiano avute diminuite le facoltà creatrici: al contrario, proprio fra di essi si contano i più grandi geni, dai rishi vedici a D'Annunzio.

Ma è anche vero che fra le più grandi nature figurano molti santi, di cui si sa sicuramente che molto amarono — e questa appunto fu la loro grandezza — ma non praticarono specifici contatti sessuali. Artisti, scienziati, uomini d'azione e santi e saggi furono spesso liberi dal condizionamento sessuale che trascina per lo più dietro di sé tutta una coorte di limitazioni mondane

Nessuna capacità creatrice, nessuna fresca giovinezza invece si riscontra negli imitatori ignari, cioè in quei seguaci di Cristo o del Buddha che praticano inintelligentemente l'astinenza come semplice virtù automatica. Fra questi astinenti, generalmente religiosi che sbagliano la stessa finalità che perseguono, le facoltà creatrici sono addirittura inferiori a quelle degli uomini comuni; e la loro apparente santità è una santità d'avarizia. In essi Kundalini sta semplicemente arrotolata e addormentata.

Anche il pensiero indiano — specialmente tantrico — riconosce come sommamente liberatore il rapporto sessuale praticato senza limitazioni e ritenzioni, quando esso si svolga secondo quella che è detta la Via Eroica, nella quale lo sposo avvicina la sposa quale simbolo, immagine e manifestazione della Sposa eterna, o come l'Atman stesso quale Shakti.... ...Nel giudicare l'atteggiamento di molti saggi indiani non bisogna trascurare il fatto che per essi la vita sessuale nel matrimonio presentava l'immagine della realtà sociale indiana, i cui matrimoni erano tradizionalmente combinati per interesse e convenienza secondo la volontà delle famiglie: in essi il dualismo del reciproco, se pure cordiale sfruttamento fra due egoismi non veniva praticamente superato.

Perciò le vie tantriche parlano, oltre che del matrimonio, di unioni eccezionali, libere e sacrali.

Si ritorna così alla verità fondamentale, che solo là dove l'unione è piena, e realizza stabilmente il senso cosmico: Io sono Te e attraverso Te sono l'Universo, è liberatrice. In essa sarebbe senza senso anche un'avarizia del dono seminale: non v'è sacrificio di energie, nell'unione liberatrice, che non produca illuminazione. L'ascesa di Kundalini non può venirne

frenata ma anzi esaltata, perché le energie si produrranno senza fine, finché risponderanno ad un bisogno di dono altruistico profondamente sentito. Persino la morte a chi ama non sarebbe grave....

Può sembrare strano che la cosiddetta spiritualità indiana riveli un aspetto così legato alla materia. Senonché la verità è che quando si raggiunge il livello dell'Uno ogni dualismo fra materia e spirito svanisce, l'apparenza materiale esterna del corpo e del mondo scompare come antitetica, e diviene solo immagine proiettata dall'interno vuoto cosmico, nella fusione del sesso supremamente avvertita secondo quel disparire di ogni senso di eternità o alterità, che D'Annunzio felicemente definì "sensualità rapita fuor dei sensi". In essa Purusha e Prakriti (spirito e natura) sono completamente scomparsi come due, fusi nella realtà superiore, anzi suprema dell'Uno, Brahman-Atman, Purushottama.

Non si deve soprattutto dimenticare, nel giudicare le categorie del pensiero indiano, che il simbolo sacro più universale dell'India è quello in cui si celebra l'essenza di Shiva, al cui culto sono dedicati la maggior parte dei templi: il lingam, la cui erezione è perenne (non viene quindi sprecata), che appare molto spesso infilato nella yoni. Ogni senso sublimato, traslato e celeste, che questo simbolo può assumere ha evidentemente la sua radice 'alla base della colonna vertebrale'. (Giulio Cogni)

Possiamo commentare utilmente questo testo di G. Cogni, estrapolando una libera riflessione. Andrebbe precisato il rapporto fra Eros ed Agape. Ricordo una nota.

