



Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche

Elaborato di Fedora Ginanni

# **Passione ed Estasi: “scoprirsi” nell’Amore**

Relatrice: Sabrina Vaiani

Candidato: Fedora Ginanni



Ente di Formazione per Counselor Olistici Iscritto S.I.A.F. con codici  
SC 119/12 e SC 120/12

*Dedicato a quella  
bambina*

# INDICE

PREMESSA.....	6
INTRODUZIONE .....	8
CAPITOLO 1- SESSUALITA' E REALIZZAZIONE SPIRITUALE .....	10
1.1 Corpo, anima e spirito.....	10
1.2 Sull'Estasi .....	10
1.3 Il Quodoushka, il Tantra e il Taoismo. ....	12
1.3.1 Quodoushka.....	13
1.3.2 Il Tantra .....	13
I principi del Tantra.....	16
1.3.3 Il Taoismo.....	17
Origini storiche.....	17
La sessualità nel Taoismo.....	18
CAPITOLO 2 - LE RADICI DELLA SESSUALITA' .....	21
2.1 Le radici della sessualità: polarità sessuali, energia sessuale, Kundalini e "Passione" .	21
2.1.1 Polarità sessuali .....	21
Le qualità dell'energia maschile e femminile .....	22
2.1.2 Energia sessuale .....	23
2.1.3 Kundalini .....	24
2.1.4 La Passione.....	25
Uno sguardo ai chakra .....	25
CAPITOLO 3 - AMORE, OMBRA E PROIEZIONE .....	29
3.1 La consapevolezza per l'Estasi .....	29
3.2 Il perché dell'amore nel raggiungimento dell'estasi.....	30
3.3 L'incontro con l'Ombra: il piacere e il rapporto col corpo, l'Ego, il Pensiero, l' <i>Animus</i> e l' <i>Anima</i> .....	32

3.3.1 Il piacere e il rapporto col proprio corpo.....	33
Il corpo è un luogo sacro .....	34
Intimità .....	35
3.3.2 L'Ego.....	36
3.3.3 Pensiero e realtà.....	41
3.3.4 <i>Animus e anima: lo specchio di sé</i> .....	43
Animus e anima nell'incontro con l'altro.....	45
3.4 Verso l'Estasi.....	46
CAPITOLO 4 - L'ESTASI.....	48
4.1 L'ampliamento del piacere per il raggiungimento dell'estasi .....	48
4.2 L'ascesa dell'energia attraverso i chakra.....	49
4.3 Gli ostacoli all'ascesa .....	52
4.4 Meditazione come strumento.....	53
4.5 Cosa avviene durante l'orgasmo.....	54
Orgasmo: "la petite morte".....	55
4.6 I livelli dell'orgasmo e dell'estasi.....	56
4.7 Dall'"orgasmo della valle" all'"orgasmo della vetta" .....	60
4.8 Dopo l'estasi .....	62
CAPITOLO 5 - LA FORZA UNIFICATRICE DELL'AMORE .....	64
5.1 Il perdono.....	64
5.1 Quando l'Amore accade .....	65
5.2 L'Amore nel rapporto di coppia .....	67
Trovare l'Amore nella relazione .....	68
Trovare l'Amore in noi stessi attraverso la solitudine .....	68
La solitudine nella coppia.....	70
Il rapporto tra Amore e passione .....	72
5.3 Amore ed Estasi.....	73

5.4 Amare al femminile, oggi .....	75
CONCLUSIONI .....	80
BIBLIOGRAFIA .....	83
SITOGRAFIA.....	83
RINGRAZIAMENTI.....	84

## PREMESSA

Ho deciso di trattare questo tema senza realmente deciderlo. D'un tratto dallo sfondo: *"Passione"* ed *"Estasi"*. Ho accolto questa piccola scintilla, queste intense parole, consapevole del cammino interiore che mi avrebbero fatto compiere, qui e ora.

Nel mio percorso ho sempre incontrato delle difficoltà nell'area dell'intimità e della sessualità. Quando da adolescente parlavo con le mie amiche delle nostre prime esperienze sessuali condividevamo le prime paure e i primi "dolori". Poi per le mie amiche quel dolore si è trasformato in piacere e il desiderio sessuale era prevalente. Per me il dolore era sempre molto forte, cominciai a credere che fosse la mia normalità e che fossi particolarmente "tesa" e "bloccata". Cambiavano i ragazzi e restavano le paure. Mi sentivo condizionata e non libera di scegliere. L'esperienza del dolore sessuale era la mia costante. C'era un blocco della mia energia sessuale, ma allora neanche sapevo che cosa fosse. Sono stata da una psicologa e una psichiatra perché oggi posso dire che quel blocco stava dando i suoi segni evidenti in manifestazioni autosabotanti, ma allora non avevo il giusto manuale per interpretarlo. Mi sono spesso scoraggiata, specialmente quando per un problema mio ne risentiva chi mi era vicino. Ho sempre amato tanto, troppo?, oggi mi rendo conto di aver sublimato quell'energia bloccata che altra strada non aveva. Ho cercato di prendere il "problema" da più lati, nei momenti di maggiore forza mi dicevo che se provavo così tanto dolore allora questa poteva essere la prova che a tanto male sarebbe potuta corrispondere tanta gioia.

Cercavo risposte profonde, perciò ho intrapreso un percorso personale di crescita interiore attraverso le discipline olistiche ed energetiche ed è così che l'origine di un blocco, dopo tanta fatica e dolore, si è finalmente manifestata e svelata. Strato dopo strato sono potuta arrivare al nocciolo e ho potuto dare un nome a qualcosa che mi aveva condizionato fino ad allora. In breve ho riletto tutti gli episodi sotto un'altra chiave, ho ricontestualizzato e ho elaborato il vaso di Pandora delle emozioni sottostanti. E questo ha fatto saltare tutto. Mi hanno accompagnato emozioni di rabbia, vendetta, frustrazione, senso di impotenza, odio e sfiducia verso gli uomini e l'energia maschile. Ho lottato con l'idea di essere stata privata di qualcosa e quindi ho voluto correre per riprendere tutto ciò che in questo tempo avevo perduto. Non ho sopportato l'idea di essere stata condizionata da altro per così tanto tempo. Ho avvertito il senso di ingiustizia e mi sono sentita "niente"

oltre che in colpa e responsabile per quello che mi era capitato e per quelle che ne erano state le conseguenze sugli altri. Eppure “*Passione*” ed “*Estasi*” .

Oggi cerco di liberarmi da tutte quelle emozioni che altro non fanno che dare potere al dolore e scavo per andare sempre oltre. Ho concluso una relazione importante in cui questa bomba è esplosa, ma ha permesso a entrambi di capire e di sintonizzarsi con la propria essenza. Avevamo ipotizzato insieme di intraprendere un percorso di recupero della sessualità, ambendo al raggiungimento della tanto agognata “estasi”. Mi rendo conto che forse sarebbe stata più una rivalsa che una reale conquista e trasformazione. Quando ognuno di noi ha preso la sua strada ho vacillato perché mi sono sentita di non poter proseguire quel percorso da sola. Capisco invece che già il cammino si era già messo in moto e che anche attraverso questo elaborato, si stava delineando un percorso di scoperta di me. E così è stato: ho deciso di affrontare tutto ciò che implica la sessualità e ho scoperto che non si può escludere l’“Amore”, non si può escludere il motore dell’esistenza. Ho permesso a questa ricerca di spogliarmi e di pulirmi da tutto ciò che non serve più e che posso lasciar andare. Ho affrontato e affronto il mio ego in rivolta che tenta di frenarmi. Potrà vedersi nel testo un punto di vista più individuale piuttosto che di coppia, ma per il solo fatto che il mio percorso di adesso sta passando dall’affrontare il mio lato ombra e dall’accettazione e dall’amore per me stessa. Ma sono anche consapevole che in realtà il frutto di questo elaborato sta comunque passando da momenti importanti e da attimi densi che rendono questa ricerca estremamente ricca.

## INTRODUZIONE

L'Estasi è un'esperienza che può essere raggiunta attraverso la meditazione o attraverso la sessualità, tuttavia è importante evidenziare che la via all'estasi non è un mero percorso per un autocompiacimento sessuale, ma piuttosto implica una ricerca interiore e una scoperta della propria essenza al fine di un'elevazione spirituale.

Perché un individuo possa trasformare la sua energia è necessario conoscere, comprendere e lavorare su ciò che emerge in questo percorso. L'amore è una delle componenti essenziali per la via all'estasi in quanto è l'unica forza in grado di accogliere e trasformare ogni processo ed energia che viene portato alla luce nel percorso.

Nel primo capitolo viene analizzato il termine "Estasi" che letteralmente significa "fuori da sé" e che indica uno stato di uscita attraverso una trasformazione dell'energia sessuale. Vedremo più da vicino le principali correnti che hanno integrato la sessualità con la spiritualità: il Quodouska, il Tantra e il Taoismo.

Nel secondo capitolo vengono presentate le componenti alla base della sessualità. Avremo pertanto modo di conoscere cosa si intende per energia sessuale e per Kundalini e vedremo il corpo energetico in cui queste scorrono. Ci addenteremo più nello specifico nelle diverse qualità dell'energia anche intese nelle sue componenti di energia femminile e energia maschile. Infine ci riferiremo al termine "passione", parola utilizzata nel senso comune per indicare quel misto di attrazione e desiderio insieme con esperienze sentimentali ed emozionali.

Nel terzo capitolo prenderemo in considerazione un'altra importante forza: l'Amore. Attraverso l'esperienza sessuale potremo di fatto renderci conto che l'incontro con l'altro funge da specchio per noi stessi: dal contatto col corpo fino all'emergere di pensieri e ferite emozionali, potremo renderci conto di come sia necessaria una forza trasformatrice e unificante che permetta un'accettazione di noi stessi al fine della stessa esperienza estatica, intesa come esperienza di fusione col tutto e non come un solo momento di appagamento del piacere.

Il quarto capitolo attinge dal contributo tantrico per spiegare e illustrare cosa sia e cosa accada durante l'orgasmo, come si raggiunge l'estasi e i suoi livelli e cosa accade a livello energetico.



Infine nel quinto capitolo ci concentreremo sull'Amore propriamente detto e potremo pertanto renderci conto di come tutti gli argomenti fino ad allora trattati si possano unificare in una sola parola.

La via all'estasi si prefigura pertanto come una modalità per accettare e conoscere noi stessi che passa attraverso l'accettazione del nostro corpo e delle sensazioni che esso può evocarci, ci conduce nel nostro lato ombra facendo emergere tutte le ferite e le paure irrisolte, ci confronta con il nostro ego, che altro non è che la modalità con cui abbiamo appreso a presentarci nel mondo e ci mette pertanto a confronto con l'amore. Di fatto è soltanto attraverso una profonda accettazione di noi stessi che possiamo permettere all'altro di osservare fin dentro la nostra anima e di accogliere e farci accogliere nella nostra naturale essenza.

# CAPITOLO 1

## SESSUALITA' E REALIZZAZIONE SPIRITUALE

### 1.1 Corpo, anima e spirito

Prima di addentrarci nella trattazione occorre chiarire il significato di alcuni termini che verranno spesso utilizzati. Ci riferiamo ai diversi stati dell'essere: *corpo, anima e spirito*.

Helena Petrovna Blavatsky dà un'interessante definizione di queste tre parole: definisce l'**Anima** come l'anello di congiunzione dello Spirito Divino dell'Uomo e la sua personalità inferiore. È l'**Ego**, l'**Individuo**, l'**Io** che si sviluppa per mezzo dell'Evoluzione.

Lo **Spirito** è tutt'uno con l'Assoluto Universale, sempre sconosciuto e non va confuso con l'Anima.

Il **Corpo** è il veicolo per la manifestazione dell'Anima su questo piano d'esistenza e l'Anima è il veicolo, su un piano più elevato, per la manifestazione dello Spirito.

Tutti e tre formano una trinità sintetizzata dalla Vita che li impregna tutti quanti.

Lo Spirito è pertanto l'oceano universale in cui non esiste separazione ma solo unità. La “folle” idea della separazione si palesa con un veicolo di congiunzione che chiamiamo Anima, successivamente l'energia “individuale” si condensa in materia e quindi diviene un Corpo.

### 1.2 Sull'Estasi

La parola “**estasi**” deriva dal greco ἐκστασις: composto di ἐκ o ἐξ + στάσις, *extasis* e letteralmente significa *essere fuori*. Con questo termine ci si riferisce pertanto a uno stato psichico di sospensione ed elevazione mistica della mente, che viene percepita a volte come estraniata dal corpo, a indicare un “uscire fuori di sé”.

Nonostante la diversità delle religioni, culture e popoli in cui l'estasi è stata sperimentata, le descrizioni circa il modo in cui essa viene raggiunta risultano straordinariamente simili. Si afferma di provare in questi momenti una sorta di annullamento di sé e di identificazione con Dio o con l'“Anima del mondo”.

Il termine assume perciò una connotazione spirituale, essendo ritenuta una via per la fusione con il divino. Nel corso degli anni le modalità per il raggiungimento dell'estasi sono passate attraverso due principali vie: una modalità meditativa in cui, attraverso intense sedute di meditazione, si è arrivati al raggiungimento di vere e proprie esperienze estatiche, che hanno coinvolto sia la mente che il corpo. Di fatto, attraverso una focalizzazione continua sul chakra del cuore, come fanno i mistici cristiani, la loro esperienza si è rivelata estatica: è diventata un avvenimento tale da coinvolgere tutto il corpo con un forte carattere erotico, perché ha aperto direttamente anche il centro energetico sessuale. Un'altra modalità è attraverso l'esperienza sessuale che permette una trasformazione dell'energia al fine del compimento di un'esperienza di un tutt'uno con l'energia cosmica.

In questo elaborato prenderemo in considerazione il raggiungimento dell'estasi attraverso la modalità che passa dall'esperienza sessuale.

Quando utilizziamo i termini “fare l'amore”, piuttosto che “fare sesso”, ci riferiamo al fatto che l'esperienza sessuale può, in alcuni casi, permettere di innalzare quell'energia che, se ci apriamo a essa, può giungere fino al cuore e creare amore. Se quindi consideriamo l'atto sessuale come la massima espressione dell'uomo e della donna, come un'arte che crea dei momenti pieni di amore, di forza, d'intesa e di piacere, possiamo ben affermare come questo sia il momento più opportuno per aprirsi completamente a se stessi, diventando un trampolino per ricollegarci col divino nel vero senso della parola *religione* (dal latino *religio*: legame con il divino).

Quando si parla di estasi, non si tratta di una metafora: è davvero uno stato supremo dell'essere umano. I testi tantrici descrivono questi stati come orgasmi più profondi del solito, che catapultano in strati particolarmente sottili della consapevolezza, tali da farci percepire il divino dentro di noi e da accogliere la nostra unità col tutto.

Vedremo pertanto che per arrivare a questi livelli dobbiamo prima scendere molto in basso in noi stessi: agganciarci nella nostra sessualità e radicarci nel piacere corporeo, così come il fiore di loto che affonda le sue radici nella melma e sboccia poi nel suo splendore

più completo. Se usiamo la potente energia del nostro sesso per arricchire il centro del cuore, il cammino diventa assai più facile che non quando cerchiamo di reprimerla.



*Figura 1.1 - Fiore di loto*

Iniziamo con il prendere in considerazione le principali correnti che hanno legato la sessualità con la spiritualità.

### **1.3 Il Quodoushka, il Tantra e il Taoismo.**

Molti pensano che la soddisfazione sessuale e la realizzazione spirituale siano due cose diverse, se non addirittura contrapposte. Dal cattolicesimo agli Hare Krishna ci hanno insegnato a ricollegarci col divino escludendo la sessualità o segregandola nel regno di Lucifero. Tre sono invece le principali correnti spirituali che pongono la sessualità al centro della ricerca di se stessi e degli spazi che si aprono oltre il sé: il Quodoushka, il Tantra e il Taoismo. Secondo queste tre correnti amore e sesso non sono in opposizione, ma anzi si accrescono reciprocamente.

### 1.3.1 Quodoushka

Sulla base di antiche tradizioni Maya e Olmechi e degli insegnamenti Toltechi tramandati attraverso le generazioni dalla “Twisted Hair Nagual Elders of Suite Medicine Sundance Path Medicina Sundance”, la pratica di Quodoushka offre una guida pratica sul sesso, l'intimità e le relazioni così come un modo per raggiungere livelli più elevati di orgasmo ed estasi sessuale. Lavorando con il potere di guarigione dell'unione sessuale e dell'orgasmo, questa pratica offre un percorso per riparare le ferite emotive e le insicurezze sessuali, rilanciare le relazioni monotone e scoprire la dolce medicina del sesso. Amara Charles, nella sua opera *“The Sexual Practices of Quodouska”*, spiega le qualità fisiche, energetiche e sessuali di nove tipi di anatomia genitale maschile e femminile e come identificare al meglio ogni tipo perché ognuno possa essere orgoglioso della e nella propria unica anatomia. Descrivendo le nove variazioni di espressione orgasmica - da “valanga” a “incendio boschivo” - fornisce esercizi per un maggiore piacere sessuale e una maggiore intensità orgasmica. Attraverso i giochi di ruolo e il lavoro energetico sessuale con i chakra, nonché con le cerimonie per portare il senso di sacralità nell'amore, la pratica di Quodoushka rivela come possiamo - attraverso il piacere – diventare amanti più sensibili e creativi.

### 1.3.2 Il Tantra

In lingua sanscrita, **Tantra** significa “rete, intreccio” la parola è composta dalla radice “tan” che significa espansione e da “tanto” che significa corda, filo. L'etimologia del termine “sesso” viene, invece, dal latino *sexus*, radice *sectus* = separazione, distinzione.

Stefano Fusi nella sua opera *“Il Villaggio del Tantra”* afferma che:

*“Il fine del Tantra è rendere sacra la vita quotidiana, trasformare la coscienza, partendo dal corpo, suo veicolo, per immergerla nello Spirito. Trascendere Maya, per padroneggiare tutti gli aspetti della nostra totalità, quelli materiali come quelli più sottili, significa andare oltre gli istinti e l'Ego, senza condannarli né abbandonarli ma sublimandoli, incanalandoli e dirigendoli verso l'alto, usandoli come mezzi per arrivare a comprendere lo Spirito. Poiché sono anch'essi una sua manifestazione.”*

Mentre in Occidente l'unione sessuale viene spesso considerata ancora qualcosa di “sporco” o di “proibito”, una merce da vendere o una perdizione da evitare, in Oriente è

stato trattato per secoli come uno strumento che, attraverso l'unione mistica delle energie maschili e femminili, consente l'elevazione spirituale dell'individuo, in base al presupposto che l'energia sessuale può essere trasformata in energia affettiva, mentale, spirituale. In questo senso, il rapporto sessuale, attraverso l'estasi che consente di raggiungere, diventa un vero e proprio rito alchemico per la trasformazione interiore.

La considerazione alla base del Tantra è che ogni cosa nell'universo nasce dall'energia sessuale, dalla congiunzione e fusione degli opposti polari. In India, Tibet e Cina questa visione unitaria raggiunge il suo apogeo: le divinità vengono raffigurate insieme e spesso nella posizione dell'atto amoroso. E' da rilevare che nel Tantra come nelle altre vie spirituali, la posizione sessuale non è quasi mai sdraiata, ma seduta, così da rendere verticale l'asse psicofisico interiore. Questo permette di vivere l'atto amoroso come meditazione, trasformandolo da istinto animale in pratica spirituale ed evolutiva.



