

Shashi Solluna

TANTRA

La via dello spirito attraverso il sesso



Edizioni
L'Età dell'Acquario

Traduzione dall'inglese di Marta Tropeano

TANTRA

Copyright © 2016 Shashi Solluna

Originally published in 2016 by Hay House UK Ltd.

© 2018 Edizioni L'Età dell'Acquario

Edizioni L'Età dell'Acquario è un marchio di Lindau s.r.l.

Lindau s.r.l.

via G. Savonarola 6 - 10128 Torino

Seconda edizione: marzo 2025

ISBN 978-88-3336-488-9

Indice

7 Introduzione

PRIMA PARTE. ENTRARE NEL MONDO DEL TANTRA

- 25 Capitolo 1. Cosa ti può dare il Tantra?
- 33 Capitolo 2. La storia del Tantra
- 43 Capitolo 3. Trovare il Tantra giusto per sé
- 53 Capitolo 4. Sviluppare una pratica tantrica quotidiana

SECONDA PARTE. I PRINCIPI FONDAMENTALI DEL TANTRA

- 75 Capitolo 5. Primo principio.
Ogni cosa è sacra
- 85 Capitolo 6. Secondo principio.
Il desiderio è la via verso il Divino
- 91 Capitolo 7. Terzo principio.
Usare la polarità per raggiungere l'unità
- 111 Capitolo 8. Quarto principio.
Sublimare l'energia sessuale
- 119 Capitolo 9. Quinto principio.
La trasfigurazione
- 125 Capitolo 10. I principi della guarigione tantrica

TERZA PARTE. IL VIAGGIO TANTRICO

137	Capitolo 11. Aprire il tuo cuore
149	Capitolo 12. La guarigione sessuale
171	Capitolo 13. Risvegliare l'energia sessuale
181	Capitolo 14. Risvegliare l'energia di tutto il corpo
211	Capitolo 15. L'arte dell'orgasmo tantrico
221	Capitolo 16. La relazione consapevole
247	Capitolo 17. Passare dal karma al dharma
259	Conclusione
	In che modo il Tantra può essere utile al mondo?
263	Indicazioni bibliografiche
267	Altre risorse utili

Vorrei dedicare questo libro a Shiva, la Pura Coscienza che mi guida nella vita come una fiamma sempre presente e mi richiama sempre più in alto. Om Namah Shivaya!

E a Shakti, l'eterna forza vitale che rende questa vita così bella. È la forza che rivela il mistero, la vivacità della natura e l'energia che continua a farmi danzare. Jai Ma!

E agli uomini della mia vita che sono stati lo Shiva per la mia Shakti.

E ai miei genitori terreni... lo Shiva e la Shakti conosciuti come mamma e papà! Grazie per avermi sempre incoraggiata a fare «qualsiasi cosa ti rendesse felice». Grazie di avermi donato un'amorevole e solida base dalla quale ho potuto spiccare il volo.

Introduzione

«La via tantrica è aperta a tutta la ricchezza della natura umana, che accetta senza restrizione alcuna».

Daniel Odier

Il Tantra è spesso associato all'atto del «tessere» e può essere paragonato a un tessuto intrecciato. Il Tantra è perciò un cammino che si tesse insieme. Ma che cosa viene tessuto esattamente e perché?

Quando nella nostra vita avvertiamo una scissione, proviamo molto dolore. Ogni volta che ci sentiamo spinti verso due direzioni differenti percepiamo un conflitto interiore, e questa sensazione si può anche manifestare attraverso un conflitto esteriore. Spesso non realizziamo nemmeno che le sfide che affrontiamo nella vita sono provocate da questa scissione sottostante. Per esempio, possiamo anche pensare e affermare di volere una relazione, ma dentro di noi abbiamo paura di impegnarci e non riusciamo a capire il perché non costruiamo una relazione stabile. O magari sappiamo di essere scissi e ne soffriamo: una parte di noi desidera un lavoro stabile e un equilibrio stabile, l'altra parte vorrebbe viaggiare liberamente.

Tantra significa fondersi. Significa unirsi. Significa fare l'amore.

