



## Scuola di Nutraceutica e Tecniche Energetiche

### ***SESSO E SESSUALITA' IL TANTRA***

Relatrice: Sabrina Vaiani

Candidato: Marilena Gueli

**16 Dicembre 2016**



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

## **INTRO RIASSUNTO**

Tutto è cominciato come sempre per caso, ma il caso non esiste e di questo ne sono fermamente convinta, ogni cosa accade quando è il momento giusto che tu lo viva, tu sei pronto per quell'esperienza e quindi tutto si modella e si forma affinche tu riesca a fare quella data esperienza. Così ho intrapreso il mio percorso di crescita a vent'anni circa, inizialmente attraverso la Danza del Ventre, potente strumento di risveglio della femminilita'. A seguire sempre attraverso la danza ho avuto la sfacciata fortuna di conoscere Sabrina Vaiani, creatura semplicemente straordinaria con la quale ho iniziato ad avvicinarmi alla mia anima alla mia natura.. Inizialmente e' stato tutto un po' lento, diciamo una ricerca rilassante di me stessa, tutto si è ampliato e amplificato pian piano dopo aver preso il primo attestato Crystal Mynd, la mia gravidanza e da lei il primo vero Start. Quindi non da sola ho cominciato il prercorso con la Scuola Eterea, è stata una delle esperienze piu' belle della mia vita, l'inizio di qualcosa che non avra' mai fine "la crescita personale" . Finito il persorso con gioia immensa si avvicinava la scelta dell'argomento della fatidica tesi.. Visto che credo fortemente nella coppia, nella vita le grandi cose non si fanno mai da soli, mi sono avvicinata allo studio della coppia amorosa e della sessualita.

La sessualita' intesa come un affascinante viaggio verso se stessi, un percorso di consapevolezza, di esplorazione del proprio corpo e della propria anima.

La coppia intesa come fusione l'uno nella pelle dell'altro ma avendo chiara la percezione di se stessi e quindi non aver paura di perdersi in questa unione estatica corpo-anima.

Il Tantra: la via che racchiude sia il piano energetico che il piano fisico; ci aiuta a scoprire piaceri fin ora sconosciuti, è un veicolo potente per arrivare a strati profondi della mente e portare alla luce il nostro inconscio e l'essenza dell'essere è uno strumento empirico per chi è alla ricerca di se; è una tecnica che si basa sull'esperienza, nell'ambito della vita concreta.

## Indice

- Intro riassunto
- Sesso e Sessualità
- Tantra
- Origini
- Vivere una sessualità appagante
- La comunicazione nella coppia
- Orgasmo nel cuore
- L'unione dei due corpi in uno solo
- Energia e Chakra
- L'Energia è polarità
- Primo Chakra
- Secondo Chakra
- Terzo Chakra
- Quarto Chakra
- Quinto Chakra
- Sesto Chakra
- Settimo Chakra
- Kundalini
- Sistema sottile

- Passare le ore a fare l'amore
- Autoerotismo
- In Meditazione
- L'orgasmo Tantrico
- La coppia di esponenti piu' famosa nel nostro paese
- Cosa dico i partecipanti dei loro corsi
- Trasgredire con amore
- Intervista ad Elmar e Michaela Zadra



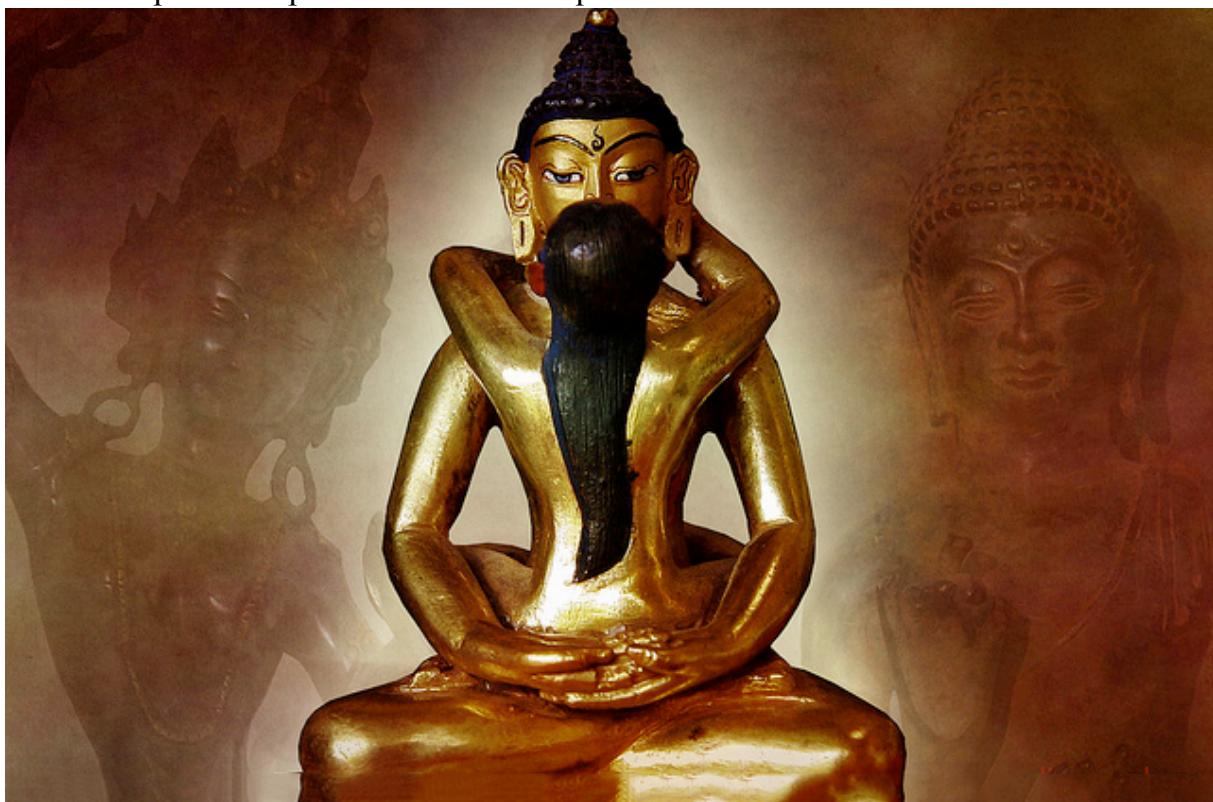
Fonte tesi: web e libri sul tantra di Elmar e Michaela Zadra

## SESSO E SESSUALITA'

Vorrei parlare di sessualità, non del semplice sesso fine solo al raggiungimento del piacere fisico ma del sesso che unisce due corpi due anime che attraverso di esso compiono un viaggio alla scoperta dell'altro ma soprattutto di se stessi.

Vorrei mostrare il sesso come l'elevazione spirituale come studio di se stessi.

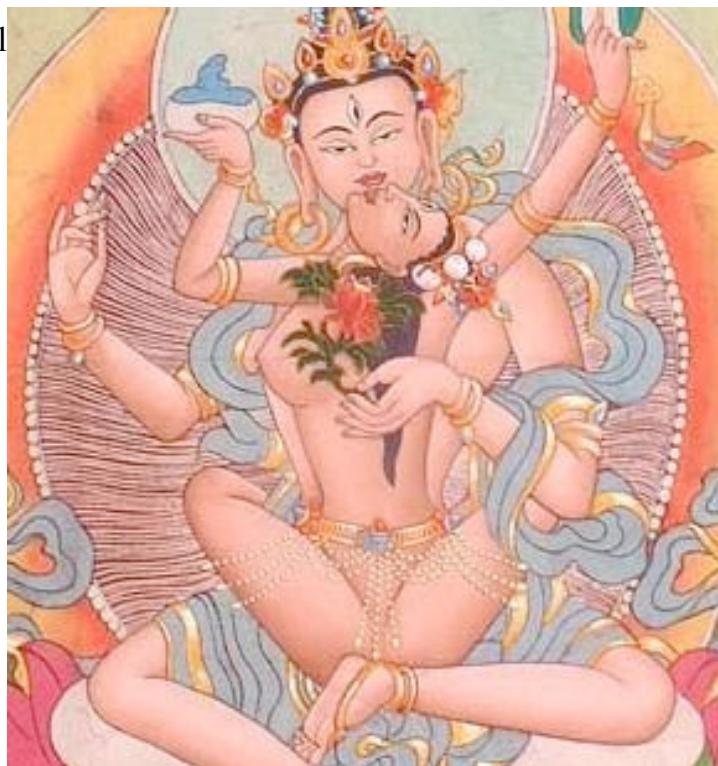
La disciplina che più racchiude tutto questo secondo le mie ricerche è il Tantra.



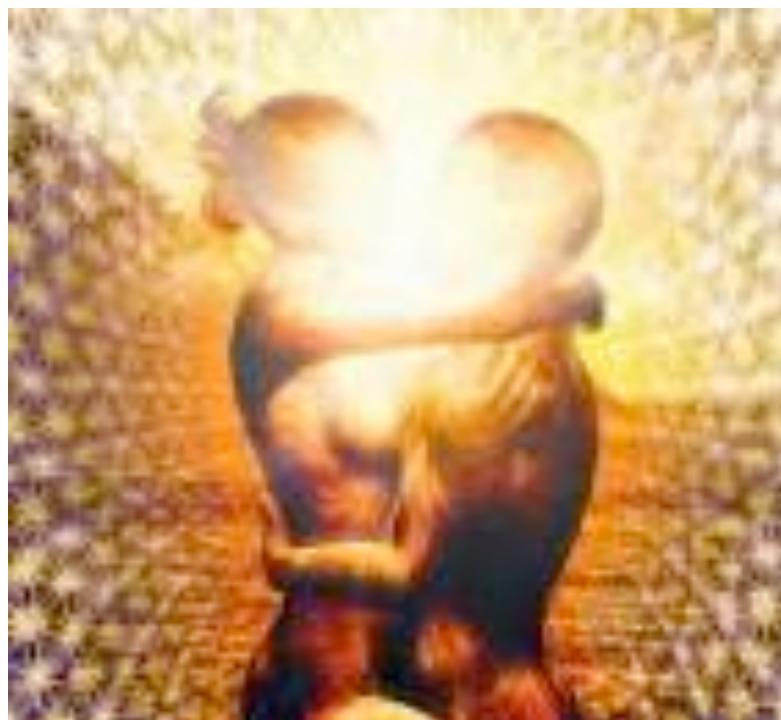
Sebbene la maggior parte delle tradizioni spirituali considerino la sessualità come qualcosa di "sporco" e "basso", secondo il Tantra l'energia erotica può essere utilizzata per esplorare parti di se stessi ancora sconosciute, migliorare la connessione che si ha con il/la partner e aprire se stessi ad una più profonda concezione di amore e di comprensione dell'universo che ci circonda.

Il sesso infatti, secondo la tradizione Tantrica, è sacro e simboleggia l'unione tra Shiva e Shakti: Shiva è l'incarnazione del principio maschile, statico, consapevole, cosciente, Shakti è l'incarnazione del principio femminile, energetica, vitale e in costante cambiamento. Secondo la visione tantrica il sempre mutevole ballo di Shakti attorno a Shiva, testimone inamovibile e asse centrale della danza, è ciò che crea e mantiene l'universo. Secondo i "principi base del Tantra" il sesso viene utilizzato per unire l'energia femminile e l'energia maschile e creare quindi, attraverso l'unione dei due poli, un'esplosione che porti entrambi i praticanti a trascendere la manifestazione (ovviamente questo è l'obiettivo finale, esistono obiettivi intermedi come aprire se stessi all'amore, migliorare la complicità con il/la partner, sentire intimamente l'altro come fosse se stesso). Per creare la "massa critica" che permetta ai praticanti di aprirsi all'Infinito (o, almeno, a parte di esso), è fondamentale che le due parti siano "polarizzate", l

ing (femminile).



Polarizzare l'energia, nel caso specifico del sesso, significa che, attraverso la pratica, il portatore dell'energia maschile deve caricarsi massimamente degli attributi maschili (pura consapevolezza, pura coscienza, inamovibilità e costanza) e la portatrice dell'energia femminile deve caricarsi massimamente degli attributi femminili (vitalità, emozioni, cambiamento). Per questa ragione nel Tantra, almeno in quello che utilizza la sensualità come strumento per trascendere, le donne cercando di diventare più “femminili” e gli uomini più “maschili”, con buona pace di tutti i maschilisti e le femministe la fuori! Nel tantra è stato osservato che generalmente il corpo maschile si carica principalmente di energia Yang e il corpo femminile si carica generalmente di energia Ying.



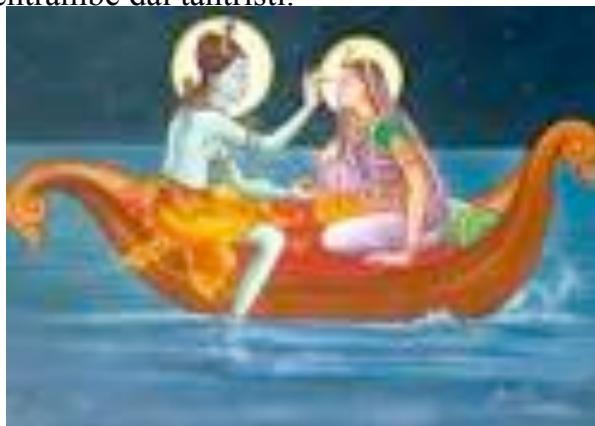
## TANTRA

In sanscrito, significa «tecnica per ampliare la coscienza ». Il Tantra «non è né una religione nel senso tradizionale del termine, né una filosofia, né una via mistica basata su concetti metafisici, bensì uno strumento empirico per chi è alla ricerca di se; è una tecnica che si basa sull'esperienza, nell'ambito della vita concreta.

