

Il Tantra Ã una metafisica del sesso che permette, se seguita con l'ausilio dello studio dei testi tradizionali e di un insegnamento qualificato

Stili di vita

Inviato da : Luisa De Micco

Pubblicato il : 23/3/2025 7:30:00



La tradizione del Tantra Yoga, una delle prospettive induiste piÃ classiche, Ã stata fondata, secondo la leggenda, da Sadashiva, nell'India orientale, piÃ di settemila anni fa. Sadashiva (o, piÃ semplicemente, Shiva), in questa accezione, Ã il mitico iniziatore, la figura primordiale del Padre, un essere sospeso tra Terra e Cielo, Maestro in cui il Divino si incarna per dare forma al Mondo, introducendovi il concetto di civiltÃ (oltre alla tradizione tantrica, Sadashiva Ã considerato il fondatore dei costumi, della musica e dell'arte in generale). Il termine Tantra compendia le nozioni di Liberazione e di Espansione: si tratta, in pratica di una scienza sacra che permette di accedere all'Assoluto (Brahma), attraverso tecniche di espansione psichica e corporea che concernono anche, ma non esclusivamente, l'eros individuale, di coppia o di gruppo.



È una metafisica del sesso che permette, se seguita con l'ausilio dello studio dei testi tradizionali e di un insegnamento qualificato, di uscire dalla sfera individuale, dal mondo per come lo intendiamo normalmente, e di percorrere itinerari che liberano dai condizionamenti e dalle limitatezze, dapprima la psiche, poi la mente spirituale, infine l'intero cosmo, nel momento in cui si riesce a realizzare l'identificazione tra se stessi e il cosmo.

La tradizione tantrica considera come agente, nel mondo ordinario, una forza che è Potenza Assoluta, pura manifestazione dell'azione dell'Assoluto, e che va sotto il nome di Shakti. Le tecniche di esposizione sessuale, teca alla liberazione, non sono altro che accorgimenti per imparare a guidare Shakti in noi, poi fuori di noi, uscendo dalla limitatezza dell'esperienza e in vista di un'illuminazione finale. L'atto sessuale scatena una potenza che va ben al di là del piacere, tuttavia amplificandolo. Le tecniche della tradizione Tantra sono azioni e posture che, allargando la sfera del piacere erotico, sfruttano appunto questa potenza dell'amore sessuale.

Si legge nel Guhyasamaj Tantra che "nessuno riesce a ottenere la liberazione se si impegna in pratiche difficili e tormentose; la liberazione può essere raggiunta soltanto attraverso l'appagamento consapevole di tutti i desideri". Oltre a creare un ponte tra sessualità e spirito, il Tantra congiunge due direzioni della ricerca spirituale che in altre scuole vengono tenute distinte: Controllo ed Estasi.

Nel Tantra l'oggetto della ricerca è principalmente quella vibrazione della coscienza che fa incontrare questi poli opposti dell'esperienza soggettiva, lungo due strade, quella attiva e quella passiva, che vengono praticate entrambe dai tantristi.

Il Tantra ebbe il suo periodo di maggior fioritura tra il X e il XII secolo dopo Cristo, nel Nord dell'India, e fu in seguito soppresso, con il prevalere della religione islamica. Sopravvisse tuttavia in Sétte e scuole segrete e migrò in Cina. In Tibet, invece, al riparo dagli irruzzi di altri popoli, il Tantra si commissionò con il buddhismo e il Bon, l'antica religione sciamanica. Col passare dei secoli, anche in Tibet alcune scuole - come la Gelugpa - iniziarono a prender le distanze dalle pratiche sessuali del Tantra rosso (o Tantra della mano sinistra), facendo oggetto della ricerca l'unione tra il maschile e il femminile sul piano energetico, senza badare al contatto fisico; questa versione più metafisica costituisce la versione tradizionale del Tantra bianco (o Tantra della mano destra).

Soltanto il sette per cento dei testi tantrici che prescrivono in genere mantra mandati e ritologie eterogenee, è dedicato alle tecniche erotiche. Il rituale che coinvolge il sesso è detto paricha-makara (ovvero, rituale delle cinque M): "Gli adepti del Tantra della mano sinistra (o Tantra rosso) bevono vino (madya), mangiano carne (mamsa), pesce (matsya) e un cereale afrodisiaco (mudra) e si uniscono sessualmente (maithuna)". Sono prescrizioni che, prese alla lettera, ben poco significano all'uomo contemporaneo, ma che hanno una risonanza profonda, che svela il fine del Tantra: il congiungimento dell'energia di Shakti con la consapevolezza di Shiva. Oggi, i rituali classici e riadattati sono teoriche dell'unione del femminile con il maschile: situazioni sessualmente intense, in cui l'energia del cuore raggiunge una profonda commozione sia nell'uomo che nella donna. Ed è proprio questo che distingue un rituale tantrico da una volgare orgia: l'atmosfera rispettosa, nata dalla fusione di un'alta energia e della consapevolezza, nella radiazione dell'amore.

