

# **Raccolta di articoli sul tantrismo tratti dal corso insegnanti yoga di Hari Singh Khalsa**

da Ram Gopal Kaur

**Gli articoli che seguono sono stati pubblicati sulla rivista Yoga Magazine**

## **0 Introduzione al tantrismo**

di Ram Gopal Kaur

### **1 Il significato del termine Tantra**

Il termine Tantra deriva dalla radice sanscrita "tan" che significa: estendere, continuare, moltiplicare, successione, svolgimento, processo continuo e "tra" che significa salvare. Per cui Tantra indica "ciò che aumenta la conoscenza" o "conoscenza che salva". Per estensione, la parola ha assunto anche il significato di trama, tessuto in grado di filtrare ed eliminare le impurità, modello, sistema, dottrina, pratica e dunque il libro, il trattato, la trama che regge il libro stesso. Infatti, con la parola Tantra si indica sia la dottrina tantrica sia i libri che trattano l'argomento (i Tantra).

### **Storia del tantrismo.**

Il Tantrismo è una dottrina che compare ufficialmente intorno al IV secolo d. C. con la pubblicazione dei primi trattati, ma la sua massima espansione si ha intorno l'anno 1000 d. C. Si potrebbe dunque affermare che il Tantrismo è relativamente recente, ma in realtà la sua pratica è molto più antica. I reperti archeologici ritrovati nei resti di due città indiane, Harappa e Mohenjo-Daro, testimoniano l'esistenza dello yoga e del Tantrismo in tempi più antichi, in una cultura precedente a quella indo-ariana: la cultura dravidica dedita al culto della Grande Madre e al centro della celebrazione tantrica c'era, infatti, il ritorno al culto della Grande Madre, l'esaltazione della visione femminile quale divinità.

I testi tantrici, in aperto contrasto con il potere dominante del periodo, non potevano essere resi pubblici perché rischiavano di essere bruciati e con loro le persone che li scrivevano.

Quindi la dottrina appare ufficialmente attorno al IV secolo d. C. con la pubblicazione dei primi Tantra che probabilmente raccolgono e riassumono insegnamenti molto più antichi.

### **2 Struttura dei testi tantrici**

I testi tantrici sono spesso opere molto voluminose, redatte in versi (di solito in quartine superiori alle 10.000). Sono chiamati Sahmita, raccolte, o più spesso Agama, "testimonianza autorevole". Autorevole nel senso che non hanno più relazione con chi li ha scritti, ma l'autore diventa semplice

interprete, una canalizzazione delle divinità. A volte Agama diventa sinonimo di Tantra.

### **Tantrismo = Eresia**

Nel periodo in cui facevano la loro comparsa i primi testi tantrici, affermandosi nella cultura indiana, la casta dominante era quella dei Brahmani che uguagliarono il Tantrismo ad una forma d'eresia.

1000, 2000 anni fa solo gli uomini e delle caste privilegiate avevano il privilegio di avvicinarsi alla disciplina spirituale. Al contrario per il Tantrismo siamo tutti sono uguali, senza distinzioni di razza, ceti sociali, casta, sesso, credo, essendo ciascuno espressione dell'energia originaria. Il tantrismo assicura che la salvezza è per tutti e tutti possono accedere agli insegnamenti, chi li mette in pratica avrà dei benefici, chi non pratica non otterrà nulla.

Il tantrismo ha anche un altro motivo di grande apertura. Esso riabilitava profondamente la figura della donna, osteggiata e tenuta deliberatamente ai margini dalla casta dei Brahmani perché considerata un impedimento all'evoluzione spirituale dell'individuo.

Inoltre agli yogi non era più richiesto di condurre un'esistenza ascetica, separata dal mondo, ma al contrario farne parte ed intervenire in esso. Non occorre più essere nello stato di brahmacharia (rinunciante), ma era possibile essere grihastha (capofamiglia).

Il tantrismo era ribelle a tutte le prescrizioni delle altre sette; i suoi adepti trasgredivano impunemente i più importanti tabù del vedismo: mangiare carne, pesce e cereali tostati, bere alcol, fare sesso (rito delle 5 M, Panchamakara). Ma questo deve essere inteso come una metafora, infatti:

- Madya – bere vino: rappresenta l'ebbrezza divina
- Mamsa – mangiare carne: rappresenta la fisicità, le asana (posizioni che si assumono con il corpo durante la pratica dello yoga)
- Matsya – mangiare pesce: rappresenta il pranayama (il controllo del respiro)
- Mudra – mangiare cereali tostati: rappresenta le mudra (gesto simbolico, sigillo che consente al praticante di yoga di sviluppare la consapevolezza delle correnti di energia vitale entro il corpo).
- Maithuna – l'unione sessuale: rappresenta l'unione mistica

Il Tantrismo fu bandito perché diffondeva una concezione della società che avrebbe potuto mettere in pericolo il potere e i privilegi della casta dominante.

Il Brahmanesimo, in definitiva, condannava il tantrismo d'eresia perché lo temeva. Esso era ormai giunto al tramonto poiché l'istituzione era corrotta alle fondamenta e le persone non vi trovavano più una risposta soddisfacente al proprio desiderio di conoscenza spirituale, soprattutto a causa dell'eccessivo ritualismo ed impoverimento spirituale. Al contrario la nuova dottrina poteva soddisfare il vero ricercatore. E' quindi chiaro come la cultura predominante cercasse di screditarla tacciandola d'eresia e si adoperasse per vietarne la pratica.

### **3 Il linguaggio simbolico dei Tantra**

A causa della condanna che ne fece il Brahmanesimo l'insegnamento era tenuto nascosto e protetto. Per questo il linguaggio dei testi tantrici è spesso enigmatico, a volte incomprensibile, ricco di metafore e doppi sensi. Il tantrismo crebbe nell'ombra per preservare l'essenza della sua dottrina. Gran parte degli insegnamenti, sviluppatasi nell'arco di numerosi secoli, furono tramandati oralmente da Maestro a discepolo (trasmissione parampara, che segue una linea ininterrotta). Tale divieto farà sì che i pochi adepti esistenti in origine mantenessero inalterati i veri e profondi insegnamenti di tale cultura.

Il linguaggio simbolico aveva anche un altro scopo, quello di proteggere la purezza degli insegnamenti contro l'uso errato delle sue pratiche da parte di non-iniziati. Chiunque fosse venuto a conoscenza di tali testi non avrebbe potuto comprenderli veramente senza l'aiuto di un Maestro perché le numerose metafore in loro contenute e la mancanza d'esperienza, ne avrebbero impedito la vera comprensione. Entrare nel profondo di un testo tantrico è cosa assai complessa e averne la chiave di lettura può non bastare perché nel momento in cui il lettore si distrae, anche momentaneamente, perde la conoscenza del tutto. Questa segretezza, questo modo di velare e nascondere tutto quanto sotto forma di metafore, era però necessaria per confondere il lettore non iniziato. Non si voleva dare in pasto alle persone che facilmente perdevano concentrazione, questo tipo d'insegnamenti:

“Dovete mantenere questo segreto e non comunicarlo a chiunque ma ad un devoto e ad un discepolo altrimenti causerà il loro fallimento”

Kularnava Tantra

### **Successiva diffusione dei testi tantrici**

In India la conoscenza spirituale è strettamente connessa al concetto di **cosmogonia ciclica** (di cui si parlerà nel secondo numero sul Tantra). Secondo questa teoria noi viviamo in un'era (yuga) chiamata Kali-yuga o età del ferro (iniziata nel 3.102 a.C. e la cui durata è di 432.000 anni secondo il Tirukkanda Panchanga, calendario tenuto in alta considerazione dagli antichi sapienti). Per ogni yuga vengono indicati i testi di conoscenza secondo il grado di consapevolezza raggiunto dall'umanità. Nel Kali-yuga i testi consigliati sono i Tantra. Il tantrismo afferma che tutte le antiche scritture (sastra) dipendenti dalla rivelazione (sruti) o dalla tradizione (smirti) hanno esaurito il loro messaggio di salvezza. Questo è dovuto all'ignoranza dell'era attuale nella quale non c'è più la comprensione delle scritture precedenti.

Per questo ad un certo punto i testi tantrici furono resi noti. La divulgazione degli insegnamenti si propagò velocemente ed in breve tempo le grandi religioni indiane, il Buddhismo, l'Induismo e lo Jainismo ne furono profondamente influenzate e con esse moltissimi aspetti della cultura e dell'arte indiana.

In particolare si possono rintracciare forti influenze tantriche nel Buddhismo indiano, all'interno del quale intorno al VI secolo si sviluppa la terza via, il Vjrayana, la via tantrica.