Proprio i nostri desideri edonistici, basati sul principio della semplice e immediata soddisfazione, formano nel Tantra la dinamica nella quale si allarga la consapevolezza, fino a giungere all'esperienza mistica - ed è così che le pratiche sessuali diventano un veicolo per il progresso spirituale. Come si legge nel Guhyasamaja Tantra nessuno riesce a ottenere la liberazione se si impegna in pratiche difficili e tormentose; la liberazione può essere raggiunta soltanto attraverso l'appagamento consapevole di tutti i desideri).

Differentemente dalle altre discipline di ricerca spirituale il Tantra crea un ponte fra sessualità e spirito e congiunge le due direzioni controllo ed estasi.

Nel Tantra, il divino e l'io rimangono ciascuno al suo posto, e l'oggetto della ricerca è principalmente quella vibrazione della coscienza che fa incontrare questi poli opposti dell'esperienza soggettiva, lungo due strade, quella attiva e quella ricettiva, che vengono praticate entrambe dai tantristi.





## ORIGINI

Le origini del Tantra risalgono al 2000a.c. circa, quando gli Harappei popolarono la valle degli Indù. Questa popolazione godeva d'un notevole benessere, e mostrava uno spiccato amore per le arti. La società degli Harappei era di tipo matriarcale. La principale preoccupazione degli Harappei era di vivere nel benessere, e ogni loro abitazione era dotata di almeno un bagno. A questo proposito, è utile ricordare che anche nella piazza della capitale, Mohenjo-Daro, l'edificio dominante non era una torre o un tempio, bensì una grande piscina un vero monumento al benessere. Nelle culture matriarcali la donna occupa un posto d'onore, tanto nella vita profana come nella religione - che è incentrata sulla Dea madre. La figura femminile domina i santuari. Braccia aperte, gambe divaricate, ella si offre all'adorazione.

Era d'uso degli Harappei, porre un grande letto nella stanza principale delle case. Era il letto della padrona di casa, e nella stanza principale, nel salotto si celebrava l'atto amoroso.

Nelle società matriarcali anche la religione era un' esperienza viva, in cui l'incontro con il divino non era legato a un sistema di dogmi e credenze, ma veniva sperimentato personalmente.

Perciò la religione degli Harappi è strettamente connessa col corpo, con il piacere e la sessualità. Nelle religioni delle società patriarcali il divino è lontano, e diventa quasi irraggiungibile dall'essere umano: il divino non è vissuto all'interno della coscienza individuale e perciò nasce l'esigenza di riempire questo spazio incolmabile tra l'uomo e il divino con credenze, rituali e intermediari (i sacerdoti) che fanno da ponte tra la terra e il cielo. Dunque il passaggio da un'organizzazione matriarcale della società a una patriarcale, che avvenne sia in India che in Europa, cambiò notevolmente le concezioni religiose: «Mentre il Tantra conosce una vasta gamma di rappresentazione del femminile, nella cultura cristiana il femminile è spezzato: la donna appare o come una poco di buono, o come madonna, in adorazione passiva del suo frutto maschile. Nel Tantra, le rappresentazioni del femminile sono sessuali e spirituali, estatiche e intelligenti, feroci e pacificanti.

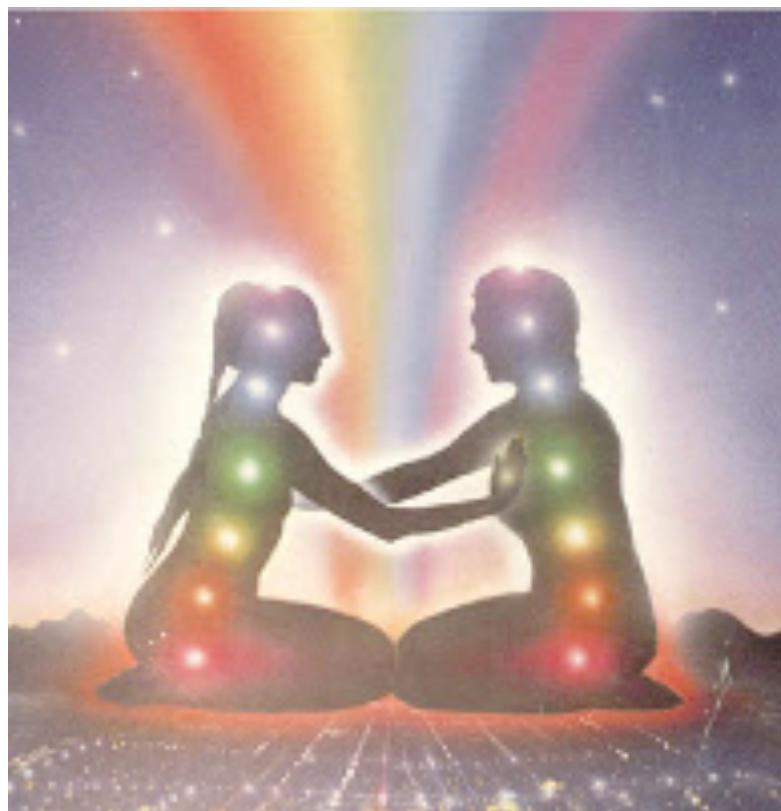
Quale liberazione poter essere spirituali, senza dovere stare in ginocchio con gli occhi abbassati, pii e casti. La donna può mostrare acutezza, lucidità o rabbia e può celebrare il suo essere femmina».

Il Tantra ebbe il suo periodo di maggior fioritura tra il X e il XII secolo dopo Cristo, nel Nord dell'India, e fu in seguito soppresso, con il prevalere della religione islamica. Sopravvisse tuttavia in scuole segrete, specie nel Bengala e nell' Assam, e qui stabilì rapporti fruttuosi con la Cina, dove si era formata la seconda grande scuola della sessualità consapevole, quella taoista. In Tibet, invece, al riparo dagli influssi di altri popoli, il Tantra poté esprimersi alla luce del sole, sposandosi con il buddhismo e l'antica religione sciamanica:

«Guru Padmasambhava, un famoso tantrico indiano, viaggiò nel Tibet nell'vrn secolo dopo Cristo, e insegnò il Vajrayana (la via del diamante) ai primi discepoli, fondando la scuola Nyigmapa del buddhismo tibetano. Nell'undicesimo secolo il traduttore tibetano Marpa viaggiò in India per studiare il Tantra da Naropa, discepolo di Tilopa.

Tornato in Tibet tradusse e insegnò i principi tantrici al suo celeberrimo discepolo Milarepa. Da questo periodo cominciò la larga divulgazione del Tantra in Tibet. I suoi insegnamenti furono la base della scuola Kagyiipa del tantrismo tibetano».

Ed è proprio in Tibet che accanto a lama di sesso maschile troviamo donne sapienti e venerate.



Col passare dei secoli, anche in Tibet alcune scuole - come la' Gelugpa - iniziarono a prender le distanze dalle pratiche sessuali del cosiddetto «Tantra rosso» (o Tantra della mano sinistra) e si limitarono a studiare l'unione tra il maschile e il femminile sul piano energetico, senza badare più al contatto fisico: questa versione più metafisica fu il cosiddetto «Tantra bianco» (o Tantra della mano destra). Così, «il noto mantra buddista "Om mani padme hum" viene tradotto in modo gentile come "il gioiello nel loto", il che, però, non vuole dire proprio niente. Il pudore si affanna a trovare qui una spiegazione artificiosa, negando l'origine tantrica del mantra.

Il significato vero è Mani, il gioiello, è l'equivalente tibetano del termine sanscrito vajra (diamante) che è l'organo maschile; padme è il fiore di loto che simboleggia la yoni, la vagina; perciò "il gioiello nel loto" non significa nient'altro che l'unione sessuale, il maithuna, in cui il principio maschile e quello femminile si uniscono sia in senso carnale, sia in senso mistico».

I secoli successivi furono secoli di decadenza per il Tantra in India, e soltanto dopo la rivoluzione sessuale negli anni Settanta e l'emancipazione della donna in Occidente, si preparò il terreno per la riscoperta dell'unione del piacere con la spiritualità. Negli ultimi decenni i lama tibetani hanno portato gli insegnamenti del Tantra bianco in Europa e America, e alcuni di loro - come Lama Yesce, Lama Zopa o Chogyam Trungpa Rinpoche hanno fatto molto per adattare le meditazioni tibetane alla mentalità occidentale. In India molti ashram si sono aperti agli occidentali, e maestri come Osho Rajneesh, Paramahansa Satyananda o Yogi Bhajan hanno dato chiavi di lettura più aggiornate e comprensibili per gli antichi testi tantrici.



Ma le vecchie tecniche e il nuovo pubblico non si incontrano facilmente. Molti discepoli del Tantra vengono a trovarsi in una situazione come quella descritta da Margo Anand, una delle pioniere del nuovo Tantra rosso: «Il primo rituale - i canti dei mantra - ci aiuta a concentrarci.

Ci guardiamo negli occhi: non mostrare la mia paura, non ignorare la sua! Qual è il prossimo passo? Dannazione, devo sempre interrompere per leggere le istruzioni. Ciò spezza l'energia. Ah sì, respirare! Inspirare per sei secondi, trattenere per dodici secondi, espirare per sei secondi in sincronia con l'altro. Ma lui inspira, mentre io espiro; sbagliamo tutto. In più questa maledetta posizione del loto: le braccia incrociate dietro la schiena, con l'alluce tra il pollice e l'indice, visualizzando una luce verde tra l'ano e i genitali, che sale pian piano. Non riesco a vedere nulla. "Che razza di rilassamento!" esclama il maschio, il cui scettro tantrico non è disposto ad alzarsi.



Finalmente riusciamo a svegliare l'energia con un respiro profondo, con qualche trucco e qualche carezza fuori luogo. Passano venti minuti ma nessun'estasi si fa vedere. Il massimo è qualche brivido sulla schiena. L'esercizio è esotico ma non è proprio una rivelazione».

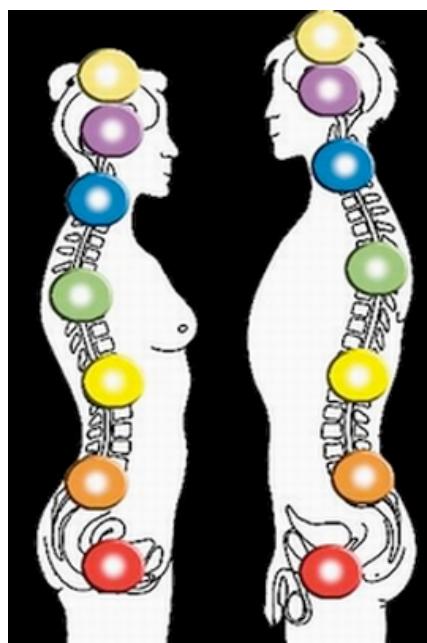
Oggi la sessualità si è liberata e la donna, grazie all'emancipazione, ha ritrovato il suo spazio; la situazione sociale non è più quella di duemila anni fa; ma si presuppone ancora che il sesso appartenga più al maschio e che soddisfi più il desiderio maschile che quello femminile. Questo preconcetto è il retaggio di secolidi repressione patriarcale esercitata sia sulla sessualità sia sul femminile, e impedisce a molte donne di pensare che il buon sesso sia un veicolo per la crescita spirituale, com'era considerato in una cultura concepita al femminile.

Articolo tratto dal libro "Tantra - La via dell'estasi sessuale - I principali esponenti dei nostri tempi del Tantra: Elmar e Michaela Zadra"



## VIVERE UNA SESSUALITA' APPAGANTE

Per quanto riguarda la sessualità viviamo in un'epoca di grande confusione, tra pochi riferimenti credibili e molte contraddizioni. In genere, nostro padre e nostra madre - le persone che hanno costituito il nostro primo punto di riferimento - hanno raramente parlato di sesso, se ne parlavano era piuttosto in termini di divieti o di battute, ma non con quella naturalezza, quella apertura e quel coinvolgimento interiore, di cui avevamo bisogno; e ancora meno ci hanno insegnato come sentirei bene e rilassati nella nostra sessualità. Quante volte li abbiamo visti nudi? Al contrario, ora assistiamo a una valanga di informazioni sul sesso: il sesso è uno degli argomenti più trattati dai mass media, sono in vendita tantissimi libri sul sesso, ogni rivista ha almeno un articolo sull'argomento, ma sembra che tutte queste parole non bastino mai, che le questioni che ci turbano rimangano sempre le stesse e che la gestione del rapporto di coppia stia diventando sempre più difficile e più problematica, invece che più semplice.



Quanto alla scienza, i sessuologi sanno certamente dare ottime informazioni, per quanto riguarda l'aspetto più meccanico e organico del rapporto sessuale. Ma nelle questioni che coinvolgono tutto il nostro essere, anche la scienza dà risposte abbastanza contraddittorie o si avvolge di silenzio.

