

album da colorare

EDIZIONI IL PUNTO D'INCONTRO

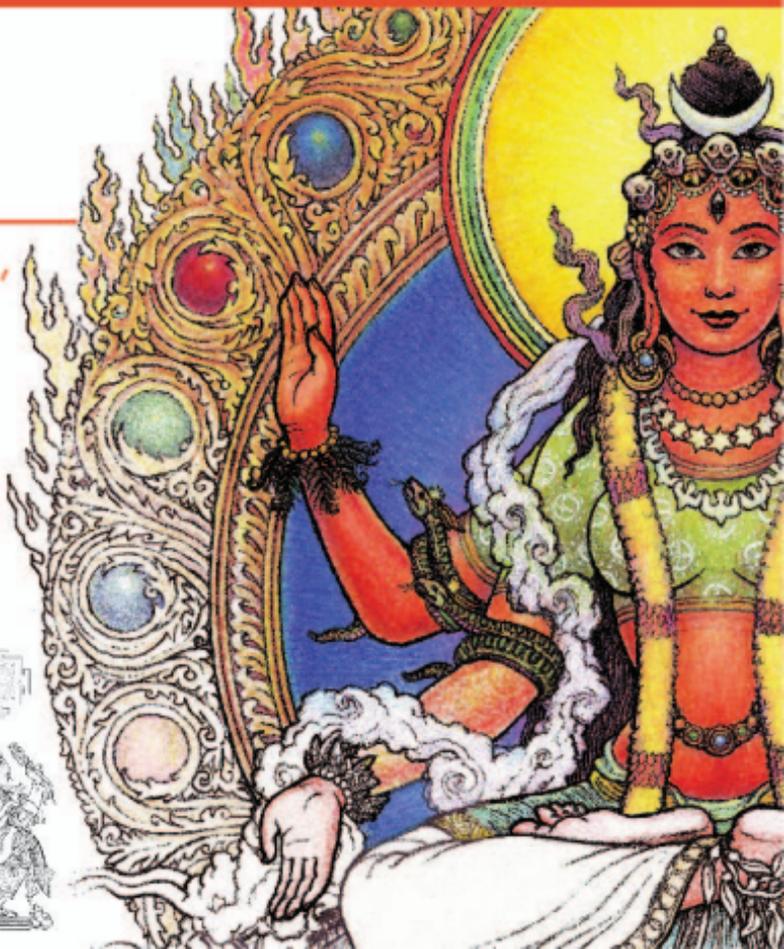
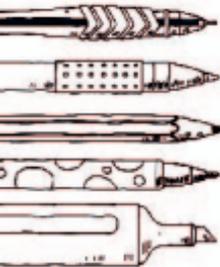
Ekabhumi Charles Ellik

# SHAKTI

Divinità femminili,  
mandala e  
geometrie sacre

Con 42 immagini  
da colorare

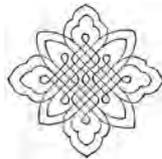
Libera la mente  
e lasciati ispirare

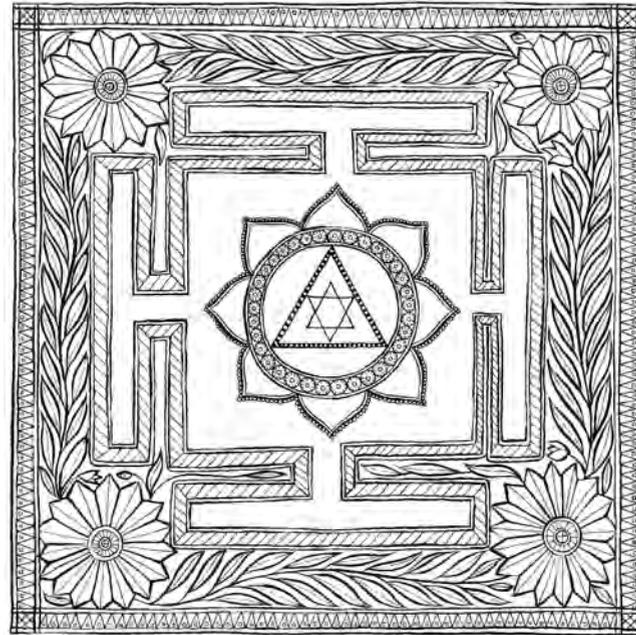




वागीशादयाः सुमनसः सर्वार्थानामुपक्रमे ।  
यां नतवा कृतकृत्याः स्युः तां नमामि गजाननाम् ॥

Mi inchino a quell'Uno con il volto di Elefante che gli dei più antichi onoravano quando iniziavano nuove imprese affinché il successo potesse essere garantito.





