

## "IL RITO INTERIORE"

Di solito è difficile guardare all'interno, ma in un momento d'amore... un vuoto, e tu non sei più lo stesso. In un momento d'amore sei al tuo massimo. Quando viene l'orgasmo, tutta l'energia del tuo corpo vibra nella danza: ogni cellula, ogni fibra sta danzando con un ritmo e un'armonia sconosciuti nella vita ordinaria. Questo è il momento: questo momento di armonia, usalo come un passaggio verso l'interno. Quando fai l'amore, diventa meditativo, guarda all'interno. In quel momento si apre una porta. È questa l'esperienza tantrica. E il Tantra dice che ti senti felice solo perché quella porta si apre e qualcosa della tua beatitudine interiore fluisce verso di te. Non proviene dalla donna esteriore, non proviene dall'uomo esteriore, ma dal tuo centro più intimo. L'esterno è solamente una scusa.

[Il programma >](#)

## "LE NOZZE SEGRETE"

Se, facendo l'amore, diventi meditativo - diventi silenzioso, cominci a guardare all'interno, chiudi gli occhi, dimentichi l'uomo o la donna esteriore - allora accade. Il muladhara, il tuo centro maschile interiore, comincia a muoversi verso il centro femminile - il centro femminile per te è lo svadhistana - e accade un rapporto interiore. Questo è il meccanismo della tua celebrazione interiore.

[Il programma >](#)

## "INCONTRARE L'ALTRO"

Il terzo chakra è manipura; è carico di emozioni negative. Questo è il motivo per cui il tuo stomaco è sottosopra, quando sei emotivamente disturbato, il manipura viene immediatamente coinvolto. In tutte le lingue del mondo ci sono espressioni come "non riesco a digerirlo". È letteralmente vero. Talvolta, quando non riesci a digerire una certa cosa, cominci a sentire nausea; vorresti vomitare. Effettivamente, qualche volta accade - il vomito psicologico. Le emozioni negative: rabbia, odio, gelosia, e così via, sono state tutte represses; il tuo manipura è troppo sovraccarico. Queste emozioni represses non permettono che l'energia salga; hanno l'effetto di una pietra: il tuo passaggio è bloccato.

[Il programma >](#)

## "L'EGO E LE SUE ILLUSIONI"

Il terzo chakra è manipura; è carico di emozioni negative. Questo è il motivo per cui il tuo stomaco è sottosopra, quando sei emotivamente disturbato, il manipura viene immediatamente coinvolto. In tutte le lingue del mondo ci sono espressioni come "non riesco a digerirlo". È letteralmente vero. Talvolta, quando non riesci a digerire una certa cosa, cominci a sentire nausea; vorresti vomitare. Effettivamente, qualche volta accade - il vomito psicologico. Le emozioni negative: rabbia, odio, gelosia, e così via, sono state tutte represses; il tuo manipura è troppo sovraccarico. Queste emozioni represses non permettono che l'energia salga; hanno l'effetto di una pietra: il tuo passaggio è bloccato. Una volta che il manipura è rilassato, nasce un equilibrio tra positivo e negativo. E quando positivo e negativo sono equilibrati, il passaggio è aperto; allora l'energia si può muovere verso l'alto.

[Il programma >](#)

## "AMARE SENZA CONDIZIONI"

Il quarto chakra è anahata. Il problema connesso al quarto chakra è il dubbio. Se sei una persona dubbiosa, il tuo quarto chakra resterà chiuso. La fiducia lo apre. Quindi qualsiasi cosa crei il dubbio distrugge il tuo cuore. È il chakra del cuore, l'anahata. La logica portata all'estremo, le argomentazioni, la troppa razionalità - troppo Aristotele in te - tutte queste cose distruggono l'anahata. La filosofia, lo scetticismo lo distruggono. Se vuoi aprire l'anahata devi avere più fiducia.

[Il programma >](#)

## "CONSAPEVOLI DI ESISTERE"

Poi viene il quinto chakra: visuddha. La non-creatività, l'imitare, lo scimmiettare, tutto ciò danneggia questo centro. Visuddha viene distrutto dal copiare. Non essere un imitatore, non essere solo una copia. Non tentare di diventare un Buddha o un Cristo. Guardati dai libri come

L'Imitazione di Cristo di Tommaso da Kempis. Stai attento. Nessuna imitazione ti sarà d'aiuto. Visuddha viene distrutto dalla non-creatività, dall'imitazione; ed è rinforzato dalla creatività, dall'espressione, dal trovare il tuo stile di vita, dall'avere abbastanza coraggio per "fare le tue cose". Arte, canto, musica, danza, inventiva - tutte cose utili. Sii inventivo - qualsiasi cosa tu faccia, cerca di farla in un modo nuovo.

[il programma >](#)

"LA COPPIA DIVINA"

Oltre il sesto c'è sahasrara, turiya, il loto dai mille petali. E allora fiorisci. L'uomo è un albero: muladhara è la radice e sahasrara è la fioritura. Il fiore è sbocciato, la tua fragranza si libera nel vento. Questa è l'unica preghiera; questa è la sola offerta ai piedi del divino. Dei fiori presi a prestito non serviranno, né serviranno fiori rubati agli alberi; tu devi fiorire e offrire i tuoi fiori. Questa è la mappa interiore dell'alchimia del Tantra. L'energia può cominciare a muoversi in ogni momento

[il programma >](#)

"LA COPPIA DIVINA 2"

Il Tantra non è contrario al fare l'amore, ricorda. Questo va ripetuto sempre e di nuovo. È completamente a favore, ma non si limita a questo. È il primo gradino della scala, una scala a sette gradini. L'uomo è una scala. Il primo gradino è il sesso e il settimo gradino è sahasrara - il samadhi. Il primo gradino è unito al samsara, il mondo, il settimo al nirvana, ciò che è oltre. Con il primo gradino, ti muovi in un circolo vizioso di nascite e morti; ripetitivo. Con il settimo gradino, vai oltre la nascita e la morte. La vita eterna è tua...

[il programma >](#)