Al cinema, nella pubblicità e sulle copertine delle riviste vengiamo bombardati da una quantità di nudi che non hanno alcun rapporto con un qualche nostro desiderio di mostrarceli nudi in prima persona. E in quelle rare occasioni in cui ci spogliamo davanti ad altri (sulla spiaggia, nella sauna, a una visita medica...)

proviamo vergogna oppure siamo del tutto staccati dai nostri sentimenti, e ci mostriamo nudi più per voglia di apparire che non per sentirsi a nostro agio.

Mentre la Chiesa cattolica va predicando concetti adatti a una società di cent' anni fa, la «donna moderna» accampa pretese quali la multiorgasmicità e l'indipendenza nell'espressione sessuale)

Mentre quasi il 50% degli uomini ha il "problema" di una ejaculazione troppo rapida o di un'impotenza temporanea, la stampa parla di recordmen del sesso che fanno l'amore per diverse ore di seguito. Perfino il Tantra, che insegna a provare gioia e distensione nell'ardore sessuale, viene utilizzato spesso per creare un'ulteriore «ansia di prestazione sessuale».

Fino a circa dieci anni fa le donne non dovevano far sesso, se tenevano alla loro buona reputazione; e se lo facevano, lo facevano di nascosto, e in modo sommesso, silenzioso, inibito.

Oggi per essere in bisogno farlo, farlo spesso, avere degli orgasmi sconvolgenti e parlarne senza inibizioni. Poiché è da questa situazione che noi tutti partiamo, prima di cominciare a estendere l'orgasmo con le tecniche tantriche e unire l'ardore del sesso al silenzio della meditazione, dobbiamo trovare un modo di sentirei veramente (e non solo apparentemente) bene nella nostra vita sessuale. Un modo di aprire di più a noi stessi e alla danza dei nostri sensi, che non alle esigenze esterne e a concezioni idealizzate.

Il Tantra vuole fornire indicazioni per capire perché quelle potenzialità non trovano attuazione. Non mira né a degli standard né a dei record, ma solo a trovare un'espressione della sessualità individuale e personale, così come essa è in realtà. Non occorre diventare diversi da come si è per essere pienamente soddisfatti a letto; basta comprendere i nostri automatismi corporei, sentimentali e mentali e portare alla luce quei tesori che ciascuno di noi ha già dentro di sé. Prima di districarci da tutte quelle immagini artificiose che abbiamo coltivato e che ci siamo impresse nella mente riguardo ai modi di essere sexy, dobbiamo renderci conto di che cosa esse siano, e in qual modo riescano a boicottare il nostro benessere personale.



## LA COMUNICAZIONE NELLA COPPIA

In una coppia è importante parlare per risolvere i tanti dissidi e conflitti che si possono creare. Ma benché sembri tanto semplice, ben pochi lo fanno: la coppia media comunica sette minuti al giorno. Sette minuti di comunicazione cosciente, in cui uno si sente ascoltato: il resto del tempo si riempie di fiumi di parole prive di consapevolezza, lungo i quali ogni frase è solamente ovvia, scontata.

Non ci si accostiamo al Tantra per imparare a fare l'amore più a lungo, è bene che prima impariamo a comunicare più a lungo. Parliamo con il partner, molto spesso le parole che pronunciamo hanno già attraversato diversi filtri: questo lo posso dire, quello no; questo è importante e quello no; se dico questo sembro intelligente, quello non lo posso dire' perché verrei criticata.

Queste convinzioni, questi schemi, questi filtri sono molto elaborati, e crediamo erroneamente che servano a migliorare la nostra comunicazione.



È davvero un errore, e infatti poi ci meravigliamo che sul piano emozionale non riusciamo a farci capire, anche se siamo molto abili nel discutere riguardo a situazioni, a persone, a fatti e a problemi quotidiani: dove andiamo a cena fuori, chi invitiamo alla festa, cosa è successo oggi, cosa facciamo domani, come ci organizziamo per le vacanze e così via. Il problema è che dimentichiamo un fatto molto importante: e cioè che per comunicare bisogna comunicare tutto.

Se osserviamo noi stessi mentre parliamo, possiamo notare che v'è spesso in noi un impulso a dire una qualche cosa che ci occupa la mente già da un po', ma non la diciamo: cominciamo a parlare di qualcos'altro, meno importante, meno scottante, perché parlandone ci esponiamo meno e non ci rendiamo vulnerabili. Per entrare nel flusso della vera comunicazione, è importante sforzarsi di esprimere tutte le nostre emozioni e i nostri sentimenti.

Di solito, sappiamo parlare di tutto, tranne che di noi stessi di come ci sentiamo, di cosa proviamo, cosa ci passa veramente per la testa e nel corpo. Far venir fuori quello che pensiamo è veramente un atto di coraggio, ma ne vale la pena perché solo se condividiamo ciò che è più prezioso per noi possiamo dire al partner come stiamo veramente. A volte siamo così preoccupati di non dispiacere all' altro che tratteniamo in noi ciò che pensiamo, proviamo, sentiamo solo per «non ferire» il partner.

Invece così gli infliggiamo la più grande ferita, quella di trattenere insieme ai nostri impulsi anche la nostra vitalità e energia, che sono in assoluto le cose più preziose che possiamo condividere con lui.

Reprimere ha anche un altro prezzo: ogni impulso non espresso dovrà essere rielaborato da qualche parte dentro di noi, e ciò, oltre a consumare energia mentale, creerà offuscamento, confusione, quel senso di assenza che spesso notiamo nelle persone che parlano poco, o che parlano molto senza comunicare le loro vere emozioni.



## ORGASMO NEL CUORE



Molti pensano che la soddisfazione sessuale e la realizzazione spirituale siano due cose diverse, se non addirittura contrapposte. Anche la maggior parte delle tradizioni spirituali che ci insegnano a ricollegarci col divino - dal Cattolicesimo agli Hare krishna - escludono la sessualità addirittura la segregano nel regno di Lucifer.

Noi conosciamo soltanto tre grandi correnti spirituali che pongono la sessualità al centro della ricerca di se stessi e degli spazi che si aprono oltre il sé: il Tantra, il Taoismo e il Quodoushka.

Secondo tutte e tre queste correnti, amore e sesso non sono in opposizione, ma si accrescono reciprocamente - cosa, d'altronde, ampiamente confermata dall'esperienza quotidiana. Il termine «fare l'amore» è, quanto a questo, molto corretto, perché facendo sesso innalziamo quell'energia che - se ci apriamo a essa - può giungere fino al cuore e creare amore. In questo senso l'amore non è più un qualcosa che ci viene dato, dalle circostanze, dal destino, ma diviene una nostra responsabilità. Sembra paradossale, ma non lo è: per quanto l'amore sia connesso all'aprirsi e al diventare ricettivi ha bisogno di una nostra decisione per cominciare a esistere, e noi possiamo fare molto perché ciò avvenga.

## L'UNIONE DEI DUE CORPI IN UNO SOLO



Maithuna, oltre che l'unione con l'altro sesso, è anche l'unione del maschile e del femminile dentro se stessi. Ogni uomo ha una complessa componente femminile (anima) e ogni donna ha un'altrettanto complessa componente maschile (animus). Per scoprire queste nostre componenti, e non a livello freddamente intellettuale, ma percependone la realtà autentica, occorre diventare consapevoli della loro natura e proseguire il viaggio interiore entrando in territori anche molto oscuri.

La nostra psiche è un po' come un arcipelago; noi vediamo soltanto le isole che emergono qua e là; sotto la superficie dell'acqua ci sono le montagne di cui quelle isole sono le cime, e se si scende più giù, si incontra il grande massiccio roccioso da cui tutte queste montagne si dipartono.

La montagna che si trova sotto l'isola è l'inconscio personale, e il grande massiccio che collega tutte quelle montagne tra loro è l'inconscio collettivo.

L'inconscio personale racchiude tutte le storie della vita, le esperienze, e a maggiori profondità anche le vite passate; nell'inconscio collettivo vi sono invece configurazioni, strutture, immagini comuni a tutti gli individui.

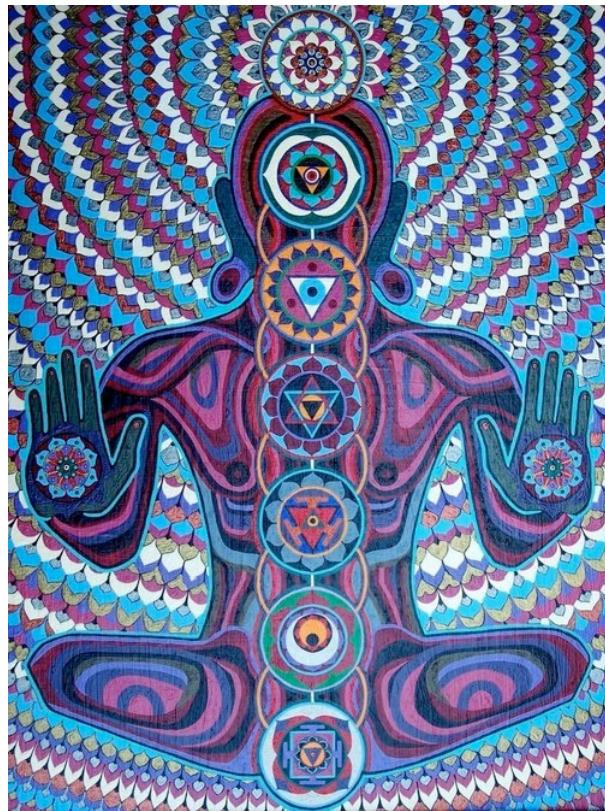
Queste immagini universali (archetipi) riguardano direttamente il nostro modo d'essere uomo o d'essere donna; sono alla base dei contenuti che normalmente proiettiamo su una persona dell'altro sesso, e in primo luogo, naturalmente, sul partner.

Di solito, sul partner, noi proiettiamo in positivo; scopriamo cioè 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. È come una risorsa insita dentro di noi, ma che non abbiamo ancora scoperto.

Di solito, quando ci innamoriamo, l'oggetto del nostro amore è innanzi tutto questa qualità proiettata, e da essa l'amore si estende a tutta la persona sulla quale esercitiamo le proiezioni.



## ENERGIA E CHAKRA



Il mondo che ci circonda, anche se in apparenza materiale, in realtà è un insieme complesso di onde ed energie che interagiscono tra loro.

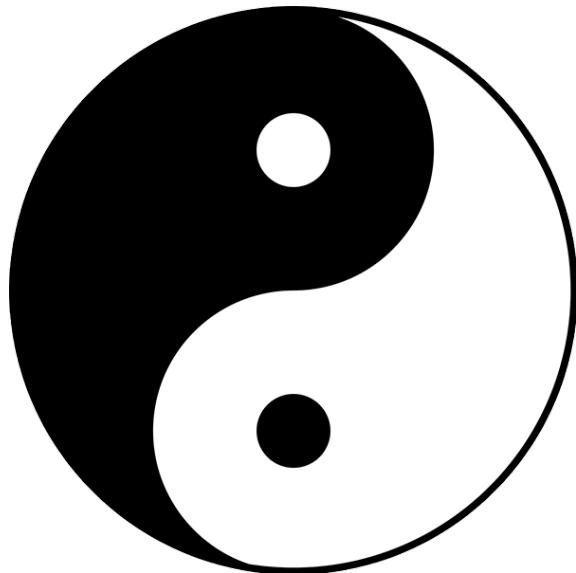
Il corpo umano (che, per la visione tantrica, non è formato solo da carne e sangue, ma è una struttura più complessa e sottile di cui fanno parte anche emozioni, idee, paure e fantasie) filtra e assume energia dall'esterno attraverso sette filtri o nodi energetici chiamati “chakra” (ruota, disco o cerchio in sanscrito).

I chakra sono punti nel nostro corpo che rappresentano sette diversi elementi di cui è composta la manifestazione; ognuno è caratterizzato da uno specifico tipo di energia o vibrazione che emettono e con cui possono interagire.

I Chakra sono categorizzati:

- in base alla posizione nel corpo, dal più basso al più alto.
- in base al tipo di energia, dalla più materiale a quella più eterea e spirituale.
- in base al tipo di vibrazione che emettono, dalla vibrazione a frequenza più lenta e bassa a quella di vibrazione più veloce e alta.

### L'ENERGIA E' POLARITÀ



Tutte le energie nella manifestazione sono dotate di polarità; questo principio è comune sia alla fisica occidentale, che classifica i tipi di energie a seconda della carica che hanno (“+” o “-“), sia alla antica filosofia cinese che chiama lo stesso principio con un altro nome: Ying (-) e Yang (+):

- Ying è l'energia lunare, ricettiva, femminile.
- Yang è l'energia solare, immissiva, maschile.

Nello Yoga classico l'obiettivo del praticante è riuscire a bilanciare il corpo, la mente e l'anima: nel momento in cui le energie contrastanti a questi livelli diventano di forza perfettamente identica si crea un momentum in cui la visione del praticante, non essendo più disturbata dalla continua oscillazione e mutevolezza della manifestazione, può intravedere la struttura ultima dell'universo e quindi raggiungere uno stato di perfezione che, a seconda della tradizione da cui ci si ispira, viene chiamato Samadhi (nell'induismo), Nirvana (nel buddismo), Beatitudine (nel cristianesimo).