Tantra: la disciplina della sessualità consapevole

Il Tantra è una metafisica del sesso che permette, se seguita con l'ausilio dello studio de

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11528>

Nel 3000 - 1000 A.C. esisteva nella valle degli Indù un popolo di cultura matriarcale, gli Harappai, che avevano una vera e propria cultura del piacere: ogni casa aveva, nel salotto, un grande letto, detto della padrona di casa; era pi^u alto degli altri letti e la donna vi festeggiava l'atto amoroso con l'uomo che sceglieva

mentre tutti gli altri uomini, bambini, servi, amici passavano davanti, perch^è il salotto si trovava proprio all'entrata della casa. Il Tantra trova le sue radici storiche e culturali proprio all'interno di questa societa^à, dove la sessualita^à era cozziente e sana. Il Tantra \hat{A} la disciplina della sessualita^à consapevole in cui l'energia sessuale pervade gli stati meditativi, focalizzandosi sui nuclei dell'uomo e della donna, e dando cos^ì a forte l'amore e la meditazione. Per questo le sue tecniche vennero ben presto adottate dagli yoghi indiani nel Kundalini Yoga e dai buddisti tibetani nel Vajrayana...

Il percorso tantrico si focalizza, sin dall'inizio, sulla coppia. Il primo passo \hat{A} proprio quello di fare luce su quelle dinamiche che caratterizzano il rapporto tra uomo e donna e che al 90% sono inconscie ma che sono determinanti per il benessere di coppia. Una comunicazione chiara, una conoscenza dei propri bisogni, delle paure, vergogne... e di quelli del partner su tutti i piani sono i presupposti, prima di scambiarsi delle energie sottili e di lavorare con i chakra, altrimenti ci creiamo pi^u una pretesa di spiritualita^à, che un'esperienza vera e propria, una fantasia mistica piuttosto che un vero cambiamento. Il percorso comincia dal chakra per conoscere tutta l'energia che esso sprigiona, che \hat{A} poi "sesso allo stato crudo". Dopo aver conosciuto a fondo questo livello siamo pronti a canalizzare tutta l'energia verso i centri energetici pi^u alti.

"Distribuisci tutto quello che hai.

Per quanto bello sia per te, non conservarlo mai. (\hat{A} ...) S \hat{A} ~, se non riesci a trovare qualcuno, dallo ai cani, ma dallo; dallo alle pietre, ma dallo. Quando hai perle, gettate; non importa se ai santi o ai porci, tu gettate; perch^è quello che corta \hat{A} dare. Tenere per s \hat{A} avvelena il cuore, qualunque sia il modo in cui tieni, \hat{A} velenoso. Se dai, il tuo organismo non si avvelena.

E quando dai, non preoccuparti che sia ricambiato, non aspettarti un grazie. Sei grato a chi ti ha permesso di darti qualcosa, non altrimenti: non aspettarti in fondo al cuore che ti sia riconoscente per avergli dato qualcosa. No, si tu ad essergli riconoscente perch^è \hat{A} stato disposto ad ascoltarti, a dividere un po' di energia con te, perch^è \hat{A} stato disposto ad ascoltare la tua canzone, perch^è \hat{A} stato disposto a unirsi alla tua danza, perch^è quando hai voluto darti non ha rifiutato... avrebbe potuto rifiutare. Dare \hat{A} una delle veri spirituali pi^u grandi, la pi^u grande...

Dando ti arricchisci. Non tenere per te. Quando tieni veri contro Dio, quando cominci a tenere, cerchi di dipendere da te stesso, hai perso fiducia nella vita. Dai. Come la vita ti ha dato, cos^ì tu dai; di pi^u arriver \hat{A} .

"Nel momento in cui diventi consapevole di chi sei, immediatamente ti si aprono i misteri dell'esistenza. Il Regno \hat{A} tuo, e lo \hat{A} sempre stato. Allora accade qualcosa che si radicher \hat{A} in te; nemmeno la morte pu^ò portarti via. Un uomo \hat{A} realizzato solo quando arriva a qualcosa che non pu^ò essere portato via dalla morte."

Osho - Darshan Diaries: "Zorba the Buddha"

"Se il Cielo lo vuole, saprai che la Natura \hat{A} la stessa in ogni cosa, \hat{A} la stessa in ogni luogo?"

da "I versi aurei" di Pitagora

Il sutra del cuore

Tutto questo silenzio, questa quiete, questa pace, tutto questo infinito Niente che sei, \hat{A} cos^ì vuoto che contiene ogni cosa, ed \hat{A} cos^ì pieno...da Esso ogni cosa sorge e in Esso ogni cosa fa ritorno.

Che sollievo scoprire che senza che ci sia nessuno ad agire, a fare il pi^u piccolo sforzo, tutto continua ad accadere ugualmente!

"Sei tu la vera \hat{A} pu^ò accadere soltanto nel silenzio totale, quando neppure un pensiero si muove, quando la mente non ha niente da dire, quando non esiste la bench^è minima increspatura sulla tua consapevolezza."

Sprechiamo la vita nell'illusione che ci sia qualcosa di giusto o di sbagliato, nei giudizi, nell'idea di separazione.

In questo gruppo ci libereremo di molti di questi equivoci che creano paura, ansia, competizione, ecc. Non c' \hat{A} niente che possa farti paura, non c' \hat{A} niente che possa farti male, non c' \hat{A} niente che possa farti niente. Siamo liberi, siamo consapevolezza. Siamo il substrato di tutta l'esistenza.

Conosci te stesso e sei libero: un essere umano completo, spontaneo e rilassato.

"Se lo chiedi, l'esistenza ti pu^ò aiutare, ti aiuta solo se lo chiedi. Se non lo chiedi, rimane in disparte, non interloquisce. Ma se chiedi, se ti apri, l'esistenza comincia a riversarsi in te.

