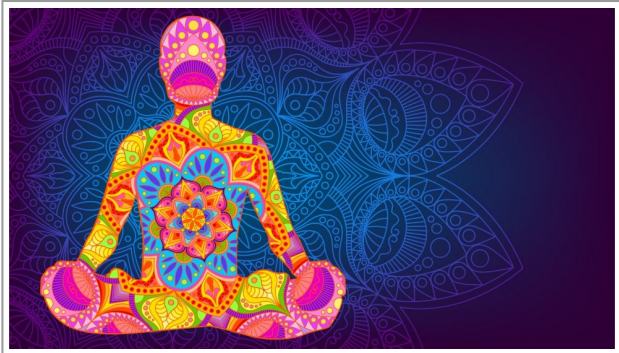


La differenza tra Sutra e Tantra

La mente produce e coglie il prodotto della sua creazione, mentre la coscienza è avulsa dalla capacità di percepire e creare.

Andrea Capellari, insegnante e esperto di meditazione, introduce con queste parole l'incontro dedicato al "Sutra causale e Tantra risultante" presso [il Centro Mandala Studi Tibetani di Milano](#).



La coscienza è un flusso, non né è un agente, né un cognitore, il processo yogico ha l'obiettivo di elevare il campo energetico vibrazionale della mente sintonizzandola con la realtà delle cose, alla coscienza delle cose. Tanto che questa sintonia porta ad una non separazione, ad una meccanica coerenza automatica e perfetta nella quale si ritrovano i campi energetici delle [4 dimore di Brahma](#):

- gioia
- equanimità
- benevolenza
- compassione

Studiare i Sutra, gli insegnamenti del dharma, praticare il sentiero, permette di ripristinare lo stato naturale della mente allontanandola dagli attaccamenti e dalle emozioni distruttive.

Unire alla pratica del Sutra quella del Tantra

Nel Tantra lavoriamo tramite l'immedesimazione con una matrice già perfetta, questo accelera la maturazione delle nostre potenzialità, lavorando sul futuro, **sulla luce che siamo**, funge da raggio trainante, bonificando gli stati distonici verso l'equilibrio.

L'elemento peculiare del Tantra consiste nel discostarsi dall'identificazione convenzionale, immedesimandosi in un'esistenza luminosa.

Nel Tantra ci sono due fasi

La prima consiste nello **sviluppo della coscienza mentale** per portare a sé la matrice latente che è presente in noi (stato di generazione). **La seconda fase si chiama "completamento"**, si basa su un lavoro diretto del campo di energia.

Nello stato di generazione, tramite la visualizzazione, la mente crea l'immagine della matrice illuminata di se stessi. Unitamente alla visualizzazione, il Sutra alza il livello delle frequenze mentali distoniche.

Nel Tantra l'oggetto da abbandonare sono le apparenze ordinarie, le apparenze sensoriali non eccellenti che devono essere portate ad altra frequenza, da quella fisica a quella metafisica.