Tantra significa unire tutto ciò che è diviso in due – generando interezza, guarigione e totalità – così che la nostra vita possa finalmente scorrere senza difficoltà e con un senso di «non-scelta». C'è una sola strada, una sola verità. La vita diventa un fiume con il quale possiamo solo scorrere, non una complessa strategia di pianificazione, un caos o un doloroso campo di battaglia.

Una delle tipologie principali in cui la nostra vita può essere suddivisa è quella tra vita quotidiana e realtà spirituale. Tuttavia, nella metafisica del Tantra il mondo può essere inteso come un mondo a due dimensioni: la dimensione orizzontale e quella verticale. La prima è il mondo che vediamo intorno a noi: i nostri amici, la famiglia, i rapporti e le esperienze. Gli oggetti che tocchiamo quotidianamente, il luogo fisico nel quale viviamo, e così via. Per la maggior parte delle persone questa è la realtà.

La dimensione verticale è l'asse situato tra il cielo e la terra ed è, in generale, molto meno familiare. Questo aspetto sottolinea che, talvolta, possiamo percepire una realtà molto fisica e solida – corpi, oggetti ecc. –, ma altre volte percepiamo un universo molto meno tangibile – pensieri, emozioni, energie, persino stati di coscienza. Pensate a un momento nel quale vi siete sentiti estremamente felici o in estasi e avete avuto come la sensazione di toccare il cielo con un dito – questa è l'ascensione nella realtà verticale.

TANTRA 101

Realtà orizzontale: la vita attorno a te – i tuoi rapporti, il tuo ambiente e le tue esperienze.

Realtà verticale: la vita tra il livello solido e fisico di consapevolezza e gli stati più elevati della coscienza estesa.

Infine, il Tantra ci indica il livello più elevato della coscienza, nel quale ci fondiamo in quella che viene spesso definita «unità», nella quale non ci sentiamo più come un'entità fisica separata. Talvolta la si indica come il «paradiso», in opposizione all'esperienza più tangibile della «terra» (la realtà fisica). Nel Tantra, l'orgasmo è uno dei modi principali per passare da un'esperienza fisica e solida della realtà a un'esperienza più leggera e più eterea. In altre parole, l'orgasmo è in grado di portarci dalla terra al cielo.

Ma il Tantra ci invita anche a entrare nel sentiero della creatività, nel quale riportiamo le vibrazioni celesti a quest'esperienza terrena. Molte opere musicali, di poesia o di danza ne sono un buon esempio. Nel Tantra possiamo anche canalizzare il divino nel nostro contatto, e offrire guarigione o amore a un'altra persona attraverso il nostro corpo. Quindi il Tantra ci esorta a passare dal sesso allo spirito e dallo spirito al sesso come in una danza creativa della vita.

Ora, tutto ciò può essere piuttosto sconvolgente se siamo cresciuti secondo i precetti di una religione convenzionale, considerando che la maggior parte delle religioni del mondo fanno passare il messaggio che la sessualità sia un fenomeno non spirituale o addirittura anti-spirituale; alla meglio è vista come il modo per concepire la prole e alla peggio come un veicolo che porta alla dannazione dell'inferno. Il Tantra non insegna che *tutte* le esperienze sessuali conducono a una più elevata coscienza, ma ci fornisce indicazioni passo dopo passo, che ci aiutano a prendere la strada per una sessualità sacra.

La teoria metafisica spiega anche perché il Tantra è così spesso considerato la «pecora nera» dei sistemi spirituali. Su molti cammini spirituali e religiosi ci troviamo davanti a una scelta: sessualità o spiritualità. Il Tantra offre un invito diver-

so: scegliere la sessualità e la spiritualità e tenerle insieme dentro di noi, per creare nella nostra vita un senso di totalità e completezza. Questa è la tessitura del Tantra.

Quindi, il Tantra è un cammino che unisce apparenti opposti nella totalità o unità, tra cui:

- la sessualità con la spiritualità;
- il maschile con il femminile;
- la giocosità con la profondità dei sentimenti;
- le parti oscure, più nascoste di noi stessi con la luce della consapevolezza;
- il rilassamento con la stimolazione;
- la meditazione con l'esperienza.