Dipende da quanto ti apri: se ti apri totalmente, allora la parte \hat{A} il Tutto, in questo caso l'uomo \hat{A} magico come lo \hat{A} il Tutto."

Non essere teso, rilassati, sii soltanto. In questa consapevolezza, quando esisti semplicemente e sei seduto senza fare niente, la primavera viene e l'erba cresce da sola. Da parte tua non c' \hat{A} bisogno di fare niente; semplicemente sii e lascia che le cose accadano. Non cercare di dirigere, non cercare di manipolare. Lascia che la brezza passi, lascia che i raggi di sole arrivino, lascia che la vita danzi, e lascia che la morte arrivi e danzi dentro di te.

Chi sei tu per fare? Sei soltanto un'onda in questo oceano. Un giorno ci sei, e il giorno dopo scompaia; l'oceano continua a esistere.

Perch^è devi preoccuparti tanto? Arrivi, scompaia.

E nel frattempo, in questo cos^ì breve intervallo, sei cos^ì preoccupato e teso, e prendi tutto il peso sulle tue spalle e porti pietre sul cuore, per nessun motivo alcuno. Tu sei libero in questo stesso momento!

In questo stesso momento io ti dichiaro illuminato.

Ma tu non ti fid \hat{A} ...

L'Illuminazione non \hat{A} una meta da raggiungere, \hat{A} la vita pi^u ordinaria, questa semplice vita che ti circonda. Ma quando non ti sforzi, questa vita ordinaria diventa straordinaria: allora gli alberi sono pi^u verdi, allora gli uccelli cantano nei toni pi^u svariati, allora tutto c' \hat{A} che accade intorno \hat{A} prezioso... allora i semplici sassi sono diamanti. Accetta questa semplice vita ordinaria."

Osho - da "Il sutra del cuore"

Il Tantra è una metafisica del sesso che permette, se seguita con l'ausilio dello studio de

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11528>

La guarigione tantrica

...Ti rivedrai rinascere, nascere di nuovo, risorgere dal passato, fuori dalle nuvole e dalla confusione-pensieri, pregiudizi, ego, mente, condizionamenti-risorgere al di là di tutto ciò che è vergine, puro. Allora vedrai di nuovo il potere che tu sei, l'essere che tu sei.

"Vogliamo semplicemente condividere la gioia che si sprigiona quando ritroviamo in noi il senso di esistere così come siamo, di poter rispondere ad ogni situazione con la maturità, l'apertura e il coraggio di essere noi stessi. Ognuno, poi, troverà in questo la sua espressione individuale...I momenti in cui ci sentiamo noi stessi nella nostra natura originaria, sono quelli che danno un senso alla nostra vita, e che ci stimolano a ricercare qualcosa in più. Nella nostra ricerca del "più", siamo tutti messi a confronto con i nostri condizionamenti. E per essere in grado di andare oltre, abbiamo bisogno di liberarci dal peso inutile del passato. In questo modo possiamo poi vivere la nostra vita nella luce, nella gioia, nell'autenticità, e possiamo entrare indisturbati nella meditazione".

Questo gruppo porta alla tua consapevolezza e ti dà la possibilità di esprimere ciò che hai imparato a negare nei tuoi rapporti di intimità e sessualità. Il tuo vero bisogno di essere sensibile, di connetterti, di godere ed esplorare potrà nuovamente venire alla luce ed esprimersi.

Decondizionamento della sessualità.

"Il significato ultimo della meditazione è il riposo. (...) Non c'è niente da fare perché non lo hai mai perso quello che stai cercando, perché non lo hai mai perso quello che stai cercando. Non è possibile perderlo, è la tua stessa natura. Sei tu il divino. Sei tu la verità. Che posto stai cercando? Dove stai correndo? Fermati, rilassati. Il divino non si raggiunge correndo, perché è all'interno di colui che corre, non si raggiunge facendo qualcosa, perché è nascosto in colui che fa. Per sperimentare il divino non è necessario fare niente. Sei tu il divino. (...)

Quando entriamo nella fase dell'adolescenza, tutto ciò che ci è stato insegnato prima a riguardo delle relazioni, dell'amore, dell'intimità e della sessualità viene alla superficie. E a quel punto, qualsiasi sia la scelta che facciamo a riguardo di questo condizionamenti, sia che reagiamo, facendoci male e spesso abusando di noi stessi, sia che ci pieghiamo ad essi, alienandoci da noi stessi e dagli altri, per la maggior parte di noi questo è un periodo di grande turbamento. Il Tantra ti insegna a liberarti da tutto questo. A ritornare naturale. Ad iniziare ad ascoltare nuovamente il tuo corpo e i tuoi sensi. Ad aprirti a quello stato di sessualità naturale che fluisce in tutti noi, e a permettere che si esprima nel modo che ti sembra più giusto e buono per te.

L'incontro con l'ombra.

Le nostre parti ombra hanno davvero molto potere su di noi. Creano divisione interiore e ci portano a vivere in uno stato di separazione. Quando le riportiamo alla luce, fuori dall'oscurità, possiamo incontrarle, e addirittura rendercele amiche. L'energia che solitamente trattenevamo nel negare queste parti di noi stessi potrà nuovamente fluire.

