

# **TANTRA: fare l'Amore ed essere Amore**

Scritto da Giorgio Cerquetti

Giovedì 24 Febbraio 2011

---

## **LE ORIGINI STORICHE**

Nell'antica scienza spirituale dello Yoga il Tantra, letteralmente liberazione (tra) estesa (tan), rappresentava uno stile di vita aperto a tutti; mentre certi tipi di Yoga prevedevano ritiri spirituali in luoghi isolati o vita di gruppo scandita da orari e meditazioni, gli insegnamenti tantrici erano rivolti a tutti i ceti sociali. Negli ultimi cinque secoli la brutale invasione musulmana e poi il colonialismo puritano inglese hanno praticamente cancellato il Tantra dalla vita quotidiana indiana.

Una volta, possiamo affermare con certezza, gli indiani erano molto liberi, sessualmente e spiritualmente; oggi certi condizionamenti, imposti dagli invasori, hanno creato una cultura che non si può certo definire liberata, come insegnava il Tantra. I musulmani hanno distrutto fisicamente migliaia di templi tantrici, capolavori di architettura ed arte sacra, ne sono rimaste poche decine diventati, al presente, solo attrazione turistica. Gli inglesi hanno introdotto freni inibitori come la colpa, la vergogna e il peccato.

Da qualche decennio, anche grazie agli insegnamenti di Osho, tra gli indiani il Tantra è in piena riscoperta. Oggi per definire meglio questo tipo di Yoga si potrebbe usare la parola olistico. Il Tantra non separa mai Corpo-Mente-Spirito, in questa esistenza umana queste tre dimensioni sono sempre considerate come intimamente collegate. In ogni nostra azione devono essere sempre presenti questi tre ingredienti, magari in modi diversi ma devono esserci, questa è la ricetta della vita felice.

In occidente il Tantra è arrivato principalmente come Yoga del sesso ma in realtà è molto di più. È la sublime arte di riconciliare la spiritualità con la sessualità, è la capacità di armonizzare coscientemente i Chakra inferiori con quelli superiori, favorendo l'ascesa naturale dell'energia vitale (Kundalini) e l'assorbimento consapevole dell'energia cosmica (Prana). Le pratiche tantriche hanno uno scopo pratico: risvegliare la Kundalini e guidarla coscientemente nel suo cammino ascensionale attraverso ogni Chakra.

I Chakra sono i vortici che compongono il nostro corpo energetico ed invisibile ma altrettanto reale come quello fisico. In realtà il corpo fisico è un riflesso di quello energetico. Quello che avviene sul piano visibile, il corpo, è già avvenuto prima su quello invisibile. Migliaia di anni fa, i grandi saggi dell'India scoprirono che la Kundalini nel suo viaggio mistico assume diversi

aspetti: sessuale, emozionale, mentale e spirituale. Ogni fase va vissuta in armonia con l'altra. Chi rompe questa armonia soffre e perde la memoria della propria natura, che è divina.

Le tecniche tantriche possono essere usate con successo durante i rapporti sessuali, ma questa non è la loro unica caratteristica. Il nostro scopo è farci diventare coscienti del nostro grande potenziale, che è da sempre con noi ma resta spesso inutilizzato.

Quando la Kundalini scorre in modo sciolto e naturale (e corpo mente e spirito operano in armonia) allora l'individuo gode finalmente un'ottima salute fisica e mentale. In molte culture, l'eccesso di energia maschile ha generato una pericolosa separazione tra Sessualità e Spiritualità.

Questa lacerazione emozionale ha prodotto, nei secoli, una sessualità sempre più materialistica, volgare, bassa e poco sensibile oltre ad una spiritualità evanescente, astratta e distante dal corpo e dalla vita quotidiana. I tempi sono maturi per una guarigione consapevole di questi due aspetti fondamentali dell'esperienza umana. La sessualità intesa come ascesa spirituale, da secoli, fa paura a molti; ancora oggi tra i suoi grandi oppositori notiamo alcuni capi religiosi.

La loro asprezza e repressione non dovrebbe essere compatibile con la loro dichiarata spiritualità.

*Chi condanna la sessualità sbaglia sempre. Siamo tutti figli di un rapporto sessuale!*

Se i figli sono un dono di noi, conviene capire che la sessualità è il corriere tramite il quale Dio consegna i suoi regali.