In realtà la lista è inesauribile, dato che il Tantra invita qualsiasi aspetto apparentemente separato a essere riunito in comunione. *Il catalizzatore di questa unione è l'amore*

La via dell'adorazione del Divino Femminile

Nel momento in cui entriamo nel mondo del Tantra, troveremo un equilibrio e un'unione degli opposti. Eppure, nonostante questo, alcune definizioni del Tantra riguardano di fatto la celebrazione dell'aspetto femminile. Pandit Rajmani Tigunait, autore de *Il Tantra svelato: sedurre le forze della materia e dello spirito* [ed. it. Il Punto d'incontro, Vicenza 2002, N.d.T.] era figlio di un praticante indiano. Quando chiedeva a suo padre che cosa fosse il Tantra, di solito riceveva la seguente risposta: «Tantra significa adorare la Madre Divina. I tantrici sono i suoi figli benedetti. Qualsiasi cosa abbiano è per grazia della Madre Divina».

Tutto questo significa che nel Tantra c'è una divinità femminile al posto del consueto Dio maschile? Non è così semplice, anche se ci sono lignaggi tantrici che celebrano rituali in onore di divinità femminili delle famose *Mahavidya* – le dieci dee femminili di Adi Parashakti nell'induismo, spesso adorate nella pratica tantrica classica (v. p. 207).

Tuttavia, il Tantra non è volto a rimpiazzare l'idea di un uomo con una lunga barba bianca su una nuvola con quella di una donna dai lunghi capelli fluenti su una nuvola! Anzi, una volta che inizi a immergerti nel Tantra, scoprirai che ha un modo unico di onorare l'energia della vita, e di trovare il divino al suo interno. Questa energia è *Shakti* e la sua vibrazione divina all'interno di ogni essere umano è chiamata *Kundalini Shakti*.

TANTRA 101

L'energia sessuale viene generalmente definita *Shakti*, nonostante questo termine possa essere molto ampio e includere qualsiasi cosa che faccia parte della vita! C'è una *Shakti* specifica per ogni elemento: una *Shakti* dell'acqua, una *Shakti* del fuoco e così via.

Kundalini Shakti, o semplicemente *kundalini*, è un termine più specifico per riferirsi al flusso di forza vitale creativa che scorre dentro ciascun individuo (v. p. 62). Può anche essere dormiente, ma una volta che si sveglia reca una tale vitalità alla persona da farla apparire molto vivace. Se diciamo che una persona ha molto spirito, potremmo star osservando la sua *kundalini*. È così viva che è spesso descritta come un'«intelligenza». Alcuni vedono questa energia come la Dea, benché possa animare anche il corpo di un uomo; questo fatto può creare confusione. In un modo o nell'altro, è considerata una manifestazione di Dio o della Coscienza.

Per cui, invece di cercare il divino oltre la vita, lo cerchiamo *dentro* la vita – dentro l'energia. Quando passeggiamo nella natura lussureggiante potremmo percepire questa presenza divina, dato che molte persone si sentono interconnesse a tutto ciò che li circonda, quando si trovano nel mondo naturale. I tantrici direbbero che questo senso di armonia è dovuto al flusso dell'energia Shakti. Se fossimo seduti in un parco di piante di plastica, non sentiremmo quella stessa presenza, in quanto questa energia divina proviene dagli esseri viventi.

Perciò mentre l'asceta vive fuori dal flusso della vita – magari dentro una caverna, nel deserto o in un monastero – e si astiene dai piaceri e dai rapporti sessuali al fine di trovare Dio, il cammino tantrico va *nel* flusso della vita per trovare Dio attraverso la Dea. La Dea è il flusso della forza vitale e il Dio è la fonte di quel flusso. La Dea è il manifesto divino e il Dio è l'immanifesto divino.

Quindi l'adorazione del Divino Femminile significa individuare flussi puri di energia e onorarli. Non tutto nella vita è fatto di questo flusso puro, poiché la maggior parte di ciò che viviamo è distorta. Se non sembra amore, allora probabilmente si tratterà di energia distorta! Quindi, nel momento in cui adoriamo il flusso puro, lo risvegliamo dentro di noi.

Il cammino tantrico è un cammino di guarigione di quegli elementi distorti e di liberazione dell'energia della pura forza vitale, così da farci diventare pure manifestazioni del nostro vero io divino.