'Eros e agape': il primo si riferisce all'amore inteso come desiderio del meglio, e nella più ampia estensione, di origine greca, come l'aspirazione dell'io umano ad uno stato divino; l'eros è motivato dalla percezione della bellezza che risiede nell'oggetto supremo, nella divinità. L'agape esprime invece il sacrificio ed il dono di sé all'essere amato; l'amore è spontaneo e gratuito, e non è motivato per nulla dall'amato.

Si tratta di due movimenti opposti; l'eros è centripeto, l'agape è centrifuga; l'eros, come tendenza verso la perfezione, ci deriva dai greci, mentre il cristianesimo ha sviluppato l'agape come amore soprannaturale emanante da Dio.

Eros - l'anima umana ha un valore divino celato nel profondo di se stessa, e il fine che persegue è la divinizzazione dell'io. L'amore desta nell'anima il desiderio della perfezione assoluta; 'L'amante è innamorato di se stesso e cerca quindi di possedere Dio al fine di essere divino'; l'amore per il prossimo non è che un gradino del processo di ascesa a Dio. L'eros è il desiderio di valorizzare l'io per mezzo del 'tu'. L'agape, l'amore come dono, è il desiderio di valorizzare il 'tu' per mezzo dell'io. Agli effetti della lettura complessiva, è fondamentale porre in primo piano la motivazione dell'amore proprio come intervento del dio Eros che stimola una fase di ascensione, di elevazione. Interviene una forma di aspirazione-elevazione, di corpo in corpo, di anima in anima', fino al divino.

La seconda osservazione riguarda una fondamentale interpretazione. L'autore ricorda le diverse prospettive di canalizzazione dell'energia kundalini. 'Come presso tutti i mistici, l'amore è tanto più intenso quanto più trascende la sfera sessuale, e ne evita lo spreco: ma se tuttavia la sfera sessuale deve venire svegliata, ciò significa che uno stato eretistico, tanto nel maschio che nella femmina, ne è una condizione ineliminabile'. Ecco il mistero quindi di un erotismo orientale che limita la presenza dell'ego e del privato, elaborando le arti erotiche, aprendole allo sviluppo globale della spiritualità e della creatività.

Si pone allora una urgente esigenza educativa-formativa, che permetta sia di risvegliare la kundalini, di risvegliare l'energia sessuale, sia di coltivare le possibilità dell'elevazione e della consacrazione. Che effetto potrebbe avere la creazione di ambienti, comportamenti, valori, destinati a potenziare l'attrazione sessuale per risvegliare le energie sessuali?³



³ Cfr. le opere di W. Reich e H. Marcuse, *Eros e civiltà*, Torino, Einaudi.

6. 2 - *Kundalini: il potere del serpente*

Da N. Douglas P. Slinger

I segreti sessuali dell'oriente – L'alchimia dell'estasi

“La maggior parte delle tradizioni tantriche parlano di un potere che è parte integrante dell'organismo psichico umano. Questo potere è riferito nei Tantra alla «donna interiore», o *Kundalini Shakti*, ed è raffigurato come un serpente velenoso attorcigliato. Normalmente questa potenza latente può agire positivamente o negativamente, sia in modo creativo che distruttivo. Kundalini può essere inteso su entrambi i livelli, sia fisico che metafisico. La radice del termine, Kunda (significa «pozzo») e la Kundalini del mondo è un pozzo infuocato di elementi primordiali al centro della terra. Questa Kundalini terrena pulsa con frequenza regolare e occasionalmente causa disastri sotto forma di terremoti e eruzioni vulcaniche.

La Kundalini dell'uomo è situata nella regione sessuale di ogni individuo ed è un «fuoco interno» con enorme potenziale. Questa Kundalini Shakti è il potere del sesso, che può *legare e liberare* una persona. Come potere latente necessario per la spiritualizzazione, la Kundalini è particolarmente importante per coloro che cercano di comprendere i misteri della sessualità.

