

Coltivare il Sacro

IL TANTRA CI INSEGNA A ENTRARE
IN RELAZIONE COL NOSTRO
VERO SÉ. OGNI GIORNO

di Maya Swati Devi

Riconoscere la nostra stessa natura divina, la natura divina di tutto ciò che ci circonda semplicemente come una danza sacra senza fine tra i due principi dell'universo: *Shiva* (maschile - immobilità, coscienza ultima) e *Shakti* (femminile - energia, manifestazione a tutti i livelli). Questo è il più alto scopo della pratica tantrica.

BASTA EQUIVOCI

Il Tantra è una tradizione spirituale varia e ricca del sub-continente indiano. Sebbene negli ultimi anni, nel mondo occidentale, sia diventato quasi esclusivamente associato al sesso, in realtà questo è solo un aspetto di ciò che è un modo di vivere. Nel Tantrismo coltivare il sacro significa non separazione, non dualità e quindi applicazione del principio del sacro a tutti gli aspetti della nostra vita. Il termine sacro deriva dalla parola indoeuropea *Sak* che vuol dire "separato" e si riferisce alla potenza che gli esseri umani hanno avvertito come superiore, di conseguenza legata a uno scenario che non appartiene a loro, e a cui hanno dato, in principio, il nome di sacro e successivamente di divino.



MAYA SWATI DEVI

Maya Swati Devi
Maestra di Tantrismo
tradizionale, Yogini,
danzatrice di danze
indiane e Sufi, autrice
del libro "La danzatrice
tantrica" (MIR). Diffonde
gli insegnamenti del
Tantra dell'antica
tradizione secondo il
testo sacro "Mahanirvana
Tantra" e l'unione di
"Siva e Sakti" della scuola
Kaula, la venerazione
delle Dasha Mahavidya
(Le dieci dee tantriche
della saggezza) e della
grande Madre del
Tantrismo Sakta.
www.devitantrayoga.com

Con 'sacro' si designa quindi una cosa che appare degna di assoluto rispetto e venerazione e che, al contempo, suscita timore. Tradizionalmente questa realtà assoluta è stata designata col termine 'Dio' o 'divino' (*to theion* indica appunto qualcosa che ha un valore assoluto), e quindi possiamo dire che il sacro è ciò che ha a che fare con la sfera del divino. È bene quindi specificare che quando si porta avanti una riflessione su questo tema **non ci si sta riferendo a Dio o alla sua esistenza, ma a questa dimensione altra, lontana dall'essere umano**. Non riguardano quindi l'esistenza di Dio, ma l'idea del sacro come un'esperienza umana.

Si può percepire il sacro nell'accettazione di un elemento irrazionale nella vita. Il sacro non è mai qualcosa che coincide con la normalità. **Sacro evoca sempre l'idea della straordinarietà, di ciò che è oltre il quotidiano**, ciò che è oltre il normale. Lo spazio sacro è lo

spazio dove non si può andare normalmente. Il tempo sacro è un tempo fuori dell'ordine normale.

IL DIVINO OVUNQUE

Per il *tantrika* (colui che percorre la via tantrica), Il sacro si manifesta attraverso ciò che rientra nella sfera del quotidiano, di ciò che comunemente non viene considerato sacro ma mondano, secolare, profano. Realtà di per sé secolari acquistano per certi versi un valore sacro in quanto lo significano: i boschi sacri, i sacri altari, i sacri palazzi. Un *tantrika* coglie la presenza del divino in tutto ciò che potrebbe apparire solo mondano e al contempo secolare. Per il *tantrika* il sacro è ovunque, non solo durante la pratica. Ecco che il corpo viene riconosciuto come sacro e venerato come forma divina. La sessualità è sacra per la visione tantrica poiché attraverso di essa si può realizzare il nostro vero Sé.

Tantrismo

6 PASSI PER LA NOSTRA VIA SPIRITUALE

Iniziamo il nostro viaggio attraverso i primi passi che ci porteranno a coltivare e a creare uno spazio sacro nella nostra vita quotidiana:

1 COSCIENZA

Espandere la nostra coscienza è l'obiettivo principale per padroneggiare spiritualmente e diventare consapevoli del nostro scopo superiore in questa evoluzione del tempo. La consapevolezza porta saggezza e ci abilita a fondere l'energia dell'anima con quella della personalità. Quando entrambe operano da una prospettiva più elevata, creano armonia ed equilibrio. La coscienza è radicata nel nostro spirito, diventando reale e una con la nostra natura individuale, rendendosi conto di essere parte di una creazione divina per sentirsi in equilibrio nel nostro corpo, mente e spirito. È un processo per raggiungere l'autenticità, la verità personale e andare oltre il dramma della vita.

2 EGO

Essere spirituali non significa resistere all'ego perché la mente è parte della nostra personalità. Non è né buona né cattiva, semplicemente è. Diventa un peso se ci

identifichiamo con l'ego e crediamo che siamo i nostri pensieri. Quando usiamo la mente in modo non attaccato e ragionevole, inizia a lavorare per noi. L'ego è ciò che ci tiene radicati nella nostra umanità e definisce la nostra unicità. Lo spirito non sarebbe in grado di manifestarsi senza l'ego (personalità), che ci spinge ad agire sui desideri del cuore. Creare un'unione sensibile della mente e dell'anima ci dà la vera esperienza di un essere spirituale in un corpo umano. L'ego non deve cancellato ma abbracciato.