Ad alcuni tantrici piace farlo impersonando il Divino Femminile come una Dea o come la Madre Divina, mentre ad altri piace di più utilizzare il flusso dell'energia. Entrambe le soluzioni ci condurranno allo stesso risultato: a un risveglio dell'energia della forza vitale; a diventare una parte interconnessa a tutto ciò che esiste attraverso la rete di energia in questo universo; a diventare incarnazioni del Divino.

TANTRA 101

Qualsiasi sistema o insegnante che abusi dell'aspetto femminile non può in nessun modo essere definito veramente «tantrico», in quanto violerebbe questo principio fondamentale. Viviamo in un mondo che spesso prova a far propria, a possedere e a controllare la dimensione femminile, e tale aspetto ha bisogno di essere guarito per entrare nel Tantra. Questa alterazione potrebbe assumere diverse forme, tra cui: la coercizione delle donne al sesso, l'approfittare di una persona nel momento in cui questa è vulnerabile (uomo o donna: la vulnerabilità è il lato «femminile» che tutti noi abbiamo), la violazione delle risorse della Terra sul nostro cammino e così via. Per guarire tutto questo bisogna passare dal cercare di esercitare potere sul femminile all'onorare il femminile. Non riguarda solamente le donne, ma si riferisce all'aspetto femminile di cui tutti noi siamo dotati. Si tratta di fare spazio alla vulnerabilità, così da poterci aprire senza pericolo.

Il sentiero dell'amore

Un cuore aperto è il requisito essenziale affinché l'unione avvenga, e per questo motivo il Tantra è spesso descritto come «il cammino dell'amore» o come «la via del cuore». Prendi le tecniche tantriche, usale senza amore e il Tantra se n'è andato.

Un cuore aperto è essenziale per l'unificazione degli opposti. È la base alchemica affinché avvenga la guarigione. Nel Tantra ci sono meditazioni e pratiche per aiutare ad aprire il nostro cuore (v. p. 137) e per creare uno spazio sufficientemente ampio, sufficientemente vasto, per consentire a entrambi i lati del dualismo di coesistere. Qualsiasi cosa che sia sembrata divisa, tagliata fuori, separata o in conflitto può guarire nello spazio di un cuore aperto.

Testi tantrici

Il termine «Tantra» è anche usato con il significato di «dottrina», «telaio» o «sistema» e quindi può essere usato per riferirsi direttamente ai testi scritti secondo gli originali sistemi tantrici. Questi testi sono spesso una conversazione tra il dio indù Shiva e la dea Shakti. Sono le incarnazioni della coscienza e dell'energia. Tuttavia, il paradosso è che queste due divinità in realtà non possono mai essere separate. Esattamente come non è possibile separare il significato dalla parola, coscienza ed energia sono una cosa sola; l'informe e la forma sono un tutt'uno. Perciò i testi utilizzano un tipo di dualismo che in realtà riconduce a un non-dualismo. In questi termini, il Tantra ci aiuta ad afferrare il paradosso della vita.

In questa sede non tenterò di proporre il Tantra nella veste di accademico – ci sono parecchi libri validi che possono farlo (v. le indicazioni bibliografiche a p. 263) –, ma piuttosto come una persona che ha trovato la rivelazione spirituale e l'armonia nella vita attraverso il viaggio alla scoperta delle tante, diverse sfaccettature e degli insegnamenti del Tantra. Desidero condividere ciò che per me è stato non solo illuminante e curativo – nella speranza che possa aiutare anche voi nel vostro viaggio della vita –, ma ha portato anche alla comprensione del termine Tantra e dei suoi principi fondamentali, includendo:

- un profilo della storia del Tantra;
- i tipi di Tantra e della pratica tantrica;
- la comprensione dell'approccio tantrico alla sessualità;
- le pratiche per esplorare la vostra sessualità tantrica;
- le pratiche per esplorare la sessualità tantrica con un partner;
- le pratiche per guidare il risveglio energetico tantrico;

- una conoscenza tantrica della relazione, dell'amore e dell'intimità;
- le pratiche per aprire il tuo cuore;
- le pratiche per aprire il tuo cuore con il tuo partner;
- la visione del Tantra come cammino spirituale;
- le pratiche per creare esperienze spirituali e stati più elevati di coscienza.