EKABHUMI CHARLES ELLIK

# SHAKTI

DIVINITÀ FEMMINILI,  
MANDALA E GEOMETRIE SACRE

Illustrazioni e testo di

Ekabhumi Charles Elik

Prefazione di

Sally Kempton



Ekabhumi Charles Ellik

Shakti

Titolo originale: *The Shakti Coloring Book*

Traduzione di Fabrizio Andreella

Copyright © 2015 Ekabhumi Charles Ellik. This translation published by arrangement with Sounds True

Copyright © 2016 Edizioni Il Punto d'Incontro per l'edizione italiana

Prima edizione originale pubblicata nel 2015 da Sounds True, Inc. Boulder, Co, 80306, USA.

Prima edizione italiana pubblicata nel novembre 2016.

Edizioni Il Punto d'Incontro, Via Zamenhof 685, 36100 Vicenza, tel. 0444239189, fax 0444239266, [www.edizionilpuntodincontro.it](http://www.edizionilpuntodincontro.it)

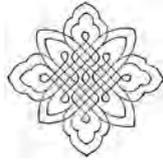
Finito di stampare nel novembre 2016 presso la tipografia CTO, Via Corbetta 9, Vicenza

Tutti i diritti riservati. Nessuna parte di quest'opera può essere riprodotta in alcuna forma senza l'autorizzazione scritta dell'editore, a eccezione di brevi citazioni destinate alle recensioni.

ISBN 978-88-6820-349-8



A mamma



## INDICE

<b>Avvertenza al lettore .....</b>	<b>9</b>	<b>Parte 3. Colorare la Shakti.....</b>	<b>45</b>
<b>Prefazione .....</b>	<b>11</b>	Per iniziare .....	47
<b>Introduzione .....</b>	<b>13</b>	Fondamenti dell'arte sacra .....	47
 		Strumenti e suggerimenti per colorare .....	48
<b>Parte 1. Riconoscere la Shakti .....</b>	<b>15</b>	 	
Cos'è o chi è la Shakti? .....	17	<b>Parte 4. Manifestare la Shakti .....</b>	<b>133</b>
Spade, libri e fiori di loto: gli attributi delle dee .....	18	<b>Guida completa per creare uno yantra dei cinque elementi</b>	
L'ornamento: il potere della bellezza .....	22	Una veduta d'insieme sulla pratica .....	135
Mandala: i cerchi sacri .....	23	Strumenti e materiali .....	136
Yantra: gli strumenti per la realizzazione.....	24	I passi .....	136
Geometria: il lessico della realtà .....	25	 	
Scegliere i colori con consapevolezza.....	30	<b>Epilogo: Il dono di Lakshmi .....</b>	<b>147</b>
 		<b>Glossario dei termini sanscriti .....</b>	<b>149</b>
<b>Parte 2. Incarnare la Shakti.....</b>	<b>33</b>	<b>Fonti e risorse .....</b>	<b>157</b>
L'arte sacra: un metodo yogico .....	35	<b>Ringraziamenti .....</b>	<b>159</b>
Come prepararsi: trasformare le condizioni personali in un mandala di realizzazione .....	36	<b>Nota sull'autore .....</b>	<b>161</b>
Coltivare la virtù: la pratica spirituale nella vita di ogni giorno .....	39		
I sapori della vita: i <i>Bhāva</i> e i <i>Rasa</i> .....	41		