Mentre nelle tradizioni spirituali di tipo ascetico lo stato di equilibrio di cui parlo sopra viene raggiunto attraverso la mitigazione delle energie Ying e Yang (utilizzando strumenti come la meditazione, la preghiera e l'astensione dalle passioni) il principio che viene utilizzato dalla scuola tantrica è diametralmente opposto: invece che venire mitigate, le passioni vengono utilizzate per aumentare la polarità tra energia maschile e femminile, fino a creare un punto di singolarità da cui si generi una "esplosione di energia" che, utilizzata nella maniera giusta, aiuti il praticante a trascendere la manifestazione.

Quindi, anche se l'obiettivo di entrambe le scuole è il medesimo, cioè la realizzazione della Verità, diverse sono le strade per arrivarci: mentre la tradizione ascetica considera le passioni un ostacolo, la tradizione tantrica le abbraccia e le utilizza per spingersi al di là della manifestazione.



L'essere umano è circondato da un campo elettromagnetico chiamato nucleo energetico che si estende un metro e mezzo circa intorno al corpo fisico (siamo quindi fatti di energia). Il corpo fisico è suddiviso in 7 strati chiamati corpi sottili, ogni corpo è connesso con un centro energetico particolare chiamato chakra.

Come l'elettricità arriva alla lampadina tramite un filo, allo stesso modo l'Energia Cosmica fluisce dal midollo nella spina dorsale ai sette chakra.

Il midollo spinale può essere paragonato ad un filo, dove sono localizzati i sette chakra che sono centri sussidiari per la conduzione e lo smistamento della corrente vitale in tutto il corpo.

Le spirali dei chakra si manifestano nei 7 vortici di luce posizionati in modo ascendente dal perineo (1) alla fontanella (7).

I chakra regolano e gestiscono ogni aspetto: fisico, emotivo e spirituale.



© La Città della Luce 2001

## PRIMO CHAKRA

Rosso Elemento Terra, va verso il basso(versticale), situato fra gli organi genitali e l'ano.. perineo, rappresenta la madre, l'archetipo materno e l'energia femminile.

Rappresenta l'istinto di sopravvivenza, l'impulso di soddisfare i bisogni primari (cibo,lavoro,denaro) le cose materiarli.

Chakra legato al tatto e al gusto, emozioni legate alla sessualita, al bene al male, vergogna, bramosia, gelosia, paura della morte e al sesso puro.

Armonico= buona sessualita', forte vitalita', armonia con il tutto, fiducia, sicurezza interiore e certezza materiale

Disarmonico=pensieri e preoccupazioni ricorrenti, preoccupazioni per cose materiali, senso di possesso, attaccamento al denaro e paure legate alla sopravvivenza.

Poco sviluppato= predisposizione alla depressione sfiducia verso gli altri e verso se stessi.

Disturbi fisici=disfuzioni sessuali, malattie del sistema nervoso, del tratto urinario, circolatorio, intestino e retto, malattie cutanee e mal di testa. Anogarsmia:repressione delle emozioni, condizionamenti familiari, sociali, religiosi.



## SECONDO CHAKRA

Arancione Elemento Acqua va in orizzontale e bipolare, chiamato chakra sacrale, influenza la digestione,l'assorbimento a livello intestinale,secrezione succhi gastrici, ormoni, funzioni riproduttive, questioni di carattere sessuale, espressione della sessualita' e problemi di libido.

Disturbi:intestino,addome,organi riproduttivi, infiammazioni vario tipo, problemi di dipendenze.

In questo centro si sviluppa il rapporto con il piacere.

Qui si sviluppa lo schema della dipendenza affettiva, la societa' ci ha trasmesso che non posso vivere senza l'oggetto dell'amore, chiaramente ci sono delle predisposizioni alle dipendenze, legate al modo in cui siamo nati.

Nascono qui quindi sentimenti come gelosia, attaccamento e disperazione.

Attraverso il rapporto che abbiamo avuto con i genitori sperimentiamo la sensazione di rifiuto e di abbandono. il chakra delle relazioni.



© La Città della Luce 2001

## TERZO CHAKRA

Giallo Elemento Fuoco bipolare orizzontale, situato nella zona del plesso solare e del diaframma, correlato agli organi addominali, influenza i problemi legati alla salute, all'energia ed all'azione fisica ed anche all'immunità delle malattie.

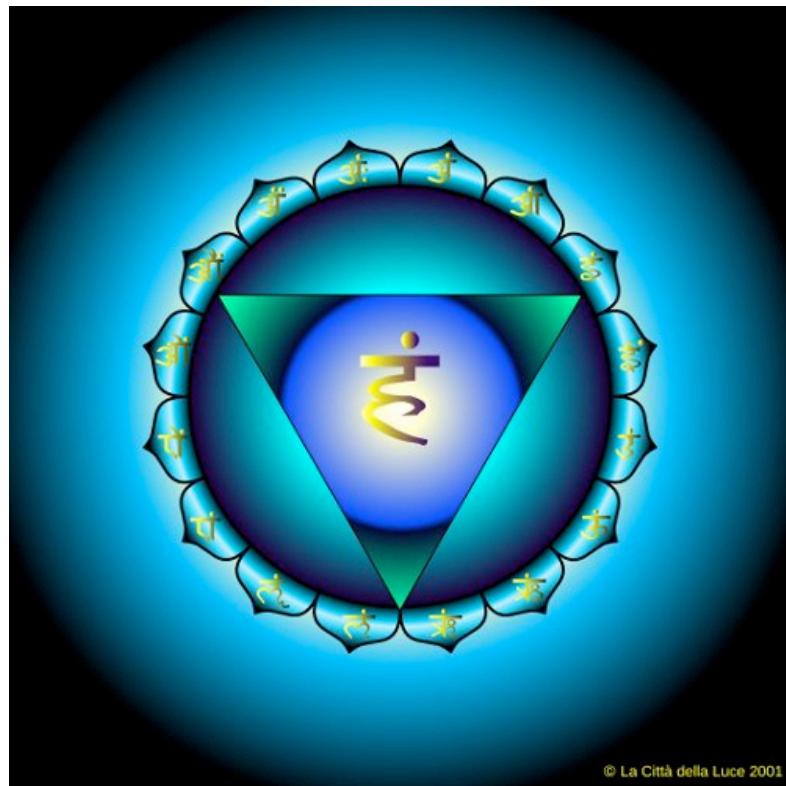
E' collegato con la capacità di prendersi cura di se stessi. Rappresenta l'aspetto costruttivo e distruttivo, la crescita, l'abbondanza, distruzione, la caduta.

Squilibrio è la brama di potere e di dominio, si scatena la paura di non ricevere e di soffrire per la mancanza di nutrimento e approvazione. Il sentimento negativo di questo chakra è l'autonegazione. L'energia del giudizio lavora a questo livello, ogni volta che esprimiamo un giudizio su un'altra persona, in essa ritrovo una parte di me negata/repressa o desiderata.



## QUARTO CHAKRA

Verde o rosa Elemento Aria, bipolare orizzontale, situato nella zona cardiaca, influenza il cuore, la circolazione, sangue, agisce sul respiro e sulla digestione. Alimenta i sentimenti dell'amore e comprensione verso gli altri, alimenta la gioia, l'accettazione, la compassione, la bontà, capacità di dare e ricevere mentre avversione e timore se non equilibrato. Sede dell'anima, è il chakra ponte fra quelli superiori e quelli inferiori. Squilibri: malattie cardiocircolatorie, polmonari, asma, allegie, bronchiti, difficoltà nelle relazioni affettive.



## QUINTO CHAKRA

Blu Elemento Etere bipolare orizzontale, situato nella zona della gola, influenza il respiro e la modulazione della voce, il movimento della lingua, la produzione della saliva, funzioni relative ai bronchi.

Difficoltà ad esprimere le proprie idee, problemi alla gola, mandibola, tiroide, laringe, tonsille, timo. È il chakra dell'espressione intellettuale e artistica; è il centro della comunicazione. È legato ai trumi di nascita, a questo chakra è legata la capacità di creare nella propria vita quello che si desidera.



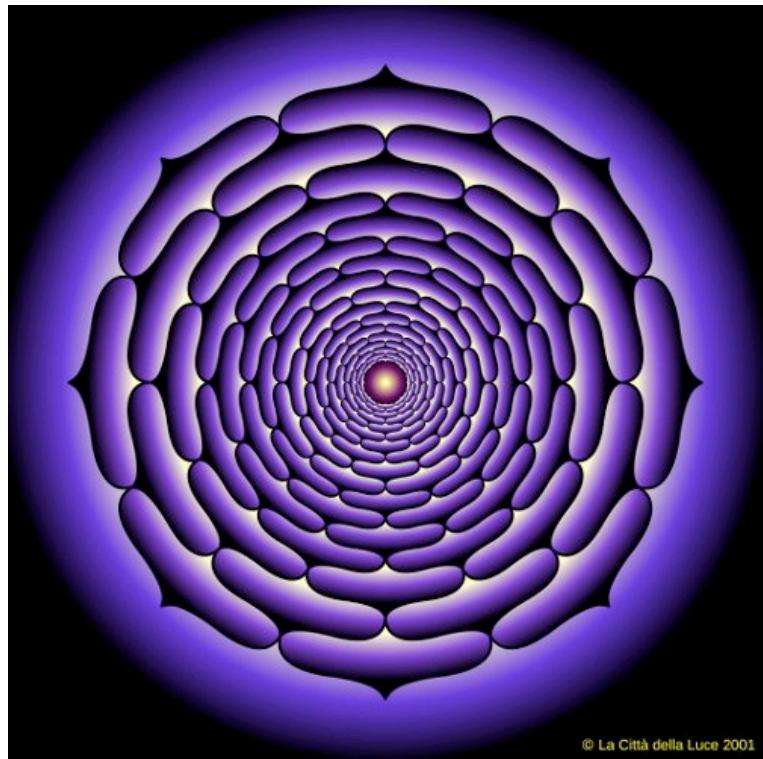
## SESTO CHAKRA

Indaco-Viola Elemento Etere, situato fra le sopracciglia è anche chiamato il terzo occhio, bipolare orizzontale, influenza il mesencefalo che da energia a tutta la regione del capo, produce il controllo della coscienza delle reazioni fisiche, è il centro della purificazione dei pensieri.

Squilibri: incubi, fenomeni psichici, mancanza complete dei sogni, problemi agli occhi e alle orecchie.

Armonico dona chiarezza e armonia nella vita ed aiuta ad avere maggiore consapevolezza.

Quando è bloccato si può avere fanatismo o ateismo.

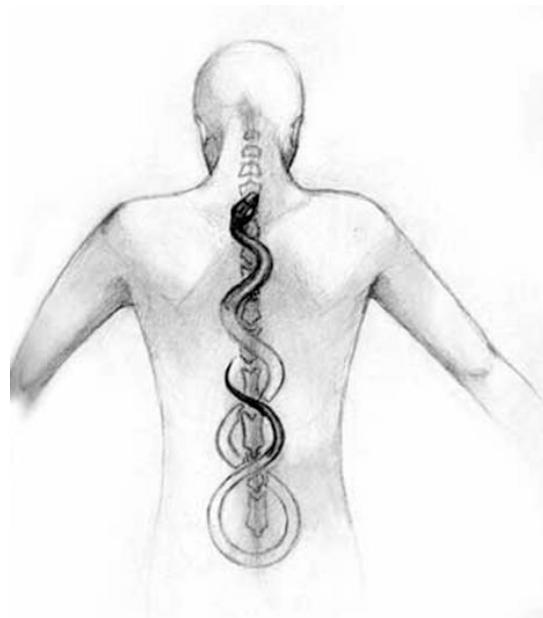


© La Città della Luce 2001

## **SETTIMO CHAKRA**

Bianco-Oro Elemento Etere, situato nella parte superiore del cranio, sulla fontanella è chiamato anche chakra della corona, orientato verticalmente verso il cielo, legato al sole. Influenza la corteccia cerebrale, ed i vari tipi di coscienza, compresa l'unificazione delle facoltà spirituali mentali e fisiche, influenza tutti i tipi di pensieri anche relativi alla morte, incarnazione e karma. Sviluppa la coscienza universale e la riduzione del pensiero egocentrico. Da questo chakra entra lo spirito divino al momento della nascita e da questo chakra esce nel momento della morte. È legato all'archetipo paterno, rapporto con l'energia maschile.

## KUNDALINI



Essa è la nostra Madre Interiore, perché come una madre si prende cura di noi, del nostro sistema sottile/energetico nel momento in cui viene risvegliata. È lei a donarci uno stato di completo benessere, risvegliando tutte le nostre qualità innate che risiedono nei vari chakra (centri energetici).

La Kundalini risiede avvolta in tre spire e mezzo nel nostro osso sacro ed è il residuo di un'energia primordiale, detta in sanscrito Adi Shakti (o Adi Kundalini), la stessa che ha creato e regola l'intero universo. Da qui possiamo già comprendere il valore che essa abbia nella nostra esistenza.