*Figura 1.2 – Amplesso tantrico su un tempio di Khajuraho (India)*

Nell'India antica il Tantrismo adorava i due poli dell'esistenza: *Shiva*, il Dio maschile, che viene raffigurato simbolicamente con un *Lingam*, un fallo eretto di pietra, marmo, ghiaccio o metallo, mentre *Shakti*, sua consorte, con una *Yoni*, una vagina, di forma ovale o circolare. E' comune ritrovare nei vari templi questi due simboli uniti e

compenetrati che vengono venerati come immagine stessa del divino. Shiva e Shakti sono gli archetipi della coscienza e dell'energia.



*Figura 1.3 – A sinistra la Dea Shakti e a destra il Dio Shiva*

Nel Tantra l'unione sessuale è il fondamento della struttura metafisica stessa: l'intero universo nasce dall'unione sessuale della coscienza immateriale con l'energia creativa.



*Figura 1.3 – L'unione di Shiva e Shakti*



In ogni atomo fisico, in ogni essere vivente vegetale o animale, come in ogni astro del cosmo, la forma materiale dell'energia nasconde e implica una coscienza interiore. Non esiste materia-energia priva del suo aspetto di coscienza immanente.

Il rapporto sessuale, che sta all'origine dell'intera esistenza, spiega come ogni nuova vita, ogni forma provenga da un atto sessuale. Anche la pulsazione e il ritmo dell'atto amoroso si ritrovano in ogni aspetto della vita sotto forma di ciclo, vibrazione o pulsazione, dai pianeti, alle stagioni, al battito del cuore, al respiro. Tutta l'esistenza viene percepita come un continuo atto creativo che nasce dall'incessante relazione d'amore della coscienza e dell'energia.

### ***I principi del Tantra***

Nell'antica scienza spirituale dello Yoga il Tantra, rappresentava uno stile di vita aperto a tutti; mentre certi tipi di Yoga prevedevano ritiri spirituali in luoghi isolati o vita di gruppo scandita da orari e meditazioni, gli insegnamenti tantrici erano rivolti a tutti i ceti sociali. Negli ultimi cinque secoli la brutale invasione musulmana e poi il colonialismo puritano inglese hanno praticamente cancellato il Tantra dalla vita quotidiana indiana. Una volta, possiamo affermare con certezza, gli indiani erano molto liberi, sessualmente e spiritualmente; oggi certi condizionamenti, imposti dagli invasori, hanno creato una cultura che non si può certo definire liberata, come insegnava il Tantra.

I musulmani hanno distrutto fisicamente migliaia di templi tantrici, capolavori di architettura ed arte sacra, ne sono rimaste poche decine diventati, al presente, solo attrazione turistica. Gli inglesi hanno introdotto freni inibitori come la colpa, la vergogna e il peccato.

Il Tantra non separa mai Corpo Mente e Spirito, in questa esistenza umana queste tre dimensioni sono sempre considerate come intimamente collegate. In ogni nostra azione devono essere sempre presenti questi tre ingredienti, magari in modi diversi ma devono esserci.

In occidente il Tantra è arrivato principalmente come Yoga del sesso ma in realtà è molto di più. È la sublime arte di riconciliare la spiritualità con la sessualità, è la capacità di armonizzare coscientemente i *Chakra* inferiori con quelli superiori, favorendo l'ascesa



naturale dell'energia vitale (*Kundalini*) e l'assorbimento consapevole dell'energia cosmica (*Prana*).

Le pratiche tantriche hanno uno scopo pratico: risvegliare la Kundalini e guidarla coscientemente nel suo cammino ascensionale attraverso ogni Chakra. I Chakra sono i vortici che compongono il nostro corpo energetico.

Le tecniche tantriche possono essere usate con successo durante i rapporti sessuali, ma questa non è la loro unica caratteristica. Il nostro scopo è farci diventare coscienti del nostro grande potenziale, che è da sempre con noi ma resta spesso inutilizzato. Quando la Kundalini scorre in modo sciolto e naturale (e corpo mente e spirito operano in armonia) allora l'individuo gode finalmente un'ottima salute fisica e mentale. In molte culture, l'eccesso di energia maschile ha generato una pericolosa separazione tra Sessualità e Spiritualità. Questa lacerazione emozionale ha prodotto, nei secoli, una sessualità sempre più materialistica, volgare, bassa e poco sensibile oltre ad una spiritualità evanescente, astratta e distante dal corpo e dalla vita quotidiana.

La sessualità separata dalla spiritualità perde il suo punto di forza, che è l'energia divina e sacra che pervade ogni corpo vivente (Giorgio Cerquetti).

### 1.3.3 Il Taoismo

#### *Origini storiche*

Il Fondatore del Taoismo è stato Lao Tse ( 2570-490 a.c.) secondo il più famoso aforisma taoista:

*“Il Tao che può essere spiegato non è più Tao”.*

La parola cinese “**Tao**” significa semplicemente “*la via*” ma, nel contesto della cosmologia taoista, indica sia l'esistenza sia lo stato di non-esistenza da cui l'esistenza stessa ha origine.

Il Tao è la consapevolezza che sta al cuore dell'esistenza manifesta, ma anche di quella non percepibile attraverso i sensi. E' la stessa consapevolezza che fa crescere l'erba, girare i pianeti e splendere le stelle, ma anche quella che esiste nel più profondo dell'essere.

Infinitamente creativo, il Tao ha creato tutto ciò che esiste, ma non può essere visto né percepito: è contemporaneamente ovunque e in nessun posto. La sua totalità non può essere semplicemente conosciuta. Solo quando si riesce a vuotare la mente ed a lasciar penetrare la consapevolezza nel profondo di sé fino a sperimentare uno stato di silenzio interiore, allora si è raggiunto il Tao.



*Figura 1.4 – Il simbolo del Tao*

E' necessario quindi che l'intelletto lasci spazio ai sensi, alla capacità di concentrarsi sulle sensazioni corporee piuttosto che sui pensieri, fino a che la mente, libera da interferenze, arriva a percepire soltanto il presente, operando all'unisono con il corpo. Solo così, secondo i maestri taoisti, ci si può sentire in pace con se stessi e con il mondo.

### ***La sessualità nel Taoismo***

La visione tantrica della sessualità, unitiva ed evolutiva, viene trasmessa dall'India al Tibet e alla Cina dove assume il simbolo del Tao in cui due forze polari **Yin** e **Yang** si equilibrano. La visione taoista è assolutamente parallela a quella tantrica, sia per la consapevolezza che l'essenza, o coscienza, è presente in ogni manifestazione dell'esistenza, sia per la comprensione che tutto nasce dall'equilibrio del femminile col maschile.

In questa prospettiva, l'unione sessuale è molto importante perché accentua la capacità di percepire attraverso i sensi e rallenta l'attività della mente razionale. Inoltre, poiché, per dare origine alla creazione, il Tao, l'indivisibile, si è dovuto dividere nel principio femminile (Yin) ed in quello maschile (Yang), il rapporto sessuale, ossia l'unione di Yin e Yang, simboleggia il ritorno trascendentale all'unità. Nel momento dell'orgasmo, è possibile addirittura, per un istante, percepire l'unione con il Tao ed essere illuminati.



*Figura 1.5 – L'unione di Yin e Yang*

Un primo principio fondamentale del Tao del sesso è rappresentato dalla necessità, per l'uomo, di trattenere il proprio seme. La tradizione taoista afferma l'esistenza di un conflitto tra i sessi, generalmente rappresentato come opposizione naturale e gioco dinamico tra Yin e Yang, che si esprime nei rapporti sessuali. In questo conflitto, l'uomo risulta più debole della donna, perché, a differenza di quest'ultima, perde energia con l'orgasmo, eliminando, con ogni eiaculazione, dai 200 ai 500 milioni di spermatozoi, ognuno potenzialmente in grado di generare un essere umano. Secondo il taoismo, la produzione di un seme così potente richiede un terzo del fabbisogno di energia quotidiano e affatica soprattutto il sistema ghiandolare e quello immunitario.

La superiorità della donna in campo sessuale ha dei motivi biologici: i suoi organi sessuali devono essere in grado di svolgere compiti assai gravosi come la gravidanza, il parto e l'allattamento. Ma anche la donna perde energia attraverso i suoi organi genitali, e lo fa non con l'orgasmo bensì con le mestruazioni. Il sistema sessuale femminile è composto di quattro parti - la vagina, l'utero, le ovaie ed i seni - in relazione tra di loro.

Si tratta di una relazione evidente durante la gravidanza, il parto e l'allattamento, eventi durante i quali le mestruazioni si interrompono. Nella gravidanza, il sangue che altrimenti sarebbe andato perduto va invece a nutrire il feto. Dopo la nascita, lo stesso sangue si trasforma in latte. Le mestruazioni riprendono soltanto dopo l'allattamento.

## CAPITOLO 2

### LE RADICI DELLA SESSUALITA'

#### 2.1 Le radici della sessualità: polarità sessuali, energia sessuale, Kundalini e “Passione”

Affrontando il tema della trasformazione dell'energia sessuale nelle diverse correnti storiche, abbiamo già potuto incontrare alcuni elementi essenziali e concorrenti nell'ascesa estatica. Oggi come allora è necessario assumere una visione globale e olistica dell'essere umano, prendendo in considerazione il suo livello corporeo, mentale e animico e spirituale. Questi tre livelli sono essenziali e compresenti per comprendere e sperimentare come si possa compiere un'esperienza estatica. L'uomo è un condensato di energia e pertanto al suo interno l'energia fluisce, si congestiona e si trasforma. Nell'atto sessuale ogni individuo viene a contatto con un altro individuo ugualmente composto da energia.

Vedremo di seguito gli aspetti energetici che maggiormente vengono coinvolti nel raggiungimento dell'esperienza estatica. In questo capitolo ci occuperemo in particolare di conoscere le radici della sessualità: la componente maschile e femminile dell'energia, l'energia sessuale propriamente detta, l'energia Kundalini, il sistema vedico dei chakra e cosa si intende per passione.

##### 2.1.1 Polarità sessuali

Abbiamo visto e conosciuto come le diverse tradizioni tantriche e taoiste, assumono che nel tutto è presente una dualità. Nel Tantra ci si riferisce alla divinità maschile *Shiva* e a quella femminile *Shakti*. Nel Taoismo si fa invece riferimento al principio maschile *Yang* e a quello femminile *Yin*. Wadud e Waduda, mistici discepoli di Osho, riportano come anche nella tradizione vedica si evidenzia come i corpi sottili di uomini e donne abbiano legami molto diversi fra loro nel movimento dell'energia, compresa quella sessuale. Queste differenze assumono la forma di polarità energetiche apparentemente opposte ma in realtà complementari.

Le polarità energetiche maschili e femminili descrivono in modo molto vivo il problema fondamentale che uomini e donne devono affrontare nei loro rapporti: c'è lotta fra i sessi se essi si considerano opposti, c'è armonia e piacere quando si vedono come complementari. L'energia fluisce fra polarità opposte, senza opposte polarità l'energia non può muoversi. Senza il movimento energetico, non esisterebbero né la vita, né l'universo come lo conosciamo. Anche negli esseri umani, l'energia sessuale obbedisce al principio cosmico del movimento fra polarità. Nel primo chakra l'energia sessuale si manifesta come polo positivo nell'uomo, ruotando in senso orario e come polo negativo nella donna, ruotando in senso antiorario. Dato che l'energia fluisce sempre dal positivo al negativo, l'energia sessuale fluisce dall'uomo alla donna.

L'energia è una, ma quando scaturisce nei corpi sottili si manifesta con diversi colori, densità e frequenze. Pertanto, quando l'energia sessuale fluisce al primo chakra dall'uomo alla donna, ha una certa consistenza, un certo colore e una data frequenza. Fluisce della qualità grezza e primitiva del primo chakra. Tuttavia, l'energia sessuale che fluisce e viene ricevuta nella donna nel suo primo chakra subisce una mutazione, elevandosi al livello del secondo chakra. Mano a mano che l'energia sale da chakra a chakra si hanno implicazioni significative nel modo in cui si percepisce e si sperimenta il sesso (avremo modo di vederlo ampiamente nel quarto capitolo).

I due autori evidenziano pertanto che la dinamica sessuale non può essere ridotta a un atto in cui l'uomo dà e la donna riceve, la donna non è meramente ricettacolo per l'energia maschile. Uomini e donne possono condividere la danza dell'energia sessuale, le cui qualità sono la grazia e la delicatezza, avvicinandosi nel ricevere e nel dare, mentre l'energia sale attraverso i chakra.

### ***Le qualità dell'energia maschile e femminile***

Addentrando ancora di più nello specifico, possiamo guardare alla diversa qualità dell'energia maschile e dell'energia femminile. Conoscerne le qualità può permettere di riconoscerle all'interno di noi per accrescere la nostra consapevolezza in relazione a noi stessi e all'altro.

L'energia maschile è associata alla forza, all'azione e alla creazione. È rappresentata dall'elemento fuoco e raffigura il sole, il lato in luce, la qualità del coraggio, della

passione, del movimento e della determinazione. Rappresenta la vitalità, l'espansione, il giorno e l'impulsività.

L'energia femminile è associata al riposo, alla ricettività e alla quiete. È rappresentata dall'elemento acqua e raffigura il buio, il lato in ombra, la qualità del raccoglimento, dell'accoglienza, della sensualità, della fertilità e del nutrimento. Rappresenta la calma, la profondità e la sensibilità.

Nel Taoismo, Yang, il potere creativo, maschile, forte, era associato al Cielo, mentre Yin, l'elemento femminile e materno, buio, recettivo, era rappresentato dalla Terra. Il Cielo sta sopra ed è pieno di movimento, la Terra sta sotto ed è immobile, e così Yang divenne il simbolo del movimento e Yin quello della quiete.

Nel campo del pensiero Yin è la mente femminile, intuitiva e complessa, Yang l'intelletto maschile, lucido e razionale. Yin è la quiete e contemplativa, l'immobilità del saggio, Yang la forte attività creativa del re.

### **2.1.2 Energia sessuale**

Quando parliamo di **energia sessuale** ci riferiamo alla forma di energia più potente di cui l'uomo può disporre. Questa energia può essere trasformata e diventare un'energia più elevata: maggiore è la sua ascesa e meno viene vissuta e concepita come mera "sessualità". Nel suo supremo apice possiamo chiamarla energia divina, ma la radice, l'origine, è in ciò che comunemente chiamiamo "sesso". Essa è la spinta creativa che porta in manifestazione l'Universo stesso. È infatti l'energia creativa per eccellenza, la fonte primordiale di ogni genere di creazione.

A seconda di come l'energia sessuale viene diretta si può creare un universo, oppure si possono creare opere d'arte: scritti, dipinti, intuizioni scientifiche o filosofiche.

Nel sistema energetico umano risiede nel primo chakra, nel **chakra della radice** e da qui sale per incontrare e fondersi con l'energia cosmica che ha ingresso dal settimo chakra (in seguito approfondiremo il sistema energetico dei chakra).

### 2.1.3 Kundalini

Un'altra energia molto importante è l'energia “**Kundalini**”, una potentissima energia descritta come un serpente arrotolato alla base della spina dorsale. La salita dell'energia Kundalini è associata a un'energia magnetica simile a un liquido caldo che sale lungo la spina dorsale.

Kundalini può essere descritta come una grande riserva di energia creatrice, può essere considerata come una riserva psichica e sensuale nel nostro inconscio. Essa prende l'energia sessuale nella sua forma radicale e la converte in energia spirituale di frequenza estremamente alta, che permette lo sviluppo e l'attivazione delle qualità extrasensoriali che consentono di accedere all'universo multidimensionale.

Essa è la forza creativa che coadiuva l'allineamento dei chakra e l'ascesa della coscienza verso livelli spirituali superiori.

L'ascesa di Kundalini coinvolge principalmente i *chakra* e le *nadi*, flussi o canali in cui scorre l'energia sottile. Le nadi coinvolte nell'ascesa di Kundalini sono *Sushumna*, o canale centrale, situata nella colonna vertebrale, *Ida*, che si trova sul lato sinistro della colonna vertebrale e rappresenta l'energia femminile; e *Pingala*, che si trova sul lato destro della colonna vertebrale e rappresenta l'energia maschile.



*Figura 2.1 – L'ascesa di Kundalini*



Mentre Kundalini sale attraverso Sushumna, Ida e Pingala, attorcigliandosi attorno ai sette chakra, questi ultimi si attivano contribuendo a una continua ascesa di Kundalini.

Kundalini è pertanto essenziale per il processo di trasformazione dell'energia sessuale. È grazie alla sua ascesa che possiamo compiere un'esperienza estatica dovuta alla sottilizzazione dell'energia che avviene nel passaggio da chakra a chakra.

#### **2.1.4 La Passione**

L'etimologia del termine “**passione**” è riconducibile sia al participio perfetto del verbo latino *pati*, *passus* che significa letteralmente sofferto, sia al greco πάθος (pathos) che racchiude anch'esso il senso della sofferenza, ma indica inoltre una forte emozione.

Per tale motivo passione indica sia un momento di profonda sofferenza, ma nel suo senso più comune indica un desiderio, un trasporto dell'animo che il pensiero ha sempre contrapposto al λόγος (logos), alla ragione come le due forze polarizzanti dell'uomo.

Comunemente quando ci riferiamo al termine passione i rimandi possono essere di diversa natura. Si va infatti dal considerare la passione da un punto di vista prettamente istintivo e “animalesco”, fino a parlare di passione intesa come interesse verso attività o azioni. È pertanto evidente che il termine passione non viene solo associato ad un aspetto corporeo ma risulta dalla combinazione di elementi mentali ed emozionali.

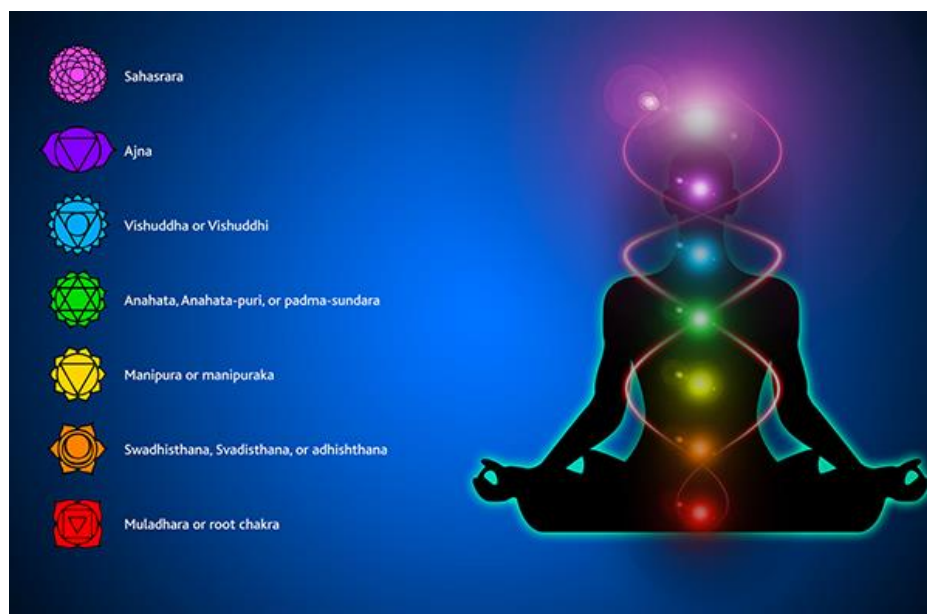
#### ***Uno sguardo ai chakra***

Per approfondire il livello energetico che si assume con il termine passione guardiamo di seguito la qualità dell'energia nei diversi *chakra*, i centri energetici del nostro corpo:

##### **1° chakra: “Muladhara” Chakra della radice.**

È considerato il centro dell'energia sottile, da qui dipartono le nadi, i canali energetici che trasportano l'energia in tutto il corpo. È il centro della sopravvivenza fisica e psichica. Viene rappresentato col colore rosso che evoca passione e vita ed è collegato all'energia della terra. Il rosso rappresenta anche l'istinto, il desiderio e la sessualità. Questo chakra regola i nostri bisogni primari e le esigenze

dell'esistenza fisica. Qui si accumulano le convinzioni legate alla sessualità, al bene e al male, alla vergogna, alla bramosia, alla gelosia, alla paura della morte e al sesso puro. Qui risiede Kundalini e l'energia sessuale. Pertanto quando si parla di passione a livello di primo chakra si intende l'energia sessuale, l'istinto di procreazione.



