

Tantra - un'introduzione

Il tantra come tecnica meditativa si basa essenzialmente sulla pratica della visualizzazione. Come può un'effimera immagine produrre stati benefici per la nostra psiche? Eppure il sogno, ci insegna la psicanalisi, essere proprio una modalità che la psiche utilizza in modo spontaneo e naturale per produrre sollievo all'individuo oppure ancora collocarlo all'interno di un luogo protetto, o metterlo a confronto con le sue inquietudini interiori.

Dunque l'immagine pur essendo un qualcosa di astratto produce un effetto significativo su di noi, in effetti se ci pensiamo bene siamo immersi in un mondo pregno di immagini sensoriali, dalla nostra immagine nello specchio alle immagini con cui ci intratteniamo: cinema, smartphone e altro. Scopriamo insieme il potere delle immagini, la creatività della mente nel toccare ed espandere il Saṃbhogakāya.

Questo episodio fa parte del podcast per meditare "[Consapevole in pratica](#)" disponibile su diverse piattaforme per podcast come [Spotify](#), [Apple podcast](#), [Google Podcasts](#) e [Youtube](#).