Etimologia

Il termine Tantra, tratto letteralmente dal sanscrito, significa trama. È inteso in un senso ampio e si riferisce quindi all'insieme di testi, a carattere sia religioso che laico, nati in opposizione ai Veda - raccolta di testi sacri, prevalentemente poetici, ritenuti frutto della rivelazione divina - in quanto in essi si rivaluta la figura femminile e viene rifiutato il sistema delle caste. Col tempo il significato si è spostato considerando anche la radice "tan"- estendere, moltiplicare - e il suffisso "tra"- liberare.

Tantra indiano

Il Tantra è una metafisica del sesso che permette, se seguita con l'ausilio dello studio de

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11528>

Redatti in epoca medievale, hanno normalmente la forma di dialoghi in cui il dio Shiva spiega alla sua sposa Parvati la filosofia e i miti che sottendono al rito tantrico, incentrato sul principio energetico femminile (Shakti). Questo rito si discosta dalle abitudini indiane sia nelle pratiche sessuali sia in quelle di purificazione. Gli adepti imparano da un guru come sprigionare la loro energia psico-sessuale: una volta attivata, la forza deve raggiungere il centro energetico più alto, posto alla sommità della testa, permettere al soggetto di sperimentare in se stesso l'unione del dio e della dea.

Tantrismo buddista

Ad un aspetto della terza fase del buddismo e fu perfezionato in Tibet, dove si fuse con il tantrismo indiano. Un tempo esistevano sette tantriche in tutta la Cina e il Bengala; ora sopravvivono soprattutto nell'India settentrionale. L'influsso di questo complesso di pratiche sulle religioni indiane aumentò a partire dal VI secolo d.C.; in particolare, se ne appropriarono alcune comunità buddiste e le comunità indiane devote allo shaktismo, che sottolineano la funzione della forza divina femminile.

Con il tantrismo, attraverso la recitazione di mantra - la ripetizione perpetua di una parola - e la pratica di tecniche yoga e di meditazione, si cerca la via della redenzione avendo come fine ultimo il distacco da ogni legame terreno.

Tantra

Tantra viene dalla radice indoeuropea tan che significa ampliare, approfondire ed è il nome dei testi sacri della corrente religiosa omonima che si sviluppò nell'India del II secolo d.C. Le dottrine tantriche formano una vera e propria mistica dell'amore, la sessualità è elevata alla dimensione di ritualità cosmica e liberatoria attraverso pratiche iniziatiche.

Nel tantrismo, un ruolo fondamentale è attribuito all'energia cosmica femminile (Shakti) che nella forma oscura e addormentata nell'uomo è la pura forza sessuale (il serpente Kundalini) mentre il principio maschile è Shiva. Insieme questi due principi antagonisti generano il mondo.

Lo yoga tantrico delle posizioni simbolizza perciò l'atto primordiale di Shiva e Shakti e si centra sui nodi corporei di energia cosmica.

Il rituale prevede poi l'attuazione dei mantra e dei mandala che elevano la spiritualità attraverso la risonanza mistica dei suoni e dei simboli universali.

Lo scopo finale è sempre la liberazione dal mondo fisico dei fenomeni e il ricongiungimento con l'entità Shiva-Shakti.

Per il Tantra l'atto sessuale è la radice prima ed essenziale della vita, un rituale sacro che realizza insieme materia e spirito in un'espressione divina. Bando quindi a tutti i rigori ascetici, a tabù e a falsi pudori, la sessualità è una forza spirituale e come tale andrebbe vissuta e forgiata il momento di massima energia vitale nell'esistenza di un uomo e di una donna.

Tantra è la forza dell'universo vivente che si esprime attraverso di te.

Da un cuore puro viene l'amore puro.



Da un cuore puro viene l'amore puro. C'è legge indietro egualmente
Da amore puro viene un cuore puro.

SPANDAKÁ...RIKÁ...

Il canto tantrico del fremito di Kallata

Traduzione di Daniel Odier

La venerata Shankari (Shakti), sorgente dell'energia, apre gli occhi e l'universo si risorbe in pura coscienza, chiude gli occhi e l'universo si manifesta in lei.

Il fremito, luogo della creazione e del ritorno, Á' privo d'ogni limite poich'ÁD la sua natura

Á' priva di forma.

Anche in seno alla dualitÁ il tantrika s'immerge nella sorgente non duale poich'ÁD la pura soggettivitÁ dimora sempre celata nella sua propria natura.

Tutti i concetti relativi legati all'ego ritrovano la loro sorgente pacificata profondamente nascosta sotto i differenti stati. In senso assoluto, piacere e sofferenza, soggetto e oggetto, non sono nient'altro che lo spazio e la coscienza profonda.

Cogliere questa veritÁ fondamentale, significa vedere ovunque la libertÁ assoluta. Cos'Á- anche il movimento dei sensi dimora in questa libertÁ fondamentale e si manifesta a partire da essa. Allora, colui che ritrova questo fremito essenziale della coscienza sfugge all'offuscamento del desiderio limitato.

Cos'Á- liberato dalla molteplicitÁ degli impulsi legati all'ego, egli fa l'esperienza dello stato supremo. Egli realizza infine che la qualitÁ fondamentale del tantrika Á' la libertÁ d'essere attraverso la quale il desiderio ritrova la sua universalitÁ.

Questo tantrika colmo di stupore, che ritorna sempre alla sua natura fondamentale in quanto sorgente d'ogni manifestazione, come potrebbe essere soggetto alla trasmutazione? Se il vuoto potesse essere un oggetto di contemplazione, dove si troverebbe la coscienza che lo afferra? Considera dunque la contemplazione della vacuitÁ come un artificio di una natura analoga a quella di una profonda assenza al mondo.