Il grande maestro Padmasambhava, vissuto nel VIII secolo introdusse in Tibet gli insegnamenti tantrici ponendo le basi del buddhismo tibetano, che nel 779 fu dichiarato religione di stato. I suoi insegnamenti furono custoditi come tesori dai Lama e tramandati fino ad oggi attraverso la trasmissione orale da maestro a discepolo.

La scuola Vjrayana che si considera uno sviluppo delle altre due principali scuole del Buddhismo, la Hinayana e soprattutto la Mahayana, e che possiamo definire esoterica, si diffuse in Tibet, Nepal, Cina e Giappone.

Attraverso la pubblicazione e la diffusione dei Tantra anche le conoscenze legate allo yoga tantrico perdono la loro segretezza e vengono alla luce.

### **Metafisica dei Tantra**

Gli insegnamenti del Tantra sono stati pensati per l'evoluzione spirituale nell'età buia e i suoi discepoli dovranno agire nel mondo per risvegliare la propria coscienza attraverso l'esperienza. Alcune correnti spirituali, per ovviare alla caduta di conoscenza, raccomandano ai loro adepti di isolarsi dal mondo. Al contrario per il tantrico la sfida è vivere nel mondo senza farsi contaminare. E' nelle metropoli piene di caos, agitate, che creano stress che l'individuo deve vivere cercando di donare un po' di equilibrio alle persone che

ne hanno più bisogno. Per questo il simbolo più usato nel tantra yoga è il fiore di loto che vive la sua bellezza senza farsi contaminare dal fango dello stagno da cui trae origine. I tantrici accettano la sfida nel mondo e in esso agiscono come guerrieri spirituali. Il grande Maestro Yogi Bhajan affermava:

*"Pensa come un Santo e agisci come un guerriero".*

Essere libero per un tantrico, significa essere libero da tutto ciò che offre il mondo, libero di prenderlo, ma anche di rifiutarlo, di staccarsene. Egli non rifiuta il lusso, il benessere, il cibo raffinato, una bella casa ecc., ma non crea attaccamento. Se c'è bene, se non c'è va bene ugualmente. Tutto va e viene senza attaccamento. Non si deve rifiutare il mondo materiale, chi lo fa ne ha paura! Il tantrico accetta la sfida.

Tale interpretazione esige però un'applicazione concreta a tutti i livelli della vita umana quotidiana. L'approccio tantrico è più d'esperienza che di conoscenza. Il tantrista accetta la realtà per intero e considera tutti gli stati di coscienza come reali e strumenti per l'esperienza. Ciò di cui egli fa esperienza nella vita quotidiana, il suo contatto con le persone e con gli oggetti che lo circondano è reale per lui come tutto ciò che egli sperimenta all'interno di se stesso, le sue emozioni e i suoi pensieri, tutto è creazione della stessa sorgente divina. Il corpo fisico viene preso in alta considerazione perché è soltanto attraverso di esso che può realizzarsi il ritorno della creazione alla sua sorgente. Non stupisce allora che al centro della filosofia tantrica vi sia il momento della sadhana, la pratica quotidiana che è in grado di trasformare il veleno in nettare (amrita) per l'immortalità.

*"Gli uomini si elevano attraverso ciò che causa la loro caduta"*

*"Con le stesse azioni che fanno bruciare determinati uomini all'inferno per milioni d'anni, lo yogin ottiene la sua salvezza eterna".*

Kularma Tantra

In queste frasi abbiamo l'essenza stessa del tantrismo. Ciò che può condurre all'inferno alcuni uomini può portarne altri in paradiso. Ciò che è veleno per alcuni, per altri è farmaco. Fino all'epoca in cui nacquero i Tantra, le scuole

vivevano il problema dell'asceti come rinuncia, negazione dei desideri, allontanamento dal mondo materiale, repressione degli istinti naturali. La spiritualità era legata alla negazione delle proprie passioni, ma anche la privazione è un desiderio. Io desidero rinunciare ai desideri. Il Tantrismo non combatte il desiderio, ma lo esalta fino ad entrare all'interno del desiderio stesso e scoprirne la potenza creativa. Invece di negare la materia, la corporalità la esalta per sfruttarne l'energia. Come? Attraverso la pratica della sadhana.

## La sadhana tantrica

*Il fulcro del tantrismo, intorno a cui ruota tutto il suo insegnamento è la sadhana, ossia la disciplina. Ad una visione superficiale questo può apparire contraddittorio. Perché, se c'è piena libertà di trasgredire le regole, il cardine intorno a cui tutto ruota è la disciplina? La sadhana non è disciplina imposta dall'esterno, perciò "regola", ma un appagamento interiore, quindi "piacere". La sadhana è la via naturale, la pratica senza costrizioni, autentica, mai superficiale.*

*La sadhana tantrica è concepita in questo senso. Noi siamo esseri spirituali "caduti" in un corpo fisico, ma è all'interno del nostro corpo che noi ritroviamo la forza per raggiungere la realizzazione. E' attraverso la forza del nostro corpo che possiamo interrompere il processo di decadenza spirituale causato proprio dalla nostra corporeità.*

*Il corpo è pervaso dall'energia sottile, detta prana, che scorre attraverso una serie infinita di canali (nadi). Questi canali nel loro insieme costituiscono il corpo sottile, di cui il corpo grossolano è un'estensione. Il Tantrismo insegna che l'energia primordiale penetra attraverso la sommità del capo e discende lungo il canale centrale (sushumna), fino alla base della colonna vertebrale in un punto chiamato kanda, posto tra l'orifizio anale e gli organi genitali, all'interno della sfera energetica del primo chakra (centri energetici che si trovano all'incrocio di due o più nadi), dove si assopisce. Questa energia primaria è presente in ognuno nella forma di Shakti Kundalini, potenza, energia, ma in uno stato sopito. L'iconografia la rappresenta simbolicamente sotto forma di un serpente dormiente, kundali (che significa attorcigliato), avvolto in tre spire e mezzo attorno allo shiva - lingam (il fallo di Shiva) che rappresenta l'aspetto maschile, l'espressione della creatività di Shiva. La coscienza umana, come si mostra nella vita ordinaria e quotidiana, è per l'appunto questa coscienza assopita. La Shakti Kundalini va risvegliata attraverso la sadhana e spinta a risalire, lungo lo stesso canale da cui è discesa, la sushumna, attraversando tutti i chakra fino alla sommità del capo dove si ricongiunge con Shiva l'energia potenziale stabile. Shakti è l'energia cinetica in movimento, Shiva l'energia potenziale, immobile. Shakti è energia cinetica inconscia, essa non sarebbe direzionabile se non ci fosse un secondo punto di attrazione impassibile e sereno verso il quale, immancabilmente essa farà ritorno (Shiva). Se la Shakti non esistesse tutto sarebbe espresso solo potenzialmente (allo stato di spermatozoo, di seme). E' grazie alla Shakti che si ha l'evoluzione, la trasformazione della potenzialità in realtà, è il divenire. Il fine del sadhaka è di "prendere" la Shakti e portarla verso l'alto fino al congiungimento con Shiva. L'unione mistica tra Shiva e Shakti è chiamata Maithuna. Essa porta alla perfezione dell'essere, la sua liberazione, la capacità che ha la coscienza individuale di fondersi con la coscienza universale. Una liberazione che costituisce l'insegnamento centrale del Tantra e verso la quale tende la sua pratica. Ma senza la sadhana, niente può essere ottenuto. Solo la*

*pratica tantrica costante assicura la trasformazione del veleno in nettare dell'immortalità. E' attraverso di essa che si ha il risveglio dell'energia assopita: la Shakti Kundalini.*

## **Il risveglio della Shakti Kundalini attraverso la via della "mano destra" e la via della "mano sinistra".**

Il risveglio dell'energia Kundalini, secondo i principi della dottrina tantrica, avviene attraverso due vie: della "mano sinistra" e della "mano destra". Queste si differenziano nelle tecniche, mentre la finalità è unica; l'unione di Shakti con Shiva, del principio femminile dinamico e di quello maschile statico. Tutto l'insegnamento tantrico tende al superamento del dualismo.

La via della "mano sinistra" (di cui si parlerà nel terzo numero sul Tantra) è seguita da coloro che tentano di stimolare la Shakti attraverso il congiungimento sessuale. L'energia stimolata è la più potente che esista in natura, non solo in grado di creare una nuova vita, ma anche, se adeguatamente canalizzata, di superare rapidamente tutti i blocchi energetici fino al congiungimento di Shiva e Shakti.

