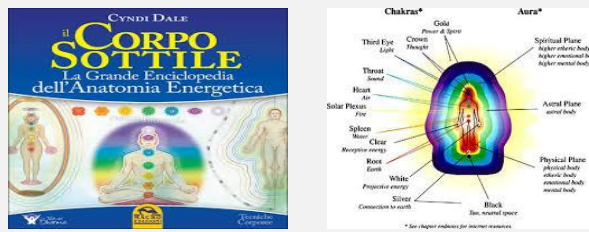


IL CORPO SOTTILE SECONDO IL TANTRISMO



Il termine Shakti indica in Sanscrito il potere con cui Principio Unico Universale da vita a quella magica illusione che è il mondo fenomenico. La Shakti ha realtà ovviamente solo dal punto di vista del piano dell'esistenza di tale mondo.

Secondo lo Shivaismo essa è la potenza di Shiva, spesso rappresentata come una figura femminile attiva in un rapporto sessuale nel quale il Dio è invece immobile.

Secondo il Tantrismo, la Shakti è presente nell'uomo in forma quiescente.

Essa è simbolizzata da un serpente addormentato, attorcigliato su se stesso, presente in quella parte del corpo sottile che corrisponde alla regione compresa tra l'ano ed i genitali del corpo fisico e prende il nome di Kundalini.

Secondo queste scuole lo Yoga è interpretato come l'insieme di quelle pratiche fisiche e mentali che hanno lo scopo di risvegliare Kundalini e farla lentamente risalire attraverso la sushumna che, nel corpo sottile, corrisponde alla colonna vertebrale col midollo spinale al suo interno.

Conviene a questo punto evidenziare che, secondo l'esoterismo tantrico, il corpo sottile è caratterizzato da quattro elementi: i canali (nadi), i centri (chakra), i punti (bindu) ed il soffio vitale (vayu).

Le nadi ed i bindu del corpo sottile sono innumerevoli e vengono anche utilizzati nella medicina tradizionale.

Attraverso le nadi scorre il Prana, cioè l'energia vitale presente in tutto l'Universo e che è alla base della nostra esistenza.

Lo sushumna è il canale (nadi) principale e, attorno ad esso, sono avvolti altri due importanti canali: ida, che termina nella narice sinistra, e pingala, che termina nella narice destra.

Lungo lo sushumna sono situati i sette Chakra, ma si tenga presente che essi non sono centri fisiologici del corpo grossolano, ma centri di forza che appartengono al corpo sottile:

Muladhara nel plesso coccigeo.

Svadhithana nel plesso sacrale.

Anahata nel plesso cardiaco.

Visuddha nel plesso laringeo.

Ajna nel plesso cavernoso (collo)

Sahasrara nella sommità del capo.



Atraverso le tecniche dello Yoga, Kundalini risale lungo lo sushumna e, man mano che raggiunge un Chakra, lo yogin raggiunge un livello spirituale superiore, finchè, raggiunto l'ultimo Chakra, egli raggiunge l'illuminazione.

Ad ogni Chakra raggiunto, lo yogin acquisterà anche poteri soprannaturali, via via crescenti, ma assolutamente non dovrà usarli o farsi distrarre da essi.

Lo Yoga tantrico, come lo Hatha Yoga si sviluppa in tre stadi: Asana, Pranayama e Dhyana. Gli Asana sono le posizioni più adatte per praticare lo Yoga.

Il Pranayama è un insieme di tecniche di respirazione che consentono il controllo del Prana.

Il Dhyana è la corretta meditazione il cui stadio finale è l'identificazione dell'anima individuale con l'anima universale che si ottiene quando Kundalini è giunta all'ultimo Chakra.

Questo stadio è chiamato Samadhi.