I Tantra insegnano i vari metodi per «risvegliare» e canalizzare l'energia di Kundalini. Secondo la *Gheranda Samhita*, «La grande dea Kundalini, l'energia primordiale del Sé, dorme nella regione sessuale del corpo. Ella ha la forma di un serpente, arrotolato tre volte e mezzo. Finché rimane addormentato, l'anima individuale (Jiva) è limitata e non può giungere alla vera conoscenza. Ma come soltanto la chiave giusta apre una particolare porta, così l'Hata Yoga apre la porta di Kundalini, conducendo il Sé verso l'esperienza di Brahma e ottenendo la liberazione». Lo stesso testo continua spiegando come la ritenzione del respiro, la visualizzazione, la ripetizione mentale di specifici suoni e certi movimenti fisici possono insieme risvegliare e controllare l'onnipotenza di Kundalini:

Sedete in una posizione comoda ed ispirate pienamente, visualizzando il prana vitale [l'energia vitale evolutiva] che si unisce con l'*Apana* [l'energia che si muove verso il basso nel corpo]. Contraete il retto [esercitando lo sfintere anale] e figuratevi i respiri vitali penetrare nel Grande Asse centrale nella zona proprio sopra la base della spina dorsale.

Ritenendo il respiro la serpentina Kundalini comincia a sentirsi ristretta e limitata. Comincia ad agitarsi. Quindi risvegliate la dea dormiente Kundalini ripetendo mentalmente la onnipotente parola-chiave «HUM» [si pronuncia HOUNG]. Ripetete a voi stessi «SOHAM» [che significa «io lo sono»] mentre immaginate voi stessi pieni di Shakti ed in unione con Shiva. Innalzate l'energia di Kundalini dalle regioni basse del corpo e contemplate l'unione del puro spirito di Shiva con l'energia primordiale della Shakti.

Gli yogi spesso trascorrono gli anni a preparare loro stessi alla liberazione di Kundalini. Il risveglio cosciente e il controllo del potere di Kundalini richiedono *fermezza* di mente, consapevolezza del naturale movimento di evoluzione verso l'alto di questa pura energia sessuale ed un corpo bilanciato armoniosamente. Poiché il benessere fisico è legato alla dieta, all'esercizio ed all'atteggiamento mentale, questi fattori dovrebbero essere trattati prima di condurre la Kundalini e trasformare la propria esperienza di vita.

Ogni stadio di preparazione è abbastanza semplice per chiunque abbia voglia di comprendere. Una volta che i principi siano stati compresi, sono necessari solo l'apertura mentale, un forte desiderio e l'applicazione per l'ottenimento del successo.

Il contatto sessuale è particolarmente indicato a stimolare e risvegliare la Kundalini interiore. Gli amanti talvolta hanno esperienza della Kundalini spontaneamente, attraverso la convergenza naturale delle loro *energie* vitali durante l'atto amoroso. Lo sforzo fisico pesante, particolarmente in atti amatori eterosessuali, può ripetere le condizioni necessarie per il risveglio di Kundalini. Il respiro profondo, il movimento della regione sessuale, la convergenza e lo scambio dei respiri vitali, il mugolare e gli altri rumori dell'amore (come «Hm», «Hah», «Ouh»), sono tutti fattori che hanno un ruolo importante nella stimolazione del Potere del Serpente.

L'esperienza del risveglio di Kundalini è inequivocabile. Si prova un brivido all'interno del proprio

corpo, un «fuoco liquido», freddo e caldo allo stesso tempo, elettrico, quasi paralizzante, che apre tutto il proprio essere, illuminante e liberante, ci si sente mancare il fiato.

Qualche volta il risveglio di Kundalini può essere un'esperienza paurosa, ma se ci si pone nel giusto atteggiamento mentale è facile canalizzare l'energia in senso positivo. La visualizzazione, l'immaginazione creativa, la consapevolezza fisica e molte altre tecniche fisiche aiutano a superare le esperienze negative di Kundalini.