L'unione sessuale nel Tantrismo è vista come un atto profondamente sacro, che racchiude in se il mistero dell'assoluto.

Nel rituale tantrico, attraverso un lungo processo di consapevolezza, la donna si spersonalizza, perde la sua individualità a favore della manifestazione divina della Shakti. Diventa la Shakti stessa. Per questo il rapporto sessuale tantrico assume un significato sacro e si sviluppa in un processo di fusione energetica e non si consuma in maniera ordinaria.

La via della mano sinistra è diventata ormai impraticabile perché i rituali tantrici precedenti l'unione sessuale sono lunghi, complicatissimi e, sebbene a volte si affermi diversamente, in gran parte perduti. Va sottolineato, inoltre, che una pratica superficiale di queste tecniche, può essere molto rischiosa con conseguenze che vanno, come avvertono i Tantra, dalla follia alla morte, dalla malattia all'incoscienza.

La via della "mano destra" (di cui si parlerà nel quarto numero sul Tantra), riguarda gli adepti dello yoga propriamente detto, ed è costituita dallo yoga tantrico nella forma del Kundalini Yoga. Per lo yogi Shiva e Shakti rappresentano rispettivamente la sua parte maschile e quella femminile. I Tantra enunciano tutta una serie di pratiche yogiche al fine di ottenere questa unione mistica che avviene all'interno di se stessi.

---

**Maria Lodovica Zocolotti** si è laureata in Fisica con la specializzazione in Oceanografia e lavora come ricercatore nel campo delle comunicazioni.

Da quindici anni pratica quotidianamente Kundalini Yoga presso la ComUnità Yoga Dharma. Nel 1998 è stata benedetta con il nome di Ram Gopal Kaur (la protettrice) dal Maestro indiano Yogi Bhajan. Nel 2000 si è diplomata insegnante di yoga della ComUnità Yoga Dharma con l'insegnante Hari Singh Khalsa. In questo



ambito svolge il ruolo di assistente ai nuovi corsi tenendo meditazioni specifiche ai futuri insegnanti e occupandosi della stesura delle dispense.

Il suo maggiore interesse è legato allo studio, verifica e diffusione del Kundalini Yoga ispirato agli insegnamenti di Yogi Bhajan.

## **Cosmogonia Tantrica**

di Ram Gopal Kaur

*Il praticante realizza in sé l'interdipendenza di microcosmo e macrocosmo e vive nella sua corporeità le leggi e i principi universali della cosmogonia. Per questo la pratica quotidiana, vera essenza del tantra, non è più disciplina ma diventa naturale filosofia di vita.*

---

### **Identificazione di microcosmo con il macrocosmo**

Secondo il tantrismo il praticante realizza in sé l'interdipendenza del microcosmo e del macrocosmo:

“Colui che realizza la verità del corpo può arrivare dunque a conoscere quella dell'universo”

*Ratnasara Tantra*

“L'adepto dello Yoga Tantrico vive nella sua corporeità le leggi ed i principi universali della metafisica e della cosmogonia”

*Ratnasara Tantra*

“Ciò che è qui è ovunque ciò che non è qui non è da nessuna parte”

*Vishvasara Tantra*

La Shiva Samhita descrive il microcosmo sottolineando la sua stretta connessione con il macrocosmo.

Il microcosmo.

1. In questo corpo, il monte Meru, cioè la colonna vertebrale, è circondato da sette isole; ci sono fiumi, mari, montagne, campi; ed anche i signori dei campi.
2. Ci sono in esso veggenti e saggi; così come tutte le stelle ed i pianeti. Ci sono pellegrinaggi sacri e santuari; e coloro che presiedono i santuari.

3. Anche il sole e la luna, agenti di creazione e distruzione, si muovono in esso. Ci sono anche l'etere, l'aria, il fuoco, l'acqua e la terra.

Il Tantrismo stabilisce numerosi paralleli di questo tipo: così per esempio la fontanella, punto d'unione delle ossa sulla sommità del capo, equivale al cielo e gli alluci ai mondi infernali, la fronte è la sede della divinità principale della creazione, il respiro è l'energia vitale del cosmo, la via lattea della nostra galassia può essere paragonata alla Sushumna Nadi, le varie costellazioni alle nadi, alcuni pianeti ai chakra e così via.

All'interno del microcosmo (corpo mente) troviamo la chiave di comprensione del macrocosmo (mondo esterno). Tutto ciò che compone l'universo è quindi dentro di noi, e agendo su noi stessi, all'interno del nostro corpo, a livello fisico, mentale e spirituale agiamo anche al di fuori di esso, nell'universo. Questa identificazione è fondamentale per quello che riguarda il lavoro quotidiano di uno yogi. Attraverso la pratica, la meditazione, il tantrista produce degli effetti non solo su se stesso, ma anche nel cosmo e a loro volta gli elementi cosmici sani, o insani, le guerre tra le nazioni, l'odio, la pace, il progresso e la salvezza dell'umanità producono in lui effetti benefici o contrari. Il più giusto metodo per cambiare il mondo partirebbe dalla trasformazione di noi stessi.

### **Le tre guna. Quale è stato l'inizio dei tempi?**

Nella filosofia Samkhya, dottrina alla base dello yoga, le guna (qualità) sono le categorie all'interno delle quali sono classificate le qualità della natura, la Prakriti (natura intesa come manifestazione tangibile dell'energia: la materia). Benché le qualità della materia siano infinite, esse sono raccolte in tre gruppi principali:

- **Sattva**: è l'essenza che tende a riunire, ad andare verso l'alto, che tende a sublimare. A sattva sono abbinati: essenza, luminosità.
- **Rajas**: è l'energia, che rimescola, che ruota, che stimola, l'energia che agisce. A rajas sono abbinati: vibrazione, pura energia.
- **Tamas**: è la massa, che tende ad abbassare, a far scendere, appesantisce, provoca moto centrifugo e decomposizione. A tamas sono abbinati: inattività, inerzia, massa.

Ad ogni guna è anche abbinata una qualità della divinità

- **Sattva.** Qualità abbinata a Visnu, colui che mantiene e conserva.
- **Rajas.** Qualità abbinata a Brama, colui che crea essendo pura energia.
- **Tamas.** Qualità abbinata a Shiva, colui che distrugge affinché Brama possa ricreare.

Il tantra si fonda sull'identificazione del microcosmo con il macrocosmo, così le "guna" della natura si rispecchiano dal punto di vista psicologico nelle "qualità" dell'individuo. In questo senso possiamo distinguere tre tipi di personalità:

- **Sattvica** è una persona che tendenzialmente ama il raccoglimento, la solitudine, la giusta purezza interiore, che prova spontanea compassione per tutti gli esseri viventi. E' ricca di qualità valide ed apprezzabili. Un pensiero sattvico è un pensiero di pace, d'amore, d'armonia. Un'azione sattvica è volta al bene dell'umanità. La prevalenza di questa qualità determina la formazione delle quattro predisposizioni fondamentali dell'intelletto: virtù, conoscenza, distacco, potere.
- **Rajasica** è una persona innamorata, coraggiosa, portata all'allegria, piena d'interessi, d'energia, attiva. E' lo studente ideale che coinvolge ed ascolta la classe. Una persona rajasica è allegra, dinamica, gioiosa. Un pensiero rajasico tende all'azione. Corrisponde a questa qualità la persona innamorata, coraggiosa, portata all'allegria, piena d'interessi, sempre in azione e pronta a coinvolgere gli altri in maniera creativa.
- **Tamasica** è la persona in preda al terrore, alle fobie più profonde. Si perde al furore dell'ira. Un'azione tamasica è violenta. Un pensiero tamasico è negativo.

Con la prevalenza di questo guna si determina la formazione di quattro delle otto predisposizioni fondamentali dell'intelletto: vizio, ignoranza, attaccamento, mancanza di potere. Appartengono a questo gruppo quindi quelle persone pigre, prive di volontà, in preda al terrore, alle fobie più profonde, all'ira, vittime di visioni anche terrificanti.

Le qualità sono riconducibili a qualsiasi aspetto della vita quotidiana.