*Figura 2.2 – Il sistema energetico dei Chakra*

## **2° chakra: “Svadhithana”**

Rappresenta il come vivere e condividere con gli altri le nostre passioni, i nostri sogni e i nostri desideri. Questo chakra influenza tutte le questioni di carattere sessuale, l'espressione della sessualità stessa e dei problemi inerenti la libido. Qui si sviluppa il nostro rapporto con il piacere, aspetto imprescindibile dal concetto stesso di passione. L'elemento di questo chakra è l'acqua ed è il centro dei sentimenti, delle emozioni e della creatività. L'energia in questo centro si muove attraverso due polarità opposte: il piacere e l'avversione. Nel primo c'è la sensazione di fondersi a livello empatico, mentre nel secondo c'è la necessità di allontanarsi.

Si parla qui di sessualità intesa come rapporto con il piacere. Se nel primo chakra si parla di una forza che brucia e investe, qui il movimento acqueo del chakra permette di porre la persona in relazione con l'energia che da esso deriva.

### **3° chakra: “Manipura” o Chakra del Plesso Solare**

È rappresentato dal colore giallo ed è collegato alla capacità di prendersi cura di sé stessi. Qui si manifesta la propria autostima, la volontà e l'autoaffermazione. In questo chakra si struttura la personalità che l'individuo andrà ad acquisire che si modella in base alle approvazioni che il bambino riceve. Pertanto, dal momento che ogni essere umano ambisce ad ottenere l'energia dell'amore, il bambino imparerà a ricevere l'amore a certe condizioni dettate dall'approvazione dei genitori in base a quello che fa o a come si comporta. Di conseguenza considererà inappropriati tutti quei comportamenti e quelle manifestazioni che verranno disapprovati dalla madre e dal padre. Le qualità apprese verranno ritenute “luci” e ciò che invece verrà disapprovato andrà a costituire le “ombre”.

### **4° chakra: “Anahata” o Chakra del Cuore**

Vibra alle frequenze dell'amore e della comprensione verso gli altri, aumenta la sensibilità verso l'ambiente esterno. Alimenta la gioia, l'accettazione, la compassione (dal latino *cum – patior* = soffrire insieme), la bontà, la capacità di dare e ricevere.

### **5° chakra: “Vishuddha” o Chakra della Gola**

Qui si dà voce al nostro nucleo più intimo. È la sede dell'espressione creativa ed è legato alle convinzioni profonde, agli schemi e ai traumi legati alla nascita. È legato alla responsabilità sulla propria vita. Qui si palesa il potere della manifestazione: ovvero la capacità di creare nella propria vita quello che si desidera. È tuttavia importante lavorare sull'allineamento tra mente, corpo e spirito, affinché i nostri obiettivi appaghino tutti gli aspetti correttamente. Il rischio è che ci si accanisca a raggiungere un obiettivo quando non è più affine al nostro percorso impedendoci pertanto di cogliere le infinite possibilità che sono disponibili in ogni momento.

### **6° chakra: “Ajna” o Chakra del Terzo Occhio**

È legato all'etere e al corpo spirituale. Produce il controllo della coscienza e delle reazioni fisiche. Permette chiarezza nella vita e aiuta ad avere una maggiore consapevolezza. Permette di allargare la nostra comprensione e di rompere il velo dell'illusione, ci aiuta a percepire meglio la realtà.

### **7° chakta: “Sahashrara” o Chakra della Corona**

È legato all'etere e al corpo divino. Produce un'espansione della coscienza verso lo sviluppo di una coscienza universale e la riduzione del pensiero egocentrico. È attraverso questo chakra che avviene l'ingresso dello spirito divino al momento della nascita.

La comprensione delle diverse qualità di energia nei chakra ci aiuta ad ampliare la nostra consapevolezza e ci mette a confronto con gli aspetti di noi stessi che sono implicati nel rapporto con l'altro. Il sistema dei chakra diviene un'importante e utile mappa che ci permette di individuare in quale area ci troviamo nelle diverse esperienze della nostra vita, in modo da poter utilizzare gli adeguati strumenti per proseguire nel nostro percorso di trasformazione, scoperta e ricerca interiore.



*Figura 2.3 – Lo spettro di energia dei Chakra*

Tornando al concetto di passione, risulta evidente che il termine viene utilizzato nel linguaggio comune per indicare quella spinta, quell'attrazione fisica, quel magnetismo polare, quel desiderio che ci spinge verso un'altra persona. Passione non è pertanto solo istinto, solo energia sessuale, solo attrazione fisica, ma è un termine più vasto che affonda le sue radici nei primi chakra per innalzarsi e infuocarsi nei chakra superiori. È un movimento dell'anima che attiva e tiene in vita, un fuoco che brucia e che come tale può spengersi come un fuoco di paglia. Perché dalla passione si possa passare all'estasi, dobbiamo perciò prendere in considerazione l'Amore e le sue implicazioni.

## **CAPITOLO 3**

### **AMORE, OMBRA E PROIEZIONE**

#### **3.1 La consapevolezza per l'Estasi**

Nel precedente capitolo abbiamo esplorato ciò che viene coinvolto quando si parla di sessualità. Abbiamo potuto comprendere e vedere quali sono le forze che agiscono e si muovono in ognuno di noi e quali qualità assume l'energia nei nostri diversi centri energetici.

Quando un uomo e una donna si incontrano in un atto sessuale avviene sempre qualcosa. Il contatto fra i corpi energetici innesca sempre una reazione, che ne siamo consapevoli o meno. La consapevolezza di come l'energia si modifica e dentro di noi e nell'incontro con l'altro è il passaggio fondamentale per l'ascesa estatica. Un atto sessuale privo di consapevolezza può portare a momenti di intenso piacere e, talvolta, può permettere esperienze maggiormente appaganti anche da un punto di vista spirituale. In quel momento, in quel preciso attimo si è aperta una finestra per la conoscenza e l'esperienza della fusione con il Tutto. Un po' come quando ci troviamo davanti a un tramonto e ci sentiamo parte, per un frangente, di quell'armonica bellezza. Accrescere la nostra consapevolezza ci aiuta ad allargare la finestra temporale e ad accedere a un livello di conoscenza superiore. L'ampliamento della consapevolezza attraverso l'esperienza sessuale ci pone in un confronto profondo con noi stessi. Non possiamo pensare di compiere un'esperienza estatica senza passare dal nostro corpo. Così come non possiamo pensare di trascendere il divino attraverso un atto sessuale che non ci vede presenti. Vengono coinvolti tutti e tre i livelli: corporeo, mentale e animico e spirituale. In questo senso il percorso dalla passione, intesa come insieme di istinto e attrazione, all'estasi, passa da un rivolgere lo sguardo dentro di noi, passa dal confronto con il nostro corpo, dal rapporto con il piacere, dall'accoglienza del nostro ego, ma soprattutto passa dall'Amore. Ci richiede di spogliarsi di noi stessi, di entrare in contatto con la nostra essenza per poter risuonare con il divino che è in noi ma che non è esperibile se ci identifichiamo con il nostro Ego. La presenza di un altro da noi ci si prospetta come uno specchio impietoso che ci mette continuamente a confronto con noi stessi. E per superare questa inevitabile dualità

che si viene a creare interviene la forza unificatrice dell'Amore. Che altro non è che uno stato proprio, una condizione dell'Anima.

Nel seguente paragrafo vedremo più nel dettaglio cosa può apportare l'Amore in noi stessi.

### **3.2 Il perché dell'amore nel raggiungimento dell'estasi**

Wadud e Waduda chiariscono molto bene il perché del coinvolgimento del cuore. Vediamo in questo paragrafo qual è il loro importante contributo.

I due autori iniziano con l'affermare che il cuore è importante per il suo potere di trasformazione. Il sesso Tantrico e qualsiasi via di ricerca dell'estasi sessuale inizia dal cuore perché è qui che si trovano le chiavi auree dell'amore e dell'accettazione che consentono all'energia sessuale di trasformarsi. Se non ci si avvicina al sesso attraverso il cuore, il rapporto sessuale sarà inevitabilmente un mutuo sfruttamento in cui si ricerca gratificazione – e forse temporaneamente la si raggiunge – ma senza alcun durevole senso di nutrimento o appagamento.

Secondo gli autori molti dei problemi che accompagnano l'esperienza sessuale possono essere attribuiti alla mancanza di una reale unione di cuore. Tali problemi comprendono: incapacità a sperimentare l'orgasmo, incapacità di avere un'erezione, eiaculazione precoce, frigidity, eccessiva preoccupazione tecnica, confronto fra prestazioni sessuali, giudizi su di sé e sul partner, affidarsi alle fantasie sessuali o all'immaginazione.

Il cuore dovrebbe essere presente nel fare l'amore non per morale, la morale non c'entra. La natura non ha seguito l'idea tradizionale secondo cui ci si innamora, ci si sposa e poi si può godere del sesso. La natura non ha ideali. Il cuore non sa nulla delle nostre convinzioni sull'amore e sui romanzi sentimentali, ma:

*“Il cuore è necessario perché per godere veramente del sesso, occorre aver fatto l'esperienza dell'amore per se stessi. Senza l'amore per sé non è possibile alcuna condizione rilassata, di auto accettazione in cui l'energia sessuale possa fluire naturalmente e spontaneamente. Quando l'amore per sé è assente i due partner sono impegnati nello sforzo di presentare un qualche tipo di immagine, o far vivere un qualche ideale, inibendo così il flusso energetico ai corpi sottili”.*

Un altro motivo riportato è dato dall'*integrazione energetica*. Una delle funzioni del chakra del cuore è quella di integrare in un'armonia complessiva le energie dei corpi sottili. Ciò è molto importante per il processo sessuale che è emotivamente molto carico. Quando si presenta una situazione in cui il sesso è possibile, in un singolo individuo entrano in azione molte energie diverse spesso in conflitto l'una con l'altra. Svariate forme pensiero balenano nei cristalli di luce del corpo mentale "*dovrei agire ora*", "*dovrei aspettare*"... nel frattempo il secondo corpo è propenso a una serata intima di coccole e abbracci, mentre il terzo corpo è proteso al raggiungimento di un orgasmo perfetto. Questa caotica orchestra interna entrerà in contatto con un altrettanto caotica orchestra interna dell'altro pertanto il potenziale di insoddisfazione e disarmonia sessuale è piuttosto vasto.

Il cuore pertanto ha la capacità di armonizzare le due orchestre in una sinfonia di appagamento e piacere sessuale. Altrimenti i due corpi fisici si incontreranno, potrà esserci uno scambio limitato e casuale di energia, ma i livelli profondi dei corpi sottili non ne saranno coinvolti e non avverrà alcun processo alchemico.



*Figura 3.1 – L'energia del Cuore*

Inoltre l'energia sessuale è una forza straordinariamente potente. Quando due persone fanno l'amore e iniziano a muoversi, i modelli comportamentali dei corpi sottili ne vengono influenzati, pertanto non ci vorrà molto prima di toccare una ferita energetica.

All'improvviso nel bel mezzo di fare l'amore insorgono paure: dubbi sulla propria potenza sessuale, sensi di colpa legati al sesso, vulnerabilità di essere ferito o abusato,

senso di impotenza o frustrazione. Senza l'accettazione, senza l'amore, senza il cuore mancherà lo spazio per lasciar fluire questi sentimenti, per comunicarli e dividerli. Sembrerà più sicuro chiudere tutto, zittire i corpi sottili e mantenere il fare l'amore a un livello superficiale, confinandolo al piacere del corpo fisico.

In questa condizione riduttiva, uomini e donne possono sperimentare l'eccitazione sessuale che conduce all'orgasmo, ma il picco sessuale assomiglierà più a una scarica energetica che a una vera trasformazione energetica. Pur essendo un'esperienza piacevole, in un rapporto duraturo l'aspetto unidimensionale condurrà inevitabilmente alla noia. L'amore della coppia diventerà presto piatto e ripetitivo e l'energia sessuale dovrà trovare altri sbocchi. La coppia potrebbe cadere nell'abitudine alla lite o iniziare a perseguire altri interessi per evitare il confronto con questo problema reciproco.

L'esperienza tantrica rimane perciò fuori dalla portata, perché l'amore continua a muoversi su un piano orizzontale e non raggiunge mai le altezze multidimensionali della sessualità tantrica. Di fatto, quello che resta è un vago senso di delusione, di aver mancato un appagamento estatico, di cui si ha invece intenso desiderio.

Forse il regalo più grande che il cuore dà all'amore è il sentimento di amore incondizionato, uno stato in cui non esiste alcun giudizio né su di sé né sull'altro.

### **3.3 L'incontro con l'Ombra: il piacere e il rapporto col corpo, l'Ego, il Pensiero, l'*Animus* e l'*Anima***

Wadud e Wadud hanno confermato e ampiamente sottolineato che l'esperienza estatica non può prescindere dall'amore per noi stessi. Nel momento in cui rivolgiamo l'attenzione al nostro interno dobbiamo confrontarci con molteplici aspetti di noi. Ma guardiamo da vicino da cosa passa principalmente l'amore per noi stessi. Inizialmente ci troveremo a confronto con il nostro corpo e con il piacere che esso può procurarci, ci troveremo poi a confronto con il nostro Ego, con i nostri pensieri e desideri, infine ci troveremo a confrontarci con le proiezioni di noi stessi sull'altro.



### 3.3.1 Il piacere e il rapporto col proprio corpo

A livello energetico quando parliamo di piacere abbiamo a che fare principalmente con il secondo chakra in cui le esperienze possono essere racchiuse in due grandi categorie: provare *piacere/simpatia* e provare *avversione/antipatia*. Le sensazioni a livello di secondo corpo sono immediate: il mondo è il movimento fra ciò che stimola la sensazione di “piacere” e ciò che invece stimola la sensazione di “avversione”. Il movimento fra queste due polarità descrive che l’energia si muove fra due polarità opposte. Il piacere è connesso al respirare dentro, l’avversione al respirare fuori. Quando si fa l’esperienza di respirare dentro si ha la sensazione di sciogliersi e di fondersi e questo produce una sensazione di piacere e un senso di connessione con gli altri. Raggiunto il punto massimo di respiro si ha bisogno di separazione e di distacco, ovvero un desiderio di respirare fuori o avversione (Wadud e Waduda).

Il percorso all’estasi è pertanto un percorso individuale e di coppia, o meglio ancora di un percorso dell’individuo nella coppia. Quando la persona “semplicemente” si trova a porre attenzione al proprio corpo e alle proprie sensazioni può entrare in grande difficoltà. In primo luogo può emergere la non accettazione del proprio corpo, che si manifesta con una serie di giudizi sull’aspetto fisico e sul suo modo di occupare spazio; in secondo luogo permettersi di percepire le diverse sensazioni corporee può non essere direttamente accessibile; in terzo luogo diviene necessario trasformare le manifestazioni energetiche dei pensieri dei condizionamenti vissuti durante le proprie esperienze e da ciò che viene proposto culturalmente. Pertanto il percorso per il raggiungimento dell’estasi è un percorso di ricerca interiore che porta a spogliarsi non tanto di abiti ma piuttosto di strati di sé.

Come si può accettare il proprio corpo? Il periodo in cui viviamo ci fa troppo spesso associare il corpo ad una macchina da cui pretendiamo l’efficienza in ogni momento. Non siamo abituati ad ascoltare i segnali che esso ci invia, non siamo abituati a leggere il messaggio dietro a ogni malattia. Ci fermiamo solo quando è strettamente necessario, ma con l’intenzione di ripartire quanto prima. Generiamo continuamente pensieri negativi sul nostro corpo.

Le discipline energetiche possono fornirci degli strumenti e aiutarci in un percorso più ampio che implica l’accettazione di se stessi così come si è. Il corpo che abbiamo ha questo aspetto perché è perfetto per lo scopo che abbiamo su questa dimensione. La floriterapia può aiutarci a accordarci a questa frequenza vibrazionale e favorire

l'accettazione del proprio corpo. Solo sciogliendo i pensieri profondi e i giudizi legati a esso possiamo giungere a una reale accettazione e accoglienza del nostro corpo.

Se si comincia ad accettare il proprio corpo così come è possiamo anche permettere alle sensazioni che esso veicola di arrivare alla nostra percezione consapevole e potremo anche scoprire che può essere fonte di piacere. Si può iniziare concedendoci la possibilità che il nostro corpo possa essere veicolo di piacere oltre che di dolore. E in questo incontriamo le più forti resistenze che si nascondono in pensieri quali *“lo possono fare solo le persone illuminate”, “non ho tempo per scoprire il corpo” “sì, ma poi c'è il quotidiano che chiama...”*. Se ci soffermiamo un attimo ci possiamo rendere conto che stiamo rimandando e allontanando la possibilità di provare un piacere puro e ampio perché presi da altro. Presi dalla ricerca di un bene e di un piacere che viene idealizzato e attribuito al di fuori di noi. Aspettiamo che qualcosa arrivi, che qualcuno faccia in modo che si possa provare un piacere estremo, aspettiamo lo “stallone del sesso”...ma sbattiamo la testa contro un muro che non ci rimanda altro che “non è per me”, ecc... quando “basterebbe” agire sulla propria realtà. Siamo e viviamo ciò che pensiamo.

La percezione e accettazione delle sensazioni del nostro corpo apre la porta del respiro, che può prendere il suo spazio e il corpo stesso può liberarsi. Non senza difficoltà. Perché nonostante la “buona volontà” e la messa a fuoco dei condizionamenti, c'è anche una memoria del corpo che non va trascurata ma che anch'essa deve essere compresa e sciolta. Per questo un approccio olistico è quanto mai necessario. Se ci si ferma alla comprensione mentale di un problema, si effettua un lavoro parziale. È necessaria, ma non sufficiente. Siamo esseri in un corpo e in quanto tale anche l'aspetto corporeo ed emozionale è importante quanto il pensiero che lo sostiene.

La via dell'estasi passa pertanto da una basilare e fondamentale accettazione del proprio corpo, percorso quanto più individuale, quanto più relazionale quando il corpo entra in relazione con la reale presenza dell'altro.

### ***Il corpo è un luogo sacro***

Se riusciremo nel primo scalino di accettazione e di comprensione del nostro corpo, potremo considerare che il corpo umano è il tempio dello spirito, è la nostra vera ed unica casa quotidiana, notte e giorno. Il Tantra da migliaia di anni insegna a diventare

consapevoli della nostra Eterna Natura Divina ed invita ogni Spirito Eterno ad amare costantemente la vita e il corpo.

Giorgio Cerquetti, insegnante di Yoga Tantico, invita a considerare il corpo umano come un “capolavoro cosmico” che risponde a pensieri, emozioni, parole, vibrazioni sonore e cibo.

