

▼
N U O V I E Q U I L I B R I
▲

Radha C. Luglio

Tantra

Un modo di vivere e di amare

seconda edizione

Radha C. Luglio

Tantra

Un modo di vivere e di amare

II edizione

tecniche nuove

© 2025, Tecniche Nuove, via Eritrea, 21 – 20157 Milano

Redazione: tel. 0239090254

e-mail: libri@tecnicheNuove.com

Vendite: tel. 0239090440

e-mail: vendite-libri@tecnicheNuove.com

<http://www.tecnicheNuove.com>

ISBN 978-88-481-4900-6

ISBN (pdf) 978-88-481-4901-3

ISBN (e-pub) 978-88-481-4902-0

Questo libro è disponibile in versione digitale

Tutti i diritti sono riservati. Nessuna parte del libro può essere riprodotta o diffusa con un mezzo qualsiasi, fotocopie, microfilm o altro, senza il permesso dell'editore.

All rights reserved. No part of this book shall be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted, by any means, electronic, mechanical photocopying, recording or otherwise without written permission from the publisher.

Copertina: JDT, Milano

Foto: Radha C. Luglio (p. 295)

Illustrazioni: [kjpargeter](#), [Freepik](#) (pp. 22, 48, 70, 96, 122, 146, 172, 200, 228, 254, 284, 289)

Realizzazione editoriale: Francesca Linsalata

Stampa: Logo, Borgoricco (PD)

Finito di stampare nel mese di settembre 2025

Printed in Italy

Indice

PREFAZIONE ALLA PRIMA EDIZIONE

Vero coraggio, di <i>Banana Yoshimoto</i>	IX
---	----

INTRODUZIONE ALLA PRIMA EDIZIONE

La sessualità come esperienza spirituale di <i>Anna Zanardi Cappon</i>	XI
---	----

Più che un libro: la nuova edizione del Tantra secondo Radha	XIII
---	------

1. Prosegui il tuo viaggio	1
<i>Citazione di Gotama il Buddha sulla ricerca spirituale</i>	
Traboccante di interrogativi sulla vita, la giovane Radha si ribella contro l'ambiente conservatore in cui vive e dà inizio alla sua ricerca mistica. Girando l'Europa in autostop, si trova coinvolta in due incidenti quasi mortali e conduce un'intensa esplorazione delle droghe; tali esperienze rafforzano la sua ricerca spirituale. L'ascolto di un <i>sutra</i> di Gotama il Buddha le dà la chiave.	
<i>Meditazioni tantriche</i>	23

2. Iniziazione al Tantra.....	27
<i>Citazione di Osho sull'iniziazione di un ricercatore</i>	
A diciannove anni, Radha comincia a esplorare la meditazione. Allo stesso tempo, un'esperienza sessuale imperniata sulla sensualità le apre le porte del Tantra. Sente parlare di Osho (Rajneesh) e, spinta dal forte desiderio di andare in India per incontrarlo, inizia a lavorare a ritmi serrati per procurarsi il denaro per il viaggio.	
<i>Meditazione tantrica: Il segreto del tocco.....</i>	49
3. La comprensione suprema.....	51
<i>Citazione di Tilopa sull'essere "sciolti e naturali"</i>	
Attraverso gli insegnamenti di Tilopa, un antico mistico tantrico, Radha è messa di fronte alle sue vecchie convinzioni religiose e si accosta a una visione della vita spirituale completamente nuova, secondo la quale essa è qualcosa di naturale da celebrare e godere il più possibile.	
<i>Meditazione tantrica: Il bambù cavo</i>	71
4. Il sentiero della disciplina.....	73
<i>Citazione di Lord Shiva sull'"ignorare la mente"</i>	
Usando una tecnica di meditazione tratta dal Vigyan Bhairav Tantra, un antico testo del Tantra induista, Radha ha una profonda intuizione riguardo alla dualità della mente umana e i limiti che essa si impone costringendosi sempre a una scelta tra due opposti. Applica questa disciplina al suo lavoro all'interno dell'ashram di Osho e alla sua vita sentimentale.	
<i>Meditazione tantrica: La luce d'oro</i>	97
5. Il sentiero della libertà	99
<i>Citazione di Saraha sull'unione degli opposti</i>	
Esplorazione e libertà sessuali possono essere liquidate come una forma di mero appagamento, ma Radha usa queste opportunità per risvegliare la propria energia sessuale e giungere alla conoscenza di sé come essere orgasmico. Traccia un parallelo tra la sua vita a Poona e la storia di Saraha, un altro antico Maestro tantrico indiano.	
<i>Meditazione tantrica: Scuotersi nell'abbraccio sessuale....</i>	123