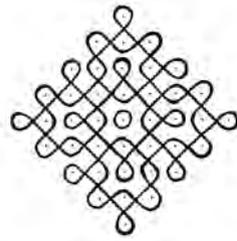
# ELENCO DI DEE DA COLORARE

## Divinità: Diagramma spirituale

<b>Parā Vāch:</b> Mandala del tridente e dei fiori di loto .....	50
<b>Durgā:</b> Yantra di Durgā.....	54
<b>Kāmākhya:</b> Lo yantra di Shrī.....	58
<b>Pārvaṭi:</b> Yantra del grembo cosmico.....	62
<b>Tapasvini:</b> Mandala dei dodici linga favorevoli .....	66
<b>Sītā:</b> Kolam per la feste delle luci .....	70
<b>Chāmunda:</b> Mandala delle Madri .....	74
<b>Sarasvatī:</b> Yantra di Mahāsarasvatī.....	78
<b>Rādhā:</b> Mandala della danza divina.....	82
<b>Annapūrnā:</b> Yantra di Annapūrnā .....	86
<b>Ardhanārī:</b> Yantra dei tre bindu .....	90
<b>Kālī:</b> Yantra di Kālī .....	94
<b>Tārā:</b> Yantra di Tārā.....	98
<b>Lalitā:</b> Yantra di Tripurasundarī.....	102
<b>Bhuvaneshvarī:</b> Yantra di Bhuvaneshvarī.....	106
<b>Bhairavī:</b> Yantra di Tripurabhairavī.....	110
<b>Chinnamastā:</b> Yantra di Chinnamastā.....	114
<b>Dhūmāvati:</b> Yantra di Dhūmāvati.....	118
<b>Bagalāmukhī:</b> Yantra di Bagalāmukhī .....	122
<b>Mātangī:</b> Yantra di Mātangī.....	126
<b>Lakshmī:</b> Kolam con i piedi della dea.....	130

## Illustrazione figurativa

La parola suprema e l'ispirazione creativa .....	52
L'invincibile distruttrice dei demoni .....	56
Il potere generativo del desiderio.....	60
Il matrimonio come unione spirituale .....	64
L'assoluta padronanza di sé .....	68
La natura purificante della lealtà assoluta .....	72
L'annientamento del sé separato .....	76
L'immaginazione fluida e l'intuizione perspicace .....	80
Il travolgente amore di Dio.....	84
La sostenitrice della Somma Coscienza.....	88
L'unione totale degli opposti.....	92
La totale libertà e l'assenza di paura.....	96
La redentrice che porta le anime oltre le tribolazioni .....	100
Il gioco erotico della manifestazione .....	104
L'amore della dea universale della Terra .....	108
L'ira divina trionfante .....	112
Il sacrificio di sé e l'azione al di là della ragione.....	116
La fumosa, libera da ogni attaccamento .....	120
La stupefacente bellezza che ferma la falsità.....	124
La creatività spontanea e senza padrone.....	128
Pura e deliziosa abbondanza .....	132



## AVVERTENZA AL LETTORE

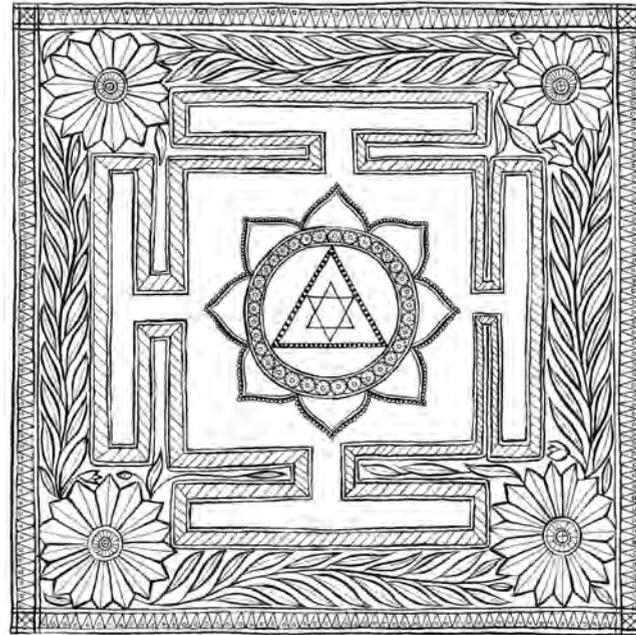
Le immagini di questo libro sono state amorevolmente realizzate con matita e penna su carta. Molte sono basate su forme tradizionali e alcune si ispirano direttamente a capolavori famosi. I lettori che conoscono il libro di Sally Kempton *Awakening Shakti* troveranno delle somiglianze tra alcune di quelle illustrazioni e le immagini da colorare fornite qui (con il suo beneplacito. Grazie Sally!). Tutte sono state modificate per rientrare nel formato di questo libro.