Penso che l'emozione sessuale non sia finalizzata solo alla procreazione, che è un livello fisico e mentale sublime e molto elevato. È giusto rifiutare la sessualità volgare, mercificata, violenta, abbruttita e lontana dalla spiritualità. La sessualità separata dalla spiritualità perde il suo punto di forza, che è l'energia divina e sacra che pervade ogni corpo vivente. Però chi parla di spiritualità e nega la fisicità va contro la natura creatrice della vita stessa.

Tutto ciò che riavvicina ed armonizza sessualità e spiritualità e non danneggia il corpo e la mente ma piuttosto li fa stare meglio va sempre bene. Chi ha orecchie per intendere intenda. Chi segue in modo pacifico e naturale il proprio intuito (non l'istinto) e vede nell'altro corpo un'occasione per imparare ad amare meglio, si regala la chiave della gioia. La gioia mantiene viva la voglia di vivere e d'amare. Chi ha rapporti sessuali con gioia e con amore diventa una

persona migliore e regala questa elevazione ad ogni persona che incontra.

*Usare il sesso spiritualmente sarà prevalente nella società futura, dove maschi e femmine saranno equilibrati, riconoscendo la parità complementare delle loro energie.*

### **Gli insegnamenti tantrici**

In questo articolo sulla filosofia e la pratica del Tantra vi presento un riassunto degli insegnamenti tantrici, così come io li ho conosciuti e praticati.

### **Amore e Buona Energia**

Queste sono le nostre migliori qualità, le uniche energie rinnovabili, essenziali e positive che ognuno di noi può produrre gratuitamente e liberamente ogni giorno. La meditazione, la respirazione consapevole e il contatto fisico in armonia favoriscono la purificazione e l'espansione del campo energetico che si irradia intorno al nostro corpo fisico.

Ogni contatto fisico può essere vissuto come meditazione tantrica, come elevazione spirituale, dalla stretta di mano all'abbraccio, dall'atto sessuale ad una passeggiata mano nella mano, tutto può essere percepito come comunione, come atto sacro, come incontro spirituale tra due esseri vivi e senzienti.

### **Il corpo è un luogo sacro**

Il corpo umano è il tempio dello spirito, è la nostra vera ed unica casa quotidiana, notte e giorno. Il Tantra da migliaia di anni insegna a diventare consapevoli della nostra Eterna Natura Divina ed invita ogni Spirito Eterno ad amare costantemente la vita e il corpo. Questo corpo umano è un capolavoro cosmico che risponde a pensieri, emozioni, parole, vibrazioni sonore e cibo. Capire, conoscere, amare ed usare bene questo corpo è un'arte suprema, dimenticata ma sempre percorribile e realizzabile.

Il nostro corpo deve essere conosciuto, vissuto, amato e rispettato come un luogo sacro e va sempre trattato come tale, il corpo è il vero campo d'azione, il nostro centro di meditazione. È la farmacia divina in grado di auto guarirsi. La stagione tantrica è l'estate. D'estate i vestiti diminuiscono, il corpo torna ad esserci, si potrebbe dire che vive e finalmente respira. In realtà i vestiti impediscono l'assorbimento e la circolazione di due importanti energie: Prana e Kundalini. Il Prana è un'energia cosmica che è ovunque; in quantità maggiore dove c'è aria in movimento, acqua che scorre, fiumi e mare, dove c'è calore solare e dove la natura è meno contaminata.

La Kundalini è la nostra energia vitale, scorre tra il primo e il settimo Chakra (il mitico Settimo

Cielo); il sole, il mare, il movimento fisico, la meditazione, l'acqua, l'alimentazione naturale e la voglia d'amare fanno scorrere meglio la Kundalini. Il Tantra è una filosofia sempre attuale, olistica e spirituale, che insegna a uomini e donne, senza distinzione, a vivere felicemente nel corpo, da soli e in compagnia.

Il concetto pratico di base è che Corpo, Mente e Spirito sono, per loro stessa costituzione, realtà inseparabili. Separazione vuol dire debolezza, tristezza e malattia. Usiamo bene l'estate, è la stagione giusta per mettere a fuoco l'esistenza di queste due potenti energie e farle scorrere in modo sciolto e naturale.