6. Dal sesso al superconscio	125
<i>Citazione di Lalla Ishwari sull'unione divina di Shiva e Shakti</i>	
Radha viene scelta dal suo Maestro spirituale per far parte di un gruppo selezionato di donne che imparano a canalizzare l'energia sessuale e a trasformarla in stati di coscienza superiori – l'essenza dell'approccio tantrico. Confronta la sua esperienza con i casi di possessione demoniaca nell'Europa cristiana medievale.	
<i>Meditazione tantrica: Ricordare l'unione</i>	147
7. L'alta sacerdotessa	149
<i>Citazione di Osho sul desiderio di essere straordinari</i>	
A vent'otto anni, Radha diventa guida pratica e spirituale di una comune in Sicilia, cimentandosi nel ruolo di "alta sacerdotessa" tantrica e condividendo alcuni dei suoi segreti. Apprende così che una delle trappole più insidiose sul sentiero della spiritualità consiste nell'arrogarsi prematuramente un'autorità spirituale.	
<i>Meditazione tantrica: Nutrire il polo positivo</i>	173
8. Tantra nel fango	175
<i>Citazione di Naropa sulla relazione guru-discepolo</i>	
Radha segue il suo Maestro nell'aspro territorio dell'Oregon centrale e si rende conto che tanto i mistici tantrici del passato quanto quelli moderni fanno sì che i propri discepoli affrontino esperienze estremamente impegnative. Altrettanto arduo è lo scontro all'esterno con la società americana: con il governo federale e quello statale, con i proprietari dei ranch della zona e con i fondamentalisti cristiani.	
<i>Meditazione tantrica: Scompare nella danza</i>	201
9. Nel grembo del nulla	203
<i>Citazione dai Vangeli Gnostici sul bacio di Gesù a Maria Maddalena</i>	
La relazione più profonda e decisiva della vita di Radha si chiude con la morte del Maestro. Lasciando la comune di Poona, non ha niente su cui fare affidamento, ma inizia a condurre intuitivamente il suo lavoro tantrico e scopre che le è stata lasciata un'eredità.	
<i>Meditazione tantrica: L'esercizio dello stop</i>	229

10. Intimità tantrica	231
<i>Citazione di Khalil Gibran sugli amanti</i>	
Grazie alla ricchezza della sua esperienza personale, Radha comprende che una vera intimità può avvenire solo quando ci si avvicina alla propria natura autentica. Condivide i segreti dell'intimità tantrica, vissuta nelle sue relazioni amorose, fornendo delle chiavi che possono essere valide per chiunque.	
<i>Meditazione tantrica: Il suono della voce per gli amanti.....</i>	255
11. La trasmissione sussurrata.....	257
<i>Citazione di Lalla sul "nulla"</i>	
Viene divulgato qui l'approccio originale di Radha al Tantra, con uno sguardo dettagliato ai suoi seminari e metodi e l'effetto che essi hanno su chi ne fa esperienza. Ella rivela perché il Tantra è fallito nel passato ed esplora la possibilità di una sua ripresa in tempi moderni.	
12. Il Tantra continua ogni giorno con la meditazione	281
<i>Citazione di Osho sulla vera libertà</i>	
A trent'anni dalla fondazione del Tantralife, Radha presenta due meditazioni guidate per invitare il lettore a fare esperienza diretta del suo metodo.	
<i>Meditazione tantrica guidata: Espandersi oltre l'ego.....</i>	285
<i>Meditazione tantrica guidata: La magia del cuore</i>	290
Ringraziamenti.....	293
L'Autrice	295

Più che un libro: la nuova edizione del Tantra secondo Radha

Radha, il Tantra è spesso frainteso. Che cosa rende il tuo approccio così diverso?

Il mio intento è restituire al Tantra la sua vera essenza: una via di consapevolezza, un'arte di vivere che abbraccia corpo e anima. Lo propongo come stile di vita, semplice ma profondo, che può trasformare la quotidianità.

Che cosa c'è di nuovo in questa seconda edizione?

In questa nuova edizione ho voluto rendere l'esperienza ancora più coinvolgente. Gli esercizi pratici presenti alla fine di ogni capitolo sono stati ottimizzati graficamente, risultando più chiari, leggibili e facili da applicare per il lettore.

Hai incluso anche strumenti multimediali, giusto?

Sì! Ho inserito due nuove meditazioni guidate – frutto della mia esperienza trentennale – che il lettore può ascoltare direttamente tramite QR code. Sentire la mia voce lo aiuterà a immergersi davvero nella pratica.