Abbiamo definito che cosa è la manifestazione, ma non abbiamo detto che cosa ha creato la manifestazione. All'inizio dei tempi, quando Parabrahman esisteva solo come vibrazione, la Prakriti era Mulaprakriti, ossia l'essenza della natura, o meglio la natura allo stato potenziale, primordiale. Era il pensiero di Dio, ciò che era, ciò che esisteva. Mulaprakriti è l'istante (un tempo cosmico) in cui la natura è in uno stato d'equilibrio, infinita,

---

**Associazione di Promozione Sociale ComUnità Yogadharma**

Sito: [www.loyoga.it](http://www.loyoga.it) E-mail: [info@yogadharma.it](mailto:info@yogadharma.it) Tel.06.9986124 Cell.347.7681424

Centro Yogadharma - Largo Luigi Monti, 1 Roma - Italia

Ashram Yogi Bhajan - via San Zoppo, 18 Bracciano (RM)

indifferenziata, senza attributi e in cui le guna sono in perfetto equilibrio (1/3, 1/3 e 1/3).

Quando Dio creò una vibrazione vi fu un movimento e la creazione ebbe origine. Nel momento in cui si creò la prima vibrazione (Aum) questa portò squilibrio tra le tre guna e da ciò nacque la Prakriti, la manifestazione della natura. Le tre lettere di cui è composto il mantra Aum rappresentano le guna: sattva, rajas e tamas. La creazione è nata quindi quando non vi fu più equilibrio tra le tre guna.

L'elaborazione della dottrina che spiega la creazione del mondo consiste nel creare una proporzione tra le guna. Nello scontro tra le tre guna solo una predominerà sempre sulle altre due.

- **Mula – Prakriti:** o natura primordiale. In questa fase dello sviluppo, la natura è infinita, indifferenziata, senza attributi i tre guna sono in perfetto equilibrio.
- **Linga:** con segno. La natura primordiale si evolve verso lo stato fenomenico. Uno dei tre guna predomina sugli altri due.
- **Avisesa:** universale non specifico. Uno stato particolare che può essere compreso dall'intelletto ma non dai sensi
- **Visesa:** specifico. Nel quale la natura è specifica e si manifesta in maniera evidente.

### **Concezione ciclica dell'Universo**

Una volta creata la natura come evolve nel tempo? E come è calcolato il tempo?

In occidente abbiamo una visione escatologica della cosmologia, mentre la tradizione indù crede in una visione ciclica. Secondo la cosmogonia induista, la vita di un mondo corrisponde ad un giorno di Brahma o Kalpa, periodo in cui l'universo si espande e si contrae. Alla fine di un Kalpa l'universo si disgrega in Shiva per poi ricrearsi dopo un certo intervallo. Ora noi prenderemo in esame il momento in cui si ricrea. Un kalpa è suddiviso in 14 periodi di Manu (il progenitore della razza umana) o in 1000 grandi ere o Maha Yuga. Ogni Maha Yuga è formato da quattro yuga, rappresentate da quattro metalli dal più nobile al meno nobile. Per le date dell'ultimo Maha Yuga, quello in cui ci troviamo, adotteremo il calendario Tirukkanda-Panchanga studiato dagli astronomi indù e tenuto in alta considerazione dai Bramini.

- **Satya Yuga, età dell'oro.** Inizio: 3.873.102 a.C. - durata 1.728.000 anni. Corrisponde all'età dell'oro in cui tutte le creature erano soddisfatte e gli esseri meditavano in armonia; con la pace si arrivava a conseguire la suprema felicità ed in ogni cuore risiedeva la conoscenza. Gli esseri meditavano per 900 anni ininterrotti. Badate bene, non si afferma che vivevano, ma che meditavano per 900 anni consecutivi! Il 3.873.102 a.C. è quindi la data d'inizio dell'ultimo Maha Yuga.
- **Tetra Yuga, età dell'argento.** Inizio: 2.145.102 a.C. - durata 1.296.000 anni. Corrispondente all'età dell'argento durante il quale l'armonia comincia ad incrinarsi e la violenza ad entrare nel cuore degli uomini. L'egoismo ed il possesso cominciano a manifestarsi causando dolore.
- **Dvapara Yuga, età del bronzo.** Inizio: 849.102 a.C. - durata 846.000 anni. Corrispondente all'età del bronzo è caratterizzata dall'indecisione, il dubbio comincia ad affacciarsi nella mente degli uomini che cominciano a vagare nell'incertezza.
- **Kali Yuga, età del ferro.** Inizio: 3.102 a.C. - durata 432.000 anni. Corrispondente all'età del ferro è l'era del crollo e della decadenza in cui l'ignoranza è padrona della mente. E' descritta anche come il periodo in cui le madri mangeranno i loro figli. E' l'era attuale, il periodo più difficile in cui tutto è profondamente compromesso. Noi siamo all'inizio di questa era e già ne avvertiamo le difficoltà.

### **Tantrismo: la via del Kali Yuga**

Per ogni era, gli antichi Rishi (saggi che hanno ricevuto la Verità Eterna per mezzo della loro visione interiore) hanno donato una scrittura in grado di soddisfare l'esigenza della realizzazione spirituale. Nell'epoca attuale, il Kali Yuga, la sola via comprensibile ad ogni uomo, per la sua realizzazione spirituale, è indicata nei testi tantrici.

*Il testo spirituale più antico al mondo sono i Veda (letteralmente "conoscenza"). Perché abbiamo bisogno di altri testi se tutti, anche i tantrici, affermano che nei Veda c'è scritta la Verità?*

*Il Kali Yuga è descritto come un tempo di crollo e decadenza, in cui l'ignoranza è padrona della mente. Nei Veda il Kali Yuga è descritto come il periodo il cui le donne partoriranno i loro figli e li mangeranno. In questo periodo le conoscenze che avevamo prima non valgono più. L'uomo è così profondamente corrotto da non poter comprendere gli insegnamenti puri dei Veda. Il Tantra afferma che tutte le antiche scritture, dipendenti dalla rivelazione o dalla tradizione, abbiano esaurito il loro messaggio di salvezza:*

“Ora incombe su di loro la peccaminosa era Kali in cui il dharma è distrutto, un’era piena di costumi malvagi e inganni. Gli uomini seguono vie perverse e i Veda hanno perduto il loro potere, le smirti sono dimenticate e molti purana che contengono storie del passato che mostrano le molte vie saranno distrutti”.

*Mahanirvana Tantra*

*Il Kali Yuga è l’età più difficile, oscura, terribile, ma al contempo più stimolante. Nel Satya Yuga si dice che gli uomini potessero meditare ininterrottamente per 900 anni. Nel Kali Yuga è tutto più veloce, l’età media è di 70 anni ed in questo tempo noi possiamo ottenere dei risultati. E’ il momento in cui siamo più distanti dal sole e soltanto i migliori emergeranno. Il Kali Yuga pone un scelta: o la distruzione oppure il ritorno all’età dell’oro, il Satya Yuga.*

*Secondo il Tantra, l’adepto può **anticipare la fine Kali Yuga** per rientrare nel periodo del Satya Yuga perché può morire rimanendo in vita, cioè può bruciare l’intero suo Karma.*

*Il Tantrismo sviluppa una nuova interpretazione proponendo un’esperienza integrale, affinché l’uomo, decaduto dall’originale condizione di perfezione, recuperi la sua natura divina avvalendosi d’energie latenti che sono in lui.*

---

**Maria Lodovica Zocolotti** si è laureata in Fisica con la specializzazione in Oceanografia e lavora come ricercatore nel campo delle comunicazioni.

Da quindici anni pratica quotidianamente Kundalini Yoga presso la ComUnità Yoga Dharma. Nel 1998 è stata benedetta con il nome di Ram Gopal Kaur (la protettrice) dal Maestro indiano Yogi Bhajan. Nel 2000 si è diplomata insegnante di yoga della ComUnità Yoga Dharma con l’insegnante Hari Singh Khalsa. In questo ambito svolge il ruolo di assistente ai nuovi corsi tenendo meditazioni specifiche ai futuri insegnanti e occupandosi della stesura delle dispense.

Il suo maggiore interesse è legato allo studio, verifica e diffusione del Kundalini Yoga ispirato agli insegnamenti di Yogi Bhajan.

## La via della “mano sinistra” di Ram Gopal Kaur

Il tantrista della via della “mano sinistra” riconosce la Shakti in ogni manifestazione. Egli è in un rapporto devozionale con questo tipo d’energia. Reprimere significa rinnegare la Shakti che si manifesta al sadhaka sotto forma di desiderio, di piacere. Il rifiuto dei piaceri è considerato anch’esso un condizionamento.

---

### Introduzione

La via tantrica della “mano sinistra” è realizzata dall’unione sessuale tra due partner scelti dal Maestro. Il rituale tantrico, molto potente e complesso, richiede mesi o addirittura anni e prevede condizioni difficili da realizzare. La pratica al giorno d’oggi non è più eseguita correttamente e si dubita che ci siano ancora Maestri in grado di condurre gli adepti al successo, anzi si sottolineano i gravi rischi che tale via, se condotta sconsideratamente, può arrecare. E’ detto che malattia, follia e morte sono sempre in agguato.