Il Tantra è una metafisica del sesso che permette, se seguita con l'ausilio dello studio de

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11528>

Colui che agisce e l'azione sono uniti ma quando l'azione si dissolve a causa dell'abbandono del frutto dell'atto, la dinamica stessa legata all'ego si esaurisce ed il tantrika che è assorto in questa contemplazione profonda scopre il fremito liberato dal legame all'ego. Allora la natura profonda dell'azione è rivelata e colui che ha interiorizzato il movimento del desiderio non conosce più la dissoluzione. Egli non può cessare di esistere poiché è tornato alla sorgente profonda. Il tantrika risvegliato realizza questo fremito continuo durante i tre stati (veglia, sogno e sonno profondo). Shiva è quindi in unione amorosa con Shakti in veste di conoscenza e del suo oggetto quando ovunque altrove egli si manifesta come pura coscienza. Tutta la gamma sonora dei diversi tipi di fremito trova la sua sorgente nel fremito universale della coscienza e raggiunge così l'essere. Come potrebbe, un tale fremito, limitare il tantrika ?

Eppure questo stesso fremito provoca lo smarrimento degli esseri umani soggetti a vedute limitate poiché, con l'intuizione non connessa alla sorgente profonda, si gettano nel vortice della trasmigrazione. Colui che tende con ardore al fremito profondo tocca la sua vera natura anche in seno all'attività. Il fremito profondo può essere raggiunto nelle condizioni estreme: la collera, la gioia intensa, il vagabondaggio mentale o l'impulso di sopravvivenza. Quando il tantrika si affida a Shiva/Shakti, il sole e la luna sorgono nel canale centrale. A questo punto, quando nel cielo il sole e la luna scompaiono, l'illuminato rimane lucido mentre l'essere umano ordinario sprofonda nell'incoscienza.

I mantra, quando sono carichi della potenza del fremito, compiono la loro funzione attraverso i sensi dell'illuminato. Essi si uniscono allo spirito del tantrika che penetra la natura di Shiva/Shakti. Ogni cosa emerge dall'essenza individuale del tantrika che si riconosce in Shiva/Shakti, tutto ciò di cui gioisce Shiva/Shakti. Così non esiste condizione che possa essere nominata che non sia Shiva/Shakti.

Sempre presente alla realtà che egli percepisce come la manifestazione della sua propria natura, il tantrika è liberato in seno alla vita stessa. Grazie all'intensità del desiderio senza oggetto, la contemplazione emerge nel cuore del tantrika unito al fremito profondo. Ciò rappresenta il raggiungimento del nettare supremo, l'immortalità dei samadhi che rivela al tantrika la sua propria natura.

L'ardore per Shiva/Shakti che rende manifesto l'universo permette al tantrika di essere appagato. Durante il sogno, il sole e la luna si manifestano nel suo cuore e tutti i suoi desideri sono esauriti. Ma il tantrika che non è presente sarà ingannato dal gioco della manifestazione e conoscerà la condizione illusoria dell'aspirante durante il sonno e la veglia. Così come un oggetto che



sfugge all'attenzione è percepito chiaramente quando si fa lo sforzo di afferrarlo meglio, così il fremito supremo appare al tantrika quando tende verso di esso con ardore. In questo modo tutto si accorda all'essenza della sua vera natura. Anche in stato di estrema debolezza, un tantrika simile raggiunge la realizzazione. Anche affamato, egli trova il suo cibo. Con il riconoscimento del cuore come solo sostegno, il tantrika onniscente è in armonia con il mondo. Quando il corpo è devastato dallo scoraggiamento causato dall'ignoranza, soltanto l'espansione della coscienza al di là di ogni limite può dissipare una stanchezza di cui la sorgente sarà allora scomparsa. La rivelazione del Sādō si manifesta in colui che non è altro che desiderio assoluto. Che ognuno ne faccia l'esperienza! Invece la luce, il suono, la forma e il gusto diventano un ostacolo per colui che è ancora legato all'ego.

Quando il tantrika penetra ogni cosa con il suo desiderio assoluto a che servono le parole? Ne fa lui stesso l'esperienza. Che il tantrika rimanga presente, con i sensi sparsi nella realtà con vigilanza e conoscenza la stabilità. Colui che è privato del suo potere dalle forze oscure dell'attività limitata, diventa il giocattolo dell'energia dei suoni.

Preso nel campo delle energie sottili e delle rappresentazioni mentali, la suprema ambrosia si dissolve e l'essere dimentica la sua libertà innata.

Il potere della è sempre pronto a offuscare la natura profonda del Sādō poiché nessuna rappresentazione mentale può liberarsi dal linguaggio.

L'energia del fremito che attraversa il volgare praticante lo rende schiavo mentre questa stessa energia libera colui che è sulla Via. Anche il corpo sottile è un intralcio legato all'intelligenza limitata e all'ego. L'essere umano assoggettato fa le esperienze che sono legate alle sue convinzioni e all'idea che si fa del suo corpo e attraverso tutto ciò egli perpetua il legame. Ma quando il tantrika si stabilisce nel fremito della realtà, libera il flusso della manifestazione e del ritorno e gode così della libertà universale in qualità di padrone della ruota delle energie.

Io venero la parola spontanea, fremente e meravigliosa del mio maestro che mi ha fatto attraversare l'Oceano del dubbio. Che questo gioiello di conoscenza conduca tutti gli esseri, come Vasugupta li condusse, a toccare la vera natura della realtà e che essi lo conservino nel più profondo del loro cuore.