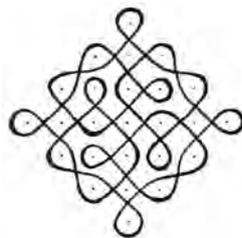
Il linguaggio usato in questo libro è stato scelto per rivolgersi a un pubblico generalista. Corrispondendo foneticamente alla pronuncia, molte parole sanscrite sono traslitterate nell'alfabeto latino senza segni diacritici, specialmente se la parola è già nell'uso comune. Segni diacritici semplificati sono stati usati per i nomi e i mantra dove la pronuncia corretta viene vivamente suggerita.

Due esempi importanti: una vocale con una linea sopra (come la  $\bar{a}$  in *mālā*) dev'essere pronunciata con una lunghezza doppia rispetto a una *a* normale. La differenza di lunghezza cambia il significato della parola. *Mala* significa "sporco", mentre *mālā* è un rosario per pregare. Nel mantra *Om*, la lettera  $\bar{m}$  si pronuncia come un puro suono nasale, più simile a *ng* che a *m*. Risuona più nel cranio che tra le labbra. Ciò sposta l'energia all'interno del corpo e nella parte superiore, piuttosto che al suo esterno.

Questo libro è una forma di devozione, non un lavoro di erudizione. La mia intenzione è quella di ispirare, non di fornire delle riproduzioni storicamente perfette. Tuttavia le immagini sono state a lungo oggetto di esame, sotto la guida diretta di maestri di numerose e diverse tradizioni artistiche. Il Matra-mahodadhi e i Tantrasāra sono le fonti principali per l'iconografia; molti passaggi di altri testi sono stati nuovamente tradotti per questo libro. Per una bibliografia completa, note, registrazioni audio delle invocazioni ed esempi a colori di yantra e mandala, rimando alla pagina *The Shakti Coloring Book* del mio sito web One Earth Sacred Arts ([oneearthsacredarts.com](http://oneearthsacredarts.com)).

Se qualcosa è in contrasto con le istruzioni dei vostri maestri, vi raccomando di seguire la saggezza dei vostri maestri viventi. Niente qui dev'essere scambiato per un'iniziazione a uno specifico lignaggio o a una pratica devozionale.





## PREFAZIONE

Il libro di Ekabhumi Charles Ellik è un accesso a una delle più importanti pratiche delle tradizioni orientali. Le divinità che celebra rappresentano le sottili energie archetipiche che esistono nell'universo e dentro ognuno di noi. Se ci consentiamo di familiarizzare con esse, sono davvero capaci di introdurci a parti di noi di cui possiamo soltanto avere sospettato l'esistenza. Ekabhumi è un esperto nell'avvicinamento all'illuminazione conosciuto come contemplazione della divinità. Quindi questo non è soltanto un libro da colorare. È anche una serie di aperture su un mondo segreto.

Nelle tradizioni tantriche indiane e tibetane, la contemplazione della divinità è stata per secoli un metodo fondamentale per raggiungere l'intimità con il proprio sé sacro. Nella contemplazione della divinità ci si sintonizza su una delle figure archetipiche della tradizione. Un tale essere incarna qualità come l'intuizione, la protezione, la compassione, l'amore divino. Se siete buddisti, può essere il Buddha o uno dei Bodhisattva, emanazioni dell'energia della compassione risvegliata del Buddha. Se siete cristiani, può essere Gesù o Maria. Per un induista o un tibetano, la figura potrebbe essere quella del proprio guru ma è più probabile che sia un dio o una dea, una di quelle misteriose presenze che si trovano nei regni sottili e comunicano con il mondo umano attraverso la nostra meditazione e le nostre preghiere.

Chi pratica la meditazione sulla divinità opera con un mantra, una potente forma sonora associata a tale divinità.

Usa anche delle visualizzazioni, aiutandosi solitamente con un dipinto, una scultura oppure un mandala, ossia una forma geometrica che ha in sé i modelli energetici della presenza sottile della divinità. Opera con le immagini e i suoni sacri come punti focali per la meditazione e, alla fine, cerca di portare l'energia della divinità dentro di sé.