3 PRESENZA

Vivere una vita spirituale è riconoscere il sacro in ogni momento prestando attenzione al nostro respiro e sentire la Terra sotto i nostri piedi; vedendo la luce negli occhi di qualcuno ed essendo consapevole della bellezza che ci circonda. È la pratica consapevole di guardare, sentire, toccare, pensare e comunicare. Ogni atto, ogni respiro e ogni passo che facciamo sono una pratica per diventare più allineati con ciò che siamo. Sorge dall'essere in contatto con la nostra luce divina e con lo spirito, e sentendoci connessi a ciò che accade all'interno e senza il nostro spettro. Ci dominiamo accettando la forza della vita e come parte dell'esistenza umana. Impariamo attraverso





il cambiamento perché il cambiamento implica movimento, il movimento sostiene la crescita e crescita significa evoluzione.

4 SALUTE

I disturbi fisici e mentali sono spesso parte di un viaggio spirituale, che ci incoraggia a guardare dentro e a guarire ciò che non funziona più da noi, o accettare ciò che è. Nessun intervento medico può guarirci finché il nostro spirito non ha iniziato a fare i cambiamenti che la malattia è stata progettata per ispirare.

5 GODERE

Nel tentativo di raggiungere la consapevolezza spirituale, possiamo diventare troppo severi e mancare di giocosità per goderci il viaggio della vita. Per un bambino, il gioco è l'ultima pratica spirituale; da adulti, sembra che lo abbiamo dimenticato. Tuttavia, portiamo ancora dentro questo bambino interiore che ama giocare ed essere libero. Quando ci permettiamo di essere più giocosi, la nostra energia diventerà più leggera, il che ha un effetto positivo sul modo in cui comunichiamo con l'Universo. Quindi illuminati e goditi l'avventura della vita. L'innocenza è la base di ogni spiritualità!

6 FEDE

La spiritualità e la fede arrivano in tante forme quante sono le persone da contemplare. Sia la religione che la spiritualità riconoscono l'esistenza di uno spirito superiore e la ricerca della sacralità. La religione si basa su credenze e dottrine sulla causa e la natura di Dio, in un sistema organizzato e chiuso. La spiritualità è un processo individuale di introspezione e contemplazione, che incoraggia una mente di libero pensiero, con autenticità e responsabilità personale. Fede significa riconnettersi con la fonte infinita di amore e ispirazione; la sacra connessione con il nostro spirito divino, la fonte di tutta la creazione e il fondamento della nostra coscienza. Vedere noi stessi dalla prospettiva dello spirito interiore ci aiuterà a ricordare perché siamo qui.

TANTRIC SADHANA

Con la parola Sadhana si indica la pratica spirituale che ogni adepto deve applicare alla vita quotidiana interiorizzando gli insegnamenti ricevuti.

RENDERE SACRO IL CORPO:

Il rituale dei Nyasa con la Gayatri

L'antico rituale del Nyasa significa sovrimpressioni o impressioni del Mantra o Bija (mantra seme) sul corpo. Prevede che certi mantra vadano ripetuti in parti prefissate del corpo, a mezzo di una pratica semplice che produce un massaggio vibrazionale profondo e la manifestazione del piacere immoto nel corpo.

Nel rituale, i mantra vengono attivati sia con l'impiego del respiro e quindi recitati, cantati o sussurrati (esterni o udibili), sia in forma puramente mentale percepiti con il cuore e l'anima (interni non udibili).

Lo scopo è richiamare, nel corpo, una vibrazione di piacere, lavorando sugli strati profondi dell'essere.

Quando il corpo prova piacere, la mente è indotta a progettare azioni positive capaci di aumentare l'autostima, ridurre lo stress, favorire la concentrazione e il rallentamento del flusso mentale rendendo più chiara la percezione della realtà, purificare le emozioni, migliorare le relazioni e risvegliare il Sé.

La vibrazione del piacere pone il corpo in armonia con la terra e la natura. Il corpo è l'altra faccia dell'anima, in contatto con il macrocosmo.

Quando il corpo prova piacere non ha paura, vince sugli attaccamenti, diventa parte del tutto.

Conduce al risveglio e dona armonia con ogni cosa o persona. La ripetizione del Mantra è un passaggio fondamentale nella pratica tantrica.

ISTRUZIONI:

Crea uno spazio sacro all'interno della tua casa o stanza, in cui poter essere tranquilli. Mettiti comodamente seduto in Padmasana o Sukhasana, il tallone sinistro comprime il perineo. Le mani sono vicine e le dita si avvicinano in successione, durante il canto dei mantra. Per vedere la pratica intera, e ascoltare i mantra:

<https://www.youtube.com/watch?v=Yj6MgE0zg48>