*“Capire, conoscere, amare ed usare bene questo corpo è un arte suprema, dimenticata ma sempre percorribile e realizzabile. Il nostro corpo deve essere conosciuto, vissuto, amato e rispettato come un luogo sacro e va sempre trattato come tale, il corpo è il vero campo d’azione, il nostro centro di meditazione. È la farmacia divina in grado di auto guarirsi.*

*L’antica filosofia indiana del Tantra c’insegna che il corpo può essere un grande amico, è un meraviglioso spazio sacro, la nostra unica proprietà, la dimora in cui dobbiamo vivere per anni e da cui conviene traslocare, dopo averlo vissuto bene, in modo intelligente e consapevole.*

*Quello che sentiamo per il nostro corpo non si può nascondere, viene fuori nelle relazioni, ogni relazione è come una lente d’ingrandimento, dilata e rende visibili tutti i particolari. Sia i pregi sia i difetti del nostro stile di vita. Un corpo vissuto con amore, libero da conflitti e competitività, trasmette voglia di vivere e relazionare”.*

### ***Intimità***

Quando un corpo entra in relazione con l’altro e quando fra i due corpi avviene più che un incontro di scambio fisico, si parla di “**Intimità**”.

Seguendo le parole di Giorgio Cerquetti:

*“L’intimità è un grande amplificatore energetico, un uso cosciente delle energie che si muovono prima, durante e dopo l’intimità fisica tra due esseri umani complementari (uomo e donna). Porta alla pace mentale e alla buona salute. L’incontro intimo è il punto debole di molte persone ma è anche uno dei punti di forza della filosofia tantrica. L’intimità ingrandisce, dilata, rende visibili i nostri pensieri e le nostre emozioni. Mette a nudo, porta alla luce pregi e difetti. I pregi vengono a galla prima. Il potere delle relazioni*

*intime sta nel saper gestire i difetti. Ci vuole grande comprensione, magnanimità e intelligenza”.*

### **3.3.2 L'Ego**

Abbiamo potuto conoscere il nostro corpo e come sia necessaria la sua accettazione al fine di una migliore esperienza sessuale. L'ascesa all'estasi prosegue attraverso l'entrata in scena dell'Ego. Di seguito cercheremo di comprenderlo e approfondirlo.

Esistono una serie di componenti erroneamente attribuiti alla nostra essenza e al nostro nucleo che in realtà hanno a che fare con la nostra componente “egoica” che ci allontana dalla scoperta di noi stessi in quanto ci vincola a bisogni e desideri che appagano aspetti della nostra personalità e non della nostra essenza.



*Figura 3.2 – L'Ego come un bambino interiore*

L'“**Ego**” è un termine spesso abusato e rivestito di ampie connotazioni a livello sia psicologico che spirituale. In realtà l'ego è semplicemente la conoscenza che abbiamo

su noi stessi e di noi stessi, dal nostro livello di consapevolezza attuale. Si basa su credenze riguardo a noi stessi e agli altri, su filtri ed esperienze passate.

L'ego è la maschera che usiamo per relazionarci con la realtà: è ciò che crediamo di essere, ossia tutto ciò che ci dà un senso illusorio di identità.

È formato da ciò che crediamo riguardo al nostro corpo, riguardo alle nostre emozioni e la capacità di esprimerle, ai nostri desideri, all'intelletto, a tutto ciò che abbiamo appreso per imitazione diretta o che abbiamo assunto come modelli dalla società, e anche dai ruoli che svolgiamo e con cui ci siamo identificati. Si contrappone a ciò che possiamo chiamare Sé, ossia il nucleo centrale del nostro essere, la parte divina che è costantemente uno stato di gioia e pace autentica.

Almaas A. H., specialista in terapia reichiana e fondatore del Diamond Approach, afferma che il Sé e l'ego sono entrambi centri creativi ed attivi della nostra coscienza, solamente che il contatto con il Sé ci conduce verso il nostro centro divino e l'unità, mentre l'ego ci porta fuori strada, facendoci identificare con le nostre difese, con le nostre maschere e con l'essere separati.

Da un punto di vista psicologico, rappresentano la tensione archetipica dualistica. Anche per molti insegnamenti spirituali l'ego è il nemico numero uno da abbattere, principale responsabile dei nostri problemi emotivi, comportamentali e anche materiali.

È bene e importante tenere presente che l'ego non è né buono né cattivo, è semplicemente una parte di noi che reclama attenzione.

L'amore e la consapevolezza sono gli strumenti indispensabili non per liberarsene, ma per comprenderlo e gestirlo. Molte delle convinzioni che crediamo essere nostre sono in realtà semplicemente credenze che discendono dalla presa dell'ego e che derivano da queste tre credenze di base radicate nel nostro ego:

*Sono ciò che possiedo*

*Sono separato da tutti*

*Sono separato da Dio*

L'ego, secondo l'autore, può essere anche identificato con quello che possiamo chiamare *inconscio inferiore*, che si esprime per mezzo di *subpersonalità*, le quali sono a volte definite come caratteristiche della personalità.

In realtà non sono altro che forze energetiche che coltiviamo dentro di noi e che attiviamo, o meglio di cui ci rendiamo conto solo attraverso la polarità.

Ecco alcune delle subpersonalità più comuni:

*vittima – aggressore*  
*controllore – dipendente*  
*perfezionista – superficiale*  
*compiacente – permaloso*  
*inquisitore – colpevole*  
*genitore – bambino*  
*spavaldo – pauroso*

In ogni settore della nostra vita, siamo abituati ad attivare una specifica subpersonalità, in cui spesso rimaniamo incastrati per anni, o addirittura per tutta la vita, non comprendendo mai che più diamo energia ed attenzione ad una delle polarità, più stiamo invitando la manifestazione dell'altra polarità nella nostra vita sotto forma di varie esperienze. Queste subpersonalità corrispondono ad altrettante ferite del bambino interiore; in realtà, anzi, ognuna andrebbe trattata come fosse un bambino interiore.

Esiste una caratteristica dell'ego che è forse la più deleteria di tutte e che può influenzare negativamente anche la nostra vita materiale: esso vuole avere sempre ragione. Non solamente nei confronti faccia a faccia con i familiari, gli amici, i colleghi o gli sconosciuti, ma anche in modo più subdolo: ci illude di avere ragione per evitarci di mettersi in discussione, di poter cambiare le nostre credenze su noi stessi, sulla vita e sul mondo e in questo senso ci fa permanere nella zona di comfort.

Quando l'aver ragione e il difendere il nostro punto di vista diventa il nostro valore supremo, pur di difendere le nostre credenze saremo disposti a sacrificare le opportunità di crescita, di guadagno, di benessere; o per lo meno saremo in grado di coglierle fino a quando queste non entrano in conflitto con le nostre convinzioni più intime.

L'ego ha bisogno in qualche modo di dominare per sentirsi al sicuro; attraverso la lotta, i gesti, le parole, le ideologie, anche al prezzo del nostro benessere o persino della

nostra vita. La pigrizia, la disillusione, l'inerzia sono gli strumenti più comuni di cui si serve l'ego per continuare la sua politica.

Il suo scopo infatti non è tanto quello di farci provare "piacere"; piuttosto un "piacere negativo", volto ad evitare qualsiasi cambiamento, interiore od esteriore, che potrebbe destabilizzarlo e farci uscire dagli schemi di pensiero e comportamentali consolidati.

L'ego viene infatti a volte erroneamente correlato al piacere. In realtà esso si nutre della sofferenza passata, tentando di ricrearla costantemente ed è fortemente contrario alla corrente naturale della vita: seguirla significherebbe la morte della sua esistenza come io separato. In questo senso l'ego è preposto ad attuare un sistema di difesa naturale. Abbiamo la convinzione erronea che ogni dolore, frustrazione o critica sia un pericolo da cui difenderci, limitando la gamma dei nostri sentimenti ed il nostro potenziale d'amore e creatività.

Quando ci mettiamo sulla difensiva, diventa più importante per noi provare che l'altro ha torto e che noi abbiamo ragione piuttosto che scoprire gli elementi di verità, ossia lo specchio e l'insegnamento dietro ciò che ci accade.

In realtà il nostro vero Sé non può essere minacciato, perché non può morire. La minaccia che percepiamo è diretta contro il nostro ego, al quale siamo attaccati come al nostro corpo.

Per affrontare l'ego è importante non lottare contro di esso perché:

*"Se decidiamo di combatterlo, non facciamo altro che renderlo più forte. Il nostro ego è perfetto così com'è: assolve solamente alla sua funzione". (Almaas A. H.)*

Non occorre pertanto entrare in lotta con lui, ma cercare di comprenderlo. Solo così comunicheremo al nostro ego che non è affatto un problema nella nostra vita ed otterremo che ci lasci sempre più in pace se lo desideriamo.

Il *primo passo* per un'accettazione del nostro ego è riconoscerlo in tutte le forme in cui si presenta. Riconosciamo che è una parte di noi. Esso può presentarsi con svariate maschere: non importa che siano apparentemente buone, ossia più socialmente accettabili (maschera del compiacente, della vittima, del bambino, ecc.) oppure cattive (aggressore, inquisitore, invidioso, ecc.): tutte contengono in sé la polarità opposta e prima o poi ti troverai a sperimentarle entrambe.

Il *secondo passo* è sapere che non siamo quella maschera, ma possediamo quella maschera, né più né meno di quanto possediamo un vestito. Occorre non identificarsi con esso ma assumere una posizione di amorevole distacco.

Una volta riconosciuto l'ego e dopo esserci disidentificati con esso, bisogna conoscerlo, ossia esplorare la varie subpersonalità con cui ci identifichiamo per poi imparare ad accettarle amorevolmente. Il potere dell'ego proviene sempre dall'inconscio; nel momento in cui ci identifichiamo con il nostro Sé individuale, siamo in grado di prendere le distanze dalle sue dinamiche e possiamo essere in grado di gestirlo secondo un principio di utilità.

La meditazione si offre come strumento di esplorazione, di riconoscimento e scoperta del nostro ego. È attraverso l'esplorazione interiore che possiamo attingere a quelle emozioni represses che sono andate a costituire le maschere dell'ego. Un processo trasformativo completo si rende allora necessario perché è importante coinvolgere tutti i livelli energetici per permettere un'integrazione e un'accettazione della manifestazione dell'ego. Grazie alla meditazione e le tecniche energetiche possiamo entrare in contatto con la ferita emotiva sottostante la manifestazione dell'ego e permettere a quell'emozione e a quel vissuto corporeo di risanare la ferita. In questo modo permettiamo al nostro ego di arretrare e alla nostra essenza di manifestarsi, tuttavia può capitare che, anche dopo aver praticato tante meditazioni e tanti esercizi, l'ego fa ancora capolino in varie circostanze della nostra vita. Più innalziamo la nostra vibrazione e più tutto quello che non vibra alla stessa frequenza emerge per essere riconosciuto e lasciato andare.

Identifichiamoci, ogni volta che ci accorgiamo di ricadere in una subpersonalità, con l'osservatore interno, obiettivo, compassionevole e distaccato. Accettiamo e permettiamoci inizialmente di poter anche vivere di tanto in tanto la maschera, pur sapendo che si tratta di un'illusione.

Per fare questo è inoltre necessario capire in che modo i nostri pensieri, convinzioni e immagini ricreano modelli negativi ripetitivi e circoli viziosi nella nostra vita. Questo può ricordarci che la vita è un teatro che ci manda in scena sempre gli attori più preparati per la parte che devono svolgere.

Almaas A. H. fa presente come l'ego abbia anche molti doni da offrirci. Esso si relaziona alla consapevolezza di sé, come essere incarnato, e ci ricorda quindi quali sono i



nostri confini, fisici, emozionali ed energetici, permettendoci di porre un limite di fronte alle pretese e alle richieste altrui.

Può servire quindi come strumento per incanalare l'amore incondizionato che alberga dentro di noi affinché questo si trasformi in un'energia che rafforzi e potenzi i nostri canali energetici.

L'ego, in quanto simbolizzato primariamente dal terzo chakra, è anche collegato positivamente alla volontà individuale, alla conoscenza, all'intelligenza e all'intelletto, alla chiarezza, all'umorismo. Lavorare a livello energetico può essere molto importante per lasciar andare la presa dell'ego, delle subpersonalità e delle loro emozioni represses.

Ancora una volta ci rendiamo conto che la trasformazione, l'accettazione e l'integrazione può avvenire soltanto accordandoci all'amore.

Ecco un brano di Osho in cui, con parole anche brusche, spiega come l'incontro con l'altro possa generare sofferenza dal momento che è necessario che il nostro Ego "sparisca" per far spazio all'Amore:

*“Non appena siete con qualcuno, nasce la sofferenza: tutti i rapporti generano soltanto sofferenza. A meno che tu sia illuminato, l'amore si riduce a un conflitto, a un litigio; a poco a poco ci si abitua, il che vuol dire che si diventa spenti, insensibili. E' per questa ragione che il mondo intero è così morto, in decomposizione: i rapporti si sono ammuffiti, si sono abbruttiti. Pertanto, se davvero vuoi amare ed essere amato, non è possibile così come sei. Devi sparire. Devi andartene, lasciandoti dietro solo un limpido nulla, la freschezza del nulla; solo allora può sbocciare il fiore dell'amore. I semi ci sono già, ma l'ego è una roccia, e su di esso i semi non possono germogliare.”*

### **3.3.3 Pensiero e realtà**

Come abbiamo potuto constatare l'Ego, nelle sue modalità di manifestazioni, alimenta pensieri e convinzioni che cercano di allontanarci dalla nostra essenza.

La via dell'estasi è spesso associata a una serie di tecniche per un autocompiacimento egoico. Anche qualora si affronti la sessualità per un puro aspetto di piacere, ci troveremo a confronto con una serie di pensieri limitanti e autosabotanti che andranno a discapito del nostro stesso piacere. Se vogliamo andare oltre occorre far

emergere le convinzioni non consapevoli, integrare le emozioni represses e irrisolte, liberare le energie condensate in modo da poter conoscere e padroneggiare il flusso della nostra energia.

L'essere umano è immerso in un oceano di frequenze di cui ignora le possibilità. Ognuno di noi è accordato e vibra ad un livello che corrisponde ai pensieri e alle convinzioni che ha e che creano la struttura della vita che vive. La meccanica quantistica dice che l'universo nasce da un pensiero e che tutta la materia da cui siamo circondati non è altro che pensiero precipitato. Dal momento che ci rendiamo conto di essere la mente che genera quei pensieri e quindi quella realtà che viviamo, possiamo trasformare la nostra mente e cambiare la nostra esistenza.



*Figura 3.3 – Il campo energetico in cui siamo immersi*

Questo accade anche nel vasto campo della sessualità: le esperienze che viviamo, così come i pensieri, più o meno consapevoli, che generiamo si riflettono sulla nostra realtà. Per questo è importante aumentare la nostra consapevolezza e renderci conto di quali siano i pensieri che sostengono ciò che viviamo. In questo modo possiamo trasformare quei pensieri e integrare le emozioni sottostanti. Accordiamo la nostra mente alla parte spirituale, vibrando a una frequenza sempre più elevata che permette di compiere un percorso che ci riconduce a sentirci Uno.

In questo processo è importante che il nostro corpo, la nostra mente e il nostro spirito siano allineati per permetterci di realizzare lo scopo della nostra esistenza. Altrimenti rischiamo di aggrapparci a desideri e obiettivi che altro non sono che proiezioni del nostro ego.

Come si può riuscire in questo intento? Le discipline olistiche ci mettono a disposizione molti strumenti e modalità. Possiamo svolgere un'azione sinergica lavorando sui nostri pensieri trasformandoli attraverso la meditazione e trattamenti specifici. A sostegno di questo percorso possiamo utilizzare la floriterapia o la cristalloterapia che ci può permettere una continuità di elevazione vibrazionale in accompagnamento a questo percorso. Le tecniche energetiche possono di gran lunga promuovere una rapida trasformazione degli schemi sottostanti passando attraverso un coinvolgimento dei tre livelli energetici.

### **3.3.4 *Animus e anima: lo specchio di sé***

Abbiamo potuto constatare nei primi capitoli, la presenza di un'energia maschile e femminile che tutto permea, noi inclusi.

Nel Tantra viene usato il termine "*Maithuna*" per indicare, oltre che l'unione con l'altro sesso, l'unione del maschile e del femminile dentro se stessi. Jung chiama la componente femminile presente in ogni uomo "*Anima*" e la componente maschile presente in ogni donna "*Animus*". Per scoprire queste nostre componenti, percependone la realtà autentica, occorre diventare consapevoli della loro natura e proseguire il viaggio interiore.

Jung ci fornisce un'interessante lettura di come avviene l'innamoramento: afferma che l'inconscio personale racchiude tutte le storie della nostra vita e le nostre esperienze, mentre nell'inconscio collettivo vi sono invece configurazioni, strutture e immagini comuni a tutti gli individui. Queste immagini universali, "*archetipi*", riguardano direttamente il nostro modo di essere uomo e di essere donna; sono la base dei contenuti che noi normalmente proiettiamo su una persona dell'altro sesso e, in primo luogo, sul partner. Jung afferma che di solito sul partner proiettiamo in positivo: scopriamo in lui una qualità che in realtà abbiamo in noi stessi, ma di cui non siamo consci; queste proiezioni sono la ragione del grande fascino che le persone dell'altro sesso esercitano su di noi. Di solito, quando ci innamoriamo, l'oggetto del nostro amore è innanzitutto questa qualità proiettata e da essa l'amore si estende a tutta la persona sulla quale esercitiamo le proiezioni.

Pertanto prima di entrare nelle zone più remote nella nostra mente è importante rinforzare la nostra identità, in particolare prima di andare alla ricerca del nostro animus e

della nostra anima è importante consolidare il proprio io sessuale, per evitare che quelle aree d'ombra ci avvolgano e ci causino senso di smarrimento.

Il famoso “colpo di fulmine” è pertanto, secondo Jung, il risultato di una proiezione. L'attrazione altro non è che per quella parte inconscia e quindi velata di sé stessi. Ne consegue che, solo conoscendo bene questo archetipo o meglio questo lato della propria psiche è possibile interagire in modo armonico e diviene più facile avere una sana relazione e un rapporto di coppia ricco e gratificante.

I due archetipi ci danno forse meglio di una visione di quanto la psiche possa essere duale. Ogni archetipo, contiene un aspetto della vita e il suo opposto, lasciando intendere che entrambi hanno un loro valore; esattamente al contrario di Freud, che nelle sue ricerche sull'ambivalenza (affettiva: odio/amore) era focalizzato sulla conflittualità, tendendo cioè ad eliminare uno dei due poli. Nel pensiero junghiano, la psiche è duale (o doppia) venendo a significare che ogni atteggiamento o sentimento contiene il suo opposto; ecco quindi che la sottomissione convive con la prevaricazione, l'odio con l'amore, il conscio con l'inconscio.

Da ciò si evince che tale dualità vale anche in ordine ai due generi biologici e Jung ci dice che anche la psiche, la mente, ha in sé sia una energia maschile che una femminile e quindi ogni uomo ha in sé un lato femminile e ogni donna ha in sé un lato maschile. Ogni essere umano esprime un'energia dominante, ma contiene, in secondo piano, anche quella opposta. Nel pensiero Junghiano ognuno di noi è più di una cosa e nella persona bene integrata, le polarità della psiche sono complementari. Dalle sue stesse parole:

*“La vita è l'unione di energie complementari, ognuna delle quali tende verso l'altra, compensandola. L'Animus è la figura che compensa l'energia femminile. L'Anima quella che compensa l'energia maschile”.*

I due archetipi sono da sempre presenti nell'inconscio collettivo. Per la coscienza, “anima” significa: unione, protezione, affettività, cura, mantenimento; mentre per “animus”: riflessività, controllo, analisi, ponderazione, razionalità, calcolo, decisione, programmazione, distinzione.