Che cosa speri che il lettore porti con sé, dopo aver letto questo libro?

Vorrei che sentisse di avere uno strumento vivo tra le mani. Che percepisce il Tantra non come qualcosa di esotico o distante, ma come un alleato per vivere meglio, con più presenza e bellezza interiore.

1

Prosegui il tuo viaggio

*Chi è in grado di andare al di là di questo mondo
e del mondo della morte con tutti i suoi dei?*

*Tu stesso lo sei,
scegliendo il cammino luminoso del dharma
con la stessa cura con cui un giardiniere
sceglie i fiori più belli, i più rari.*

*Questo tuo corpo
è come schiuma sulla cresta di un'onda,
nulla più che un miraggio.*

*Spezza i dardi fioriti del desiderio,
e prosegui il tuo viaggio là dove
il re della morte non può raggiungerti.*

GOTAMA IL BUDDA, *DHAMMAPADA*¹

“La funzione di una medium è di essere completamente assente in modo che io possa penetrare il vostro essere totalmente, che la mia energia possa iniziare a fluire attraverso di voi...”.

¹ Budda, *Dhammapada*, trad. it. Edizioni Demetra, Colognola ai Colli (VR), 2001.



Meditazioni tantriche

Introduzione

Alla fine di ogni capitolo illustro una delle tecniche di meditazione che uso nei miei seminari per aiutare le persone a vivere l'esperienza del Tantra e comprenderne i principi fondamentali. Non è necessario seguire alcuna sequenza o progressione particolare nel fare gli esercizi. A mio avviso il Tantra è un'intuizione, una rivelazione, non un training. È la scoperta di qualcosa che già esiste, sia dentro di noi sia nella natura.

Attraverso ogni tecnica avrete la possibilità di provare un aspetto del Tantra. In questo modo, per quando concluderete la lettura del libro la comprensione che ne avrete sarà basata sulla vostra esperienza personale.

Preparazione

Ci sono alcune semplici cose che potete fare per facilitare l'esperienza di queste tecniche tantriche. Per esempio, in casa potete creare uno spazio o un tempio dedicato alla meditazione e usarlo solo per questi esercizi. Se non avete la possibilità di utilizzare una stanza intera, potete trasformare temporaneamente il salotto, lo studio o la stanza da letto in un tempio tantrico usando incenso, luci e musica soft di sottofondo. Questi espedienti daranno più valore al tempo che dedicate all'esplorazione del Tantra e le vostre esperienze saranno di conseguenza più profonde.

Inoltre, fate in modo di non essere disturbati, né da telefonate o da altre persone in casa, né da musica ad alto volume o dalla televisione. Questo vi permetterà di concentrarvi sugli esercizi in maniera più totale.

Può essere anche d'aiuto fare la doccia prima di iniziare e indossare qualcosa di fresco, largo e comodo.

Ecco ora il primo esercizio.

4

Il sentiero della disciplina

Incurante della mente, tieniti nel mezzo fino a che.

LORD SHIVA, *VIGYAN BHAIRAV TANTRA*¹

Non è possibile risalire alle origini storiche del Tantra, ma su di esse esiste un mito romantico riguardante Lord Shiva.

Shiva è una delle divinità che compongono la trinità induista: Brahma, Vishnu e Shiva, tre aspetti di un'unica energia universale. Viste come entità astratte, Brahma simboleggia la forza dell'espansione creativa e per certi versi rispecchia le recenti scoperte scientifiche sull'universo in espansione; Vishnu è la forza che conserva tutto ciò che è stato creato, tutto ciò che ci circonda in forma manifesta; infine, Shiva è la forza distruttrice che pone termine alla creatività e permette in tal modo l'inizio di un nuovo ciclo universale.

Su un piano più umano, nelle sembianze di dei personificati, l'induismo considera queste tre divinità come gli am-

¹ Osho, *Vigyan Bhairav Tantra*, Vol. 1, Cap. 11.

5

Il sentiero della libertà

*Mi inchino al nobile Manjusri.
Mi inchino a colui che ha conquistato il finito.
Come la calma acqua accarezzata dal vento
si trasforma in onde e flutti,
così il re pensa a Saraha.
In molti modi, sebbene un unico uomo, allo sciocco che
socchiude gli occhi una lampada appare come due,
laddove il visto e il veggente non sono due, ah!
La mente agisce sull'essenza di entrambi.
Sebbene le luci della casa siano accese
il cieco continua a vivere nell'oscurità.
Sebbene la spontaneità tutto racchiuda e sia vicina,
per l'illuso rimane per sempre lontana.
Sebbene ci possano essere molti fiumi, essi diventano uno nel mare,
Sebbene ci possano essere molte menzogne, un'unica
verità le conquisterà tutte.
Quando comparirà un unico sole, l'oscurità,
per quanto profonda, svanirà.*

SARAHÀ, *IL CANTO REALE*¹

¹ Osho, *The Tantra Vision*, Vol. 1, Cap. 1.