Da un'altra cultura un'altra sessualità.

Tantra, che etimologicamente significa trasmissione, concomitanza sincronica, è una particolare tecnica che cerca di riequilibrare le energie individuali mettendole in connessione con le forze universali. Questa filosofia orientale, sviluppata nel corso di settemila anni di storia, considera il piacere - sia fisico che psichico dell'individuo - come una via per ritrovare la propria autoconoscenza, la propria identità per raggiungere poi l'unione con le forze primarie del cosmo.

Il Tantra quindi è una vera e propria "illuminazione" che va al di là di ogni limite spaziale e temporale che diverge completamente dagli schemi delle religioni e delle filosofie occidentali che negano la carnalità, i desideri e l'attaccamento a tutto ciò che è terreno considerandoli ostacoli alla crescita spirituale. Nel Tantra, al contrario, il corpo diventa un tempio, un veicolo per raggiungere la spiritualità, trasformandosi in un'emanazione divina che conduce alla comunione con l'universo. Inoltre con tutti i suoi processi fisici e biologici, esso è anche uno strumento attraverso il quale operano le forze cosmiche; del resto la struttura umana e le manifestazioni del macrocosmo esterno sono simili e tutto quello che è nell'Universo deve esistere in una certa forma e in una certa proporzione anche nel microcosmo, cioè nel corpo umano.



Il Tantra insegna che gli istinti dell'uomo, i suoi bisogni naturali, sono necessari per "nutrir

riduce l'uomo e la donna verso la conoscenza e la consapevolezza dando loro inoltre la soddisfazione di essere in comunione con Dio.

Questa disciplina, infatti, ha sempre cercato di raggiungere il piacere risvegliando le energie vitali dell'individuo, sbloccando le tensioni e le paure personali, aiutando così a vivere la sessualità con pienezza e abbandono. E questo è uno dei motivi per cui i seguaci del Tantra sono stati sempre perseguitati, considerati peccatori, esseri infernali persino dalle stesse dottrine Yoga o Indù. Con l'arrivo dei musulmani alla fine del X secolo i tantristi vennero ulteriormente allontanati non solo a causa dei loro rituali sessuali, ma anche in relazione al loro culto della donna. Molti templi dedicati alle divinità femminili furono distrutti; le statue di Kali, Uma, Parvati, furono sconoscinate. Solo nella prima metà del XVIII secolo i praticanti poterono rileggere i loro testi senza particolari costrizioni.

In questi testi, scritti appositamente in modo allegorico o simbolico per essere letti da pochi prescelti, spesso si sottolinea la possibilità che il Tantra offre di integrare armoniosamente la realtà oggettiva con le manifestazioni cosmiche, attraverso la diretta esperienza della vita di tutti i giorni. Quest'ultima, vissuta nel pieno adempimento dei propri desideri, racchiude in sé tutte le energie latenti negli esseri umani, le quali, risvegliate dalle tecniche tantriche, permettono ai praticanti di prendere parte a un continuo processo di scoperta di se stessi e dell'universo. Essi distinguono così il mondo in tutta la sua realtà essenziale e stabiliscono un contatto indissolubile con tutti gli altri esseri viventi e non. Ad esempio, percependo le quattro dimensioni attraverso le capacità speciali che si nascondono in ogni essere umano, la visione di una pietra di un individuo che conosce le tecniche tantriche sarà completamente differente da quella di una persona che non possiede le capacità che questa disciplina consente di sviluppare.

Non proponendosi di raggiungere nessun risultato, uno scopo preciso, il Tantra è quindi pura liberazione dello spirito, potenziamento delle proprie capacità sensoriali, "sublimazione alchemica" dell'energia sessuale. Il rapporto fisico allora, secondo questa disciplina, non è più considerato come un peccato da evitare o di cui vergognarsi, non è più da tenere segreto a causa della sua "impurità". Al contrario la sessualità è un mezzo per catturare, magnificare e interagire con i processi del Cosmo attraverso i quali si manifesta l'intero Universo; fatto sessuale diventa una disciplina meditativa attraverso la quale l'anima raggiunge la perfezione spirituale.

In questa espansione della coscienza le donne, viste come esseri magnetici, lunari, polari (negativa l'uomo è la positiva) hanno un ruolo essenziale. L'essere femminile viene trasfigurato in un simbolo vivente e in una manifestazione terrena della Madre Divina dell'Universo (Para Shakti), mentre l'uomo incarna il Principio Maschile (Shiva). La donna, che è in grado di dare la vita attraverso l'atto sacro della nascita, è Brahma, una delle tre divinità della Santa Trinità induista (le altre sono Vishnu, colui che preserva, e Siva, colui che distrugge), che per questo deve essere onorata e rispettata. Ella attrae, assorbe e contiene le energie latenti del Cosmo; quando si unisce alla elettricità maschile, l'energia femminile diventa dinamica e positiva (Yang) conducendo a una reazione alchemica durante la quale i due partner si armonizzano su livelli multipli sviluppando capacità extra-sensoriali.

La coppia che pratica l'unione sessuale tantrica, come se fosse un vero rito sacrificale, utilizza le energie fisiche dell'uomo unendole a quelle della donna per raggiungere uno stato di completa armonia con l'Assoluto.