Se la Kundalini è risvegliata mediante uno spontaneo e gioioso atto amoroso, essa offre alla coppia la grande opportunità di esplorare le altezze dello spirito. Per una coppia che si avvale dell'atto amoroso tantrico, la Kundalini è un alleato che può aiutare nell'ottenimento dell'estasi e della liberazione. La sua potenza può trasformare gli istinti biologici in una spinta verso la trascendenza. Visualizzate la Kundalini in voi e nel vostro partner. Conducetela dolcemente e con amore nel suo viaggio verso l'alto. Portatela ad unirsi dalle regioni sessuali con la corona della testa e inondate i vostri cuori con la gioiosa energia di Shiva e Shakti. Vi sembrerà di levarvi in alto, liberi da legami e dualismi mondani.

Si è parlato molto dello Yoga di Kundalini negli ultimi anni. Eppure non è un discorso teorico, ma essenzialmente pratico, legato direttamente alla sessualità. Persino se lo Yoga di Kundalini è praticato da soli, l'energia sessuale viene canalizzata verso l'alto ed il processo richiede sempre visualizzazioni erotiche. In alcune persone la fantasia erotica è sufficiente a risvegliare la Kundalini, ma è difficile che tali persone usino l'energia in modo creativo. I numerosi testi conosciuti come Tantra sono particolarmente utili per comprendere come controllare Kundalini ed usare il suo grande potere in modo realmente creativo. Fenomeni fisici come la chiaroveggenza e la guarigione di persone sono esempi in cui il potere del serpente è stato estratto ed utilizzato. È in un contesto eterosessuale comunque che la Kundalini di entrambi i partner può congiungersi e rivelare realmente il suo potenziale di trasformazione. Tali esperienze dello Yoga di Kundalini conducono direttamente ad una consapevolezza cosmica, ad una gioiosa estasi di unificazione con l'universo, al di là dei limiti del tempo. .

.Il ruolo di Kundalini è della massima importanza in questo processo, poiché senza la sua energia spirituale l'atto amoroso non può penetrare nei più alti livelli di consapevolezza. Il controllo di Kundalini, la donna interiore, dovrebbe essere il fine degli yogi così come degli amanti. Così, nelle parole di un detto popolare tantrico: «Non esiste nulla, in questo mondo come in quell'altro, che sia al di là del dominio di Kundalini».

Figuratevi la Kundalini come una donna sensuale, una divinità, estremamente bella ed erotica. Cercate di penetrare le sue splendide fattezze e partecipare della sua onnipotente energia di Sapienza. Kundalini è sempre desiderosa e capace di trasportare un individuo verso le altezze dell'unificazione cosmica. Pensatela spesso, parlate con lei, seducetela, rendetela partecipe dei vostri desideri privati e cercate sempre di piacerle; allora otterrete la realizzazione dei vostri sforzi.

Durante il suo viaggio verso l'alto Kundalini attraverserà dei centri fisici conosciuti come *Chakra*. Questi focolai di sottili vibrazioni si trasformano al contatto della Kundalini che sale. Essi sono allineati lungo la colonna vertebrale: nella regione sessuale fra i genitali e l'ano, nella zona della milza sopra i genitali, nella zona ombelicale, nella zona del cuore, nella zona della gola e infine nella testa, fra le sopracciglia. Più che fisici questi sono centri sottili e fungono da «trasformatori», cambiando gli impulsi da una frequenza ad un'altra. Essi hanno un ruolo importante nella cosmologia tantrica come nell'evoluzione dello spirito. Un grande maestro indù del periodo alto-medioevale, Anandagiri, descrive magnificamente l'ascesa di Kundalini: «La donna interiore, entrando nella "strada reale" si riposa ad intervalli nei centri segreti. Alla fine abbraccia il Dio Supremo nel loto del capo. Da quella unione fluisce un nettare squisito che scorrendo permea l'intero corpo; allora una gioia enorme verrà provata».