*Figura 3.4 – Animus e Anima*

### *Animus e anima nell'incontro con l'altro*

Nell'incontro con l'altro, animus e anima si trovano a confronto. Quando uomini e donne non si capiscono, accade che i due archetipi che coesistono non vengono riconosciuti, accettati, integrati; questa mancanza di sintesi sta alla base delle difficoltà di comunicazione tra due partner. Quindi, se noi non riusciamo a comprendere noi stessi come possiamo sperare di riuscire nell'interazione di coppia? Diciamo che l'amore potrebbe essere in grado di reindirizzare l'energia che fluisce tra i partner promuovendo una possibile integrazione. Non è facile amare perché anche ove esistano dei sentimenti forti, rimane la fatica di quella lotta che avviene dentro di noi. Gli opposti si attraggono, diceva spesso Jung, ma è anche innegabile che la loro convivenza è, spesso, ardua. Ecco perché ogni rapporto raramente è tranquillo e ha potenzialmente in sé il massimo della gioia e il massimo del turbamento.

Il nostro scopo è quindi realizzare l'armonia sia dentro di noi che nel rapporto con l'altro; il messaggio è che quanto più riusciremo ad armonizzare il rapporto con noi stessi e tanto più riusciremo a realizzare una relazione soddisfacente con l'altro migliorando, tra l'altro, anche la convivenza sociale.

Ma cosa avviene quando incontriamo “la” persona? Quando si ha la fortuna di incontrare la persona ‘giusta’, si accende qualcosa: l’archetipo si attiva; improvvisamente si accendono mille luci e tutti i nostri desideri collaborano a questo sfavillio di colori che qualcuno chiama energia psichica, ed ecco che qualcosa dentro di noi ci fa dire: “...ecco, è arrivata!” Se siamo pronti, quando siamo pronti, semplicemente arriva.

L’inconscio collettivo attiva l’archetipo che ci propone cose che sono in sintonia con il momento del soggetto sta vivendo in quel momento che però non deve essere interpretato come assoluto ma soltanto “giusta” in quel momento. Infatti, pur ringraziando l’archetipo, dobbiamo sempre avere bene in mente che non è detto che quel partner sia realmente quello da cui avremo la felicità perché potremo essere ancora sotto scacco dal complesso sistema di proiezioni. Ovvero la donna proietta il suo animus sul malcapitato mentre l’uomo la sua anima sulla sventurata. Le proiezioni partono dall’Ombra (il lato peggiore di noi stessi), quindi se non comprese e integrate, quell’incontro che inizialmente sembra magico (perché frutto della proiezione) in seguito risulterà la peggiore scelta della nostra vita.

Quando l’archetipo si attiva e l’altro diventa o meglio incarna il nostro partner ideale, dovremmo chiederci se in realtà, non è altro che un riflesso del proprio passato affettivo. Nell’amore scattano giochi che coinvolgono l’anima e l’animus. In questo caso, dovremmo sempre considerare l’ipotesi che l’anima/animus spinge l’innamoramento verso un partner che corrisponde alla sua parte ombra, come se la cercasse in lui/lei. Non si ama quel soggetto ma la sua proiezione. In questo caso l’evoluzione del rapporto evidenzia in modo spesso drammatico lo scarto tra l’ideale e il reale, mettendo in crisi il rapporto, perché la sua immagine è lontana dal vero anche se, all’inizio, sembrava altro.

### **3.4 Verso l’Estasi**

In questo capitolo abbiamo messo a fuoco alcune importanti componenti che entrano in atto verso l’esperienza estatica. Dopo aver compreso le componenti energetiche alla base della sessualità, abbiamo attraversato il nostro lato ombra, fatto di pensieri e convinzioni su noi stessi. La consapevolezza e la trasformazione energetica sono pertanto fondamentali per proseguire in questo percorso e l’Amore si rivela come la forza necessaria per portare luce nelle nostre tenebre. Abbiamo anche scoperto cosa può

avvenire quando il nostre essere entra in relazione con l'altro, ovvero abbiamo potuto constatare come l'altro, a sua volta, diviene lo specchio per le zone di ombra che si svelano nella relazione. Ancora una volta la consapevolezza di noi stessi è uno degli strumenti più importanti per sciogliere ogni impedimento al libero fluire dell'energia fra i due corpi.

Adesso siamo pronti per addentrarci e scoprire l'esperienza estatica.

## CAPITOLO 4

### L'ESTASI

#### 4.1 L'ampliamento del piacere per il raggiungimento dell'estasi

Elmar e Michael Zadra nella loro opera *“Tantra – La via dell'estasi sessuale”* notano come spesso la condizione di estasi sia associata a un'esperienza riservata ai santi o ai vincitori, ma l'estasi è in realtà accessibile a tutti. Si può imparare attraverso un percorso di conoscenza e scoperta. Come abbiamo potuto vedere, il percorso che porta all'estasi è fatto di rivelazioni, di una continua ricerca interiore: è necessario arrivare ad un ampliamento della coscienza.

Uno degli aspetti fondamentali legato al raggiungimento di un'esperienza estatica è l'ampliamento del piacere. In alcuni casi si può parlare direttamente di scoperta del piacere che il proprio corpo può apportare. Elmar e Michaela Zadra indicano quattro strumenti utili per un ampliamento della coscienza, denominandoli *“le quattro chiavi del piacere”*:

**Attenzione:** ovvero il mettere a fuoco la consapevolezza del proprio corpo. Portare pertanto la propria attenzione da dentro a fuori di noi.

**Il movimento e il ritmo:** elementi necessari per entrare nel flusso dell'energia del proprio corpo e per osservare come questa si modifica e si amplia.

**La voce e il suono:** i suoni che emettiamo sono spesso istintivi e spontanei, non vengono processati e controllati dalla nostra parte conscia, sono perciò soggetti alla nostra stessa repressione. Svelando il nostro stato d'animo ci espongono in maniera diretta al nostro partner e pertanto ci portano immediatamente alla repressione di essi stessi.

**Il respiro:** il respiro è la più inconscia delle funzioni cosce del nostro corpo. Mentre sensazioni, emozioni e pensieri cambiano, il respiro ci accompagna dalla nascita fino alla morte formando un filo conduttore che nella vita ci porta attraverso tutti gli stati d'animo e i loro repentini cambiamenti.

Secondo gli autori le quattro chiavi possono di gran lunga aiutare nell'ampliamento e nella ricerca del piacere: l'attenzione verso le sensazioni del corpo è la prima chiave e il



primo passo che permette di stare nel proprio corpo, di percepirlo, trasformando l'idea stessa di *“come dovrebbe essere”*. Una volta acquisita l'attenzione alle proprie sensazioni si apre la strada per l'utilizzo della seconda chiave, il movimento e il ritmo. Quanto più il corpo è libero di muoversi e quanto più il piacere viene assecondato e questo a sua volta fa sì che un movimento libero modifichi il nostro modo di respirare. Ed è anche attraverso il respiro, la terza chiave del piacere, che possiamo permettere alle emozioni di accelerare o piuttosto di rallentare per farci toccare più profondamente, nel nucleo delle nostre emozioni. Movimento e respiro insieme permettono l'espressione vocale spontanea di suoni che sottolineano le nostre sensazioni ed emozioni.

Un ampliamento del piacere è uno dei primi passi verso la sperimentazione di un'esperienza orgasmica e in alcuni casi estatica.

## **4.2 L'ascesa dell'energia attraverso i chakra**

Vediamo adesso come, secondo il Tantra, l'energia sessuale ascende attraverso i nostri chakra. La sessualità viene consciamente e consapevolmente integrata nei cosiddetti “matrimoni tra i chakra”, che scandiscono la nostra crescita interiore. Ogni matrimonio significa l'unione degli opposti.



*Figura 4.1 – Alchimia sessuale*

### *Primo matrimonio*

Nel primo matrimonio ci troviamo nel primo chakra e nel secondo. L'uomo ha una polarità di questo chakra positiva, ovvero è proiettato verso l'esterno, la sua energia è diretta fuori come di fatto è evidente dalla conformazione fisica dei suoi genitali. La donna invece ha una polarità del chakra negativa, in questa sede riceve l'energia grazie alla sua conformazione uterina che accoglie l'energia maschile. Durante l'unione sessuale l'uomo è attivo, è presente nei suoi genitali e trasmette il suo desiderio sessuale alla donna. L'uomo è sempre responsabile del primo passo, mentre la donna si incarica di accoglierlo. La donna pertanto è recettiva e il suo essere presente significa aprirsi per accogliere la scintilla dell'uomo. Questa stessa scintilla accende il fuoco dormiente della donna che risveglia il suo secondo chakra, in cui la donna è attiva e entra in contatto con la sua forza corporea. La donna esprime pertanto la sua voglia, il suo piacere e la sua sensualità in modo corporeo, è lei che qui dirige e guida. Pertanto l'uomo nel secondo chakra è ricettivo, è rilassato nell'atto amoroso ed è vigile e attento a tutte le sensazioni e percezioni corporee. L'uomo è come una roccia contro cui si infrange una mareggiata, la donna. La donna può dunque abbandonarsi completamente a se stessa e ai suoi sentimenti perché sa che la roccia resterà stabile. Così come l'uomo, ben radicato e a contatto con se stesso, può assecondare la donna e rilassarsi. Questa sua accettazione dell'energia femminile gli dà la spinta necessaria per raggiungere il terzo chakra.

### *Secondo matrimonio*

Nel terzo chakra l'uomo è di nuovo attivo e si mostra nella sua forza. È lui che imprime una direzione al fuoco della donna che si è svegliato e lo fa in armonia con le energie destatesi nel primo connubio. La donna è invece recettiva, viene inondata dalla carica energetica dell'uomo e rilassandosi segue il ritmo dell'uomo, rimanendo presente a se stessa e in contatto con il proprio piacere. Accoglie la forza che arriva dall'uomo e accettando l'energia radiante maschile si catapulta nel quarto chakra. Questo è il polo positivo della donna, ma non inteso nel senso che la donna debba fare qualcosa, piuttosto la donna trasmette energia e avviene di per sé. Discendendo dalla sua femminilità si limita a lasciare che succeda. Questa energia ha una qualità chiara limpida e aperta a tutto ciò che avviene. Tramite questa energia il sesso diventa un atto di amore. Qui l'uomo è nel suo polo negativo. Resta

in contatto con la sua forza e si fa inondare dall'energia che emana la donna. Accogliendola può scoprire in sé una profonda capacità di accogliere e un'altrettanto profonda compassione corporea. Essendo in armonia con questa sua compassione questo stato lo porta direttamente al quinto chakra.

### *Terzo matrimonio*

Dopo tutto ciò l'uomo diventa attivo nel quinto chakra con un orgasmo di carattere espressivo, mentre l'orgasmo della donna è piuttosto implosivo. Qui si fondono compassione e comprensione. L'uomo può provare l'esperienza del sentirsi intero: corpo e mente diventano una sola cosa in lui entrando in uno stato interiore in cui non esiste la negazione. L'uomo insegna alla donna la comunicazione, l'arte e la creatività perché in questa fase la donna ha bisogno di incoraggiamento e di sostegno da parte dell'uomo. La donna è ricettiva nel quinto chakra e lascia penetrare in sé l'energia che viene dall'uomo. Si rilassa e questo le permette di entrare in contatto con il suo potenziale del sesto chakra. Qui la donna è di nuovo positiva, dà energia all'uomo. Questa energia viene anche chiamata "lunare". L'inconscio comincia a fondersi con la coscienza e ciò porta la donna direttamente al settimo chakra. Quando la donna entra nel sesto chakra, porta con sé anche l'uomo che riuscirà anche ad avere visioni se si abbandonerà alla donna. L'uomo nel sesto chakra è ricettivo e accoglie l'energia che gli arriva dalla donna. Tramite questa energia può salire nel settimo chakra.

Questo è il motivo per cui le donne illuminate vivono spesso da sole, mentre gli uomini illuminati hanno bisogno di una compagna per arrivare alla completa liberazione. Una volta che vengono illuminate le donne si esprimono col corpo e col cuore: cantano abbracciano, ballano mentre gli uomini illuminati cominciano a parlare e a insegnare dal loro quinto chakra.



*Figura 4.2 – L’ascesa all’Estasi*

### 4.3 Gli ostacoli all’ascesa

È evidente che questo percorso può incontrare alcuni importanti ostacoli, di seguito vediamo a livello energetico quali impedimenti possono bloccare il percorso:

A livello di primo chakra la prima sfida da superare per la donna è di non spaventarsi quando l’uomo le si avvicina con il suo desiderio. Se poi è la donna ad essere il polo positivo e si tratta di fare sesso non andando oltre allo scambio energetico che avviene a livello di primo chakra, tutto può funzionare comunque bene, ma solo per poco tempo, in seguito insorgeranno problemi di dipendenza reciproca e di libertà.

Nel secondo chakra un tipico esempio di intoppo è dato dall’uomo dolce e comprensivo che per questi suoi tratti entrerà in una sorta di gara con la donna stessa per chi dei due ha più sentimenti e sa essere più comprensivo.

Se l’uomo manifesta la sua intenzione sessuale direttamente dal terzo chakra “*ti voglio penetrare adesso*” senza essere passato dal secondo chakra, senza perciò essersi lasciato inondare dai sentimenti della donna, essa non si concederà e l’atto sessuale diventerà meccanico. Se invece la donna resta attiva nel terzo chakra, non sarà in grado di sentire l’energia del cuore che viene nutrita soltanto da un terzo chakra rilassato e non potrà sentirsi collegata con la sua forza sessuale.

A livello di quarto chakra può avvenire che l'uomo si perda nell'energia della donna come in un oceano e allora vagherà in sensazioni piacevoli rimanendo attaccato ad esse e l'atto sessuale terminerà qui.

Nel quinto chakra, se tutto va bene, l'uomo accetta l'amore, accetta di essere amato e esprime questo amore e se stesso in esso. Un eventuale conflitto potrebbe nascere qualora la donna delegasse tutte le espressioni dell'amore all'uomo e cominciasse poi a opporsi a esse, a contrastarle e a criticarle.

#### **4.4 Meditazione come strumento**

Elmar e Michael Zadra affermano che il Tantra si può definire anche una meditazione sul piacere, cioè una meditazione che prende come oggetto della consapevolezza l'energia del piacere. E certamente uno scopo della pratica tantrica è l'aumento del piacere e la scoperta di forme più profonde di unione sessuale. Ma la meditazione tantrica non si limita a ciò: Tan-tra in sanscrito significa anche “strumento per allargare la coscienza”. Questo processo di allargamento avviene nell'unione tra Shiva e Shakti, tra consapevolezza ed energia, tra meditazione e piacere, tra il settimo chakra, che è in cima alla testa e il primo chakra che è il centro sessuale.



*Figura 4.3 – La meditazione*

Un aspetto importante da sottolineare è che tutte le esperienze estatiche, tutti gli incontri con altre realtà richiedono sempre di venir ricondotti alla dimensione terrena, di venir riportati e integrati negli stati della mente ordinaria; altrimenti l'io vorrà identificarsi con quello che c'è oltre l'io, che è di per sé impossibile. La prima reazione in questa esperienza di liberazione è quella di una grande gioia e ciò è naturale perché veramente è l'esperienza più bella e più sacra che uno possa fare. Ma è da tenere presente è che ciò che è stato provato prescinde dall'esistenza dell'io per cui è importante riportare gli avvenimenti nella giusta dimensione in cui l'ordinario si può incontrare con lo straordinario, il Samsara con il Nirvana.

#### 4.5 Cosa avviene durante l'orgasmo

Elmar e Michael Zadra evidenziano che il culmine del piacere è comunemente associato al fenomeno energetico chiamato **orgasmo**, che dipende molto poco dal nostro partner e dalla stimolazione sessuale, ma piuttosto è legato alla nostra capacità di caricarci energeticamente e di raggiungere uno stato così rilassato da far traboccare quell'energia che comincia a fluire spontaneamente dentro di noi. Perché ciò avvenga occorre riuscire a rilassarsi durante lo stato di maggiore eccitazione, smettendo di prefiggerci un qualche scopo, e aprendoci, attimo dopo attimo, a ciò che avviene in noi.



*Figura 4.4 – Dal cuore al cielo*



Quando l'esperienza orgasmica si estende anche alla parte alta del corpo, si parla di estasi. In questi casi la Kundalini inizia a stimolare e ad aprire i chakra superiori.

Il potenziale orgasmico è perciò qualcosa che è dentro di noi e indipendente dall'atto sessuale propriamente detto. Il respiro profondo e l'emissione sonora assecondano l'accrescersi della carica energetica e fanno emergere emozioni represses, che in fondo sono anch'esse delle cariche energetiche di diversa natura. Nella fase orgasmica del processo i movimenti corporei diventano spontanei e autonomi. Più ci abbandoniamo al fluire dell'energia e più profonda sarà l'esperienza della pulsazione spontanea e del prolungamento del momento estatico.

### ***Orgasmo: “la petite morte”***

Nella lingua francese esiste un'espressione che è sinonimo di orgasmo: la “petite morte”, “piccola morte”. È interessante pertanto considerare l'orgasmo da questo punto di vista.



***Figura 4.5 – Il Ballo del Cigno***

L'orgasmo è la parte di noi che più di tutte si avvicina alla divinità. Durante l'orgasmo una parte di noi se ne va per lasciare il posto a qualcosa che arriva

dall'infinito. L'orgasmo è un'esperienza personale e non è legato alla procreazione in quanto essa per avvenire non necessita dell'orgasmo. È un momento di forte esplosione e liberazione, un evento psichico, emotivo e spirituale accompagnato da cambiamenti fisici. Attraverso di esso, si perde la percezione del tempo e dello spazio. Per questo il sesso può inconsapevolmente fare paura. Raggiungere l'orgasmo e ancora di più esperire uno stato di estasi implica, oltre a integrare e accogliere in sé noi stessi, un lasciarsi andare, un perdere il controllo, un affidarsi a un flusso che prescinde da noi stessi. Come abbiamo visto la parola estasi significa fuori da sé, pertanto il momento di estasi è il momento di morte del nostro ego, un momento in cui i nostri confini sfumano e ci fanno abbracciare l'infinito.

#### **4.6 I livelli dell'orgasmo e dell'estasi**

Elmar e Michael Zadra pongono un'importante domanda a cui danno una serie di risposte:

*“Perché l'orgasmo è uno stato così ambito e desiderato?”*

Primo perché è molto piacevole e questo è il suo aspetto fisico, secondo perché è intenso e la nostra mente è attratta da tutto ciò che è intenso. Terzo perché l'orgasmo crea una finestra dove per un attimo il nostro filo di pensieri si interrompe proprio a causa della grande intensità energetica e abbiamo la possibilità di vedere più in là dei limiti abituali della nostra mente. In quest'attimo diamo uno sguardo a uno spazio più grande di noi e ci sentiamo collegati con sfere alle quali di solito non abbiamo facile accesso, siamo più vicini al divino e all'essenza dell'essere. Questa è la ragione del culto dell'estasi nel Tantra. Il fatto che essa crei una finestra naturale verso noi stessi alla quale si può giungere altrimenti mediante la meditazione. Coltivando questo varco interiore e ampliandolo possiamo sperimentare direttamente cosa c'è oltre la mente consueta. Il problema è che, quando l'intensità aumenta, la consapevolezza diminuisce. Perciò spesso durante l'orgasmo si nota un offuscamento della coscienza e tutto quello che non percepiamo è come se non esistesse nella nostra realtà soggettiva, sicché vivere gli attimi più belli con una mente intorpidita è una gran seccatura.