### I principi della via della mano sinistra

Contrariamente alla via della “mano destra” imparentata con le pratiche ascetiche che tendono ad allontanare le tentazioni del mondo, la via della “mano sinistra” ne fa i suoi pilastri. Nello yoga è detto che oltre ad avere una perfetta salute l’adepto deve attenersi ad una triplice regola: *tagliare il cibo, tagliare il sonno e tagliare il sesso* (controllare e canalizzare l’energia sessuale). Viceversa la via della “mano sinistra” provoca volutamente situazioni tossiche, per estrarne l’essenza nascosta. Tutte le tentazioni, le provocazioni e le situazioni limite sono deliberatamente amplificate. Le pulsioni, le emozioni, i desideri sono accolti liberamente, al di fuori di giudizi e sanzioni. Invece di frenare gli istinti “primari” la dottrina tantrica li rafforza in modo da risvegliare le energie originarie avviluppate nella materia. Perché tutto ciò? Nell’uomo l’istinto più forte, oltre alla fame e alla sete, è quello sessuale, la cui energia è potentissima, ma difficile da canalizzare. Il tantrismo afferma che non si deve contrastare l’energia sessuale, anzi deve essere accresciuta, ma occorre canalizzarla.

Dopo aver bandito ogni forma repressiva e colpevolizzante, il tantrismo non predica l’immoralità, il godimento sessuale, al contrario procede ad un’impresa di risanamento interiore, al raggiungimento di un equilibrio attraverso la sublimazione. Secondo il tantrismo, infatti, **noi siamo esseri**

**spirituali caduti in un corpo materiale, ma è grazie a questo corpo materiale che possiamo riottenere la libertà.**

### **La Shakti Kundalini**

Il tantrismo si sviluppa intorno al 500 d.C., in un ambiente maschilista e in un'epoca di grande presenza del Bramanesimo, in cui tutti i testi erano scritti dagli uomini per gli uomini. La donna era considerata un impedimento alla via spirituale. Essa rappresentava il demone che circuiva, costringeva ad abbandonarsi alle demoniache tendenze umane e dei sensi. Non si prendeva coscienza della propria mancanza di controllo nel gestire quest'energia, era la donna seduttrice causa principale della non riuscita spirituale. Il tantrismo, al contrario, afferma che la donna, non solo è il veicolo ideale per stimolare l'energia latente all'interno dell'uomo, la Shakti Kundalini, ma è essa stessa l'incarnazione della Shakti, la manifestazione femminile dell'energia originaria, la forza pura di cui ogni donna è potenzialmente l'incarnazione.

#### 4 La Shakti. La donna tantrica

Solo un certo tipo di donna è scelto dalla Shakti per manifestarsi. Il Maestro è colui che è in grado di capire quale è la donna che dimostra di essere potenzialmente la Shakti. Solo la donna eletta si rivela adatta a portare al successo il partner, a salvare l'uomo pietrificato, condannato all'inerzia. Lei è la sola capace di captare la potenza originaria che lo libererà dal velo di Maya, dalla sua illusione. La Shakti, discesa in un corpo femminile spezza ogni resistenza del partner, ma se lui non è adeguatamente preparato sarà completamente sbriciolato. L'uomo è destinato a cavalcare la TIGRE, a vincere o a perire.

I Tantra Sastra enunciano tre tipi di donne le cui qualità appartengono all'alchimia della via della "mano sinistra":

- ❖ **Sadharani.** Questa donna trascura completamente i suoi amanti. Durante il rapporto sessuale cerca soltanto il suo godimento personale senza preoccuparsi del proprio compagno. Tale atteggiamento si rivela anche nella vita quotidiana.
- ❖ **Samanjasa.** A differenza della precedente, questo tipo di donna cerca una partecipazione il più soddisfacente e completa possibile con il partner. Si apre pienamente alla gioia dell'altro.
- ❖ **Samantha.** E' la donna capace di abbandono completo e totale. Il suo atteggiamento, senza equivoci, partecipa di un abbandono completo, senza restrizioni mentali o fisiche. Fa dono della sua persona con fervore ed amore.

Solamente quest'ultima può impersonare la Shakti. Samantha incarna il concetto della LAVANDAIA. Perché la lavandaia?

- ❖ La lavandaia era colei che puliva le sozzure altrui. E' una donna contaminata che prende su di se le impurità degli altri. Apparteneva quindi alla classe sociale degli intoccabili.
- ❖ Lei non aveva tutta una serie di regole imposte dalla società, perché non le erano state insegnate. Regole che non avrebbero permesso all'energia di manifestarsi in lei. Lei partecipa in uno stato di completo abbandono senza restrizioni mentali. Va sottolineato che non stiamo cadendo in un discorso di perversione, la perversione è un aspetto mentale. Samantha vive la sua stessa natura, in maniera passionale.
- ❖ La lavandaia percuoteva i panni sulle rive del Gange e quindi, esercitando lavori manuali, era fisicamente forte e quindi poteva sostenere questo tipo d'energia.

*I Tantra insistono molto sulle qualità che la donna deve possedere per incarnare la Shakti.*

- ❖ *L'età non deve essere superiore ai 20 anni, passati i quali la donna perderebbe la sua potenzialità. E' importante collocare questo limite nel suo contesto storico. I testi tantrici*

**Associazione di Promozione Sociale ComUnità Yogadharma**

Sito: [www.loyoga.it](http://www.loyoga.it) E-mail: [info@yogadharma.it](mailto:info@yogadharma.it) Tel.06.9986124 Cell.347.7681424

Centro Yogadharma - Largo Luigi Monti, 1 Roma - Italia

Ashram Yogi Bhajan - via San Zoppo, 18 Bracciano (RM)

*hanno più di qualche secolo. Il periodo di massimo fulgore è intorno all'anno 1000, ma si rifanno sicuramente a periodi anche precedenti. L'età media fino ad un centinaio d'anni fa in India era bassissima, intorno ai 40 anni. Allora una donna di 20 anni era nel pieno della maturità e corrispondono ai 40 d'oggi. Va notato inoltre che alcuni testi che fanno riferimento allo Shivaismo del Kashmir (cui noi, come scuola, ci avviciniamo) contraddicono tale affermazione.*

- ❖ Anche le donne che sono diventate madri non possono essere incarnazione della Shakti perché avrebbero perduto la loro "verginità magica" (cosa diversa dalla verginità fisica) essenziale per stimolare l'energia nel rito d'unione tra Shiva e Shakti. In India vi è un grandissimo rispetto nei confronti della maternità. Una donna che ha generato è associata ad altre divinità.
- ❖ Inoltre si raccomanda che la scelta ricada su donne dai costumi dissoluti, appartenenti a classi sociali disagiate. Anche questa scelta va vista da un punto di vista sociale. Le classi più disagiate, più economicamente provate sono tendenzialmente libere da condizionamenti culturali e sociali, da regole e convenzioni presenti, invece, nelle classi dominanti. Le donne appartenenti alle classi "popolari" potevano vivere liberamente, approfittando d'ogni dono che la vita concedeva loro, senza restrizioni né tabù.

Tutte queste caratteristiche, che per le classi dominanti di allora, rappresentavano "difetti", per i tantrici erano qualità. Amare la donna contaminata, proibita, fa parte del rovesciamento delle regole sociali cui tende tutto il tantrismo per disinnescare le trappole tese dall'intelletto condizionato. Esalta la lavandaia che è la persona più immonda per la cultura dell'epoca e la eleva a divinità, alla Shakti.

Le caratteristiche fisiche della donna sono state riassunte in numerosi testi:

- ❖ Un corpo in buona salute
- ❖ Una bellezza perfetta
- ❖ Occhi simili a boccioli di loto
- ❖ Seni rotondi e pieni
- ❖ La pelle morbida come seta
- ❖ Una vita sottile
- ❖ Un collo slanciato
- ❖ Il monte di Venere prominente
- ❖ Capelli lunghi e morbidi come la seta
- ❖ Uno spirito virile ed audace, impenetrabile al dubbio e alla paura

Prima di tutto deve avere un corpo in buona salute, perché deve sostenere un notevole sforzo fisico. L'aspetto fisico, la sua bellezza, serve per portare l'uomo in una condizione di massimo desiderio. Il sadhaka di fronte alla donna tantrica nuda deve rimanere atterrito, pietrificato, egli deve vedere nella

donna tantrica la Shakti, la manifestazione dell'energia universale. L'uomo deve avere questa reazione subito, prima che abbia inizio il rapporto, senza di ciò l'unione non andrà a buon fine.