La Kundalini Shakti può essere risvegliata con altre tecniche oltre a quelle ricordate. Possono risvegliare la Kundalini le droghe, l'esercizio fisico, la danza (specie quella turbinosa), gli shock improvvisi oppure certi suoni che sono in armonia con la frequenza di Kundalini. Ad ogni modo in tali casi c'è il pericolo che questa potente energia possa sfuggire al controllo e *creare* problemi di carattere fisico e psicologico.

La via più sicura per *canalizzare* l'energia di Kundalini è attraverso il completo abbandono all'amore

trascendente.

Quando si prolunga l'esperienza di Kundalini, diventa possibile «distillare» alcune delle sue energie nel centro del cuore e lì conservarle. I Tantra insegnano che esiste un sottile nervo che unisce il cuore ai due occhi e che l'energia distillata da Kundalini può essere proiettata verso l'esterno attraverso gli occhi, e indirizzata ad una persona, risvegliandone la Kundalini. Queste esperienze raramente sono durevoli, a meno che la persona non ottenga da sé stessa un controllo cosciente sulla «donna interiore». Quando una coppia impara a risvegliare l'energia di Kundalini, l'atto amoroso si solleva ad un'altra dimensione. Considerando la Kundalini come un'amica ed alleata, la coppia può essere trasportata, in un momento di pura gioia spontanea, oltre i limiti di una coscienza ordinaria in una esperienza d'amore misticamente connotata.

6.3 - L'evoluzione della persona, l'evoluzione della specie e la kundalini

Da Gopi Kishna , Kundalini, l'energia evolutiva dell'uomo, Roma, Ubaldini.

“...Affermo che la felicità ed il benessere dell'umanità dipendono dall'adesione alle leggi ancora sconosciute di questo meccanismo evolutivo, conosciuto in India come Kundalini, che sta conducendo tutti gli esseri umani verso uno stato di gloriosa coscienza con tutte le loro capacità intatte di agire, di amare, e di provare gioia, aumentate anziché diminuite, ma operanti sotto la volontà allenata, in obbedienza agli ordini di una coscienza correttamente sviluppata, ed in sincronia coi dettami di un intelletto perfettamente informato e pienamente consapevole nel proprio fine.

Dalla mia esperienza, durata un quarto di secolo, sono irresistibilmente portato alla conclusione che l'organismo umano si sta evolvendo nella direzione indicata dai mistici, dai profeti e da tutti gli uomini di genio, grazie all'azione di questo meraviglioso meccanismo, localizzato alla base della spina dorsale, la cui attività deriva principalmente dall'energia degli organi genitali. Anche se non nella sua generale applicazione di organo inerente all'evoluzione, ma nel significato individuale di mezzo per sviluppare la spiritualità, le facoltà supernormali e la forza psichica, questo meccanismo è stato conosciuto e manipolato dai tempi più antichi.

Quando è manipolato e condotto ad un'intensa attività da individui già progrediti sulla via del progresso, nonché favoriti da svariati fattori, quali, e specialmente, una favorevole eredità, costituzione, comportamento, attività e dieta, il meccanismo può condurre a dei notevolissimi ed utilissimi risultati, sviluppando l'organismo mediante stadi generali dalla sua originaria condizione ad uno stato di straordinaria efficienza mentale, per raggiungere infine l'apice della coscienza cosmica combinata allo stato di genio.

.....Internamente l'uomo sboccherà in un visionario, veicolo d'espressione di una più elevata coscienza, dotato di un sesto senso; esternamente sarà un genio religioso, un profeta, un gigante intellettuale, con stupefacente versatilità ed intuito, completamente diverso nella mente da come era prima dell'esperienza.”



☪ - 7 - *Il Tantra, l'eros e la nuova era*

Mi sembra opportuno collegare la presentazione del Tantra al momento storico di passaggio verso la nuova era. Colleghiamo la liberazione e l'evoluzione individuali all'emancipazione sociale, all'amore universale, alla trasformazione della vita quotidiana e dell'ambiente. Partiamo dall'eros.