L'esperienza dell'orgasmo è per molti l'unica esperienza mistica concessa nell'arco di tutta una vita. In questo attimo ci eleviamo nella dolce unione della coscienza individuale con il cosmo. E questo breve sguardo ci riempie della profonda nostalgia di



questo momento: del desiderio di tornarvi, non tanto allo scopo di alleggerirci sessualmente, ma per scoprire la verità che lì vi si nasconde. In quell'attimo infatti siamo consapevoli della nostra vera identità. Il Tantra insegna ad allungare questi picchi fino a diversi minuti, per sperimentare la consapevolezza di quell'unione. Anche l'illuminazione viene spesso descritta come un orgasmo continuo o come dicono i tantristi:

*“Se nel momento dell'orgasmo sei pienamente consapevole, raggiungi la liberazione”.*



*Figura 4.6 – L'estasi sessuale*

Nel Tantra si menziona spesso l'orgasmo cosmico, in altre scuole si parla invece di diversi stati di estasi o gradi di contemplazione. Nel Quodoushka – il Tantra sciamanico – che divide l'orgasmo e l'estasi in quattro livelli:

**Il primo livello** è quello normalmente chiamato orgasmo.

È il livello della soddisfazione fisica, senza una vera connessione con lo spirito né una connessione tra i cuori dei due partner.

La donna è solo parzialmente coinvolta, di lei è bilanciato l'aspetto più fanciullo. Vuole parlare con il partner e desidera essere abbracciata e coccolata. La sua mente è aperta e ricettiva, sogna ad occhi aperti l'unione con l'uomo. Dopo l'orgasmo si sente soddisfatta nel corpo, ma potrebbe continuare a fare l'amore. A livello energetico ha una carica bassa o sbilanciata. La sua anima è rilassata, chiara e intuitiva. I chakra coinvolti sono il primo, secondo e terzo.

L'uomo è coinvolto nella sua parte fanciulla, non desidera essere toccato e vuol essere lasciato da solo. I suoi pensieri sono altrove ed è privo di energia. Dopo l'orgasmo il suo corpo è stanco e ha voglia di dormire poiché la sua energia è bassa. Il suo animo è neutrale e svuotato. Il chakra coinvolto è il primo.

A questo livello il flusso energetico fa sì che le energie dei partner siano in reciproca repulsione. Spesso si danno le spalle e ognuno resta con i propri pensieri; la maggior parte dei rapporti finisce con un orgasmo di questo livello.

Il **secondo livello** viene talvolta sperimentato nei momenti di innamoramento o quando ci avviciniamo alla seconda soglia di un'avventura sessuale. In questi orgasmi ci sentiamo completamente soddisfatti e appagati; questo è il livello dell'orgasmo del cuore.

Qui la soddisfazione corporea è maggiore, il rilassamento più profondo ed è accompagnato da una connessione spirituale e da una connessione dei cuori dei partner.

Nella donna viene coinvolta la sua parte adulta e un certo grado di consapevolezza del suo animus. Vuole pertanto nutrire, dare, accarezzare e essere tenera. La sua mente è riflessiva, meditativa, creativa e porta a termine ciò che intraprende. Nel corpo avverte un prolungarsi di sensazioni intense, di flussi ardenti e frizzanti, trema ed è molto caldo. È molto sensibile, iperattiva e vorrebbe andare a ballare e uscire. A livello animico comincia a percepire il suo desiderio più intimo e segreto. I chakra coinvolti sono i primi cinque.

L'uomo vede coinvolta la parte fanciulla e quella adulta. Vuole essere tenuto, coccolato e vuole parlare con la propria partner. La sua mente è comunicativa, aperta e ricettiva, sogna ad occhi aperti. A livello corporeo è soddisfatto e potrebbe fare l'amore di nuovo. A livello animico è sereno, rilassato e lucido. I chakra coinvolti sono il primo, il secondo e il terzo.

Il flusso energetico fra i due dalla repulsione è passato all'adesione reciproca.

Al **terzo livello** si accede dopo una preparazione spirituale, ha perciò bisogno di un percorso guidato e non fa parte delle esperienze ordinarie.

In questo stato riusciamo a raggiungere un livello energetico molto alto durante o dopo l'orgasmo. C'è appagamento e una forte connessione con noi stessi, con il partner e con la vita. L'uomo può percepire la vagina come fosse sua e la

donna il pene come fosse suo. Cadono tutte le limitazioni. L'uomo cavalca sull'onda dell'energia femminile. Non ci sono più obiettivi, tutti e due possono cadere in un abisso e uscirne insieme. Questo alternarsi di percezioni finisce con un senso di gioia, con sogni sognati in due, profonda comprensione reciproca e allegria. Ogni contatto tra i due partner attraversa tutto il loro corpo e ha il potere di guarire. I presupposti per il raggiungimento di questo livello sono la meditazione e la ricerca interiore, una certa permeabilità del corpo energetico e una percezione chiara dell'attimo.

Nella donna sono coinvolte la parte maschile o animus oltre alle parti coinvolte nel secondo livello, nell'uomo è coinvolta la parte femminile o anima oltre alle parti coinvolte nel secondo livello. Entrambi vogliono dare, accarezzarsi e coccolarsi. Spesso scoppiano in una risata sincera che viene dal cuore e un desiderio di avventura e conoscenza; si sentono profondamente uniti e gioiscono della loro vicinanza. A livello mentale emergono visioni da vite passate, il volto del partner può assumere i tratti di altri volti. Dopo l'orgasmo i due partner fanno lo stesso sogno, dopodiché nasce una conversazione molto profonda, intima ed essenziale. Il corpo di entrambi è vivace e vibra dappertutto. Entrambi vogliono continuare a fare l'amore. Alle volte diventano insaziabili, passione e puro piacere diventano molto vivi. A volte percepiscono la fusione di due corpi in uno. A livello animico entrano in una profonda connessione con il tutto e riconoscono il legame tra i loro sé. Il desiderio più profondo si risveglia come in una danza. Tutti e due sono in risonanza e armonia con tutte le sfere e gli elementi del mondo. L'aura si espande, si ha l'occasione di uscire dal sogno collettivo, dal Samsara. Il flusso energetico passa dall'adesione alla coesione. L'esperienza maschile e quella femminile si sono incontrate e sono diventate molto simili. A questo livello entrambi i partner hanno l'orgasmo. Nella donna sono coinvolti tutti i chakra, nell'uomo fino al quinto e talvolta anche il sesto.

**Il quarto livello** si sviluppa attraverso una dedizione continua alla pratica e alla meditazione dell'orgasmo del terzo livello.

A questo livello tutti gli aspetti del nostro essere si fondano nel nostro centro e diventano tutt'uno con quelli del partner. L'uomo ci arriva soltanto con l'aiuto di una donna. Si crea un altissimo livello energetico che perdura per molto tempo dopo l'orgasmo.

Nella donna sono coinvolte le parti del fanciullo e dell'animus. Tutte le parti sono bilanciate e la donna può entrare nella dimensione della propria maestra di sapienza e di dea interiore. Nell'uomo è coinvolta la parte del fanciullo e dell'anima in perfetto bilanciamento. Entrambi vivono sentimenti di amore per il tutto e per ognuno, sperimentano una completa estasi e unione aperta con il divino attraverso un cuore luminoso. A livello mentale si entra nella pura consapevolezza in modo extrasensoriale. A livello corporeo si avverte una nuova percezione del corpo come tempio dello spirito: lo si avverte come pura energia luminosa e gli altri strati energetici guariscono il corpo fisico. A livello animico i due si fondono in un solo campo energetico, una sola vibrazione, un unico essere in cui tutti i limiti sono sospesi. La donna coinvolge tutti i chakra e accede ai livelli superiori così come l'uomo può seguire la donna.

Il flusso energetico sperimentato è di profonda coesione, diventano un solo essere.

#### **4.7 Dall'“orgasmo della valle” all'“orgasmo della vetta”**

Dopo questa intensa descrizione dei livelli di orgasmo, Elmar e Michael Zadra ribadiscono che il percorso verso l'estasi è un percorso di ricerca interiore e di svelamento delle zone di ombra e mano a mano che avremo integrato e accettato il nostro lato ombra potremo provare un grande rilassamento e una fiducia in se stessi che ci insegnerà a scoprire uno spazio interiore in cui tutto avviene da sé. Perciò il fare l'amore secondo questa ottica viene anche chiamato la *“via del non fare”* o la *“via del non desiderio”* o la *“via dell'orgasmo della valle”*, perché non mira a vette alte ma a sprofondare nel rilassamento. Ciò non significa che in questo modo diventiamo egoisti a letto, ma piuttosto più diventiamo consapevoli dei fenomeni che si verificano nel nostro sistema corporeo-mentale e più sottile e profonda diviene la comunicazione tra uomo e donna. Quando portiamo la qualità della mente meditativa nell'atto amoroso, ci si dischiudono momenti estatici mai conosciuti, nei quali il fuoco dell'eccitazione trova in noi stessi un ambiente tanto largo e accogliente che l'idea del trascorrere del tempo si dissolve nel semplice succedersi degli eventi. la domanda non è più *“per quante ore abbiamo fatto l'amore”* ma *“quali spazi del femminile e del maschile abbiamo visitato e quali energie ci siamo scambiate?”*.

Nel momento in cui ci rendiamo conto che siamo responsabili del nostro piacere e che questo non è in balia delle circostanze e né dipende dalle cause esterne a noi, tutto si capovolge. Fare l'amore diviene la causa e le circostanze gli effetti. La questione non è più se il partner ti ha accarezzato nel modo giusto, ma siamo noi a decidere di fare l'amore e la conseguenza sarà che il partner si adeguerà. L'energia creata spazza tutti i ma e i se e ciò che prima era premessa indispensabile diviene l'effetto. Il problema non è più *"posso o non posso"*, ma *"voglio o non voglio"*. Il punto chiave all'inizio è la costanza: la decisione di rompere lo schema e entrare nell'ottica di *"posso fare l'amore"* anche quando non siamo eccitati.

In questo modo dopo essersi rilassati e aver acquisito fiducia nel potenziale estatico che abbiamo in noi, possiamo ritornare alla *"via del fare"*, all'*"orgasmo della vetta"*, ai picchi alti, alle montagne lunghe e agli altipiani estesi: andiamo a cavalcare la tigre, come dicono i testi tantrici. Il percorso che conduce agli orgasmi di livello superiore è come il surfing: si prende l'onda nel momento giusto e si viaggia con essa. Non si è né più lenti né più veloci dell'onda stessa ma ci si tiene in equilibrio su di essa. Nel percorso che porta agli orgasmi più alti il mare è il nostro corpo, il vento è il respiro e l'onda è l'energia e il mantenimento dell'equilibrio corrisponde alla meditazione. L'arte vera e propria sta in due cose:

*"Nel creare delle belle onde alte, che non si ottiene con una maggiore stimolazione genitale, bensì portando attenzione al nostro corpo e stimolandolo normalmente*

*Osservando attimo per attimo i fenomeni che avvengono nel nostro corpo e nella nostra mente e avvicinandosi alla cresta dell'onda con dei piccoli movimenti."*

Occorre guidarsi verso la cresta dell'onda non seguendo la nostra mente discorsiva o le voci interiori, ma seguendo l'energia del corpo e del respiro. Solo una mente consapevole e attenta potrà evitare di dare seguito ai pensieri e alle voci interiori che altro non faranno che sabotare il momento estatico, concedendo un orgasmo fiacco e stanco. Rimanere connessi all'effettiva carica energetica del corpo potrà condurre a un orgasmo pieno che produrrà un appagamento in cui la carica energetica è più alta di quella iniziale.

Sia per l'orgasmo ordinario che per quello del secondo, terzo e quarto livello, valgono le stesse considerazioni: è come una danza degli dei Shiva e Parvati, della

consapevolezza e dell'energia. Questi due principi si alternano nella guida e aiutano a mantenere l'equilibrio nel gioco amoroso che, liberando la Kundalini e aprendo i chakra, ci porta ai vari livelli estatici.

Nel Tantra vogliamo cavalcare la tigre della passione e non venire cavalcati da lei. Non è una ricerca disperata di momenti passionali ed estatici, ma è il piacere di cavalcare la curva orgasmica e di esserne il padrone presente e consapevole. Perciò è importante rimanere vigili e consapevoli in ogni momento.

Nel Tantra è più la Shakti che lo Shiva a cogliere e a trasmettere i ritmi cosmici della luna, del sole e della terra. Per conoscere l'estasi l'uomo deve rimanere a lungo unito alla Shakti, impregnarsi della sua energia magnetica, fino a essere invaso dalla divina vibrazione. Perché tutto questo avvenga è necessaria un'attenzione rilasciata, ma senza cadute, a tutto quello che avviene nel corpo, ai cambiamenti che si verificano. Nel Maithuna la penetrazione è doppia: mentre nel rapporto sessuale fisico è l'uomo a penetrare nel corpo della donna, nell'unione tantrica è l'energia della donna che penetra l'uomo.

Le desiderate estasi non si raggiungono automaticamente attraverso le tecniche come il respiro, la focalizzazione e la direzione dell'energia. Molte di queste tecniche si possono praticare a lungo, ma solo quando si diventa capaci di abbandonare i nostri obiettivi egoici, e di volgerci completamente l'uno verso l'altro e verso il flusso delle nostre energie, la porta si apre verso questi spazi vasti, illimitati e senza tempo, che a parole è quasi impossibile descrivere. L'energia segue l'intento solo quando è liberata e osservabile: solo allora va dove la vogliamo dirigere.

## **4.8 Dopo l'estasi**

Dopo un'esperienza estatica ritorniamo sulla terra e ci ricollegiamo con la nostra vita quotidiana, con la nostra mente ordinaria, nel Samsara. In queste esperienze allarghiamo notevolmente la coscienza, e sono momenti preziosi, poiché ci donano prospettive più ampie, in cui troviamo nuove e originali soluzioni ai nostri problemi. Dopo esperienze tanto profonde inizierà il vero cambiamento: il nuovo senso di sé che abbiamo sperimentato comincerà a irradiare tutta la nostra vita. L'obiettivo non è infatti quello di mantenersi al massimo livello di piacere e di consapevolezza, questa è di fatto una trappola

dell'ego, ma quello di imparare da tali esperienze a affrontare con nuova fiducia in se stessi i doveri di tutti i giorni e far giungere anche soltanto una parte di quell'amore, di quell'accettazione di noi stessi, nella nostra vita quotidiana.

*“La saggezza del Tantra porta il Nirvana nel Samsara”.*

Il Tantra porta negli aspetti più quotidiani del rapporto di coppia quella comprensione e quella compassione che sperimenteremo negli orgasmi più alti, porta la luce interiore in quei semplici istanti di vita quotidiana.

Questo processo non è affatto lineare: di solito, dopo un'esperienza estatica segue una fase in cui quell'esperienza ripulisce tutta una serie di programmi mentali e blocchi energetici che forse erano stati utili in passato, ma che ora ci ostacolano nel vivere il nostro presente. In questo periodo può capire di sentirsi un po' assenti e di essere meno consapevoli di prima, solo in un secondo tempo si palesa l'effettiva e duratura crescita personale e spirituale nel senso d'una coscienza ben più ampia di prima (Elmar e Michael Zadra).

## CAPITOLO 5

### LA FORZA UNIFICATRICE DELL'AMORE

#### 5.1 Il perdono

Uno degli atti più importanti e difficili legati all'amore è il perdono: perdonare richiede coraggio, anche se spesso viene considerato un atto di debolezza e inferiorità. Ghandi affermava che:

*“Solo chi è forte è capace di perdonare”.*

Perdonare significa lasciare andare, significa cessare di dare potere alla sofferenza. Parimenti non significa non riconoscere il torto che sentiamo di aver subito, anzi, il perdono passa da una piena comprensione e da una totale accoglienza di ciò che viene esperito come dolore e sofferenza. Ma restare nel dolore, nel rancore, nell'odio e nella rabbia, continua a tenerci imprigionati proprio in ciò che percepiamo come “ingiusto” per noi.

Perdonare è difficile perché ci mette nuovamente a contatto con noi stessi. Quando serbiamo del rancore per qualcosa o per qualcuno, quel giudizio e quel sentimento di rabbia è rivolto verso noi, verso quella parte di noi che ha permesso quell'ingiustizia e che adesso prova un senso di delusione e si sente ferita. Restare nel rancore ci fa stallare nella sfiducia e ci impedisce di rendere l'energia disponibile per la nostra crescita spirituale.

Siamo quelli che siamo anche grazie alle esperienze che attraversiamo, tutte. Pertanto il perdono passa dal riconoscere le emozioni intrappolate insieme al rancore e passa dalla loro espressione e dalla loro trasformazione.

Occorre perdonare, anche quando percepiamo un senso di ingiustizia gratuito, anche quando ci sentiamo dei bambini indifesi, anche quando riteniamo che non lo meritavamo, anche quando il dolore è troppo forte, soprattutto in quei momenti, in quelle situazioni che nascondono che il rancore provato, il senso di colpa, è diretto a noi. Perdonarci ci permette di rendere disponibili le nostre energie per aprire il nostro cuore e accogliere gli altri.



## 5.1 Quando l'Amore accade

Entriamo adesso del vivo dell'Amore, osservando come può trasformare l'energia e unire le polarità. Nel web numerosi sono i contributi che descrivono questa potente energia, il testo di seguito ci mette in relazione a quelli che sono i “tempi” dell'Amore. Se è vero che:

*“L'Amore è l'unica forza al mondo capace di far andare al di là dei limiti e delle paure, al di là delle corazze, delle insicurezze. Per Amore si è capaci di fare ogni gesto, se è un Amore consapevole, maturo e vissuto profondamente”.*

E che mano a mano che entriamo nell'Amore, questo si espande come a macchia d'olio, di fatti:

*“Amore si intende anche per l'intero pianeta terra ed i suoi abitanti umani e non umani, per la vita in generale, ma ...per Sé stessi, in quanto, non si può veramente Amare qualcuno in modo profondo, empatico e Animico, per tutta la vita, se non si Ama e Conosce prima se stessi...”.*

Ci si può domandare “quando e come?”:

*“L'Amore capita! Non c'è un tempo giusto, anzi, spesso non è mai giusto, per noi, ma lo è per l'universo. Sarebbe l'ideale se lui ci trovasse già pronti, ma.. se è Amore profondo e sincero, i limiti saranno superati insieme, quando parlo di limiti mi riferisco alle paure e a tutti gli aspetti egoici che entrano in gioco.. e Tutto è in sintonia con i nostri Principi e la nostra Integrità! E' come una vibrazione, come un'onda, e se tu sei in connessione con quell'onda meravigliosa ed estatica e sgorga Amore incondizionato, nonostante tu sia sola/o, nonostante non ci sia nessuno nella tua vita con cui vivere questo Amore che senti sgorgare da te, “rischi”, ad un certo punto di agganciare a te, al tuo campo energetico, qualcuno che sta vibrando la stessa onda, la stessa frequenza di Amore Incondizionato... ed in quel momento avviene qualcosa di magico, da quel momento lo sgorgare si amplifica, diventa una meditazione, un guardarsi dentro, l'uno negli occhi dell'altro con profondo Amore e la maturità di accettare/accogliere le paure di entrambi in un abbraccio Orgasmico e Costante, un'estasi perpetua, una connessione intensa e continua con l'altra persona ed una comprensione Animica al di là del mai immaginato e desiderato, oltre ogni immaginabile “aspettativa” o “sogno”!*

*Quando si è capaci di Tacere la Mente, ed ascoltare tutto il nostro Essere, completo in Corpo, Anima e Spirito... non si può non vibrare in questo modo, costantemente, ed attirare a Sé qualcuno di simile a noi che anche solo per un momento, per una frazione di tempo, sta vibrando in quel modo, proprio come te, qualcuno che ti stava già “cercando” .... e ti trova!”*



**Figura 5.1 – L’Amore Animico**

Le parole sopra riportate possono esercitare un grande fascino per l’idea che qualcosa di inaspettato e in qualche modo “mistico” possa improvvisamente accadere. Non scordiamoci che, perché l’Amore possa trovare il suo spazio, occorre che siamo noi a fare spazio liberando tutti quelli che sono gli ostacoli all’amore.