### **La donna è istruttrice privilegiata rispetto a questo processo.**

Ad una lettura occidentale tutto ciò parrebbe un tentativo di strumentalizzazione del ruolo femminile a totale vantaggio di quello maschile. Questo oltre a non essere esatto, è completamente ribaltato. Nel tantrismo il rapporto non è finalizzato al possesso dell'altra persona, alla soddisfazione dei sensi, ma al raffinamento della coscienza. Il ruolo della donna può apparire di secondaria importanza solo ad una lettura superficiale. E' alla donna che spetta il compito di trasmettere l'essenza stessa della pratica. La donna non è usata dall'uomo al fine di stimolare la sua energia sessuale, ma è lei che deve far sì che l'uomo abbia esperienza della Shakti. **Lei è la Shakti**, colei che può trasmettere la potenza e risvegliare la conoscenza.

Molti Maestri che seguono lo Shivaismo del Kashmir sostengono che le donne sono senz'altro più ricettive dell'uomo e che possiedono condizioni fisiologiche specifiche più adatte, come ad esempio una Sushumna Nadi meno voluminosa dell'uomo, che le consente di elevare più rapidamente il livello di coscienza.

### **Preliminari del rituale dell'unione.**

Prima di arrivare al congiungimento rituale, Maithuna, ci sono da seguire una serie di lunghissimi preliminari, accuratamente descritti e ordinati nei Tantra, che possono durare dagli undici mesi ai due anni. Questi sono tantissimi e possono variare secondo l'epoca, le regioni e l'insegnamento degli istruttori.

Di seguito ne sono riportati alcuni:

- ❖ La yogini è aspersa e massaggiata da due ancelle (che diventeranno a loro volta delle Shakti) con oli odorosi che risvegliano i sensi e stimolano l'energia del primo chakra.
- ❖ *Sul corpo della yogini sono tracciati dei segni simbolici con polvere vermiglia affinché la donna sia consapevole della propria trasformazione in divinità.*
- ❖ Il sadhaka diventa servo della sua Shakti per tre mesi, senza mai toccarla. Può solo dormire ai piedi del suo letto. Passati i tre mesi è autorizzato a dormire con lei per quattro mesi alla sua sinistra e i successivi quattro alla sua destra, senza sfiorarla. Tutto questo per aumentare il suo desiderio. Il rituale va avanti per 11 mesi portando i partecipanti ad un livello d'energia altissima.

Questi rituali servono a spersonalizzare l'adepta trasformandola nella Shakti e ha fare in modo che il desiderio dell'uomo sia forte e potente. L'uomo, in sua presenza, deve rimanere abbagliato, tremare dal desiderio e dalla devozione.

## Maithuna

Durante il Maithuna l'uomo tiene un atteggiamento passivo, deve essere "morto alla vita", immobile nel corpo e centrato nella mente, concentrato su ciò che sorge e si chiarisce nella propria coscienza.

*La donna non rappresenta se stessa, ma l'incarnazione di un'energia che supera la sua manifestazione fisica, diventa la dea. Lei svolge un ruolo attivo cercando in tutti i modi di stimolarne i sensi. E' l'edera (lata) che avvolge l'uomo per stimolarlo continuamente.*

Il rapporto tantrico diventa lo scontro tra la tigre e il sadhaka. La tigre deve fare di tutto per "divorare" il sadhaka e il sadhaka deve rimanere stabile nella sua meditazione. Egli deve "cavalcare la tigre" deve cioè avere la capacità e il potere di controllare la forza della donna. Per questo si ha bisogno di una donna fisicamente forte. All'uomo è richiesto di possedere un'eccezionale condizione fisica per sostenere senza sforzo un'erezione prolungata. Lei deve cercare in tutti i modi di far fallire l'uomo nel mantenere il controllo, non perché è contro l'uomo (se fallisce l'uomo, fallisce la coppia), ma per creare una situazione limite, oltre la quale non è possibile sopravvivere.

*Le diverse posizioni derivano dalle asana yogiche.*

Il Tantra Loka da una serie di consigli per l'unione:

- ❖ Le carezze ed i baci inducono ad una sensazione di presenza già di per se calmante. Il sadhaka comunque, ha ben presente qual è il suo fine, la prova quindi non è in uno stato di rilassatezza.
- ❖ La reciproca eccitazione raggiunge l'apogeo, i partner sono momentaneamente perduti nei propri ritmi interiori, naturalmente senza mai interrompere il contatto tra loro.
- ❖ Gli amanti conoscono uno stato di pace interiore totale che è funzione delle loro rispettive energie. E' l'acquisizione del 4° stato (Turia)
- ❖ La coppia si ritrova ad agire ora in accordo. La docilità e l'emergenza si alternano. La coscienza della coppia è purificata, affinata e centrata sul proprio Io grazie all'ascesa dell'energia
- ❖ L'unione è consumata in seno ad un'immortalità perfetta in tutti i centri psico-corporali. I limiti spazio-tempo sono disciolti nell'Io. L'Io dell'uno si è completamente fuso nell'Io dell'altro
- ❖ Il successo dipende dal fervore dei partner. Senza una vitalità formidabile, capace di cavalcare l'energia, l'atto non potrà essere condotto fino al suo culmine completo.

*La chiave dell'avvenuto rituale è nella ritenzione del seme maschile. Se l'uomo, non avendo lavorato precedentemente in maniera forte, non riesce ad imprigionare tale potenza, s'intossica e diventa vittima di una dipendenza passiva e distruttrice.*

“Il bindu (il seme) che è sul punto di riversarsi nella donna deve, con uno sforzo estremo, essere costretto a risalire; lo yogin che trattiene il suo liquido seminale in questo modo vince la morte; il bindu trattenuto apporta la vita”.  
Hatayoga Pradipika

Quando è detto che il liquido seminale è portato verso l'alto non si fa riferimento ad un condotto fisico, fisiologicamente non esiste. E' l'energia canalizzata che sale in un estremo sforzo fino a portare il sadhaka a conoscere momentaneamente l'energia universale.

La capacità di far risalire il seme si ottiene con uno sforzo di profonda concentrazione, di centralità e di potere interiore sia fisiologico, sia psicologico. Nel caso in cui l'adepto non dovesse portare a buon fine tale rapporto i pericoli sarebbero tre:

malattia, pazzia, morte

La potenza non dominata si trasformerà in una sete infinita che può essere placata solo dalla morte, “la tigre divora l'uomo”. Morte come liberazione da una sofferenza estrema, come sollievo. Questi enormi pericoli sono da attribuire alla partner femminile, non perché donna, ma perché incarnazione della potenza della Shakti, il principio originale dell'energia.

## **5 Conclusione**

Secondo molti autori il risveglio della kundalini che si ottiene attraverso il Maituna è solo momentaneo. Solo nel caso in cui i due partner possiedano, attraverso la pratica dello yoga, un alto livello di controllo dell'energia si avrà una stabilizzazione dell'esperienza. Il rituale tantrico fa sentire ancora più forti sensazioni già assaporate durante la meditazione. Anche se momentaneo, una volta che il sadhaka ha sentito il gusto dell'ebbrezza spirituale, del Samadhi, dedicherà tutta la sua esistenza alla ricerca di quel momento.

La chiave del successo della via della “mano sinistra” dipende dalla ritenzione del seme maschile nella assoluta padronanza di se stesso. Se si è partecipi e

vi è collaborazione si giunge al successo insieme e la vita cambierà per entrambi.

---

**Maria Lodovica Zoccolotti** si è laureata in Fisica con la specializzazione in Oceanografia e lavora come ricercatore nel campo delle comunicazioni.

Da quindici anni pratica quotidianamente Kundalini Yoga presso la ComUnità Yoga Dharma. Nel 1998 è stata benedetta con il nome di Ram Gopal Kaur (la protettrice) dal Maestro indiano Yogi Bhajan. Nel 2000 si è diplomata insegnante di yoga della ComUnità Yoga Dharma con l'insegnante Bala Yogi Bhai Hari Singh Khalsa. In questo ambito svolge il ruolo di assistente ai nuovi corsi tenendo meditazioni specifiche ai futuri insegnanti e occupandosi della stesura delle dispense.

Il suo maggiore interesse è legato allo studio, verifica e diffusione del Kundalini Yoga ispirato agli insegnamenti di Yogi Bhajan.