La Kundalini non è solo in grado di farci stare bene ed in salute, ma anche di elevarci ad un livello superiore. Noi innocentemente crediamo che il livello che abbiamo raggiunto, quello di "homo sapiens", è un alto livello evolutivo; sicuramente lo è, ma non è l'ultimo. Noi possiamo proseguire nella nostra evoluzione e raggiungere un livello più elevato, quello in cui tutte le illusioni del mondo svaniscono e noi effettivamente raggiungiamo uno stato di benessere completo, che possiamo chiamare beatitudine.

Questa nuova dimensione della nostra coscienza è detto in sanscrito turiya, che significa “quarto”. Infatti, gli esseri umani vivono normalmente in tre dimensioni: quella fisica, quella mentale e quella emozionale; la quarta dimensione è quella spirituale.



Il simbolo usato per la Kundalini: il serpente. Esso è un simbolo di sapienza e conoscenza.

Si può notare che esso viene raffigurato accanto ad Atena e a Minerva. Viene raffigurato nella dimensione illuminata del Buddha. Nella bibbia il serpente è colui che risveglia il desiderio di conoscenza in Adamo ed Eva, la conoscenza della Verità, ovvero la conoscenza di Dio; proprio come dentro di noi la Kundalini ci permette di conoscere noi stessi a livello sottile e di connetterci con l'energia divina onnipervadente. Il serpente è anche il simbolo riportato nel Caduceo: due serpenti attorcigliati attorno ad un bastone; essi ricordano la lotta fra gli opposti (il lato solare e quello lunare) che vengono bilanciati dalla via di mezzo (il bastone in questo caso). Ricordiamo poi che gli antichi greci chiamarono l'osso triangolare alla base della colonna “osso sacro” e quello in cima alla testa (la parte che era morbida alla nascita) “osso della fontanella”, per cui è chiaro che essi avevano intuito qualcosa.

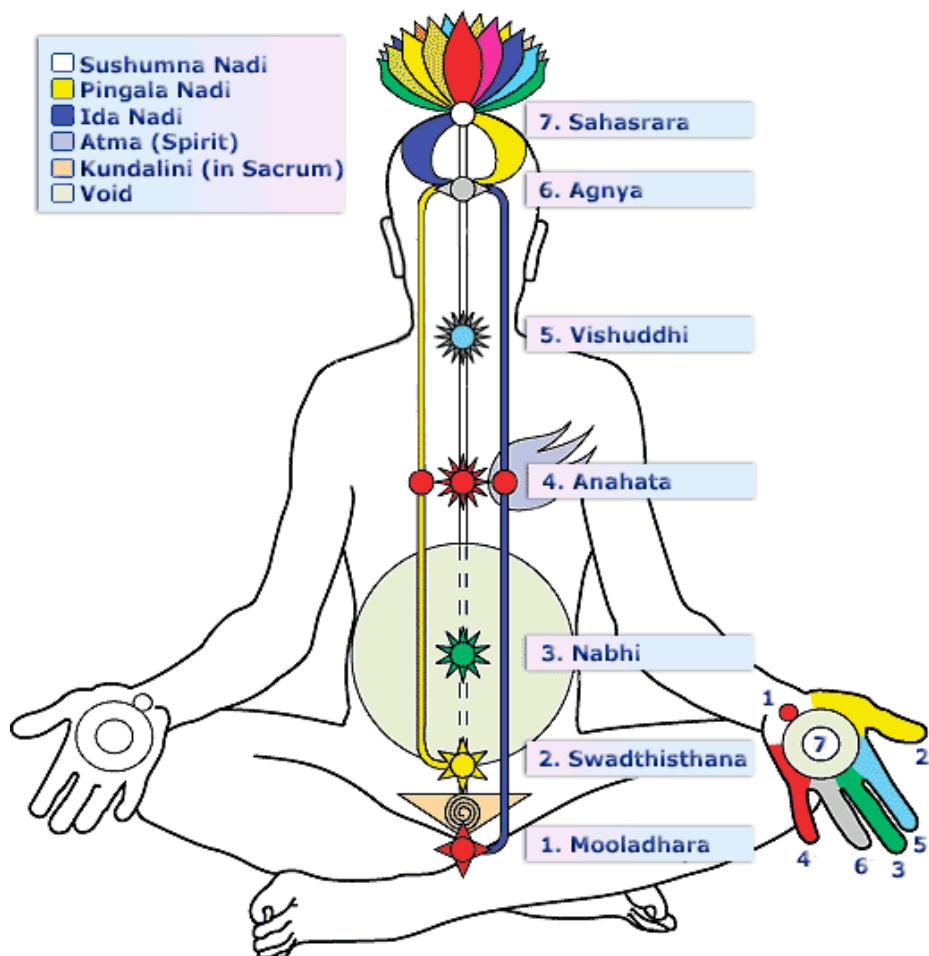
Come e quando si sviluppa il sistema sottile nel nostro corpo?

Il sistema energetico si crea quando il feto è a circa 2 o 3 mesi di sviluppo; in quel momento, una colonna di raggi emessi dall'energia divina onnipervadente passa attraverso il cervello per illuminarlo; il cervello è a forma di prisma, quindi i raggi vengono rifratti in 4 diversi canali, corrispondenti ai quattro aspetti del sistema nervoso:

1. il sistema nervoso parasimpatico (canale centrale o Sushumna Nadi)
2. il sistema nervoso simpatico destro (canale destro o Pingala Nadi)
3. il sistema nervoso simpatico sinistro (canale sinistro o Ida Nadi)
4. il sistema nervoso centrale

I raggi che passano attraverso l'osso della fontanella (detto Brahmarandhra), passano poi direttamente per il midollo allungato attraverso il canale centrale (Sushumna Nadi). Questa energia, dopo aver lasciato una linea sottilissima nel midollo allungato, si stabilizza avvolta in tre spire e mezzo nell'osso triangolare posto alla base della colonna, detto Mooladhar (da non confondersi con il Mooladhara chakra). Questa è la Kundalini.

Quindi l'energia sottile entra attraverso il centro del cervello (Sahasrar Brahmarandhra) e va giù per la sua via attraverso sei centri. La manifestazione grossolana di questa energia sottile nel canale "Sushumna" del midollo spinale è chiamato sistema nervoso parasimpatico e i chakra sono espressi come plessi fuori del midollo spinale. Sorprendentemente, noi abbiamo fuori lo stesso numero di plessi e sotto-plessi pari proprio al numero dei chakra e dei loro petali (aspetti sottili) dentro il midollo spinale.



## SISTEMA SOTTILE

Detto ciò, è chiaro che è tutto pronto dentro di noi fin dalla nascita e che come naturalmente la Kundalini è passata per il nostro canale centrale per dimorare nel nostro osso sacro, altrettanto naturalmente dovrebbe avvenire il suo risveglio. La Kundalini, una volta risvegliata, sale attraverso il canale centrale, passa nuovamente attraverso il Brahmarandhra e si connette con l'energia onnipervadente: questa unione è detta yoga.

Passando per i centri energetici dislocati lungo il nostro midollo spinale, essa li cura e li rende migliori; in altre parole, un po' più poetiche, essa nutre i chakra come dei fiori e li aiuta a sbucciare, affinché emanino la loro stupenda fragranza.

Effettivamente quello che si percepisce quando un chakra è evoluto, è che si apre e irradia energia; questa energia ci fa sentire gioia e armonia, un completo benessere.

Quando l'energia del serpente o del drago, la Kundalini, sale lungo la colonna vertebrale, ionizza con energia polarizzata l'intero fluido che scorre in su e in giù lungo la spina dorsale. Quando essa arriva alla formazione reticolare, apre tutti gli interruttori. Che cosa significa? Significa che tutte le porte verso il subconscio vengono spalancate: è la marcia dell'energia Kundalinj. Quando arriva al cervello medio trova un essere chiamato Talamo. Anticamente esso era chiamato il "guardiano della porta", secondo i miti e la tradizione tutti pensano che il guardiano della porta sia San Pietro, ma non è così. E' San Talamo.

L'energia Kundalini attiva ed apre questa porta, e il talamo è un punto critico nel cervello medio perché è anche il protettore della ghiandola pineale. Il talamo è il punto in cui tutte le linee principali che provengono dalle terminazioni nervose si incontrano con tutte le fibre che provengono dalla formazione reticolare; è il punto in cui vengono azionati gli scambi.

Quando la Kundalini apre questa energia, tutto ciò che vi era rimasto nascosto in forma di subconscio fluisce liberamente verso un punto specifico del cervello chiamato lobo frontale. Perché questo è così importante? Perché Kundalini, aprendo gli interruttori e le porte e permettendo all'antica conoscenza di emergere, permette al subconscio di accedere pienamente alla nostra mente consapevole.

La Kundalini può essere definita un tributo alla completa illuminazione. Completa illuminazione significa riuscire a vedere oltre il velo per conoscere ciò che non è mai stato conosciuto e riuscire a sperimentare in un momento tutto quello che c'è. In un lampo di luce abbagliante possiamo vedere immediatamente tutte le vite che abbiamo vissuto e tutte le vite che vivremo. L'energia Kundalini, la forza del drago, come è detta nel Vicino Oriente, è stata racchiusa in un codice. È stata posta lì come forza propellente per raggiungere l'illuminazione.



La consapevolezza del cervello umano oscilla come un pendolo. Deve farlo per sognare. C'è un momento magico nell'oscillazione del pendolo, un momento che persino la scienza ora riconosce. C'è un momento in cui esso si ferma, il tempo si collassa.

Quando la consapevolezza oscilla come un pendolo, rappresenta la polarità del pensiero negativo, positivo, no, si, inferiore, superiore, oscuro, chiaro ecc. C'è un momento in cui questa mano che oscilla non va né avanti né indietro e si ferma in una magica pausa? C'è un momento in cui se ne sta ferma? Sì, c'è.

E' il momento in cui entrambe le mani sono allineate. Quando allineate entrambi i livelli di consapevolezza come allineate le mani, questo è chiamato l'Eterno Ora: è il centro del magnete. In quel momento una forza dinamica di energia viene riflessa dalla consapevolezza-specchio a Dio. E' come in un tunnel, è esattamente ciò che è l'energia Kundalini.

Orbene, questa energia raramente viene destata dal suo sonno nella consapevolezza umana, perché la maggior parte degli esseri umani l'hanno bloccata. In altre parole, il momento in cui sappiamo totalmente, il momento in cui siamo totalmente focalizzati, in cui siamo totalmente inconsapevoli di essere umani, è un momento molto raro.

Infatti siamo sempre immersi nelle consapevolezze umane: paura, giudizio, senso di colpa e così non ci permettiamo la nostra illimitatezza, la nostra libertà di essere, la nostra essenza divina. Avviene solo quando sono all'opera due livelli di consapevolezza: quello che osserva e quello che agisce. Se ci svegliamo e ci focalizziamo, il campo di forza tra i due livelli è come un potente magnete.

E' magia.....



## PASSARE LE ORE A FARE L'AMORE

In questi ultimi anni il grande pubblico ha cominciato a scoprire che esistono «tecniche tantriche» con le quali si può fare l'amore per ore; ma ben pochi sanno come ciò sia possibile. In realtà, è molto semplice: occorre capovolgere il focus dell'attenzione dall'esterno verso l'interno; dalla proiezione sul partner al proprio animus, o alla propria anima; dal piacere del partner al proprio piacere; dalla domanda «cosa prova lei o lui?» alla miriade di sensazioni che riempie il nostro corpo; dalle idee che si hanno sul sesso e sull'amore, al respiro che li unisce.



Dopo aver svegliato i mostri e dopo aver imparato a vederli per quello che sono, questo modo di fare l'amore porta a un profondo rilassamento e una grande fiducia in se stessi e insegnà a scoprire, invece del gran daffare amoroso a cui siamo abituati, uno spazio interiore in cui tutto avviene da sé. Perciò viene chiamato anche la via del non dare, 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 e che pensiamo soltanto a noi stessi. Anzi, quanto più diventiamo consapevoli dei fenomeni che si verificano nel nostro sistema corporeo-mentale, tanto più sottile e profonda diventa 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?». Molte persone, anche dopo anni di convivenza, nutrono ancora la convinzione romantica che l'amore viene da sé, che certi momenti intimi sbocciano da soli e che non si sa da cosa dipendono.

Pensando così, ci poniamo nella condizione della vittima, di colui che non domina la situazione, che non è responsabile e padrone del suo piacere ma in balia delle «circostanze», che decidono per lui se e quando potrà provar piacere a letto. Uscire da questa condizione passiva, scoprire le cause invece di limitarsi agli effetti, significa cambiare tutta la tua vita amorosa. Tutto si capovolge. Fare l'amore diventa la causa, e tutte le circostanze diventano effetti. La questione non è più se il partner ti ha accarezzato nel modo giusto o no; sei tu a decidere di fare l'amore, e la conseguenza sarà che il tuo partner «si adeguerà» a te. Appena cominci a fare l'amore in questo modo ti accorgerai che l'energia che crei spazza via tutti i «ma», i «se», i «perché» e i «perché non», e ciò che prima sembrava premessa indispensabile, diviene un effetto: l'intesa cresce, l'eccitazione arriva, il desiderio sale e tutta l'atmosfera cambia.