Chi e che cosa sono l'eros e l'erotismo? In che rapporto stanno con l'amore, con la sessualità e con il misticismo? Che importanza hanno per l'evoluzione spirituale personale e planetaria? In che rapporto stanno con la formazione della nuova era?

In un articolo recente su 'La Repubblica', E. Scalfari discute sull'amore: 'in una società agitata da guerre, terrorismo, crisi economica, egoismi feroci, l'amore sembra un sentimento quasi scomparso'. Scalfari parla dell'amore romantico e libertino. Si ispira a Diderot, questi 'teorizza l'amore per l'amore che prevede la libertà di amori molteplici in nome, appunto, di amare l'amore'. "È a questo punto che l'amore verso l'amore riacquista peso e può - potrebbe - intrecciarsi alla solidarietà laica e alla «caritas» cristiana verso il prossimo, con uno spessore sociale in grado di soverchiare l'egoismo esasperato e l'amore egolatrato verso il proprio ombelico. Questa è la scommessa affidata al futuro: un mondo dove l'essere assume una curvatura erotica capace di avere la meglio sull'istinto del potere." Ecco un concetto fondamentale. L'ideale di una 'curvatura erotica dell'essere' che possa prevalere sull'istinto del potere, aggiungiamo noi, sul primato della dell'economia, della tecnica, del profitto, della distruttività della natura e dell'uomo.

Alcuni autori sostengono che occorrerebbe ristrutturare tutta la società, in modo da diminuire il tempo dato al lavoro. Il tempo libero diventerebbe un tempo reale dato a tutte le forme dell'amore, dell'arte, del corpo. Una nuova vita dedicata espressamente allo spirito, all'amore, all'estasi. "L'aspirazione erotica a fare del corpo intero un soggetto-oggetto di piacere, richiede un raffinamento continuo dell'organismo, una sua più intensa recettività, un aumento della sua sensualità. L'aspirazione genera i propri progetti di realizzazione: l'abolizione del lavoro faticoso, il miglioramento dell'ambiente, la vittoria sulle malattie e sul deperimento..." (H. Marcuse, *Eros e civiltà*, Einaudi).

Questi orientamenti ideali possono essere collegati ad un testo molto diffuso, la profezia di Celestino. Secondo la Nona Illuminazione, entro la metà del prossimo millennio gli uomini vivranno abitualmente circondati da alberi centenari e da giardini tenuti con cura; al tempo stesso a una ragionevole distanza dalle aree urbane di eccezionale livello tecnologico. I mezzi di sopravvivenza – cibo, vestiario e trasporti – saranno completamente automatizzati e a disposizione di tutti. I nostri bisogni verranno soddisfatti senza che sia necessario nessuno scambio di valuta e senza dar vita a eccessi di vario genere. Guidato dalle proprie intuizioni, ognuno saprà esattamente cosa fare e quando farlo, e si adatterà così alle azioni degli altri. Nessuno eccederà nei consumi, perché avremo superato il bisogno del possesso fine a se stesso. Non avremo più bisogno di quel tipo di certezze. Nel prossimo millennio l'esistenza avrà uno scopo diverso. Secondo il Manoscritto, la nostra esigenza di dare un senso alla vita verrà soddisfatta dall'entusiasmo per la nostra stessa evoluzione – dall'euforia che ci deriva dalle intuizioni e dal loro realizzarsi nel compimento del nostro destino...