### **Panchamakara**

Qualunque sia il cerimoniale scelto dal tantrista, il rito delle 5 M o Panchamakara è sempre al centro della liturgia. Descritto in tutti i rituali tantrici, in questo contesto ha apparentemente una valenza orgiastica. Infatti, tutti i commensali consumano nell'ordine vino, carne, pesce, cereali tostati ed hanno rapporti sessuali, tutto ciò ha un significato simbolico, il vero significato è un altro:

- Madya – vino. Rappresenta l'ebbrezza divina
- Mamsa – carne. Rappresenta la fisicità, le asana
- Matsya – pesce. Rappresenta il pranayama (il controllo del respiro)
- Mudra – cereali tostati. Rappresenta le mudra (gesto simbolico, sigillo che consente al praticante di yoga di sviluppare la consapevolezza delle correnti di energia vitale entro il corpo).
- Maithuna – unione sessuale. Rappresenta l'unione mistica

Molti testi ricordano inoltre che è fatto divieto celebrare il Panchamakara con individui materialisti, preoccupati dal solo godimento dei sensi. Nessuno deve partecipare al rito delle 5 M se ha un interesse egoistico, individuale nei confronti del rituale stesso.

La cerimonia delle 5 M è essenzialmente un rito di purificazione rituale, la violazione disintossica l'intelletto dalle proprie prevenzioni culturali alienanti. I partecipanti non sono attirati egoisticamente dai benefici della trasgressione, ma adepti iniziati, coscienti, attenti all'emergere dell'energia divina che si manifesta. Tutto il rituale deve essere visto esclusivamente in funzione all'elevazione dell'energia.

“Bevendo e bevendo ancora, cadendo a terra e rialzandosi per bere: è così che si raggiunge la liberazione”

Kularnava Tantra

Questo passo del Kularnava Tantra sembra l'epitaffio di un alcolizzato. “Bevendo e bevendo ancora” significa l'estasi spirituale, l'ebbrezza di Dio. In questa pienezza spirituale, si cade, ci si rialza, si continua a meditare, si è esaltati.

“Coloro che hanno conosciuto la liberazione suprema e coloro che si sforzano di raggiungerla, si servono sempre del vino”

Mahanirvana Tantra

*Il vino rappresenta il contatto profondo con Dio. Non si può raggiungere la suprema salvezza,*

---

**Associazione di Promozione Sociale ComUnità Yogadharma**

Sito: [www.loyoga.it](http://www.loyoga.it) E-mail: [info@yogadharma.it](mailto:info@yogadharma.it) Tel.06.9986124 Cell.347.7681424

Centro Yogadharma - Largo Luigi Monti, 1 Roma - Italia

Ashram Yogi Bhajan - via San Zoppo, 18 Bracciano (RM)



Yogadharma®

---

*liberazione senza il contatto profondo con Dio, si deve arrivare ad essere così "ubriachi di Dio" da non poter stare in piedi. L'ebbrezza è spirituale.*

## **La via della mano destra di Ram Gopal Kaur**

Il corpo non è solo ciò che si vede e si tocca, non è solo materia, ma è pervaso da un'energia, il prana, che, scorrendo attraverso una serie infinita di canali, costituisce il corpo sottile il cui profilo non coincide strettamente con quello anatomico.

### **Fisiologia energetica tantrica**

Secondo lo yoga tantrico, la conoscenza diventa verità solo quando è sperimentata nel proprio corpo. Dire che il fuoco scalda è una verità, ma sentire il calore, far cuocere del cibo e godere di un buon pasto caldo, questa è esperienza. Nel tantrismo quindi il corpo fisico è preso in alta considerazione perché soltanto attraverso il corpo è possibile raggiungere la liberazione, insegnamento centrale del tantra e suo fine ultimo. Non stupisce allora che al centro della filosofia tantrica vi sia la pratica quotidiana (sadhana). Senza di essa, niente può essere ottenuto. E' attraverso la sadhana che si raggiunge il risveglio dell'energia assopita, la Shakti Kundalini e lo yogi può conoscere la suprema esperienza: il Samadhi, il ricongiungimento dell'energia individuale con quella universale.

L'anatomia tantrica dà più importanza all'aspetto energetico che a quello materiale. Tutto ciò che riguarda l'organismo umano, i suoi equilibri, non può essere spiegato soltanto in relazione alle strutture visibili. Quello che avviene nel macro-micro-cosmo è una manifestazione d'energia. La vita biologica e tutti i fenomeni naturali prendono ciò che è loro necessario da una sorgente infinita d'energia, considerata per questo l'essenza stessa della vita, indispensabile al verificarsi di tutti i fenomeni vitali. Alla base del mondo fisico non c'è la materia, ma l'energia.

Il tantra insegna che l'energia evolutiva dell'Essere supremo penetra attraverso la sommità del capo e discende lungo il canale centrale (sushumna), fino alla base della colonna vertebrale, dove si assopisce. La coscienza umana, che si mostra nella vita ordinaria e quotidiana, è per l'appunto questa coscienza assopita. Ma quando questa è ridestata, risale lungo lo stesso canale facendo risorgere la coscienza in tutta la sua pienezza. Ecco allora la perfezione dell'essere, la sua liberazione, la capacità che ha la coscienza individuale di fondersi con la coscienza universale.

L'energia Kundalini riposa nel primo chakra. L'iconografia la rappresenta come un serpente arrotolato per tre spire e mezza attorno allo Shiva Lingam, che rappresenta la potenza creativa di Shiva. In una cultura semplice, come

quella indù, l'energia creativa ha come simbolo l'organo genitale maschile.

## **Elementi della struttura energetica secondo la fisiologia tantrica: nadi e chakra**

Le strutture energetiche fondamentali, di cui parlano i trattati tantrici, sono chiamate nadi e chakra e costituiscono rispettivamente le vie e i nodi del sistema energetico. Dall'incrocio di due o più nadi hanno origine i chakra. All'interno di questi canali scorrono le forze vitali stimolate a livello dei chakra con le tecniche di yoga.

### **6 Significato della parola nadi**

La parola nadi deriva dalla radice sanscrita "nad" che significa movimento, scorrere. All'interno delle nadi "scorre" una vibrazione chiamata prana che possiamo definire come l'energia vitale dell'uomo, l'essenza ultima di ogni cosa.

Il numero delle nadi

Le nadi formano nel loro insieme una complessa ed estesa rete di canali, talmente fitta da essere paragonata da Sivananda Saraswati Paramahansa di Rishikesh alle venature della foglia dell'albero di *aswattha*.

I testi sono in disaccordo sul loro numero. La Shiva Samhita ne conta 350.000, l'Hata Yoga Pradipika 72.000, altri testi parlano di un numero infinito. Il numero però che si ripete più frequentemente è 72.000 che corrisponde tra l'altro a quello delle terminazioni nervose del nostro corpo.

Non è corretto, però, identificare le nadi con i nostri nervi. Vi è una tendenza da parte di molti autori a voler uniformare la sapienza dello yoga alla scienza medica, come se la sovrapposizione tra ciò che dice la scienza dello yoga e ciò che dice la medicina desse più credito allo yoga. Assolutamente no!

Questi canali non sono identificabili con le reti dei nervi o dei vasi sanguigni, ma neanche con i meridiani dell'agopuntura che costituiscono solo una piccola parte di essi.

L'insieme delle nadi è composto sia da una serie di canali grossolani sia da un numero enorme di canali supersottili. Le nadi grossolane possono coincidere con le terminazioni nervose, i vasi sanguigni, le arterie ecc, ma le altre non hanno questo carattere fisico e visibile. Ne esistono in forme infinitesimali, conosciute come yoga nadi, canali sottili (vivara). Per questo si può affermare che le nadi appartengono alla scienza della vita, non a quella medica.

Si narra che alcuni esseri illuminati come il Cristo e il Buddha possedevano una rete di canali che si estendeva molto oltre il loro corpo fisico, per qualche centinaia di metri e forse più (non parliamo di campo magnetico ma dell'irradiazione delle nadi).

Purificazione delle nadi

La purificazione delle nadi è forse il primo stadio per chi inizia a praticare yoga, poiché:

“Se la loro impurità impedisce l'ascesa della Shakti Kundalini, la loro purezza invece la facilita” Arthur Avalon

Qui ritroviamo uno dei fondamentali argomenti tantrici: la sadhana, che consente la purificazione fisica del corpo e delle sue nadi. La purezza del corpo è la condizione necessaria alla purezza della mente. Se questi condotti sono sporchi, ostruiti, l'energia stimolata durante la pratica non può fluire o scorrerà in maniera ridotta.