Proprio come il Tantra stesso, questo libro ti porterà a intraprendere un viaggio: indietro nel tempo, alla storia e ai miti di un passato tantrico; all'interno per trovare il tuo ricco mondo interiore; lungo il fiume del flusso di energia, liberandosi dei blocchi lungo la strada e diventando di nuovo completamente vivi; fino agli stati più elevati della coscienza. Lungo la strada scoprirai chi sei veramente e condividerai quanto scoperto con una persona amata, se sceglierai di farlo. E imparerai come aprirti all'amore, quello stesso amore che è l'espressione e la manifestazione della tua vera natura.

TANTRA 101

Durante la lettura del libro troverai alcuni esercizi pratici e potresti anche trovare utile avere a portata di mano un taccuino o un diario per appuntare qualsiasi pensiero o le risposte che darai alle domande. C'è qualcosa di alchemico che accade quando scriviamo le cose, invece di limitarci a farle solo nella nostra testa.

Per supportare il tuo viaggio in un modo ancora più profondo, potresti anche aver piacere di usare le meditazioni audio che accompagnano questo libro. Puoi scaricarle al seguente link: www.shashisolluna.com/tantric-tools¹.

¹ Questi contenuti, come i seguenti citati nel libro, sono disponibili online in lingua inglese [N.d.R.].

Come puoi vedere, il Tantra è qualcosa di più che una serie di pratiche, è una serie di esperienze, e il tuo viaggio sarà diverso dal mio, ma condividendo il cammino che ho intrapreso finora, spero che inizierai a percepire ciò che il Tantra può apportare alla nostra vita.

Il mio viaggio nel Tantra

Ho iniziato il mio viaggio nella spiritualità a un'età insolitamente precoce, che in parte è stata la conseguenza di un'altrettanto precoce crisi di mezza età. All'età di diciassette anni mi ritrovavo a bere alcol fino a perdere i sensi con frequenza regolare e, nonostante mi stessi apparentemente divertendo (o per lo meno così mi dicevano i miei amici!), stavo sprecando la mia vita. Il giorno del mio diciottesimo compleanno mi svegliai con un tremendo post-sbornia e scoprii di aver vomitato su tutto il letto (*bleah!*); decisi allora che dovevo trovare un nuovo modo di vivere la mia vita.

Ironia della sorte, il giorno in cui bere divenne legale ne ero già sazia, e fedele alla mia parola non mi sono più ubriacata da quel giorno. Dopo aver terminato la scuola in stato confusionario, in qualche modo riuscii a ottenere un posto all'Università di Oxford, ma prima partii per l'India per trascorrere un anno sabbatico lavorando in un orfanotrofio e così abbandonai per un po' la mia vita «privilegiata» e intrisa di alcol.

Dopo essermi dedicata anima e corpo ad aiutare i «poveri» orfani, rimasi sconcertata nel trovarmi davanti ad alcuni dei bambini più felici che avessi mai visto. Con poco più di un sacchetto di plastica e di un pezzo di corda per giocare (un bambino correva tirando il sacchetto con la corda e gli altri bambini lo rincorrevano cercando di acchiapparlo), i

bambini che mi trovai davanti ridevano e cantavano e danzavano, invece che frignare per ottenere l'ultimo videogioco sul mercato o le scarpe di marca all'ultima moda.

Ma la cosa che più mi colpì era una loro pratica spirituale giornaliera. All'interno dell'orfanotrofio c'era una piccola sala del tempio e una delle persone che si occupavano dei bambini ci andava ogni giorno per lasciare delle offerte e per intonare un canto di preghiera. A volte accendevamo un grosso falò nel giardino sul retro e cantavamo, ballavamo e intonavamo canti di preghiera sotto le stelle. Molte festività speciali furono celebrate con grandi rituali o con digiuni. Provavo una sensazione di pienezza, che faceva sentire speciale la mia vita, rendendola sacra.