*“L’Amore è qualcosa di Cosmico e Grandissimo, e può fare paura, specie se si ha un forte Ego, perché è l’Amore che butta giù i muri, che ti mostra tutte le tue fragilità, le debolezze, le paure, tutto ciò che non eri riuscito a vedere sino a quel momento di te, della vita, del mondo... ti prende per mano, ti guarda dritto negli occhi e con tenerezza ti porta dentro la tua Anima, e tu puoi piangere o ridere, scappare persino... ma non per sempre.*

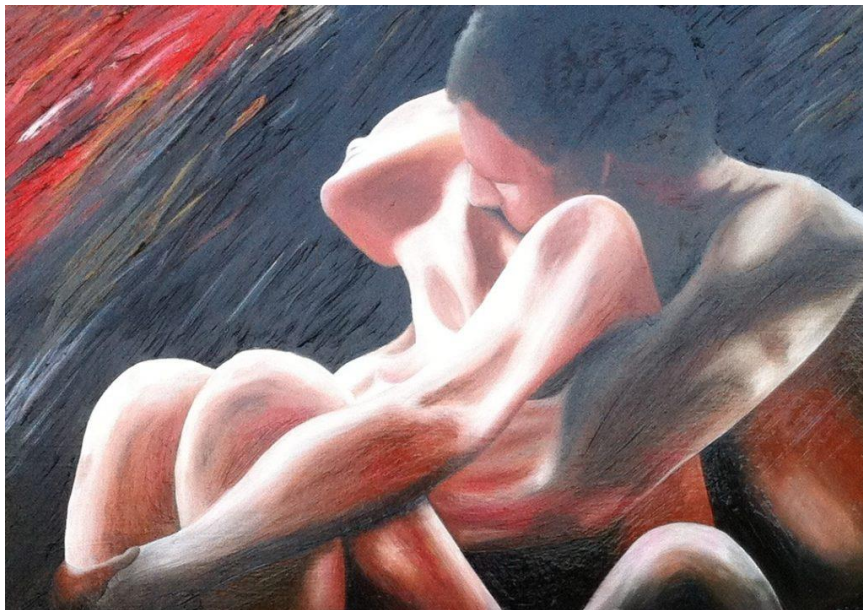
*Questo tipo d’Amore è l’Amore puro e sincero, che non cerca altro all’esterno, perché trova già tutto lì dove si trova, perché è già completo, già maturo.. E’ ...e potrà solo crescere e travolgere tutti coloro che fanno parte della tua vita, la tua famiglia, gli amici... Se sarete capaci di Proteggere questa “Bolla d’Amore” senza farvi corrompere, sarete anche capaci di Spargere l’Amore ovunque passate.. ovunque poserete il vostro sguardo o i vostri piedi...”*

Ringrazio questo contributo perché seppur in una forma romanzata, ha comunque riportato in evidenza tutti gli elementi necessari affinché si possa sperimentare un rapporto di coppia maturo ed evolutivo. Mi sento soltanto di aggiungere ancora una volta come questo sia alla portata di tutti. Le parole utilizzate possono far correre il rischio di allontanare da un'idea di amore forse un po' romantica e idealizzata, in realtà è proprio lavorando su se stessi e sulle occasioni che ci si prospettano nel cammino che si può accrescere in quella consapevolezza necessaria perché l'Amore sia sempre più puro e sempre meno frutto di schemi o ruoli.

## **5.2 L'Amore nel rapporto di coppia**

Con altre parole ma con la stessa sostanza David Simurgh, docente presso “Eish Shaok” un'antica scuola spirituale, porta a considerare che per comprendere l'Amore è necessario intenderlo come un'onda che nasce spontanea da uno ‘stato di piena realizzazione interiore’. Indicando una modalità più concreta e pratica rispetto alle parole del precedente contributo, l'autore prosegue definendo l'Amore:

*“Un livello di coscienza purificato da ogni forma di incomprensione, di paura, di dolore e, più in generale, di sofferenza”.*



***Figura 5.2 – L'Amore nella coppia***

Più siamo capaci di respirare in armonia con l'Universo che vive dentro di noi e con noi stessi, più sentiamo avvicinarsi quel magico calore nel petto, ma per arrivare qui dobbiamo attraversare prima il nostro Inferno e uscirne realizzati.

L'autore riporta una frase Eish Shaok che recita:

*“Soffriamo in molti modi diversi per imparare ad amare in uno soltanto”.*

Questo, secondo l'autore, è il motivo per cui faticiamo così tanto a trovare l'Amore: perché non accettiamo di dover attraversare le fiamme del nostro Inferno per raggiungerlo, non ammettiamo di avere timore di ciò che comporta la sua sincera ricerca. E così continuiamo a guardare all'esterno, aspettando che giunga il momento propizio per incontrare l'Amore, magari trasportato dalle braccia di qualcun altro e regalatici senza sforzo.

### ***Trovare l'Amore nella relazione***

L'autore prosegue affermando che l'Amore può essere trovato solo dentro di sé, ma la funzione del mondo esterno è proprio quella di aiutarci a vedere meglio cosa abbiamo al nostro interno. Quindi anche grazie a una relazione possiamo trovare la strada, ogni relazione è un'occasione. Ogni partner ha infatti la capacità di far emergere con la sua personalità, il suo comportamento, le sue parole, la sua vicinanza o lontananza, il nostro punto debole, con tutto il suo carico di dolore. Per questo avere relazioni è importante e finché ogni nostra ferita non sarà guarita e trasformata tutti i tipi di relazioni (di amicizia, di coppia, di parentela, di solo sesso) dovranno colpire proprio dove fa più male. Proprio in linea con il concetto di animus e anima di Jung.

### ***Trovare l'Amore in noi stessi attraverso la solitudine***

Giunti a questo momento, è necessario fare un piccolo passo indietro. Abbiamo più volte affermato che è necessario amare se stessi prima che l'altro. Ecco che in questo percorso di amore per sé si passa inevitabilmente attraverso la *Solitudine*. Roberto Platania ci aiuta in questa riflessione attraverso il suo importante contributo.

La solitudine è un argomento che spaventa molte persone, si sfugge da questa parola che rappresenta una delle più grandi paure dell'uomo. Si cerca in tutti i modi di avere mille impegni nella nostra vita e di poter stare tra la gente, questo ci rassicura perché in qualche modo conferma la nostra identità (il nostro Ego) e il nostro valore, prima a noi stessi e poi agli altri.

Non tutti riescono a percepire la solitudine come una delle risorse più preziose, e chi lo ha capito, riesce ad abbracciare la solitudine come un amuleto che ci permette di conoscere noi stessi, chi realmente siamo. Dobbiamo ricordarci che noi siamo soli, ma soli con la vita, la creazione, ed è partendo da questo che noi riusciamo ad essere “Uno” insieme all'altro e agli altri. Si entra in questa solitudine che non è certo isolamento, ma è profondità, è come essere soli come lo è un Sole all'interno del suo sistema solare. Perché proprio quando ci sentiamo soli con la vita, con l'universo, riusciamo a risplendere, riusciamo a brillare, riusciamo ad entrare in amore. Paradossalmente si pensa che per amare bisogna essere insieme, e invece l'amore parte dalla solitudine, da quando si accetta di essere un Sole.

Arthur Schopenhauer scriveva:

*“Ciò che rende socievoli gli uomini è la loro incapacità di sopportare la solitudine e, in questa, se stessi”.*



***Figura 5.3 – La potenza della solitudine***

Essere soli permette di focalizzare e di comprendere il proprio cammino, la propria missione, permette di comprendere cosa è più adatto a sé, di scendere profondamente in un

amore sempre più grande, nei confronti di tutto: della vita, delle persone, delle cose, delle situazioni. Un amore vero, che non rasenta l'attaccamento, ma che sfiora la perfezione, l'amore divino, l'amore incondizionato.

Per questo è molto importante imparare a stare da soli, a star bene in compagnia di se stessi, per poter viaggiare nella vita con un compagno fidato. Quando si apprezza la propria compagnia, quando si riesce a stare bene con se stessi, questa nostra forza interiore risplende come un Sole, viene fuori, ed è un passaggio obbligato per poi stare bene con gli altri. Se non ci apprezziamo/amiamo da soli, com'è pensabile che possiamo apprezzare e amare gli altri?

Noi cerchiamo l'amore, e questo amore scorre, si trova ovunque, noi non stiamo cercando "la persona", ma l'amore che scorre attraverso la persona, e questo amore noi dobbiamo allenarci a riconoscerlo, allora sarà il momento che lo incontreremo. Perché è l'amore che dobbiamo incontrare, non la persona. Questa comprensione parte proprio dalla solitudine, dall'incontrare l'amore nella solitudine, in noi stessi e in tutto ciò che ci circonda. Allora veramente saremo in amore, con le parole, con lo sguardo, con i sentimenti: saremo totalmente innamorati della vita.

Quando accettiamo di incontrare la solitudine scopriamo di essere uniti con il tutto, e sarà la vita stessa a tenerci compagnia, non solo con una persona, ma con ogni suo elemento e ci sentiremo così sostenuti dall'esistenza divina da non aver più bisogno d'altro. E con questo sostegno è possibile passare attraverso i momenti più difficili, superare ogni ostacolo e portare a compimento ciò che siamo venuti a fare.

Concludiamo questo interessante contributo con una frase di Osho:

*"La capacità di essere soli è la capacità di amare".*

### ***La solitudine nella coppia***

Dopo questa considerazione è importante osservare quale equilibrio sia necessario tenere fra la "fusione" nel rapporto di coppia e il rispetto della solitudine dei due amanti.

David Simurgh introduce l'argomento della solitudine nella coppia affermando che la maggior parte degli amanti, anche conviventi sotto lo stesso tetto, sono in realtà soli e che un amante autentico non priverà mai l'altro della solitudine; avrà sempre un profondo

rispetto per lei e per l'individualità dell'altro. Non cercherà di interferire, non invaderà mai quello spazio. Saprà che è proprio in quel rapporto che l'altro ha con se stesso che sta giocando la sua partita più importante.

Purtroppo, invece, il partner comune teme moltissimo la solitudine e l'indipendenza dell'altro. Ne ha una grande paura, perché crede che se l'altro divenisse indipendente, la sua presenza non sarebbe più necessaria e verrebbe abbandonato. Le persone danno energia alla loro sofferenza piuttosto che al coraggio per valicarla. Pertanto la donna cerca in ogni modo di far sì che il compagno la ritenga sempre preziosa, deve aver sempre bisogno di lei. E l'uomo cerca di fare la stessa cosa: fa di tutto per riuscire a sottolineare la propria importanza. Il risultato è uno scambio di attenzioni, non l'amore, e da qui nascono conflitti e litigi costanti che si basano sul fatto che ogni individuo ha bisogno di libertà per scendere dentro di sé. Nel momento in cui è la sofferenza a vincere, il rapporto si deteriora e si avvelena giorno per giorno.

La ricerca dell'amore, anche in coppia, deve nascere dalla solitudine e dalla libertà di entrarci serenamente dentro. Di conseguenza, qualunque cosa distragga da questa libertà non porterà mai ad amare. Amore e libertà sono inseparabili, per cui ogni qualvolta che ci accorgiamo che un rapporto va contro la libertà, è importante sapere che nel nome dell'Amore abbiamo costruito tutt'altro.

Se amiamo una persona non la facciamo mai sentire isolata ma la aiutiamo a essere sola; non cercheremo di riempirla, di completarla in qualche modo con la nostra presenza. Aiutiamo l'altro a essere solo e lo sosteniamo mentre incontra il suo dolore. Se amiamo davvero il nostro stesso cuore aiuterà l'altro a diventare integro. La nostra presenza diventerà come una forza unificante e terapeutica. Nel nostro amore l'altro diventerà un essere unico e completo: osservando il nostro esempio inizierà a crescere. Il nostro sentimento dovrà essere però puro, privo di sofferenza, incondizionato, poiché se l'amore pone condizioni la crescita non potrà essere totale e quelle condizioni la limiteranno, si metteranno in mezzo.

Se tutto questo sarà rispettato allora sorgerà nella coppia una profonda gratitudine: entrambi avvertiranno un miracolo della Vita. L'Amore inizierà a fluire e non chiederà nulla in cambio. Lo doneremo spontaneamente e osserveremo che ritornerà moltiplicato mille volte. Se, al contrario, la coppia si chiuderà nella sua sofferenza allora resterà avara

per sempre, donando il minimo e rimanendo in attesa di un ritorno: tutta la sua bellezza scomparirà a poco a poco.

Dalla poesia di Francesco Strangis:

*“L’amore è come una farfalla:  
se la tieni troppo allentata, va via  
ma se la tieni troppo stretta, muore!”*



*Figura 5.4 – “Farfalla d’Agosto”*

### ***Il rapporto tra Amore e passione***

Riprendiamo adesso il concetto di passione, grazie alla lettura di David Simurgh, secondo cui la passione è una porta d’ingresso, ma da sola non può sostenere l’Amore. È infatti necessaria la compassione. Se siamo capaci di provare compassione per l’altro, di accompagnarlo a superare i suoi limiti, di perdonare le sue mancanze, se siamo pronti a sostenerlo nella sua discesa allora potrà fiorire in noi l’Amore. Secondo l’autore ci possono volere degli anni, o persino una vita intera, ma, riferendosi a un’antica storiella orientale, afferma che il nostro modo di vivere è simile a quello di qualcuno cui hanno regalato un palazzo, ma che continua a vivere sotto il portico, senza mai entrare nel palazzo, pensando che il portico sia tutto ciò che esiste. Eppure il portico è solo l’ingresso. Più andremo in profondità, più entreremo nella nostra interiorità e più si riveleranno a noi sorprese meravigliose. I desideri sessuali rappresentano solo il portico dell’Amore: possiamo andare oltre, non siamo obbligati a vivere lì. L’attrazione di due corpi è fisiologica, dovuta alla



volontà della Vita di riprodurre se stessa e la sua bellezza, non c'è niente di male, come non c'è niente di male nel passare dall'atrio. Sarebbe stupido condannarlo. Dobbiamo attraversare questo punto, se vogliamo entrare nella nostra Dimora; non fermarci, non costruire lì la nostra casa, non pensare che sia tutto finito. Certo passa attraverso la passione, una parte inevitabile del cammino, ma occorre attraversarla per andare oltre.

L'amore può nascere solo dall'interno. Oggi la società condanna l'amore di sé più di qualsiasi altra cosa e le persone si preoccupano di diventare egoiste. Ma un uomo che si ama, scopre con grande sorpresa che il suo ego non è mai stato reale. Al contrario, è nel tentativo di amare gli altri senza amare se stessi che l'ego appare con grande forza. Chi ama sente sempre di essere al servizio di uno scopo più alto. Egli non pensa: *'L'altro ora mi deve ringraziare e ricompensare'*. Al contrario, pensa:

*'Il mio amore è stato accettato, e ora sono in debito. Ho un debito con questa persona perché si è aperta al mio dono, invece di gettarlo via'.*

L'uomo alla ricerca disperata di amore dall'esterno pensa invece: *'Sono straordinario, di cuore, il più umile. Guarda come sono utile agli altri, come mi desiderano!'*.

Il contributo di David Simurgh si conclude con le seguenti parole che ancora una volta ribadiscono l'importanza di un'esplorazione interiore:

*"Quindi per incontrare l'Amore devi scendere subito, e per prima cosa, dentro di te, dedicarti più tempo che puoi, e oltrepassare il fuoco del tuo dolore, reintegrare la sofferenza, trasformare il dolore in gioia. Se riuscirai in questo, allora, e da quel momento, sarai invaso dall'Amore e dalla sua presenza".*

### **5.3 Amore ed Estasi**

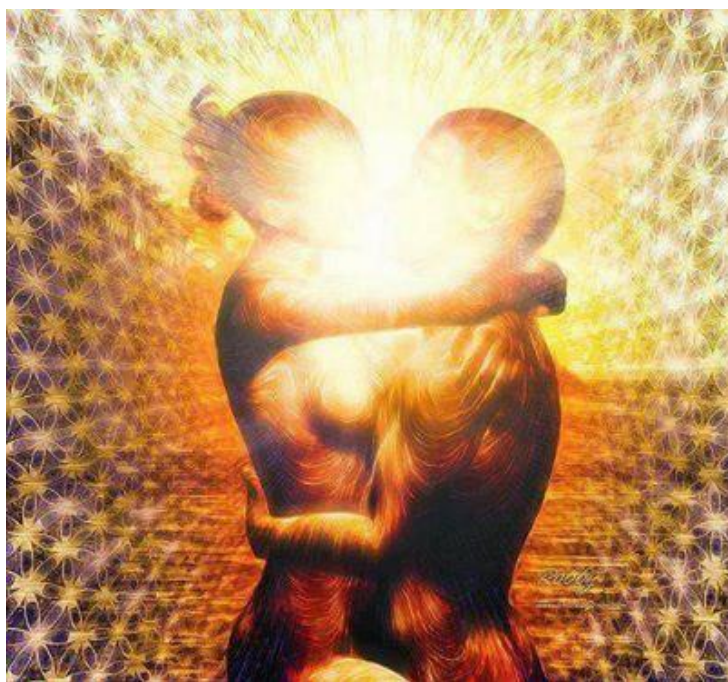
Ho scelto qui di seguito di riportare alcuni pezzi di Osho, che ben spiegano il rapporto tra Amore e Estasi e che permettono di comprendere ancora meglio il fascino che questi due parole esercitano su di noi:

*"L'amore è estasi: estasi della nonmente, estasi del presente, estasi di uno stato di non – ambizione, estasi del vuoto. Dove ci sono due amanti, in realtà non c'è nessuno, c'è*

*solo l'amore. L'incontro di due amanti non è l'incontro di due esseri, benchè appaia tale dal difuori; all'interno è qualcosa di totalmente diverso: non sono affatto due entità! Nel momento stesso in cui si incontrano, la dualità scompare ed esiste solo l'amore, fluisce solo l'amore. Ma ciò è possibile solo se dentro sei vuoto, se sei nulla, così che nulla si frappona tra te e l'amata." [...]*

Ancora sul rapporto fra amore e estasi e sul necessario dolore da attraversare:

*"L'amore è doloroso perché apre la strada all'estasi. L'amore è doloroso perché trasforma: l'amore è cambiamento. Qualsiasi trasformazione è dolorosa perché occorre lasciare il vecchio per il nuovo. Il vecchio è familiare, sicuro; il nuovo è assolutamente sconosciuto. Ti muoverai in un oceano mai esplorato. Non puoi usare la mente con il nuovo come facevi con il vecchio; la mente è molto abile, ma può funzionare con il vecchio, non con il nuovo: ora è assolutamente inutile."*



**Figura 5.5 – Amore ed energia**

Può sorgere spontaneo domandarsi perché si debba soffrire così tanto e soprattutto a quale scopo. Il passo successivo cerca di addentrarsi nel dolore e indica il fine di questa nostra sofferenza:

*"Per questa ragione nasce la paura; quando lasci il vecchio mondo - confortevole, sicuro - nasce il dolore. [...] La paura dell'ignoto, l'insicurezza dell'ignoto, la sua imprevedibilità, spaventano moltissimo. Dato che la trasformazione sarà dall'essere verso*

*uno stato di non-essere, l'agonia è profondissima. Ma non si può avere l'estasi senza passare per l'agonia. Per purificare l'oro, esso deve passare attraverso il fuoco. L'amore è fuoco. [...] Soffrire per amore non è soffrire invano. Soffrire per amore è creativo: ti porta a livelli più alti di consapevolezza. [...]. L'uomo senza amore è narcisista, è chiuso. Conosce solo se stesso. Ma quanto può conoscere se stesso se non ha conosciuto l'altro? Solo l'altro può essere per lui uno specchio. Non conoscerai mai te stesso se non conosci l'altro. L'amore è fondamentale anche per la conoscenza di sé. La persona che non ha conosciuto l'altro in un rapporto profondo di amore, di intensa passione, di totale estasi, non potrà nemmeno sapere chi è, perché non avrà uno specchio in cui osservare la sua immagine. La relazione è uno specchio e, più l'amore è puro, migliore e più nitido sarà lo specchio. Ma l'amore più alto richiede che tu sia aperto. Richiede che tu sia vulnerabile. Devi lasciar andare la tua armatura, ed è doloroso. Non devi stare sempre in guardia, devi abbandonare la mente e i suoi calcoli. Devi rischiare, devi vivere pericolosamente. L'altro può ferirti - è per questo che hai paura di essere vulnerabile. L'altro può rifiutarti, è per questo che hai paura dell'amore. Il riflesso del tuo essere che scopri nell'altro potrebbe essere brutto - questa è la tua ansietà. Evita lo specchio. Ma non è che evitando lo specchio diventerai bello. Evitando la situazione, non puoi crescere. È necessario accettare la sfida. Occorre entrare nell'Amore. È il primo passo verso Dio, e non può essere aggirato”.*

## **5.4 Amare al femminile, oggi**

Siamo esseri in evoluzione e abbiamo ben potuto vedere nel corso di tutta la tesi quali e quante occasioni ci si prospettano per compiere questi salti evolutivi. L'amore stesso è una via per l'evoluzione ed è interessante notare come il concetto stesso di coppia e di amore relazionale si evolva anch'esso in base al periodo e al contesto storico in cui viviamo. Se per secoli è stata dominante un'impostazione patriarcale che ha dato dei ruoli ben definiti a ogni membro della famiglia, siamo adesso in un periodo di riscoperta delle potenzialità e dell'unicità dell'energia maschile e dell'energia femminile. In particolare è interessante notare come si stia evolvendo la modalità di amare al maschile e al femminile.