Noi viviamo 24 ore al giorno, feriali e festivi, nel corpo. Eppure il corpo umano, composto da ben trenta trilioni di cellule autonome e intelligenti, per molti è estraneo e sconosciuto, c'è chi lo vede come terra straniera come ostacolo e sorgente di guai. L'antica filosofia indiana del Tantra c'insegna invece che il corpo può essere un grande amico, è un meraviglioso spazio sacro, la nostra unica proprietà, la dimora in cui dobbiamo vivere per anni e da cui conviene traslocare, dopo averlo vissuto bene, in modo intelligente e consapevole.

*Ricordiamocelo: il corpo è un Luogo Sacro, ognuno di noi vive in un luogo sacro, amiamolo.*

Se credi in Dio, ricordati che è una sua creazione, un atto d'amore e come tale va vissuto. Se credi che veniamo da un'evoluzione, apparentemente casuale, il messaggio non cambia: il corpo umano è la più elevata espressione della natura creatrice e va goduto, conosciuto ed usato con scientifico rispetto.

In entrambi i casi il nostro atteggiamento deve manifestare gioia e positività. Quello che sentiamo per il nostro corpo non si può nascondere, viene fuori nelle relazioni, ogni relazione come una lente d'ingrandimento, dilata e rende visibili tutti i particolari. Sia i pregi sia i difetti del nostro stile di vita.

Un corpo vissuto con amore, libero da conflitti e competitività, trasmette voglia di vivere e relazionare. Vivere in modo sciolto e naturale Il Tantra ti insegna a vivere, giorno dopo giorno, in modo non dualistico, glorificando e celebrando artisticamente l'intimità dei rapporti umani, intelligentemente e consapevolmente, in modo veramente sciolto e naturale.

Questa antica conoscenza olistica crea continuamente armonia, equilibrio e positività. Generosità, compassione, tolleranza, equanimità, gentilezza, sincerità, gioia e spontaneità sono stati mentali che devono diventare reali, presenti; sono la certezza di chi vuole amare la vita e vivere felicemente con gli altri.

Non esistono divisioni o gare tra belli e brutti, tutti i corpi sono vivi e se vengono lasciati liberi vibrano amore. La buona compagnia Il Tantra invita a liberarsi da paura, colpa e inibizione, tornando a manifestare la nostra natura originale che è quella di Spiriti Liberi. Per mantenere l'equilibrio interiore è molto importante ricercare la compagnia di altri spiriti liberi, creando poi tutti insieme un Campo di Buona Energia Positiva.

Senza la compagnia e l'energia di altri spiriti incarnati, compatibili con il nostro stile di vita e la nostra spontanea voglia di felicità, la vita diventa noiosa e spiacevole. Invito tantrico: regalati la splendida compagnia di altri Spiriti Liberi. Regalati momenti meravigliosi da ricordare con amore.

*Incontrarsi con amore per scopi pacifici è sempre una grande e giusta meditazione. È la meditazione di cui ha più bisogno la nostra società.*

C'è in giro troppo malessere, troppa folla solitaria. Vediamo in giro tanti individui soli, isolati gli uni dagli altri ma con una grande voglia d'amare ed essere amati. C'è un grandissimo bisogno d'emozioni positive.

Soli non è un suono completamente negativo, può essere anche letto e capito in un modo diverso, come il plurale di Sole. Più Soli scaldano e illuminano di più. Lo dicevano chiaramente Gesù, Buddha e gli Antichi Maestri Spirituali. Quando un gruppo di persone s'incontrano con buona volontà e buona attitudine, i miracoli avvengono.

Da solo o in compagnia, ama te stesso, alimenta la tua voglia di vivere e il tuo desiderio di conoscere. Cerca, ogni giorno, la Compagnia degli Spiriti Liberi; decine di persone che si radunano con gioia in uno spazio preciso creano onde di buone vibrazioni che arrivano molto, molto lontano. Uniamo il binomio vincente Amore e Conoscenza.

Viviamo ogni giorno nella consapevolezza dell'infinito presente. Presente vuol dire anche regalo. Vivere nel presente, con persone in sintonia con il nostro stile di vita e la nostra voglia d'amare, è il più grande di tutti i regali. Regalati spesso, sempre più spesso, momenti meravigliosi da ricordare con amore. Amati, lasciati amare e ricorda che l'universo è al servizio di chi si lascia amare.