Ritornai nel Regno Unito e intrapresi il mio corso di studi in psicologia sperimentale con una rinnovata energia. Qualcosa in India aveva toccato il mio cuore e non volevo più perdere me stessa in serate universitarie scandite dall'alcol. Mi unii all'associazione yoga, imparai a meditare e divenni buddhista – intonando canti di preghiera due volte al giorno davanti a un altare nella mia stanza. Nel frattempo, durante il mio corso di laurea, stavo anche studiando gli effetti che la meditazione e i canti religiosi sortiscono sul cervello e il sistema nervoso. Non che passassi sempre il mio tempo in modo così devoto e spirituale... a livello sociale mi allontanai dall'alcol per scoprire la pista da ballo. Con la danza sentivo una carica vitale che non avevo mai provato prima.

Alla ricerca della totalità

All'età di ventun anni, avevo una laurea e una vita spirituale, ma in alcuni ambiti della mia vita ancora non mi senti-

vo intera e completa. Ero spirituale ed ero nutrita dall'unione con le altre persone nei circoli canori e nei gruppi di meditazione, ma anche il mio spirito festaiolo e amante della danza stava crescendo. Mi sentivo combattuta tra la voglia di far festa e l'essere una persona più spirituale. La maggior parte dei miei amici «spirituali» erano troppo seri per ballare e la maggior parte dei miei compagni di feste pensavano che la spiritualità fosse bizzarra.

Io ero anche troppo giovane per essere una suora buddhista, ma ero anche troppo spirituale per essere totalmente soddisfatta con l'amore e la sessualità per come erano concepiti nelle mie cerchie sociali. Avevo avuto una relazione a lungo termine durante gli anni passati all'università, ma il mio ragazzo era totalmente disinteressato al mio lato spirituale. Per me, vivere insieme e avere rapporti sessuali occasionali con le luci spente non nutriva la mia anima. Lo amavo, ma il rapporto non era in allineamento con la mia più profonda vocazione spirituale. Mi sentivo divisa.

Alla fine, scelsi la parte spirituale della mia vita, dato che mi sembrava più significativa, ruppi il fidanzamento e partii nuovamente per l'India per intraprendere un viaggio spirituale per trovare maestri, guru e guide, per visitare i siti spirituali, per meditare, intonare canti di preghiera, vivere nelle caverne e dormire su amache sulla spiaggia, e in generale immergermi nel mio viaggio spirituale.

Mentre mi trovavo nel mio viaggio, giunse il nuovo millennio. Mi trovavo a Goa con alcuni amici dell'università, eravamo vestiti in maschera e partecipavamo a *rave* che duravano tutta la notte, pieni di colore, di hippie pazzi e di esperienze psichedeliche. Il mio io festaiolo si sentiva appagato, ma il mio io spirituale si sentiva sopraffatto! Spesso e volentieri finivo per sedermi su una collina che si affacciava sulla festa, into-

nando mantra buddhisti al sorgere del sole. Mi sentivo ancora divisa su chi fossi, su quale strada prendere.

Poi incontrai Osho. Più precisamente trovai l'Osho Ashram, in quanto il maestro Osho aveva abbandonato il suo corpo dieci anni prima che raggiungessi il suo *ashram* (ora chiamato «resort meditativo»). La prima «meditazione» alla quale partecipai era una danza del cuore nella quale ci muovevamo cantando canzoni per aprire il cuore mentre guardavamo negli occhi persone sconosciute. La seconda meditazione consisteva in una danza selvaggia al suono dei tamburi. Nessuna droga, niente alcol, nessuna frenesia da festa... ballavamo e basta!

Fu un momento rivoluzionario per la mia vita – il mio io spirituale e il mio io festaiolo si univano finalmente in un tutt'uno! Basta divisioni o oscillazioni tra una parte e l'altra. Alla fine si incontrarono e si fusero insieme. Il mio cuore si sentiva come se si fosse schiuso e sollevato in cielo, quando danzavo con tutte quelle persone meravigliose. Anche se nella danza si perdevano, la loro coscienza non si perdeva per strada, come sembrava accadere nei *rave*. Quelle persone erano presenti, completamente presenti, nella loro estasi. Un'estasi naturale che Osho diceva sempre essere il nostro diritto di nascita.

L'altra cosa unificante che iniziò a succedere, anche se a un ritmo più pacato, riguardava il mio io sessuale e il mio io spirituale. Quest'ultimo era diventato un po' come un monaco casto. Io ero spirituale, ma al prezzo della mia attrattività. Ero asciutta e seria. Diretta verso l'illuminazione, ma decisamente non piena di vita!