7

### 8 Le nadi principali

Tutte le nadi dipartono da un punto situato alla base della spina dorsale chiamato kanda, all'interno della sfera energetica del primo chakra.

Delle migliaia nadi citate nei trattati di yoga, i testi principali concordano nel distinguerne dieci come principali e soltanto tre fondamentali: ida, pingala e sushumna.

### 9 Le dieci nadi principali

Delle dieci nadi principali, nove sono quelle che afferiscono ai nove buchi del nostro corpo, più il canale centrale. Yogi Bhajan dice:

“Quando tu hai il controllo dei nove buchi hai il controllo della tua energia”.

Avere il controllo delle nadi significa avere anche il controllo della propria energia che scorre al loro interno.

Le 10 nadi principali sono:

- ❖ **Sushumna:** canale centrale
- ❖ **Ida:** afferente alla narice sinistra
- ❖ **Pingala:** afferente alla narice destra
- ❖ **Gandhari:** afferente all'occhio sinistro
- ❖ **Hastijihva:** afferente all'occhio destro
- ❖ **Pusa:** afferente all'orecchio sinistro
- ❖ **Yasasvini:** afferente all'orecchio destro
- ❖ **Alambusa:** afferente alla bocca
- ❖ **Kuhus:** afferente all'organo sessuale
- ❖ **Samkhmi:** afferente all'ano.

Le tre nadi fondamentali: sushumna, ida e pingala

Come abbiamo già detto tre di queste nadi sono considerate fondamentali: sushumna, ida e pingala. Ida e pingala scorrono ai lati della Sushumna Nadi intersecandosi fra loro e dando origine nei punti d'incontro ai sette chakra principali. In particolare:

- ❖ **Sushumna.** La sushumna è la nadi centrale, la più importante sia energeticamente che anatomicamente. E' il canale dell'equilibrio al cui interno scorre la Shakti Kundalini e rappresenta il perfetto equilibrio.
- ❖ **Ida e pingala.** Ida e pingala sono i due canali che scorrono ai lati della sushumna. Ida, afferente alla narice sinistra, rappresenta l'energia femminile (Shakti), l'energia lunare, l'aspetto istintivo. La sua stimolazione induce uno stato d'inibizione, d'inerzia e di chiusura. Pingala, afferente alla narice destra, rappresenta l'energia maschile (Purusha), l'energia solare, l'aspetto razionale. La sua stimolazione induce un'azione eccitante, calda, espansiva, d'apertura.

Alcuni autori fanno corrispondere ida e pingala ai sistemi simpatico e parasimpatico e la sushumna nadi al sistema nervoso centrale, ma è una forzatura.

Le tre nadi sono note anche come Ganga (Ida), Yamuna (Pingala) e Saraswati (Sushumna) dai nomi dei tre fiumi sacri dell'India.

### **Le Guna delle tre nadi principali**

Dal punto di vista funzionale le tre nadi principali sono soggette ognuna ad una qualità:

- ❖ Ida è associata a tamas, perché contiene energia statica o con polarità negativa
- ❖ Pingala a rajas, perché conduttrice d'energia dinamica con polarità positiva
- ❖ Sushumna, la più importante, a sattva, l'aspetto dell'equilibrio e dell'autocontrollo.

## 10 Chakra

Dall'intersezione di queste migliaia di canali vengono a crearsi particolari depositi energetici o serbatoi di forza vitale, definiti con il termine chakra.

Nella scienza dello yoga i chakra sono indicati come "centri d'energia" o "centri di coscienza" la cui stimolazione attiva l'energia vitale.

### **Il significato della parola chakra. Modelli per la rappresentazione dei chakra.**

Il termine "chakra" deriva dal sanscrito e significa letteralmente "ruota", "vortice", "cerchio" o "centro". Questo termine però fa pensare ad un'impossibilità di relazione tra i chakra che invece sono strettamente collegati fra loro. I chakra, infatti, sono connessi energeticamente. Un problema a livello di un chakra si riflette comunque sugli altri.

I chakra sono rappresentati sotto varie forme: circolare, bidimensionale, sferico o, in modo figurato, come un fiore di loto (padma). Tra questi il modello bidimensionale non permette la connessione fra i chakra, mentre quello sferico è accettato dai meditanti, perché sottintende la possibilità d'espansione, di radiazione e trasmissione energetica da un chakra all'altro. Il modello a "fiore di loto" è unicamente grafico e consente di disegnare al suo interno tutti i simboli che identificano il chakra.

Essendo i chakra punti luminosi d'energia vitale, la tecnologia moderna non è ancora in grado di vederli. Si possono osservare solo attraverso una visione interiore che si acquisisce al risveglio dell'Energia Kundalini. Ma soltanto le prove scientifiche valgono? Come spiegare allora che gli aborigeni australiani e i componenti di una tribù africana, che non hanno mai avuto contatti tra loro, abbiano evidenziato aspetti analoghi per spiegare la stimolazione dell'energia? Di questi casi ce ne sono parecchi. Non vi è solo l'apporto tecnologico per garantire una risposta scientifica, ma ci sono anche strumenti diversi, come ad esempio quelli sociologici.

I chakra, intesi come vortici d'energia (prana), li possiamo immaginare situati in diversi punti del cervello e del midollo spinale, senza avere però alcuna caratteristica fisica visibile.

## 11 Numero dei chakra

I chakra si vengono a creare dall'intersezione di due o più nadi. Abbiamo visto che il numero delle nadi è incalcolabile, di conseguenza saranno tali anche i chakra, ma le antiche scritture yogiche affermano che i chakra principali sono 145 così suddivisi:

- ❖ 7 chakra maggiori:
  1. Muladhara Chakra
  2. Swadhisthana Chakra
  3. Manipura Chakra
  4. Anahata Chakra
  5. Vishuddhi Chakra
  6. Ajna Chakra
  7. Sahasrara Chakra
- ❖ 21 chakra medi e
- ❖ 117 chakra minori.

Noi prendiamo in considerazione i sette chakra maggiori, infatti, anche se energeticamente sarebbe possibile lavorare su tutti, attraverso la stimolazione dei sette chakra principali lavoriamo sul 95% del nostro corpo.

### **Il Kundalini Yoga**

I chakra sono l'essenza stessa della scienza del Tantra Yoga o Kundalini Yoga, menzionato spesso come lo yoga dei chakra. Attraverso la stimolazione energetica dei chakra, l'uomo può realizzare la propria integralità.

Il lavoro che svolgiamo nelle classi di yoga è paziente e graduale. Ogni anno cominciamo con tecniche specifiche di purificazione sull'elemento del primo chakra e via via del secondo, del terzo ecc... fino ad arrivare alla fine dell'anno ad affrontare tecniche più meditative legate al settimo chakra. Ogni anno il viaggio ricomincia. In questo modo aumentiamo gradualmente la stimolazione energetica fino ad arrivare al successo nello yoga. E' una crescita continua, equilibrata, di cui neanche ci accorgiamo. Chi di voi da piccolo si è accorto che stava crescendo? Anche a livello spirituale dovete crescere senza accorgervene. Ci sarà un momento in cui vi renderete conto di rispondere a determinate azioni in maniera diversa rispetto al passato. Perché? Perché siete maturati. Questo è quello che succede e vi meraviglierete di voi stessi.

**Con questo articolo si conclude la serie sulla filosofia tantrica. Il contenuto di questi scritti è tratto dalle lezioni del corso insegnanti di yoga tenuto da Bala Yogi Bhai Hari Singh Khalsa che ringrazio per la pazienza e la sensibilità dimostrata nel trasmettere le sue conoscenze, ma soprattutto per l'amore con cui le condivide quotidianamente con me e tutti gli studenti della ComUnità Yoga Dharma.**

**Maria Lodovica Zoccolotti** si è laureata in Fisica con la specializzazione in Oceanografia e lavora come ricercatore nel campo delle comunicazioni.

Da quindici anni pratica quotidianamente Kundalini Yoga presso la ComUnità Yoga Dharma. Nel 1998 è stata benedetta con il nome di Ram Gopal Kaur (la protettrice) dal Maestro indiano Yogi Bhajan. Nel 2000 si è diplomata insegnante di yoga della ComUnità Yoga Dharma con l'insegnante Bala Yogi Bhai Hari Singh Khalsa. In questo ambito svolge il ruolo di assistente ai nuovi corsi tenendo meditazioni specifiche ai futuri insegnanti e occupandosi della stesura delle dispense.

Il suo maggiore interesse è legato allo studio, verifica e diffusione del Kundalini Yoga ispirato agli insegnamenti di Yogi Bhajan.