La Nona Illuminazione dice che un'estasi generalizzata potrà verificarsi solo quando avremo abolito la paura e saremo riusciti a tenere un livello sufficientemente elevato di vibrazioni in ogni situazione. Più riusciamo a vedere la bellezza, più ci evolviamo. Maggiore è la nostra elevazione, più elevate sono le nostre vibrazioni. La Nona Illuminazione ci mostra che la nostra percezione così acuita e le vibrazioni elevate ci porteranno in un paradiso in terra. (Cfr. J. Redfield, *La profezia di Celestino*)

Facciamo allora ancora un altro collegamento. Secondo M. Murphy, le esperienze mistiche e paranormali testimoniano mutamenti fondamentali nel campo dell'esperienza del corpo e della coscienza. L'autore afferma che questo tipo di formazione porterebbe l'umanità ad un salto evolutivo, apparirebbe sul pianeta un nuovo tipo di vita umana. Questa esperienza è accompagnata da una forma di non conoscenza, da una incapacità a specificare e descrivere i fenomeni. Ma sono proprio queste caratteristiche a fare pensare ad un nuovo genere di sviluppo umano. Noi non sappiamo da dove vengono le nuove forme di amore, le nuove visioni, la gioia espansiva, perché non ci sono familiari,

perché sono collegate a qualcosa che sta emergendo dentro di noi. Secondo l'autore, le esperienze mistiche e paranormali ricordate comporterebbero la rottura della normale coscienza e del normale comportamento.

Qualora fossero realizzati da un numero sufficiente di persone, porterebbero ad un nuovo genere di vita su questo pianeta. Occorre elaborare delle filosofie e pratiche che ci aiutino a comprendere le nuove esperienze: dall'aspirazione ad uno sviluppo articolato del nostro essere, all'abbandono ad una vita più grande di quella alla quale la maggior parte di noi è ancora abituata.

Le pratiche trasformative 'ci indicano la strada verso una vita straordinaria che comprende tipi di amore, di gioia e di incarnazione che noi oggi non siamo in grado di concepire'. La coscienza ed il comportamento metanormali possono essere diffusi attraverso determinate pratiche e determinati processi formativi.

In questo contesto si può quindi rilevare l'importanza di vivere il Tantra e l'energia kundalini. Tutto questo comporta e produce anche l'espansione della coscienza interdimensionale, come un qualcosa di necessario per salvare l'evoluzione della specie umana.

"Riuscirà l'umanità a sopravvivere alla catastrofe imminente? Quello che verrà potrà essere un mondo migliore, se non ci autodistruggeremo prima. Nella misura in cui i problemi da affrontare sono creati da noi, hanno la loro origine nella mente umana e possono essere risolti da essa, ma un problema non può trovare soluzione allo stesso livello in cui ha avuto origine : lo sfruttamento indiscriminato delle risorse non rinnovabili e delle popolazioni meno sviluppate, la corsa cieca verso il potere e la ricchezza, l'abuso della tecnologia e il problema dello smaltimento dei rifiuti, il consumismo dilagante, l'avidità... tutta la gamma dei desideri egoistici e delle sciocchezze generati dall'egocentrismo dell'uomo. Se vogliamo alleviare ed eliminare questi disagi, la scienza e la tecnologia non sono sufficienti. E' necessario qualcosa di più, qualcosa che provenga da un livello di consapevolezza più profondo, che superi l'io e la sua forma mentis. Il problema vero è la mente inferiore; la risposta è la mente superiore: ossia un radicale mutamento di consapevolezza nella razza umana. " (Aurobindo)

"L'amore è la sola emozione in noi che può esistere senza motivo ed autoesistere in questo senso, l'amore non ha bisogno di altro motivo che l'amore. In definitiva, tutte le nostre emozioni provengono dalla ricerca della felicità e dal possesso della felicità, o da una delusione in questa ricerca o dalla sparizione della felicità che avevamo posseduta o che speravamo ottenere; ma mediante l'amore possiamo entrare direttamente in possesso della felicità autosufficiente dell'Essere divino." (Aurobindo)



8 - Quali pratiche?

Quali sono le pratiche consigliate a chi vuole seguire il Tantra? Si può rispondere consultando i testi. Vengono proposti lo yoga, la danza, la meditazione, la concentrazione, la visualizzazione, i rituali, la gestione dei pensieri e delle emozioni. I riferimenti fondamentali seguono due direzioni: la comunione con le forze divine e l'intensificazione e il controllo delle passioni e dell'energia sessuale. Si tratta di armonizzare l'affermazione dell'individualità unica e l'attenuazione dell'ego come separazione.