Il Tantra ha inizio con il mito di Shiva, ma a mio avviso esso prende effettivamente vita soltanto con l'illuminazione di Saraha. È solo con lui che l'approccio tantrico assume vitalità, freschezza e una consistenza che corrisponde alla mia stessa esperienza.

Prima di introdurre Saraha e raccontare la sua storia, tuttavia, è necessario menzionare le origini del buddismo tantrico perché è a questa tradizione che egli appartiene.

Il buddismo tantrico è posteriore rispetto alla sua controparte induista, poiché, com'è immaginabile, ha inizio con l'illuminazione di Siddhartha Gotama nel nord dell'India circa duemilacinquecento anni fa. Budda non diede pubblicamente alcun insegnamento tantrico; al contrario, coloro che venivano iniziati da lui all'"ottuplice sentiero" dovevano rinunciare a tutti gli attaccamenti terreni, compresi famiglia, moglie e sesso, prima che potessero indossare la tunica color zafferano e definirsi "bhikku", monaci.

In un primo momento Budda si era opposto al fatto che ci fossero delle donne tra i suoi discepoli, ma successivamente si arrese all'idea; così, quando furono ammesse all'iniziazione, anch'esse dovettero rinunciare al "mondo", come veniva chiamata la vita comune con i suoi possedimenti materiali.

Tuttavia, si racconta che quando un re esprime il desiderio di apprendere la meditazione senza rinunciare al suo regno e alle sue regine, Budda gli spiegò come usare l'energia sessuale in modo meditativo. Si dice inoltre che egli iniziò segretamente i suoi discepoli più stretti agli stessi metodi.

Presumibilmente le sue tecniche erano simili al metodo di base usato dall'induismo tantrico: incanalare l'energia attraverso i sette chakra, o centri energetici, del corpo, dal muladhar al sahasrar. Originariamente non esistevano grosse differenze tra il Tantra induista e quello buddista, giacché entrambe le scuole si collocavano al di fuori delle religioni ortodosse ed erano pertanto libere di combinarsi l'una con l'altra mutuando reciprocamente metodi e atteggiamenti e sviluppandosi quasi senza alcuna distinzione.



Meditazione tantrica: Scompare nella danza

Questa è una delle tecniche di meditazione più semplici eppure più belle, basata sul concetto induista di dio come danzatore. In questo senso, dio non è visto come un creatore, un artista che dipinge un quadro o uno scultore che incide una roccia ma come un'espressione continua di creatività, e quindi soprattutto come un danzatore. La differenza è profonda: a differenza del pittore e dello scultore, non c'è separazione tra il danzatore e la danza. I due possono esistere solo congiuntamente nell'azione creativa.

Uno dei doni più belli che Osho ha lasciato alla sua gente consiste nella gioia della danza e una delle principali tecniche di meditazione che ha elaborato è la "Nataraj", l'immagine di Shiva danzante.

Il punto chiave di questa meditazione è di perdersi nella danza, danzare pazzamente, selvaggiamente, estaticamente, in modo da far rimanere solo la danza. Questo porta a un punto di consapevolezza interiore in cui si percepisce di non essere il corpo. Il corpo continua a muoversi, ma tu ne sei fuori, al di là. E questo può essere anche divertente: danzare non è un'attività seria.

Individuate un bello spazio dove poter danzare.

Accertatevi che per un'ora non avrete nessun disturbo.

Indossate abiti comodi che non impediscano i movimenti.

Scegliete la vostra musica preferita e organizzatela in modo tale da poter ballare per quaranta minuti senza interruzione.

Iniziate la meditazione ballando selvaggiamente.

Quando la musica finisce, stendetevi sul pavimento, completamente rilassati, per venti minuti. Siate soltanto testimoni delle sensazioni corporali, del sentire, dei pensieri. Lasciate che tutto sia così com'è.

12

Il Tantra continua ogni giorno con la meditazione

*La libertà è qualcosa di interiore;
è parte della consapevolezza. Puoi essere libero
dovunque – incatenato, in un carcere, puoi essere libero – e puoi
essere non libero fuori dal carcere,
nella tua stessa casa, visibilmente assolutamente libero, ma sarai un
prigioniero se la tua consapevolezza non è libera.*

OSHO, *THE DHAMMAPADA. THE WAY OF THE BUDDHA*¹

Sembra incredibile, ma sono già passati trent'anni dalle mie prime esperienze di conduzione di gruppi. In questi decenni sono stata invitata in moltissimi Paesi, in Europa, Russia, Israele, USA, Asia, solo per citarne alcuni.