Attraverso la riflessione di Sara Surti riporto qui un approfondimento di quale possa essere la modalità di amare della donna oggi. Questi secoli di patriarcato hanno fatto sopravvivere le donne sviluppando l'energia maschile ma che oggi finalmente hanno la

possibilità di ristabilire l'equilibrio con il loro femminile. Discorso diverso per gli uomini perché sono stati tarpati in entrambe le energie. Basta pensare a come sono stati cresciuti i loro bisnonni senza dover andare troppo indietro nel tempo. L'uomo non può piangere, non può perdersi in sentimenti, deve prendersi cura materialmente della famiglia, deve difendere la patria in guerra: aridità, repressione delle emozioni, violenza. Energia femminile ed energia maschile totalmente in zona d'ombra. Gli uomini di oggi sono gli eredi di queste esperienze, cresciuti con mamme a cui spesso è mancato quell'Amore avvolgente dei mariti abituati a non esprimere sentimenti; mamme che si sono completamente affidate all'Amore dei figli maschi. Un figlio maschio che per l'istinto primordiale si è preso cura di lei, assorbendo la fragilità della mamma e facendosene carico. Come del resto per le donne è stato il padre... un padre appunto incapace di esprimere i suoi sentimenti seppur le ha amate con tutto il suo cuore, che ha travisato la protezione con la paura che potesse succedere loro qualcosa, dando regole insindacabili, provvedendo come ha potuto ai loro bisogni materiali e dicendo meno volte di quanto avrebbero desiderato "ti voglio bene". Nella bambina interiore si è creato un vuoto, un mancato calore, che continuano a pretendere da chi incontrano. Nei bambini interiori degli uomini si è creato l'appesantimento di un femminile che invece di accogliere ha caricato di aspettative e senso di responsabilità il suo cuore pur con un massimo intento di Amore. Prima di divenire nella coppia dobbiamo divenire quei genitori di noi stessi che si colmano dell'Amore di entrambe le energie.

Il Femminino Sacro è Grazia, Accoglienza, è Magnetismo. Non è aggressione e pretesa.

Il Maschile Sacro è quel Cavaliere d'Amore, Protezione, Forza. E'attraverso la l'accoglienza incondizionata della Donna che l'Uomo può aprire un varco nel cuore e sentirsi libero di Essere. Siamo in un momento di transizione, in cui ognuno di noi sta cercando di risollevare se stesso e liberarsi da un'eredità pesante di chi è venuto prima di noi.

Le donne sono per Natura Sacerdotesse e Madri. È attraverso di loro come nel tantra che si svela quel ponte per un ritorno a sé, del Maschile. Non occorre diventare uomini se si vogliono gli Uomini, occorre imparare a valorizzarsi, a non essere nella mancanza come le mamme, ad essere consapevoli della Bellezza...è così che le donne attivano il Magnetismo, attraendo chi davvero può cogliere il loro Valore. Quando amano, amano incondizionatamente come donne consapevoli e guarite..che lasciano libero l'uomo che

hanno riconosciuto di sceglierle o meno, hanno occhi per comprenderli, pazienza di attendere i loro tempi, il Calice Sacro per accoglierli.

Concludo infine con una poesia di Lauren Wilce che ben indica la qualità dell'Amore femminile, facendone percepire la sua forza e il suo nutrimento:

*“Se vuoi cambiare il mondo ama un uomo, ma amalo veramente.*

*Scegli colui la cui anima chiama la tua e ti vede chiaramente;*

*che ha il coraggio di avere paura.*

*Accetta la sua mano e guidalo delicatamente verso il tuo cuore insanguinato dove potrà  
sentire il tuo calore su di lui*

*e riposare lì e bruciare il suo fardello pesante nel tuo incendio.*

*Guarda dentro i suoi occhi, in profondità, e osserva quello che lì dorme o veglia... t  
imido o pieno di aspettative.*

*Guardalo negli occhi e vedi i suoi padri e nonni, tutte le guerre e la follia dei loro Spiriti  
che hanno combattuto in qualche tempo lontano, in qualche terra lontana.*

*Guarda i loro dolori e le lotte, i tormenti, i sensi di colpa, senza giudizio e poi ....  
lascia andare tutto.*

*Conosci il suo fardello ancestrale*

*e sappi che ciò che cerca è sicuro rifugio in te*

*lascialo sciogliere nel tuo sguardo fermo*

*sapendo che non hai bisogno di rispecchiare quella rabbia*

*perché hai un utero: un dolce, profondo, portale, per lavare e risanare vecchie ferite.*

*Se vuoi cambiare il mondo, ama un uomo, ma amalo veramente.*

*Siediti davanti a lui nel pieno potere del tuo essere donna e nella perfetta vulnerabilità.*

*Gioca con la tua innocenza infantile, scendi nel profondo della tua morte,*

*invitalo a conoscere il tuo giardino*

*dolcemente abbandonati permetti di entrare in te al suo potere di uomo perché possa  
venire da te e nuotare nel grembo della terra, insieme, con consapevolezza.*

*E quando lui si ritirerà, perché fuggirà per paura nella sua caverna,*

*raduna le tue antenate intorno a te, invoca la loro saggezza.*

*Ascolta i loro sussurri dolci*

*che calmano il cuore delle donne spaventate*

*che ti spingono ancora a lui  
ad aspettare pazientemente il suo ritorno  
Siediti e canta dietro la sua porta, un canto del ricordo  
che porta calma, sempre.*

*Se vuoi cambiare il mondo, ama un uomo, ma amalo davvero.  
Non convincere il suo bambino, con l'astuzia, la seduzione e l'inganno solo per attirarlo  
nella rete della distruzione, sarebbe un luogo di caos e di odio, più terribile di ogni guerra  
combattuta dai suoi antenati.*

*Questo non è essere donna  
questa è vendetta, è veleno dalle linee contorte  
di secoli di abuso  
dello stupro del nostro mondo  
e questo non dà alcun potere alla donna  
e uccide tutte noi.*

*Ora mostrargli cos'è una vera madre  
prendilo per mano e guidalo nella tua grazia e nella tua profondità  
fino al centro fumante della terra.  
Non punirlo per le sue ferite, perché non soddisfano le tue esigenze o criteri.*

*Piangi insieme a lui fiumi dolci  
che purificano la via per tornare a Casa.*

*Se vuoi cambiare il mondo, ama un uomo, ma amalo davvero  
Amalo abbastanza da poter essere nuda e libera.  
Amalo abbastanza per aprire il tuo corpo e la tua anima  
al ciclo della nascita e della morte*

*Ballate insieme attraverso i venti impetuosi e boschi silenziosi  
permettiti di essere abbastanza coraggiosa per essere fragile e aiutalo a bere dai petali  
inebrianti del tuo essere.*

*Fagli sapere che può aiutarti ad alzarti e può proteggerti  
ricadi nelle sue braccia e fidati di lui, ti prenderà.  
Anche se sei caduta mille volte prima,  
insegnagli ad arrendersi consegnando te stessa a lui.*

*Se vuoi cambiare il mondo ama un uomo, ma amalo davvero  
Incoraggialo, nutrilo, guariscilo  
e sarai nutrita e guarita  
perché lui può essere, se lasci che sia, tutto ciò che hai sempre sognato.*

*Se vuoi amare un uomo devi voler bene a te stessa, ama tuo padre, ama tuo fratello, tuo  
figlio, il tuo ex partner  
ama il bambino che hai baciato per la prima volta, sino all'ultimo per cui hai pianto.*

*Ringrazia i doni del tuo cammino, fino a questo incontro che hai davanti a te adesso  
e trova in lui il seme di tutto ciò che è nuovo e solare  
un seme che puoi nutrire per aiutare a piantare e coltivare un nuovo mondo insieme.*



*Figura 5.5 – L'abbraccio*

## CONCLUSIONI

Nella presente tesi è stato osservato il percorso che porta dalla “Passione” all’”Estasi” e che comporta uno scoprirsi nell’ “Amore”.

Abbiamo potuto vedere da vicino cosa significa letteralmente la parola estasi e come la via di realizzazione spirituale attraverso la sessualità abbia trovato fondamento nelle discipline del Quodoushka, del Tantra e del Taoismo. Ampio spazio è stato dedicato a affrontare cosa sia e cosa si intenda per passione.

L’ascesa verso l’estasi si serve della parola passione per indicare insieme quel misto di componenti istintive, sentimentali ed emozionali che si accompagnano nell’esperienza sessuale. Prendendo a riferimento il sistema energetico vedico possiamo distinguere diverse componenti alla base della sessualità. Si inizia dall’energia sessuale propriamente detta, all’energia Kundalini che trasforma l’energia e ne permette l’ascesa. Il tutto secondo il principio della dualità dell’energia maschile e femminile che crea quel movimento necessario per il compimento della vita stessa.

Il percorso di ascesa estatica si è pertanto rivelato un percorso di crescita e di scoperta interiore, in cui l’incontro con se stessi e l’incontro con l’altro ci fa accedere nelle nostre zone di ombra. È così che emergono tutti i pensieri, le convinzioni, i giudizi e le emozioni non integrate che richiedono di essere accettate attraverso la potente e unificante energia del Cuore e dell’Amore.

Siamo entrati dentro l’estasi ed abbiamo visto come l’energia fluisce dai chakra maschili a quelli femminili in una armonica danza che può portare a diversi livelli di orgasmo e di estasi e infine ci siamo come tuffati nella vastità dell’amore e delle sue sfaccettature. Abbiamo messo l’accento sul perdono, inteso come una forza capace di unire laddove c’è rancore e separazione e abbiamo considerato la solitudine come un’importante occasione per scoprire se stessi e sperimentare l’amore di per sé.

Infine abbiamo potuto porre l’attenzione sulla capacità di amare della donna, non per porla in contrasto con quella dell’uomo, ma per conoscerne la potenza e la fertilità.

A conclusione di questa ricerca porto la mia esperienza diretta di come scrivere questo elaborato mi abbia permesso di identificare una serie di elementi per un personale



percorso di esplorazione interiore. Nel scrivere il trattato mi sono più volte domandata quali strumenti potessero essere utili per affrontare e armonizzare ogni aspetto emergente. Talvolta ho indicato qualche modalità, ma voglio qui sottolineare l'importanza di un approccio olistico e integrato che coinvolga tutti i livelli energetici della persona. Proprio perché l'estasi non può essere raggiunta senza l'accettazione del corpo, la trasformazione dei pensieri, l'accettazione dell'amore e la crescita della consapevolezza; così gli strumenti per un lavoro interiore non possono essere segmentati e applicati in modalità a se stanti. Non si può lavorare sul proprio corpo e sulla propria energia sessuale senza creare sinergicamente il terreno di accoglienza perché ciò che è sottostante possa manifestarsi e liberarsi.

Le energie coinvolte sono potenti, le ferite emotive sottostanti sono dense e sanguinanti, un percorso che non integra tutti i livelli energetici rischia pertanto di aggiungere dolore al dolore, di accrescere la frustrazione e di allontanare da qualcosa che è accessibile a tutti. È perciò importante che si comprenda come la via all'estasi sia davvero una modalità di crescita interiore, che richiede impegno e dedizione, volontà e perseveranza. Richiede che la persona possa scegliere autonomamente di addentrarsi in un vasto mondo di sofferenze e di gioie. Ma tutto questo non basterà. Dovrà entrare in gioco la fiducia in ciò che accade, dovremo ribaltare la nostra concezione del tempo quando non otterremo i risultati sperati, dovremo cambiare modalità di pensiero e andare verso un ignoto di cui forse, a volte, se ci mettiamo in ascolto, possiamo percepirne la rassicurante esistenza.

Per questo è difficile indicare i passi, i modi, gli strumenti esatti per compiere questo percorso. Indicarli sarebbe ancora una volta utilizzare una modalità di pensiero duale, secondo cui a una certa azione corrisponde una reazione determinata. Ma l'ascesa estatica presuppone invece un incontro con il Tutto che ci permette, per un attimo, di ribaltare le nostre leggi e di sospendere il pensiero.

La ricerca interiore parte perciò da un movimento interno, da una scintilla, da un'intuizione e trova da sé la sua strada per compiersi, incontra gli indizi e le vie per svelarsi, secondo ciò che si accorda con la propria frequenza vibrazionale.

È un percorso alla portata di tutti, che può essere compiuto nel momento in cui quel fuoco si accende e che non richiede alcuna caratteristica o capacità particolare.

La mia profonda speranza è di accrescere nella fiducia che il percorso, nonostante passi dall'ombra personale, porti a preziosi momenti di luce. Auguro a me stessa di poter continuare a compiere questo percorso di svelamento doloroso, continuando a pensare che quanto è il dolore così potrà essere la gioia.

E non di meno desidero fortemente che energia maschile e energia femminile possano coesistere e danzare in armonia senza che l'una prevalga sull'altra. Desidero che ogni donna possa fare pace col maschile, anche con quel maschile che ha di lei abusato, desidero che ogni donna possa integrare la colpa e coltivare il perdono.

Con l'augurio che ci sia sempre più spazio per l'Amore piuttosto che al dolore.

## BIBLIOGRAFIA

- Anodea Judith (2000), ed. Armenia, *Chakras ruote di vita*
- Charles Amara (2011), Destiny Books, *The Sexual Practices of Quodoushka*
- Dale Cindy (2013), ed Bis e Macrovideo, *Il corpo sottile, La grande enciclopedia dell'anatomia energetica*
- Jou Tsung Hwa, Editore Ubaldini, *Il tao del taichi chuan*
- Mantak Chia, ed. Medeterranee, *Tao Yoga*
- Osho (2010), ed. Oscar Mondadori, *Con te e senza di te, una nuova visione delle relazioni umane*
- Osho (2012), ed. Mondadori, *Questa è la vita*
- Osho (2009), ed. Oscar Mondadori, *L'amore nel Tantra*
- Pinkola Estés Clarissa (2016), ed. Sperling & Kupfer, *Donne che corrono coi lupi*
- Vaiani Sabrina, Scuola Eterea, dispensa di *Anatomia Sottile*
- Vaiani Sabria, Scuola Eterea, dispensa di *Crystal Mind*
- Wadud e Waduda, (2004), ed. Urra, *L'alchimia della trasformazione, guida pratica all'esplorazione di Sé*
- Zadra Elmar e Michaela (2010), ed. Oscar Mondadori, *Tantra, La via dell'Estasi Sessuale*

## SITOGRAFIA

- <http://www.etimoitaliano.it/2014/11/passione.html>
- <http://www.etimoitaliano.it/2014/11/estasi.html>
- <http://www.ricchezzavera.com/blog/pnl/sviluppo-personale/che-cose-lego-e-come-affrontarlo/>
- <http://www.channelhealing.it/blog/il-bambino-interiore-comprenderlo.html>
- <http://www.visionealchemica.com/animus-e-anima-maschile-e-femminile-nella-coppia/>
- <https://www.visionealchemica.com/incontrare-lamore-nel-rapporto-coppia/>
- <https://www.erosacro.over-blog.com>
- <https://www.cerquetti.org>
- <http://www.visionealchemica.com/la-solitudine-per-ritrovare-se-stessi>
- <http://www.camminanelsole.com/cose-lamore-animico-come-risunare-con-qualcuno-che-sta-vibrando-nellamore-incondizionato>
- <http://www.sarasurtilaviadelcuore.com/2016/11/14/la-dove-il-femminile-accoglie-il-maschile-risorge-il-passaggio-che-stiamo-vivendo>

## RINGRAZIAMENTI

Il primo ringraziamento va a Sabrina: non si può esprimere l'importanza di un incontro come questo. La gratitudine piena, il sostegno costante che ha sempre fornito senza farci perdere, ma dandoci, con assoluta discrezione, la fiducia di non essere soli e di essere sulla strada per noi.

Ringrazio Marco Maci, insegnante Eterea, per la riservatezza e la presenza sempre partecipata e per essere stata la prima energia maschile a farmi vivere un'esperienza di fiducia.

Ringrazio Loredana Ricci e tutti gli altri insegnanti della Scuola Eterea che hanno contribuito, portando dapprima il loro esempio, a questo percorso così intenso.

Ringrazio Filippo e Fiorenza perché hanno accettato e accolto lo svelamento messo in atto, passando da rivelazioni e dolori che ci hanno lasciato muti.

Ringrazio Sandra per essere la mia anima amica che cammina accanto e con cui condividiamo oggi questo percorso, ma ieri chissà!

Ringrazio le mie compagne di corso per le condivisioni e i viaggi, per essere state specchio e per aver accolto ogni trasformazione fra lacrime e risate.

Ringrazio i miei genitori per avermi dato la Vita e per avermi permesso di attraversare picchi e depressioni che mi hanno portato dove sono oggi.

Ringrazio Giulio perché è stato parte fondamentale di questo percorso e prova tangibile di come l'Amore si trasformi.

Ringrazio "l'uomo" che ha posto un sigillo tenuto per anni perché mi ha ribaltato completamente ogni visione e mi ha tolto dal posto di comando.

Ringrazio tutte le mie amicizie che mi sono accanto, quelle che hanno accettato, quelle che non capiscono ma sostengono e anche quelle distanti con cui abbiamo comunque condiviso un percorso.

Ringrazio il Genio della Lampada e il Down Theatre perché anche attraverso loro è avvenuto il compimento di tante cose belle e nutrienti.

Ringrazio Villa d'Arte e tutto il suo staff per essere banco di prova quotidiano e per essere occasione costante di scambio, di crescita, di espressione.

Ringrazio tutto il genere maschile, perché se da una parte la collezione di aspetti dolorosi è a loro legata, dall'altra è lo stimolo continuo verso una crescita e ...perché certi attimi di luce, per fortuna, si stampano comunque nel cuore.