"La pratica è orientata al risveglio dello spirito nel corpo. Le potenze e le energie vengono risvegliate, attivate e canalizzate nella concentrazione energetica dell'individuo. Il risveglio dell'energia sessuale e creativa si trasforma in amore ed in realizzazione creativa e libera dell'uomo, che accende così la scintilla divina ed ascende nell'apertura all'universo. Non abbiamo allora una prospettiva di liberazione dal mondo, ma una diversa concezione della libertà, in cui si supera l'antitesi fra l'ascesi ed il godimento del mondo. Viene presentata una disciplina, come capacità di risvegliare e canalizzare tutte le energie individuali, che permette di essere liberi ed invulnerabili anche nel pieno godimento del mondo. La libertà indica l'autotrascendenza dell'uomo, la sua capacità di svilupparsi e potenziarsi senza limiti."

“In pratica il corpo viene considerato come un laboratorio alchemico nel quale i processi fisici (il passaggio di stato da acqua a vapore) e i processi chimici (l'attivazione dei vari Chakra) avvengono grazie all'energia prodotta dall'eccitazione sessuale.”

“L'involucro psicofisico deve divenire puro, splendente, divino, le tecniche tantriche transustanziano la natura e **liberano lo splendore divino dentro di noi**. Questa alchimia spirituale ci può permettere di poter assumere una personalità trascendentale dove possiamo consustanziarci con l'Assoluto.”

“Il metodo tantrico caratteristico di meditazione è la visualizzazione, che coinvolge le tre facoltà del corpo, della voce e della mente. Lo scopo della visualizzazione è ottenere il controllo della mente, diventare esperti nel creare le costruzioni mentali, entrare in contatto con potenti forze (esse stesse prodotte dalla mente) e ottenere stati di coscienza più elevati in cui la non-esistenza del proprio essere (*l'autore accenna al falso ego o alla personalità superficiale*) e la natura non-duale della realtà sono trasformati da concetti intellettuali in coscienza sperimentale — la non-dualità non è più soltanto una credenza, ma un sentimento.”

🌀 - 9 - Bibliografia di riferimento

- Alice Ki, *Tantra*, Firenze, Giunti editore, 2006.
Odier D., *Tantra*, Vicenza, Neri Pozza, 1997.
Odier D., *Desideri, passioni e spiritualità*, Anima Edizioni, 2007.
Odier D., *Tantra yoga*, Vicenza, Neri Pozza, 1999.
Abhinavagupta, *Essenza dei Tantra*, Milano, Rizzoli, 1990.
Aurobindo, *Sintesi dello yoga*, Roma, Ubaldini, 1978.
Avalon A., *Il mondo come potenza*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1973.
Blofeld J., *La via del potere*, Ubaldini
Douglas N. Slinger P., *I segreti sessuali dell'oriente*, Roma, Newton, 1979
Evola J., *Metafisica del sesso*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1969.
Evola J., *Lo Yoga della potenza*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1984.
Garrison O., *Tantra*, Roma, Astrolabio, 1966.
Gopi Krishna, *Kundalini*, Roma, Ubaldini, 1971.
Marciniak B., *La via del risveglio planetario*, Lecco, Edizioni Stazione celeste, 2007
Murphy M., *Il futuro del corpo*, Bergamo, Gruppo Futura, 1997.
Roberts J., *La vostra realtà quotidiana*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1992.
Van A., Lysebeth *Tantra*, Milano, Mursia, 1992.
Sbisà A., *L'ebbrezza amorosa*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2003.
Thirleby A., *Tantra*, Como, Lyra Libri, 1987.
Zadra E. e M., *Tantra*, Milano, Mondadori, 1997.
Zadra E. e M., *Tantra e meditazione*, Milano, Rizzoli, 2006.
Zadra E. e M., *Tantra per due*, Milano, Mondadori, 1997.
Zadra E. e M., *Trasgredire con amore*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2005.