Il Tantra è una metafisica del sesso che permette, se seguita con l'ausilio dello studio de

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11528>

Nel Tantra il godimento fisico non deve essere breve e forzato, ma continuo, spontaneo e raggiunto senza pressioni. La sessualità, e quindi il corpo, è un elemento fondamentale attraverso cui si impara ad amare se stessi, a risvegliare le proprie energie vitali per riversarle poi nell'unione con l'altro. Per questo il Tantra utilizza un complesso e al tempo stesso affascinante



simbolismo per rappresentare l'anatomia umana. Ad esempio la colonna vertebrale è vista come l'albero della vita con le radici nel mondo sotterraneo e i rami tesi verso il Paradiso. Alla base dell'albero vertebrale si trova il Serpente del Potere, immagine simbolica del potere divino che si manifesta nella natura. La sessualità tantrica consiste nel risveglio del serpente e nella sua ascesa controllata dalle radici dell'albero ai rami. Questo processo porta a un'illuminazione spirituale e alla liberazione finale da tutto ciò che è materiale. Quando il serpente si trova alla base dell'albero "vertebrale" si manifesta come energia sessuale; quando comincia a salire viene denominato "kundalini"; quando raggiunge la cima dell'albero diventa Spirito. Durante l'atto quindi il serpente non fa altro che svegliarsi e dirigersi verso la contemplazione del divino incarnato nella donna e nell'uomo.

Un altro esempio di simbolismo tantrico lo ritroviamo nella rappresentazione delle lettere dell'alfabeto sanscrito come parti del corpo umano a dimostrazione del fatto che queste sono manifestazioni di differenti aspetti dell'Energia Essenziale.

La sessualità nel Tantra è rivelazione, congiungimento con il Cosmo, possibilità per l'uomo e la donna di arrivare alla completa conoscenza di sé vivendo appassionatamente l'attimo e controllando l'intensità delle emozioni. Il Tantra è contemplazione, scoperta del piacere e della sincerità dei contatti più semplici. Ad esempio è importante guardare il proprio partner, toccarlo, ascoltare la sua voce. È necessario raccogliersi in se stessi prima di incontrarlo. Si può meditare, danzare, o fare una doccia, l'importante è farlo con consapevolezza, approfittare di questo momento per ritrovarsi nella propria pienezza. Il Tantra suggerisce all'inizio di ogni incontro amoroso, un saluto rituale che serve a ricordare a se stessi che si vuole entrare in contatto con l'essenza dell'altro. La prima fase del saluto andrebbe fatta a occhi chiusi, raccogliendosi profondamente in sé. Dopo un primo momento di meditazione si aprono gli occhi per riconoscere l'essenza dell'altro e ci si inchina fino a far entrare in contatto le fronti, il terzo occhio. Tenendo gli occhi aperti e guardando il partner, ci si sente fondere con lui, staccandosi poi lentamente, sempre occhi negli occhi, si avverte il momento in cui si rientra in se stessi.

Nella sessualità tantrica è molto importante il controllo e la successiva eliminazione dell'eiaculazione durante il rapporto. Secondo i testi tradizionali tantrici infatti lo sperma contiene la coscienza mentre l'ovulo femminile l'energia creativa primordiale. Il Tantra cerca quindi di non perdere l'enorme energia sessuale contenuta nello sperma, ma al contrario di unirla alle emanazioni organiche femminili in modo tale da sublimare e trascendere la realtà verso la spiritualità. La Scienza degli antichi Saagi (Siddhas) insegna che il potere riproduttivo sessuale (la Forza della Vita) si può trasformare in forme superiori di energia chiamate Ojas e Tejas, usate dalla mente. E se il cervello necessita di ossigeno e di proteine per funzionare adeguatamente, la mente necessita di grandi quantità di Ojas e Tejas. La trasformazione dell'energia in Ojas e Tejas non avviene solo negli uomini, ma anche nelle donne che praticano il Tantra, nelle quali si assiste a una modificazione dell'ovulazione e del ciclo mestruale. Quest'ultimo risulta scarso o addirittura scompare e l'ovulazione rallenta fino a fermarsi. Quando per si desidera concepire un bambino, le energie si accumulano nell'area pelvica, l'ovulazione torna normale e il ciclo mestruale riappare.

Il Tantra è una metafisica del sesso che permette, se seguita con l'ausilio dello studio de

<http://www.dimensionenotizia.com/modules/news/article.php?storyid=11528>

Ecco perché l'orgasmo maschile \hat{A} è considerato come una perdita di flussi vitali e di potenza. Sicuramente l'eiaculazione \hat{A} è un momento rigenerativo e rilassante, ma non \hat{A} , come molte coppie credono, il punto massimo del piacere quanto piuttosto un'esperienza egoistica che per di più \hat{A} causa una diminuzione d'energia. Come afferma la dottrina Yoga "la perdita dello sperma \hat{A} perdita di energia. Esporsi a stimolazioni sessuali accresce il potere; controllare il potere significa essere come il vapore in una caldaia".

Grande rilievo nel Tantra viene dato anche al controllo della respirazione: questa viene rallentata fino a un livello tale che i movimenti respiratori sono quasi impercettibili, "immobili". L'immobilità della inspirazione e della espirazione aiuta a liberarsi da tutte le inibizioni e le tensioni, presenti nei modelli mentali umani, e conduce all'arresto dell'orgasmo. Così mentre la respirazione raggiunge la quasi fissità, l'atto d'amore viene sospeso in un orgasmo senza fine.