All'Osho Ashram iniziai a sentir parlare del Tantra. Osho fu una persona chiave nel riportare nuovamente in vita questo cammino spirituale antico, e nel portarlo agli occidentali. Diceva spesso che il Tantra è il cammino che unisce gli oppo-

sti: esattamente l'esperienza che avevo vissuto la prima volta che misi piede nel suo *ashram*. Il risultato?

Osho ha definito il Tantra «totalità»: sentirsi interi e completi, essere liberi da conflitti interiori e da contraddizioni.

Io desideravo questo.

Tantra e sesso

Il Tantra si distingue sempre dagli altri cammini spirituali, dato che, forse, è quello dal quale la maggior parte delle persone è tanto incuriosita quanto intimidita. Io non facevo eccezione. Sapevo che l'*ashram* organizzava dei workshop di Tantra, ma non ero per niente pronta ad assumermi il rischio di prendere parte a uno di essi. E se avessi dovuto spogliarmi? E se ci fosse stata un'orgia? Ogni mia proiezione sul Tantra emerse a pieno. Guardavo le donne coinvolte dal Tantra volteggiare per l'*ashram* nei loro vestiti sensuali, con gioielli decadenti e i fianchi che si muovevano con disinvoltura. All'inizio le giudicavo come persone completamente non spirituali. Eppure un'altra parte di me desiderava solo essere bella quanto loro.

Come molte donne, crebbi con quel persistente schema di modelli contrastanti riferiti alla figura femminile: vergine contro prostituta, suora contro tentatrice, madre contro libertà sessuale. Si trattava di una scelta impossibile. Nel mio mondo era impossibile integrare le due cose: dovevi scegliere. O eri la brava ragazza dall'impulso sessuale limitato e dalle relazioni monogame e durature o eri la ragazza ribelle dalla vita sfrenata e libera – ma al prezzo di essere respinta dalla società e di dover rinunciare alle tue qualità materne, affettuose e spirituali. Non c'è da domandarsi perché stessi vivendo un tale conflitto interiore.

Eppure ora stavo osservando donne che erano spirituali e sensuali allo stesso tempo. Si trattava di donne che meditavano quotidianamente, che ascoltavano discorsi sull'illuminazione, che indossavano tonache e si sedevano in silenzio. Si trattava di donne che danzavano in modo folle e libero, che vivevano con cuori aperti, che avevano relazioni sentimentali intriganti, ma che amavano profondamente e che passavano intere notti strabilianti a fare l'amore. Ne ero affascinata. Volevo entrare a far parte di questo mondo in qualche modo...

E poi mi innamorai.

Incontrai un uomo che frequentava l'*ashram* e che immediatamente riconobbi come la mia anima gemella. Non ci volle molto tempo prima che ci svelassimo i nostri sentimenti, ben presto ci innamorammo profondamente, andammo a vivere insieme e fondemmo i due fiumi delle nostre vite in uno solo. Sarei stata con lui nove anni e in quel periodo entrai nel favoloso mondo del Tantra. Finalmente la mia vita spirituale e la mia vita intima si erano fuse in una sola. Finalmente mi trovavo sulla strada per la totalità e l'interezza.

I successivi quindici anni furono un inaspettato viaggio verso il Tantra. Inaspettato in quanto non c'è davvero modo di comprendere ciò che il Tantra ti darà fino a che non lo provi. Il Tantra è proprio un cammino empirico che non può essere compreso unicamente dalla conoscenza intellettuale. Il Tantra è un cammino di esercizio e di connessione con la vita per provare cosa si cela dietro la vita stessa. Possiamo leggere libri sul Tantra (come questo) per trovare ispirazione, ma alla fine della fiera per conoscere il Tantra abbiamo bisogno di provarlo.

Dopo aver spiegato tutto ciò, è possibile leggere e capire i principi che sottostanno al Tantra, le pratiche e le meditazioni e alcuni aspetti della poesia dei testi antichi. Leggere

testi sul Tantra può aiutare a demistificare l'argomento, a ridurre qualsiasi preoccupazione e a metterci in condizione di scegliere il giusto maestro e il corso adatto a noi. Potrebbe anche ispirarci a sviluppare una pratica tantrica, sia da soli che con la persona amata.