Il problema non è più «posso o non posso?» ma «voglio o non voglio?». Come si fa a capovolgere così la situazione, a sostituire il , vecchio programma in un programma più adeguato alla realtà di due persone adulte, un «sì, voglio fare l'amore»?

Semplicemente facendolo per periodo di 2 o più settimane, iniziare a fare l'amore tutti i giorni, qualche giorno soltanto per 10 minuti, altri giorni per mezz'ora o più - non importa la durata, ma farlo è importante.

Solitamente dopo proposto di sperimentare questa modalità, molte donne si risvegliano tutte le voci infernali: «non posso impormi di essere aperta tutti i giorni», «io devo seguire il mio ritmo» ecc. Le stesse donne due settimane dopo, con viso radioso dicono «E' stata una meraviglia, non pensavo che fosse così facile» oppure «All'inizio sentivo delle grandi resistenze, ma poi l'ho semplicemente fatto e tutti quei dubbi che avevo in testa sono spariti...».



Se durante questa sperimentazione si incontrano dei veri e propri mostri, le difese psicologiche affilano tutte le armi, bisogna comunicare al partner tutte queste esperienze, tutte le frasi e le emozioni che le accompagnano. E importante descriverle così come vengono percepite in realtà, cioè non: «Non posso farlo» ma: «Penso di non poterlo fare» oppure: «Sento un fastidio nella pancia se penso a farlo». In questo modo, si possono individuare queste tensioni per ciò che veramente sono: sensazioni che avvertiamo in noi stessi, e non il tuo essere. E' importante puntualizzare che quando si tratta di sesso, i pensieri, i desideri, le fantasie, le proiezioni, i sentimenti e le sensazioni possono esser molto diversi tra loro e a volte contraddittorie.

Se impariamo a percepirlle per quello che sono, possiamo evitare di identificarci con esse: spesso sono solo sensazioni superficiali, mentre nella struttura profonda della nostra mente e nel nostro corpo vi sono ben altri messaggi.

Dopo aver chiarito a noi stessi e al partner il proprio stato d'animo, continuando a fare l'amore e dopo un certo periodo scoprirete che non soltanto state riprogrammando le vostre convinzioni sul sesso, ma che anche nel vostro corpo qualcosa ha cominciato a modificarsi, qualcosa si apre, si 'scioglie', si rilassa, tutta la zona della pancia, del bacino, della bassa schiena diventa più morbida e al con tempo più viva.

Molte coppie hanno scoperto che anche il loro rapporto affettivo è molto migliorato durante questo periodo. Lei si sentiva più bilanciata e lui più aperto emotivamente, si scambiavano più affetto anche nei 'momenti in cui non facevano l'amore, e perfino la loro intesa nelle piccole cose era migliorata perché si sintonizzavano quotidianamente l'uno con l'altra sul piano energetico.



Il punto chiave all'inizio è la costanza: la decisione di rompere lo schema e d'entrare nell'ottica di «posso fare l'amore» anche quando non sei eccitato, quando hai avuto una giornata stressante o quando ti sembra addirittura ridicolo di fissare un appuntamento amoroso. Se un «impegno» di questo tipo puo' spaventare, puo' essere importante prendere in esame una giornata tipica e guardare quante ore passiamo a vedere dei film che non c'interessano, a fare delle chiacchiere che sono sempre le stesse o a fantasticare sul sesso.

Quando si tratta di dedicare un po' di questo tempo al piacere, la prima reazione è spesso negativa: scatta quella forma del no automatico, che dice, per esempio: «non se lo vuoi tu, non sono pronta a godere, non è il momento giusto...».



Facendo l'amore in questo modo, si comincia a sciogliere la cosiddetta «corazza genitale»: per la donna un pene che ha una forte presenza (il che avviene quando l'uomo è molto consapevole delle sensazioni del suo pene, e perciò non ha fretta di arrivare all'orgasmo) può risvegliare una capacità di percezione interiore, che amplia molto le possibilità dei suoi genitali.

Le tensioni somatiche e i blocchi energetici iniziano a sciogliersi, e con l'aprirsi del primo chakra si smuoverà anche l'energia degli altri chakra. Per l'uomo può dirsi la stessa cosa: l'uomo inizia a percepire, a partire dal suo pene, sensazioni finora ignote, che colmano tutto il suo corpo.

Diventa importante, allora, mantenere vigile il proprio senso di responsabilità: esser consapevole dei propri blocchi energetici, meditare su di essi fino a che si aprono, senza colpevolizzare il partner per i propri blocchi.

Chiaramente non sto parlando di gravi problemi o di patologie sessuali, ma solo di quella corazza genitale che ognuno di noi ha, più o meno. In questo modo svuotiamo i genitali del loro sovraccarico emozionale, li liberiamo da tutti i bisogni corporei e sentimentali e li rendiamo pronti a incontrare il partner, come essere sensibile e sensuale, per collegarci con lui su un piano più sottile e più spirituale, preparandoci insieme per la grande beatitudine.



## AUTOEROTISMO

«Anche se noi donne moderne pensiamo di aver liberato la nostra sessualità, questa convinzione si fonda ben più sull'ideologia, che non su una autentica libertà emotiva e corporea. Se consideriamo il nostro modo di percepire il piacere notiamo che siamo in realtà separate dalla nostra sessualità, perché da secoli subiamo una discriminazione a causa della nostra corporeità e di conseguenza della nostra sensualità.

Ora diventa molto importante avere di nuovo accesso al nostro corpo, e riacquistare anche una certa complicità con esso e con la nostra sessualità. La masturbazione, per esempio, è sempre stata concepita come una cosa da fare "sotto la coperta", come un segreto che nessuno deve conoscere; al contrario, ciò che occorre è proprio il concedersi il tempo e il modo di entrare in contatto con il nostro respiro, e, tramite il respiro, di entrare in contatto con noi stessi, con il corpo e con il movimento che ci aiuterà a portare più energia nel nostro sistema e a entrare pian piano nel nostro corpo. Il respiro ci aiuta anche ad avere orgasmi più intensi», e ancora «percepisci il tuo respiro, senti il tuo fuoco sensuale e sessuale nel tuo bacino e lascialo espandere.

Quello che possiamo sperimentare potrebbe non coincidere con le convinzioni, ma restando aperto e disponibile a quello che il corpo ci vuole dire: la masturbazione è un ausilio quando vogliamo fare sesso e il partner è stanco. Ma masturbarsi è utile anche quando abbiamo accumulato molte tensioni, e usiamo il sesso per allentare queste tensioni. In caso di forti tensioni è molto meglio masturbarsi piuttosto che usare il partner come valvola di sfogo», dice Prabhato un'esperta della sessualità femminile e aggiunge «pensare che la masturbazione sia praticata esclusivamente quando qualcosa nella coppia o nella relazione non funziona, è solamente una falsa convinzione, perché la masturbazione serve semplicemente a star bene, e a celebrare la sessualità e il piacere attraverso se stessi.

In questo senso, è da porsi allo stesso livello della sessualità di coppia ed è vista come qualcosa che non disturba il rapporto, ma lo arricchisce.

## IN MEDITAZIONE



Il Tantra si può definire anche una «meditazione sul piacere », cioè una meditazione che prende come oggetto della consapevolezza l'energia del piacere, così come altri tipi di meditazione prendono come loro oggetto il respiro, i pensieri, le sensazioni corporee o altri processi interiori. 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 certo a ciò. Tantra, in sanscrito, significa «strumento per allargare la coscienza». Questo processo di allargamento avviene nell'unione tra Shiva e Shakti, tra consapevolezza e energia, tra meditazione e piacere, tra il 7° chakra, che è in cima alla testa e il 1° chakra, che è il centro sessuale.

Questa unione è particolarmente importante per chi come noi appartiene a una cultura in cui spiritualità e sesso non sono mai stati in armonia l'una con l'altro: per poter cominciare a meditare davvero, chi è abituato a pensare in questi termini conflittuali deve innanzi tutto far pace col proprio corpo, ritrovare il piacere nella sessualità e collegarlo di nuovo con il cuore; solo allora potrà iniziare a meditare, altrimenti i desideri non vissuti lo assedieranno nella meditazione, togliendogli ogni serenità d'animo.



Cos'è la meditazione? Nel mondo della new age, ormai, tutto viene chiamato meditazione. Alcuni confondono la meditazione con il rilassamento, altri con la concentrazione, altri con il distacco dalle cose del mondo, altri ritengono che sia uno speciale equilibrio da raggiungere nella propria mente.

Tutto ciò è certamente utile a meditare, ma non è ancora meditazione.

Quando a un famoso maestro zen venne chiesto quali fossero gli ingredienti della meditazione, egli rispose:

«Sono tre. Il primo è la consapevolezza. Il secondo è la consapevolezza. Il terzo è la consapevolezza». Consapevolezza significa essere coscienti e attenti: possiamo essere consapevoli delle sensazioni nel corpo, dei pensieri, delle emozioni, di uno stato d'animo, del respiro ecc. Normalmente noi ci identifichiamo con i nostri pensieri e con le emozioni ecc., ma non ne siamo consapevoli: ci limitiamo a essere i nostri pensieri e le nostre emozioni. Appena iniziamo a osservare questi fenomeni interiori, cessiamo di identificarcisi con essi e siamo in un altro luogo, ancor più addentro. Ciò che conta nella meditazione non è l'esser rilassati, o centrati, o concentrati; questi sono stati mentali che ci aiutano a entrare in meditazione, ma sono soltanto stati mentali: la meditazione ci porta oltre tutti gli stati d'animo, oltre i pensieri, oltre le sensazioni corporee, oltre il piacere. Il che non significa certo che diventiamo completamente assenti o inerti o disinteressati alla vita.

Nella meditazione «io ho dei pensieri, ma non sono i pensieri, provo un sentimento ma non sono il sentimento, sento una sensazione nel corpo ma non sono la sensazione». Non sono più identificato con i pensieri ma con colui che osserva i pensieri, le emozioni, le sensazioni ecc. E colui che osserva questi fenomeni che avvengono dentro di me è una modalità e un centro dell'attenzione che ben difficilmente si può descrivere a parole, perché non è associato con nessuna delle componenti della mente ordinaria. Il koan «chi sono io?» è una domanda che non conduce a una risposta logica, riassumibile in una frase: l'unica risposta autentica a essa, è bensì l'esperienza di non essere più identificato con l'io. Ed è un'esperienza sconvolgente, che può mutare la mente umana più profondamente d'ogni altra cosa. Per ciò Osho definisce la meditazione «la più grande avventura che la mente umana possa affrontare. Meditazione significa semplicemente essere, non fare niente: nessuna azione, nessun pensiero, nessun sentimento. Il semplice esistere diventa una grande gioia. Da dove viene questa gioia, se non fai niente? Da nessuna parte, e da ogni luogo. Essa non è la causa, perché l'esistenza stessa è intessuta di ciò che si chiama gioia».



Quando mediti sei pienamente in contatto con il tuo nucleo, con la tua essenza, sei arrivato a casa. Conosci quei bei momenti in cui ti rilassi in una posizione comoda, lo stress superficiale ti scivola via, e i pensieri diventano sempre più radi? Alcuni pensano che la meditazione sia un livello un poco più profondo di questo rilassamento.

Ma non è esattamente così, la strada verso il nostro nucleo interiore non è così semplice e lineare.

Si puo' costatare che, quando aumentiamo il piacere, svegliamo anche i mostri. Con la meditazione avviene la stessa cosa: fino a un certo punto ci sentiamo più pacifici, più rilassati, più armonici, più presenti in noi stessi. Ma poi si svegliano i mostri, e se continuiamo a meditare, essi si fanno sentire in modo ancor più chiaro, più intenso e spiacevole: la schiena comincia a dolere, i pensieri vorticano, le voci infernali diventano più forti, riemergono i ricordi di tutto ciò che è andato male nella nostra vita. Rimanere consapevole in questo putiferio interiore diventa una vera tortura.

Invece quel momento tumultuoso è solo il punto giusto per fare una pausa, per accogliere e comprendere tutto ciò che viene emergendo dalle tenebre del nostro essere, per poi riprendere a meditare.



Nella meditazione non ha importanza se ci sentiamo bene o male, ma se siamo attenti e desti o meno. Quando siamo consapevoli di quello che sta avvenendo, siamo semplicemente nel presente. Quando emerge un pensiero del nostro passato o un nostro pensiero corre verso il futuro e noi ne diveniamo consapevoli, questa consapevolezza ci riporta anch'essa ancor sempre nel presente, perché è nel presente che osserviamo quel pensiero e non ci lasciamo trascinare dal contenuto di quei pensieri, verso il passato o il futuro. Come dice il Dalai Lama: «Nella meditazione non devi permettere alla coscienza di seguire i sentieri del passato o di fare programmi per il futuro: bisogna creare un vuoto, al posto di tutti questi processi mentali. Quando la coscienza è liberata e sgombrata da tutti i processi mentali, essa rimane in uno stato puro, chiaro, indistinto e silenzioso»

Sogyal Rimpoche ci indica dove possiamo cogliere questo stato puro della mente: «Quando un pensiero del passato cessa, e il pensiero del futuro non è ancora nato, si crea un vuoto e in questo vuoto c'è la consapevolezza del momento presente, fresco, innocente, privo di qualsiasi concetto, non influenzato da nulla: un nudo e luminoso accorgersi.Questa è meditazione».