Grazie alla proficua collaborazione con Tarisha Cristina Castaldo, il mio lavoro si è trasformato in una scuola di risveglio, oggi radicata in Italia, e poi sviluppatasi in una vera e propria Accademia (www.tantralife.com).

In Giappone, primo Paese in cui ho condiviso la mia visione del Tantra, attraverso il direttore di Tantralife Japan, Kabir

¹ Osho, *The Dhammapada. The Way of the Buddha*, Vol. 9, Cap. 4.

L'Autrice

Radha è una mistica contemporanea e rinomata insegnante di meditazione e Tantra a livello internazionale. Durante gli ultimi trent'anni, Radha ha insegnato Tantra e meditazione in tutto il mondo e ha aiutato migliaia di persone di ogni provenienza sociale a trasformare la loro energia sessuale per accedere al superconscio. Radha ha appreso il Tantra e la meditazione direttamente da Osho, avendo vissuto con lui per oltre vent'anni, meditando, studiando e lavorando come "medium" nella trasmissione di energia tra Maestro e discepoli. Radha ha attinto dalla sua esperienza quarantennale di ricercatrice spirituale, meditatrice e insegnante di Tantra per fondare il Tantralife e creare un metodo originale che rendesse l'antica scienza esoterica del Tantra accessibile all'uomo contemporaneo.



Radha è spesso invitata in programmi radio e TV come esperta di Tantra e meditazione. Le sue competenze e capaci-

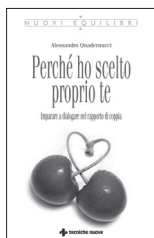
tà comunicative l'hanno portata a collaborare con successo come counselor sessuale presso alcune cliniche mediche, e a tenere conferenze a seminari e corsi post-universitari in campo medico.

Per maggiori informazioni: www.tantralife.com.



La danza del vuoto

Piena realizzazione del Sé
Adyashanti
ISBN 978-88-481-2556-7
Pag. 256 - 19,90 €



Perché ho scelto proprio te

Imparare a dialogare nel rapporto di coppia
Alessandro Quadernucci
ISBN 978-88-481-2883-4
Pag. 140 - 12,90 €



La libertà di essere se stessi

Il Giudice interiore e il conflitto tra dovere ed essere
Avikal E. Costantino
ISBN 978-88-481-2866-7
Pag. 208 - 14,90 €



Scopri la luce che c'è in te

Guida all'autoguarigione
Manuela Pompa
ISBN 978-88-481-4835-1
Pag. 264 - 18,90 €

Come ordinare

web	www.tecnichenuove.com
e-mail	vendite-libri@tecnichenuove.com
telefono	0239090440 fax 0239090335

 **tecniche nuove**
Chi legge vale di più

Scegli il tuo libro
tra gli oltre
100 titoli
della collana
Nuovi Equilibri



Un viaggio autentico nel Tantra come stile di vita che unisce corpo e anima. Radha propone un approccio unico e accessibile, trasformando i principi del Tantra in strumenti concreti per ritrovare equilibrio, consapevolezza e visione olistica.

Ogni capitolo offre esercizi pratici pensati per rendere la pratica immediata e facilmente integrabile nella quotidianità.

In questa seconda edizione aggiornata, un nuovo capitolo invita il lettore a immergersi più a fondo nell'essenza del Tantra grazie a due meditazioni guidate ideate dall'autrice e accessibili tramite QR code, con la sua voce originale.

Con oltre trent'anni di esperienza come insegnante, Radha Luglio ci guida con semplicità, profondità e ispirazione. Una lettura che risveglia, coinvolge e apre a nuove prospettive, per chi cerca una spiritualità concreta e trasformativa.

Radha C. Luglio è insegnante di meditazione e rinomata esperta di Tantra a livello internazionale. Mistica contemporanea, profondamente attratta dalla ricerca spirituale nella vita quotidiana, è una delle poche persone ad aver appreso il Tantra e la meditazione direttamente da Osho, avendo vissuto, meditato e lavorato per oltre 20 anni in India, a stretto contatto col Maestro. Da oltre 30 anni, Radha è l'ispiratrice della scuola Tantralife, insegnando Tantra e meditazione in tutto il mondo, aiutando migliaia di persone di ogni provenienza a trasformare la loro energia.
www.tantralife.com

€18,90

ISBN 978-88-481-4900-6



9 788848 149006