Comunque il rallentamento dei processi corporali non ha valore di per sé, ma serve solo per evidenziare il fatto che l'energia sessuale deve seguire il suo corso naturale senza "forzature" manifestandosi da sola, senza intrusioni o costrizioni.

Nella preparazione all'estasi tantrica ha un ruolo predominante il massaggio che deve scorrere dalla parte interna del corpo (l'interno delle gambe, delle braccia, il busto, il viso), salire e poi ridiscendere sulle parti esterne (la nuca, il dorso, i glutei, l'esterno delle gambe e delle braccia). Un massaggio che segue questo percorso, partendo dai piedi per risalire lungo le gambe e il busto, girare dietro la nuca e ridiscendere, serve a eliminare le tensioni. Nel senso inverso, partendo dalla nuca, scendendo fino ai piedi per raggiungere la parte anteriore del corpo, aiuta a raccogliere e a concentrare l'energia. Il massaggio può essere costituito anche da carezze e sfioramenti eseguiti dal partner lungo tutto il corpo con tocco leggero, ricorrendo magari anche a un olio, meglio se d'oliva. Alla manipolazione muscolare non deve per forza seguire l'atto sessuale: \hat{A} semplicemente un momento in cui ci si dona piacere, in cui chi fa il massaggio muove le mani in senso orario e "lavora" come se volesse allentare i muscoli del partner allargandoli, così come si allenta l'intreccio di una corda. Chi lo riceve invece dovrebbe sentire i propri muscoli che si rilassano, come se aumentasse lo spazio occupato. Anche in questo esercizio comincia non con nessun risultato da ottenere, ma solo espansione della percezione, rilassamento, equilibrio. La scoperta del piacere nel Tantra passa anche attraverso le posizioni da tenere durante l'esperienza sessuale. La più praticata \hat{A} quella che vede i due partner seduti uno di fronte all'altro: l'uomo nella posizione del loto (Padmasana), la donna seduta sul suo grembo con le gambe che circondano il bacino dell'amato e le braccia intorno al collo in uno stato di abbandono elastico (il nome tibetano di questa posizione \hat{A} Yab-Yum, che significa "madre-padre"). La coppia deve rimanere immobile e prolungare l'abbraccio così che lo scambio d'energia sia passivo e ricettivo piuttosto che attivo e d'attesa. Nulla viene fatto per far sorgere l'energia sessuale: si deve seguire solo il suo flusso naturale, senza forzature. La sensazione che si ha di solito \hat{A} quella di una completa fusione di corpi, come se i due partner trascendessero le loro limitazioni fisiche e psichiche per raggiungere una felicità, senza confini.

La sessualità di tipo contemplativo, che il Tantra esalta, ricorda la cerimonia del \hat{A} in Giappone, un rito che ha le sue radici nella pratica dello Zen e che associa l'estasi metafisica all'usanza di bere il \hat{A} con pochi amici. Durante questa consuetudine così affascinante, l'azione più importante da compiere \hat{A} proprio l'atto della contemplazione continua, mentre i gesti, le parole, i movimenti passano in secondo piano.

Il Tantra rivela quindi l'unità intrinseca tra il fisico e lo spirituale, conducendo a una felicità vista come totale abbandono, grazia divina, contemplazione e non come un'abilità da perfezionare continuamente praticando certe tecniche, come considerano purtroppo la maggioranza di coloro che hanno già cominciato a "esercitarsi" in questa dottrina orientale.

Il vero cammino tantrico si sviluppa al contrario attraverso un lavoro mirato a ripulire il nostro pensiero dalle false programmazioni e dagli errori del passato; insegna il totale abbandono alla vita: il fluire con essa, accettando tutto quello che succede, godendo di ogni istante e di ogni cosa. \hat{A} possibile così raggiungere la coscienza della propria sessualità per ricavarne una fonte di gioia e di godimento, perfezionare l'integrazione tra l'energia maschile e quella femminile per cogliere la propria completezza, stimolare un lavoro mirato a prendere consapevolezza delle proprie limitazioni, per rispettarle o poterle trascendere affinché sia veramente possibile "incontrare l'altro", e vivere la sessualità come unione con il tutto.

"Il tantrismo \hat{A} : probabilmente, la sola filosofia antica che abbia attraversato tutti i sussulti della storia - tutte le invasioni, tutte le dominazioni, per giungere sino a noi intatta in trasmissione ininterrotta da maestro a discepolo, la sola anche a conservare l'immagine della Grande Dea, senza operare l'invasione di potere tra la donna e l'uomo per favorire quest'ultimo..."

Il tantrismo \hat{A} : una via d'amore totale che conduce verso la libertà dell'essere. E' attraverso la narrazione dell'incontro e dell'insegnamento d'una grande yogini che vi propongo di condividere questa esperienza meravigliosa."

Daniel Odier

Shang Ku San Tai

L'unione dell'uomo e della donna \hat{A} come l'unione del cielo e della terra. E' grazie alla loro corretta unione che il cielo e la terra durano in eterno. Gli esseri umani sono divenuti mortali perch \hat{A} hanno perduto questo segreto. La conoscenza di esso apre la strada all'immortalit \hat{A} . (Shang Ku San Tai)
Questo \hat{A} il principio su cui si basa il Tantra. In India, Cina e Tibet la sessualit \hat{A} \hat{A} stata a lungo considerata un'arte e una scienza degna di attento studio e pratica, in occidente \hat{A} balzata alle cronache solamente per le dichiarazioni di Simg.

A

A