In questo momento sai chi sei, lo sai senza alcun dubbio perché sei entrato realmente in contatto con te stesso. La via maestra per arrivare al tuo nucleo interiore è quella di un'attenta osservazione. Non ti identifichi con i fenomeni che avvengono nella tua mente, ma li osservi. Questo principio vale per tutte le meditazioni, indipendentemente dalle tecniche che esse adottano.

Di solito siamo molto attaccati ai nostri pensieri, alle nostre emozioni, al corpo, li consideriamo nostri. E siamo attaccati sia ai pensieri e ai sentimenti che ci fanno star bene, sia anche ai nostri problemi - e guai a chi ce li vuole togliere!

Staccarsi dall'immagine di sé è un momento chiave nelle meditazioni buddiste. Ed è stato una gran fonte di equivoci: si è pensato che significasse allontanarsi dalla vita concreta, non avere più emozioni o pensieri, vivere in un completo distacco e osservare tutto dal di fuori, come uno che si interessa di nulla, o addirittura d'una specie di dissociazione (come si chiama in psicologia), quella condizione cioè in cui osservo me stesso come se mi vedessi in uno schermo televisivo.

Queste forme di distacco possono essere utili per affilare le nostre capacità di percezione e di osservazione, ma non sono meditazione. Nella meditazione io osservo i movimenti nella mia mente e nel mio corpo e partecipo alla danza della vita. Non mi osservo dal di fuori, ma dal di dentro. Danzo la mia danza e osservo i miei movimenti mentre seguo con tutto me stesso i ritmi della musica. Lascio al corpo e alla mente piena libertà di muoversi e sono identificato col mio nucleo più profondo, con questo luogo in me che si chiama la pura coscienza.

L'atto di dis-identificarsi dai contenuti della mente richiede una radicale trasformazione delle nostre opinioni in merito a essi: le «etichette» - tutti i giudizi, le definizioni, le categorie le convinzioni - che normalmente appiccichiamo ai nostri processi mentali.

Facciamo un esempio concreto: il mio partner entra in casa e io lo vedo entrare. Fin qui è tutto normale. È un'immagine semplice. Ma qual è il mio primo pensiero in quel momento? Non appena quell'immagine entra nella nostra mente, si innesca tutta una serie di processi: subito provo qualche sentimento, la gioia di rivederlo, un senso di sorpresa, perché non lo aspettavo... E a questo sentimento si associa un pensiero. Se per esempio ho provato gioia nel rivederlo, potrei pensare: non gli mostrerò tutta la mia gioia, perché altrimenti potrebbe pensare che sono molto dipendente da lui. Proprio ieri mi ha detto di nuovo di non essere così appiccicoso... Oppure: ora lo abbraccio e gli mostro tutta la mia gioia, e la esagero addirittura un 'po' per fargli dimenticare quel brutto episodio dell'altro giorno.

È così che noi diamo subito un'etichetta alle cose. Questo è bene, questo è male, se ora faccio questo succede quest'altro, ecc. Tutte queste etichette portano l'impronta del nostro carattere e delle nostre voci interiori.

L'aver visto entrare il partner non ha creato in noi un sentimento neutrale, che possiamo accogliere dicendo a noi stessi «sì, ecco ciò che provo per lui» ma ha prodotto in più un giudizio, un'interpretazione del sentimento: dovrei non provare questo sentimento, dovrei provare un altro sentimento, o dovrei provarlo in modo diverso ecc. e non è finita lì: vien sempre ad aggiungersi un altro pensiero, che interpreta o critica il giudizio iniziale: «ma perché penso sempre così. In fondo non è vero»...e poi vengono ad aggiungersi altri pensieri ancora, che interpretano quell'interpretazione... E ai pensieri si aggiungono immagini di situazioni passate, e immagini di situazioni che speri che avvengano, o che temi che avvengano.

Così passiamo il tempo, parlando con noi stessi. Di solito questa concatenazione di processi mentali avviene molto velocemente e non ne siamo consapevoli, non ne vediamo i singoli elementi, da quel luogo silenzioso che è nel centro di noi, ma siamo trascinati dalla catena di pensieri-emozioni-sensazioni-pensieri-immagini-pensieri... e ne usciamo; come da una trance, quando una di quelle catene associative si esaurisce o quando qualche nuovo avvenimento esterno ci distoglie.

Lo scopo della meditazione è appunto non entrare in questa specie di lunga telefonata con noi stessi, in questo film interiore, in questo flusso di emozioni - e, se ci entriamo durante la meditazione, di accorgercene subito e di destarci da essi per tornare nel vero centro di noi stessi: a percepire da lì le cose per quello che sono e non per quello che pensiamo che siano o che pensiamo dovrebbero essere.

In quest' esempio ciò significherebbe percepire la gioia alla vista del partner per quello che essa semplicemente è, cioè gioia, sgombrandola da tutti quei concetti che ci siamo fatti sulla gioia e sul rapporto con il nostro partner. Per percepirla così pura occorre «dis-etichettare» l'esperienza in 5 passi:

- 1) Permetti a quella gioia di manifestarsi in te, conceditela.
- 2) Nota in quale parte del corpo la percepisci.
- 3) Distogli l'attenzione dalla causa della gioia.
- 4) Sgombra la gioia da successivi pensieri e idee.
- 5) Percepiscila come energia in te e osservala come tale.

La stessa cosa si può fare con la collera, con il rancore, con il piacere sessuale, con l'orgasmo.

Questo è meditazione:

percepire e osservare qualsiasi impulso, sentimento, pensiero o avvenimento nel tuo corpo-mente, spezzare quella catena di etichette e reazioni non appena ti accorgi che si sta formando, e rimanere con ciò che c'era prima di essa.



Buddha Shakyamuni, che illustrò per primo questo processo in termini così chiari, lo chiamò «spezzare la ruota della sofferenza», intendendo per sofferenza la prigione nell'io.

E Tilopa, uno dei grandi maestri tantrici del passato, nel suo canto del Mahamudra dice «Quando osservi la tua mente attraverso la tua mente, spariscono tutte le distinzioni e raggiungi l'illuminazione».

Per questo motivo tutte le tecniche di meditazione attribuiscono una grande importanza al corpo e al respiro, perché la percezione del corpo o del respiro è reale, è concreta, è fresca, è innocente, contiene energia. Quando scopri che la pura coscienza non è qualcosa di diverso da te, non è qualcosa che ti devi creare, o che devi produrre mediante posizioni del corpo, o visualizzazioni, o ripetizioni di frasi, e che l'esperienza di essere veramente te stesso ti appartiene e che in fondo hai sempre portato in te la tua vera essenza, il tuo rapporto con te stesso si modifica radicalmente.

Trovi in te una guida interiore di cui ti puoi fidare in senso assoluto, un luogo in te che è al riparo da qualsiasi avvenimento esteriore, un'istanza che non si lascia condizionare neppure dalla tua storia personale. Questa scoperta ti dà una grande sicurezza e cambia anche tutto il rapporto con i tuoi maestri spirituali, che non sono più dei «guru» o delle persone superiori, ma persone come te che hanno semplicemente più esperienza nell'accedere al nucleo del proprio essere e che ti possono insegnare la strada che loro stessi ripercorrono ogni volta che si connettono con il loro vero sé.



## L'ORGASMO TANTRICO

Nella nostra società si vive la sessualità sempre più con la testa, dimenticandosi del corpo; il sesso tantrico insegna l'esatto contrario, basandosi sui principi di lentezza, attenzione, naturalezza e complicità. La cosa fondamentale è tralasciare l'ansia dell'orgasmo, della performance e del risultato, ma imparare a godere dell'erotismo nella sua totalità.

Per superare i limiti psicofisici del piacere ci sono 4 chiavi che arricchiscono la nostra vita sessuale: l'attenzione, il suono, il respiro e il movimento.



### Le basi del sesso tantrico

La prima, l'attenzione, consiste nell'imparare ad ascoltare i segnali che il nostro corpo ci manda, inizialmente da soli e poi con il partner, senza imporsi di dover sentire per forza delle sensazioni specifiche; poi controllare il respiro che deve essere morbido e rilassato, perché se è corto e affannoso non si ossigena abbastanza. In coppia è fondamentale sincronizzare la respirazione, perché secondo la filosofia tantrica in questo modo si fa circolare l'energia.

Altra chiave è la voce, in grado di sbloccare il torace e il bacino e liberare la mente. Infine il movimento, ovvero ciò che consente di aprire i blocchi: bisogna muoversi ritmicamente con il partner e cercare di essere armonici.

Quando si sente parlare di sesso tantrico si pensa subito alla durata perché si può provare un piacere sessuale prolungato senza lasciarsi andare all'orgasmo, ma sperimentando sensazioni tanto profonde e piacevoli da rendere il resto un qualcosa in più. Non si fa nulla per trattenere l'orgasmo, ma non è nemmeno l'obiettivo del rapporto sessuale; non serve un'erezione costante, ma è sufficiente che il pene rimanga nella vagina per almeno 35 minuti affinché scatti un meccanismo per il quale le onde cerebrali dei due "amanti" si sintonizzano, facendo raggiungere uno stato di calma e benessere.

Per noi occidentali è difficile capire a cosa serva davvero il sesso tantrico e guardiamo questa disciplina in maniera un po' sospetta. In realtà aiuta a sfruttare l'eccitazione sessuale in modo cosciente per accrescere l'energia vitale e dominare le emozioni oltre che per trovare una perfetta sintonia e complicità con il partner.



## **LA COPPIA DI ESPONENTI PIU' FAMOSA NEL NOSTRO PAESE**

..Eravamo sposati da poco, Elmar si dedicava al coaching dei manager e Michaela all'industrial design. In seguito la nostra ricerca interiore ci portò negli ashram indiani e nei monasteri tibetani dove rimanemmo affascinati dal tantra, perché include l'unione uomo-donna nella via spirituale.

Ritornati in Italia ci siamo rivolti a Bali e Prabhato, che ci hanno guidato per 8 anni in un percorso neo-tantrico che ha migliorato il nostro rapporto di coppia. Sulla base del loro insegnamento abbiamo costruito il nostro training di tantra. Per integrarlo con altre discipline, abbiamo frequentato formazioni e percorsi in Bioenergetica, PNL, Sessuologia, Energywork, Rebalancing e tecniche di massaggio, Dance Movement Therapy, Costellazioni familiari, IBP-Counseling (Integrative Body Psychotherapy).

In tutto questo periodo il Tantra è rimasta la nostra via del cuore e la pratica più profonda, così ci siamo dedicati di nuovo alle sue forme tradizionali: Elmar alle meditazioni del tantra kashmiro insegnate da Daniel Odier, Michaela al tantra tibetano nella tradizione di Lama Chhimed Rigdzin. Oggi siamo sposati da 29 anni, abbiamo una figlia grande e insegniamo il tantra da 21 anni.

Siamo entrambi counselor e supervisori, professionisti ai sensi della L. 4/2013.



Elmar e Michaela Zadra

## COSA DICONO I PARTECIPANTI DEI LORO CORSI

All'Ardore nel cuore mi si sono chiariti dei pensieri, qualcosa in me si è equilibrato e ho cominciato a realizzare ciò che da tanto tempo desideravo.

Milena, 44 anni, impiegata

\*\*\*

Avevo tanta voglia di smetterla con i soliti litigi con mio marito, di evitare quel continuo mettermi i bastoni fra le ruote, di cambiare la routine a letto... quindi ho deciso di iscrivermi al training! Non è sempre stato facile confrontarmi con i miei limiti , la mia rabbia e il risentimento che provavo verso me stessa e il mio partner, accettare che in fondo mi amavo poco. Ma il gioco valeva la candela: ho trovato tanta gioia, tanta serenità, tanta apertura al piacere e quell'anno è stato forse il periodo più illuminante e più ricco della mia vita.

Carla, 36 anni, mamma e casalinga

\*\*\*

Abbiamo valutato se passare una breve vacanza alle Isole Canarie o partecipare all'Ardore nel cuore. Poi abbiamo deciso per quest'ultimo ed è diventato un vero viaggio interiore, un regalo a noi stessi, dove ci siamo rilassati molto e in più abbiamo ritrovato quell'intimità, quell'amore e quella danza dei sensi che mancavano da un po' nel nostro rapporto.

Anna, 26 anni, insegnante

Prima di iniziare il training di tantra avevo seguito un percorso psicanalitico. Già con i primi corsi, però, mi è apparsa molto chiara la differenza tra conoscere me stesso ed essere me stesso. Inoltre ho imparato metodi efficaci che utilizzo anche nella mia professione.

Riccardo, 42 anni, medico sessuologo

\*\*\*

Il training è stato il mio migliore investimento: ora sono più soddisfatto nell'amore e più efficiente nel lavoro.

Paolo, 61 anni, amministratore d'azienda

\*\*\*

Avevo seguito la mia partner che mi voleva portare a un corso di tantra a tutti i costi. Mi aspettavo qualche strana dottrina orientale e invece ho trovato delle conoscenze molto concrete che ci hanno aiutato a diminuire gli attriti nella coppia e a vivere il nostro rapporto sessuale in modo più totale.

Emanuele, 33 anni, perito tecnico

Ora so cos'è la meditazione, ogni fibra del mio corpo lo sa! Ed è diventata una via di crescita spirituale che posso condividere con il mio amato.