### **Intimità**

L'intimità è un grande amplificatore energetico, un uso cosciente delle energie che si muovono prima, durante e dopo l'intimità fisica tra due esseri umani complementari (uomo e donna). Porta alla pace mentale e alla buona salute. L'incontro intimo è il punto debole di molte persone

ma è anche uno dei punti di forza della filosofia tantrica. L'intimità ingrandisce, dilata, rende visibili i nostri pensieri e le nostre emozioni. Mette a nudo, porta alla luce pregi e difetti. I pregi vengono a galla prima.

Se non fosse così l'umanità si sarebbe già estinta da tempo. Molte relazioni partono con dolcezza ma poi... L'intimità rivela tutto, io dico alle coppie formate da poco, finché dura l'attrazione diventate amici. Il potere delle relazioni intime sta nel saper gestire i difetti. Ci vuole grande comprensione, magnanimità e intelligenza.

Dirsi subito tutto è sbagliato, l'intimità va costruita scambiandosi cose belle, fisicamente e spiritualmente. Meglio tacere piuttosto che promettere cose impossibili. Il luogo dove avviene l'intimità fisica deve essere pulito, abbellito da oggetti piacevoli, tessuti, frutta, fiori, suoni e atmosfere rilassanti.

*Evitate di avere contatti intimi in momenti di stanchezza, il Tantra consiglia l'uso di cibi freschi, oli essenziali ed anche profumi, evitando quelli chimici e troppo intensi.*

Il rito dell'incontro deve essere considerato una vera e propria comunione di corpi e di spiriti, dove uomini e donne giocano alla pari. Le due energie più importanti della nostra esperienza umana sul pianeta Terra sono quella maschile e quella femminile; la loro armonizzazione è la via che porta all'estasi naturale. Io ho sempre pensato che la felicità sia possibile.

Da bambino sentivo che la parte più interessante delle favole non era stata scritta. " ... e vissero felici e contenti!" Sì, dicevo io, ma dove, come, quando, con chi? Scriviamo da adulti il più bel capitolo della favola-vita. Lo Yoga Tantrico afferma che ognuno di noi è Chiara Luce Consapevole, un centro d'energia creativa, intelligente e consapevole costituito da tre aspetti fondamentali: Eternità, Felicità e Conoscenza.

Questo meraviglioso insieme, chiamato nell'antica lingua indiana sanscrita Satchidananda è stato limitato pesantemente da una cultura patriarcale, repressiva, sessuofobica e monoteista. La felicità è un bellissimo giardino fiorito dove non ci sono cancelli, il biglietto d'ingresso è semplicemente il desiderio stesso di esserci.

Immagina! Prova ad immaginare questo giardino, visualizzalo con calma, puoi farlo in modo gioioso e spontaneo. Una volta questo pianeta era un giardino fiorito, il giardino dell'Eden, il paradiso terrestre. Il conflitto tra uomo e donna ha creato quello che ogni giorno vediamo intorno a noi.

Consiglio di ripartire dal nostro corpo e dalla nostra mente. Ogni volta che un uomo e una donna si amano veramente, producono un campo d'energia positiva che prima non esisteva e che dà beneficio a tutte le altre entità viventi che gravitano intorno. Più l'atto d'amore è intenso e consapevole e più la buona energia si espande con forza. Impariamo tutti ad amare meglio. Conviene.

*Impariamo a fare l'amore con gioia e con amore.*

Il Tantra insegna che l'incontro tra un uomo e una donna non deve mai essere una gara, un incontro-scontro, una prova di forza o addirittura una guerra da vincere. Ogni incontro è, per natura, una magnifica comunione energetica, una riunione di due forze complementari fatte una per il beneficio dell'altra. La vita senza felicità è solo sopravvivenza. Dopo anni di sopravvivenza, cominciamo a vivere. La vita è una Festa Continua. Siamo tutti invitati! Nessuno è escluso dall'incanto del Grande Gioco Cosmico della Vita!

### **INCONTRI CON GIORGIO CERQUETTI**

Tantra, meditazione, mantra, reincarnazione, il potere della mente positiva. Ogni mese trovate l'elenco delle sue conferenze e seminari su [www.cerquetti.org](http://www.cerquetti.org), controllate date e indirizzi sul CALENDARIO. Su FACEBOOK iscrivetevi a: "GIORGIO CERQUETTI TI AMA" riceverete regolarmente l'invito a tutti gli appuntamenti che si svolgono nelle varie città d'Italia.