Simona, 54 anni, disegnatrice artistica

\*\*\*

Cosè il tantra? Mi feci spesso questa domanda. Cosa lo distingue dalle altre vie spirituali che conoscevo, come lo yoga, il tantra-yoga, il buddhismo tibetano (vajrayana), il tao, la scoperta dei chakra e dell'aura. Lo capii dopo i primi corsi del training. Ciò che differenzia il tantra dalle vie spirituali strutturate come lo yoga e molte correnti del buddhismo, è la sua assenza di norme, il suo unico orientamento all'espansione della consapevolezza e la poca importanza che dà alle tecniche, ai principi e alle regole.

Gilda, 28 anni, studente

\*\*\*

Come altre persone, anch'io ero principalmente interessato alla dimensione sessuale del tantra, lo assocavo al Kamasutra, ai massaggi tantra, a tantra e sesso, alle tecniche del tantra per prolungare l'atto sessuale o per arrivare all'orgasmo cosmico, avevo molte domande sul sesso. Dopo alcuni corsi notai, che tutte le arti amatoriali come il Kama sutra o i massaggi erotici ne fanno parte, ma non sono la cosa più importante, che nel tantra il piacere non è fine a se stesso, ma crea una spazio, nel quale l'espansione della coscienza avviene quasi da sola. Così per la prima volta in vita mia scoprì la meditazione e la pace interiore che questa può dare.

Simone, 49 anni, responsabile marketing

## TRASGREDIRE CON AMORE: INTERVISTA A ELMAR E MICHAELA ZADRA

Michaela ed Elmar Zadra sono sposati da anni, hanno una bambina e molto tempo fa hanno incontrato il tantra o il tantra ha abbracciato le loro coscienze, ampliate da altre discipline. Conducono corsi di tantra, hanno pubblicato video e libri, tra cui "Trasgredire con amore" edito da Mediteranee

La sessualità non è qualcosa che sta fuori di noi o un compartimento stagno separato dal resto. La sessualità ha molto a che vedere con il nostro territorio interiore. Trasgredire vuol dire provare a camminare, correre o volare alto su quel territorio? La paralisi dell'eros è il gelo del proprio paese interiore? Elisa Cappelli ha fatto qualche domanda a Elmar e Michaela Zadra, autori di Trasgredire con amore, edito da Mediteranee, per addentrarci meglio nel mondo della sessualità secondo la visione tantrica.

Cos'è la trasgressione secondo voi? E quanto la quotidianità la compromette?

La trasgressione (dal latino transgredi) significa oltrepassare un limite che può essere esterno o interno. Si chiama trasgressore anche chi guida a 70 km/h in centro abitato; lui trasgredisce una regola esterna, ma questo aspetto non ci interessa.

A noi interessa andare oltre i limiti autoimposti, i limiti dovuti ai propri condizionamenti. Perché trasgredirli dà un senso di libertà, ci aiutano a uscire dalla piccola gabbia di comportamenti ritualizzati e ripetuti che costituiscono gran parte della vita. Anche meditare per un'ora è trasgressivo per una persona che è abituata a meditare per 20 minuti, ha varcato il proprio limite di sopportazione del silenzio.

Lo stesso vale per fare l'amore: farlo in maniera intima per ore vuol dire aver oltrepassato quel limite che ci fa smettere dopo una sveltina. In questo senso la quotidianità non compromette la trasgressione, ma è quest'ultima a farci uscire dalle abitudini che chiamiamo quotidiane.

Quando diventiamo coscienti dei gesti, delle parole, delle sensazioni corporee, dei pensieri ecc. che accompagnano la nostra vita quotidiana, ci rendiamo conto quanto siamo telecomandati da una serie di abitudini che, pur essendo nostre, ci fanno sentire estranei alla vita e distanti dai propri sensi.

Allora le trasgressioni diventano delle isole nel mare della normalità, dalle quali partire per espandere la coscienza. Per chi è alla ricerca interiore, può ampliare queste isole durante la giornata e rendere i propri comportamenti, pensieri, sentimenti, ecc. sempre meno prevedibili, sempre più liberi. Con il passare del tempo si rende conto che non è tanto una questione di fare qualcosa di diverso, ma di esserci mentre fa quello che si fa.

Scambio di coppia, privé, orge. Sono tutti temi genericamente ritenuti "scottanti". Spesso però diventano vere e proprie ustioni sulla pelle di coppie che non sanno gestire le esperienze insieme. Perché?

Questi momenti scottanti vengono cercati dalle coppie che si annoiano per il ripetersi dei sempre stessi comportamenti sessuali: lui la bacia, lei sente che è eccitato, si spoglia, lui la accarezza, lei lo accarezza, passano ai genitali, lui la penetra nella solita posizione, fa le sue spinte pelviche, lei viene, lui viene, finito. Cercano l'eccitazione del nuovo: toccare un altro corpo, non poter prevedere i singoli passi dell'atto sessuale, essere desiderato da un'altra persona. Questa nuova situazione li rende svegli, attenti, coscienti del momento, li fa sentire presenti in tutto il corpo. È ironico pensare che la stessa ampliata coscienza e presenza ai sensi le potrebbero avere anche senza scambio di coppia, essendo semplicemente più presenti durante l'atto sessuale con il proprio partner.

Questo lo insegniamo principalmente nei corsi di tantra: come essere coscienti e freschi anche dopo il fatidico settimo anno, come incontrare il partner con curiosità e sorpresa anche all'interno della relazione di coppia. Comunque non è sbagliato cercare la novità anche all'esterno della coppia, basta essere coscienti che con il passare del tempo anche il "partner nuovo" diventa un "partner vecchio".

Le coppie che rimangono ustionate dopo lo scambio a casa loro o in un club privé, di solito sopravvalutano la loro flessibilità mentale e sentimentale. Per esempio non tengono conto che uno di loro possa essere più geloso di quello che sembra, che il partner dello scambio possa essere meno eccitante di quello che mostra, che anche l'altra coppia vive più nelle fantasie mentali e poco nel proprio corpo e perciò il sesso effettivamente ne risente.

Quando notiamo che il legame nella coppia è fragile, consigliamo di rinforzare prima questo legame e poi passare allo scambio, di dedicarsi prima a una cultura della propria intimità di coppia e successivamente alle avventure erotiche con gli altri.

Avete integrato il cammino tantrico con sentieri diversi, come la PNL, il rebalancing, l'energywork, dance movement therapy, costellazioni familiari, counseling e Integrative Body Psychotherapy. Sapreste dire se c'è un'area di intersezione comune a tutte queste discipline, un minimo comun denominatore che avete trovato lungo la via dell'apprendimento e della trasmissione ad altri?

Il tantra sin dall'inizio è stato la nostra via più importante, mentre le altre discipline sono più di contorno. Secondo noi (in questo punto ci distinguiamo dai maestri tradizionali) il tantra ha bisogno di discipline di supporto di provenienza psicologica, perché sveglia tante energie sottili

che spesso vanno a modificare la percezione del partner, la reazione a lui, le proprie emozioni, ecc. In pochi casi l'energia svegliata dalle meditazioni tantriche nutre direttamente il cosiddetto testimone interiore, molto spesso prima di arrivare al vero sé o alla trascendenza dell'io alimenta le difese e le ferite primarie che trova per strada. Per gestire queste fasi servono appunto le discipline sopra citate, in particolar modo la consulenza corpo-mente e la consulenza di coppia. L'area di intersezione sicuramente è l'uomo: tutte le discipline si rivolgono a lui, usando metodi diversi.

Il minimo comun denominatore è l'espansione della coscienza. Non importa se lavoro con una persona sul piano linguistico, mentale, corporeo o emozionale, l'espansione della coscienza (diventare cosciente di una parte di sé che prima era incosciente) accompagna ogni processo.

Da 16 anni conducete corsi di tantra in varie regioni d'Italia. Potreste dire che gli italiani mantengono vivo un certo fuoco sacro del condividere, dare e darsi o avete notato una generalizzata paralisi della sessualità?

Né l'uno, né l'altro. La sessualità degli italiani non si distingue molto dalla sessualità degli altri popoli europei, per quel che sappiamo dai nostri corsi e dalle nostre partecipazioni a gruppi in altri paesi. Se dovessimo dire quali sono le particolarità degli italiani in materia di sesso, diremmo:

1. Gli uomini sono più ossessionati dal far venire la donna. Vivono l'orgasmo femminile non come il piacere di lei, ma come una conquista loro. Ciò ha l'effetto che gli uomini, molto attenti a far venire lei, sono poco coscienti dei propri sensi e dei propri piaceri, fanno sesso stando fuori dal proprio corpo perché rivolti completamente alla donna. Inoltre rischiano di rimanere delusi, perché l'orgasmo femminile dipende principalmente dalla donna;

2. Le donne italiane si fanno pregare di più delle donne nordiche. Sembra che l'adulazione al proprio ego sia più importante del piacere sessuale. Ciò fa diventare il sesso una questione di potere: lei riesce a resistere? Lui riesce a conquistarla? E una volta che hanno deciso di

stare insieme e questo gioco non c'è più, scoprono il vuoto che ha lasciato;

3. Entrambi tendono, in caso di problemi nel sesso, a ritardare la questione, a non dirla al partner finché non si accorge, a tergiversare, a sdrammatizzare, a coprire il problema con battute e giochi di parole. Vi ricordate Berlusconi quando qualcuno gli faceva una domanda scottante? Parlava, e alla fine faceva ridere tutti senza nemmeno sfiorare la sostanza della domanda. Diciamo: la coppia italiana affronta i problemi nel sesso soltanto quando non ne può più.

Per il resto il cosiddetto fuoco sacro viene tenuto vivo nella coppia come in altri paesi. Ognuno fa come meglio crede. E qui siamo purtroppo tutti autodidatti, non abbiamo imparato a gestire le tipiche fasi nel ciclo della vita di una coppia, non abbiamo ricevuto istruzioni sullo sviluppo della sessualità negli anni. Queste sono richieste frequenti da parte dei nostri clienti, che non soffrono di problemi né nella coppia né nel sesso, ma che desiderano avere una mappa sul cosiddetto viaggio interiore che intendono fare in due.



Come si svolgono a grandi linee le meditazioni del tantra kashmiro?

Nel tantra kashmiro ci sono tante forme di meditazione, alcune più centrate sulla percezione delle sensazioni corporee, altre sul respiro, altre su visualizzazioni, in alcune si rivolge la coscienza verso l'interno, in altre verso l'esterno, ma tutte hanno un comune denominatore: l'essere coscienti di quello che c'è e il rendere questa coscienza gradualmente più fine e precisa, finché tutto il corpo viene percepito come un fremito costante.

Il vostro libro si sofferma sulla vita sessuale di coppie etero, essendo gli autori un uomo e una donna. La visione tantrica contempla l'omosessualità?

La visione tantrica contempla entrambi gli orientamenti sessuali. Essendo noi un uomo e una donna diamo l'immagine di coppia eterosessuale e attiriamo prevalentemente coppie eterosessuali, ma abbiamo anche persone e coppie omosessuali nei nostri corsi. Per loro adattiamo una piccola parte degli esercizi, mentre la gran parte va bene per tutti e due.

In genere una buona sessualità passa per una conoscenza di sé ben poco superficiale; entrare in intimità con l'altro/a presuppone un contatto intimo con se stessi. Ma è anche vero che conoscendo qualcuno a fondo ci si conosce meglio. La conoscenza intima del sé e dell'altro viaggiano su due binari paralleli o è possibile che si intersechino in modi interessanti?

La conoscenza di sé e dell'altro sembrano a prima vista binari paralleli. Più ci addentriamo nei meandri del proprio essere, più ci accorgiamo che sono la stessa cosa. La conoscenza di sé aiuta a comprendere meglio l'altro e il conoscere l'altro apre in noi delle porte che prima erano chiuse.

Le coppie si formano spesso sul principio della complementarietà, per esempio: lui è coraggioso e poco sensibile, lei è timorosa e sensibile, lui è rimasto figlio di mamma e lei è rimasta figlia di papà, lui si sente facilmente abbandonato dagli altri e lei si sente facilmente invasa dagli altri.

All'inizio sembrano così diversi, ma dopo i primi passi si accorgono di essere due lati della stessa medaglia. A questo punto il percorso diventa interessante, perché entrambi escono dalla polarizzazione e si accorgono di portare anche quella parte in sé che prima vedevano soltanto

nell'altro: il coraggioso si accorge di essere anche timido e il timido si rende conto di avere una parte coraggiosa.

Entrare in relazione con la sessualità quanto influenza il nostro percorso di crescita personale?

Rende il percorso di crescita personale più completo, perché includere il sesso significa includere il corpo. Capire se stessi mentalmente è un passo importante, ma per comprendersi completamente e per cambiare comportamento, questa comprensione deve passare attraverso il corpo, attraverso il cosiddetto felt sense, un senso sentito alla vita. In più la gran parte della sessualità (eccetto la masturbazione) si fa in due, includerla significa condividere anche il proprio percorso personale con il partner. E ciò rinforza la coppia, le dà stabilità da giovani per le turbolenze della vita insieme e per i giochi trasgressivi, e in futuro per gli anni silenziosi e sottilmente ricchi che vivranno da anziani.