Queste attività iniziano con la focalizzazione della mente. Con la pratica prolungata iniziano ad affiorare delle emozioni pure: esperienze di devozione, pace, compassione. Si manifesta una crescente sensazione di intimità con i livelli più elevati della propria coscienza. Potete iniziare con l'invocazione della divinità come strumento di focalizzazione cognitiva, come un modo per ripulire la mente, oppure come una protezione, un guardiano o un modello di consapevolezza illuminata. Alla fine, comunque sia, la vostra pratica avrà aperto i confini tra l'universo fisico e quello sottile, spesso fino al punto di sperimentarvi come la forma umana dell'energia archetipica che state cercando.

In queste tradizioni, l'arte sacra non è mai soltanto ornamentale. Nelle sue migliori manifestazioni, è una tecnologia sacra abilmente calibrata per attivare le energie archetipiche. Quando vi relazionate con l'arte sacra come praticanti, il vostro scopo non è soltanto quello di apprezzarla. Quello che volete veramente è lasciare che l'arte vi trasformi a livelli sempre più profondi. Più il dipinto o il mandala è esteticamente bello, più facile è sperimentare l'attivazione del pro-

cesso. Ma la forza dell'arte non è soltanto il risultato delle abilità dell'artista. Proviene anche dalla profondità della sua pratica meditativa e soprattutto dal mantra che l'artista inserisce nel suo lavoro. Quando la pratica interiore dell'artista è profonda, l'arte stessa contiene la forza per trasformare chi vi entra in contatto.

Ekabhumi Charles Ellik è un artista di questa tradizione che prende seriamente il lavoro interiore. Non soltanto ha studiato con i maestri della forma ma per ogni disegno di questa raccolta ha dedicato anche molte ore alla contemplazione della divinità, alla ripetizione di mantra e alla preghiera. Frequentando la sua arte, il potere che ha infuso in essa penetra letteralmente in voi.

Lasciate che vi racconti una storia. Ekabhumi illustrò il mio libro *Awakening Shakti* e poiché adoravo i suoi disegni gli chiesi di dipingere uno yantra di Shrī per me. Come viene detto in questo libro, lo yantra di Shrī è uno dei mandala più significativi della tradizione tantrica ed è diventato molto popolare nel mondo dello yoga contemporaneo. Pensavo che il dipinto di Eka sarebbe stato un bell'ornamento per il muro della mia camera da letto.

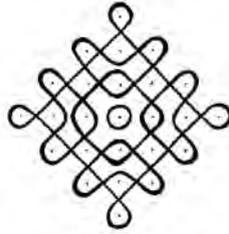
Ma quando vidi lo yantra, compresi subito che non potevo usare quel dipinto come una decorazione per ricoprire un muro. Era palpitante, pieno di potere, di Shakti. Sembrava vivo. E, per di più, sembrava chiedermi qualcosa e avere qualcosa da darmi. Appesi lo yantra nella mia stanza di meditazione e poco a poco gli costruii attorno un altare. Iniziai a notare che lo yantra suscitava in me certe energie. Sembrava avere una particolare intensità, una forza pulsante che tutti coloro che lo vedevano potevano percepire. Allo stesso tem-

po emanava un senso di dolcezza, un'energia palpabilmente tenera. Chiesi lumi a Eka e mi confessò che mentre lavorava con i suoi assistenti al dipinto, tutti avevano cantato dei mantra non soltanto a Lalitā, che è la divinità tradizionale dello Yantra di Shrī, ma anche a Kālī, la dea indù dell'intensa e destabilizzante libertà, e a Lakshmi, la dea indù dell'abbondanza, dell'armonia e dell'amore. Le energie di questi archetipi sacri avevano pervaso il dipinto.

Lo racconto perché voglio davvero spingervi a guardare i disegni di questo libro come delle opportunità per aprirvi alle energie viventi dei sacri archetipi che raffigurano. Colorare questi mandala e questi disegni di divinità può diventare una profonda pratica spirituale, può unire le energie separate nella vostra psiche e connettervi alle loro vibrazioni più sottili. In altre parole, lavorare con questi disegni e con questi mandala può portare in voi le energie vive delle divinità. Quando mediterete sulle energie dei disegni e lavorerete con le invocazioni che le accompagnano, scoprirete che vi state aprendo ad aspetti di voi stessi che forse non conoscevate.

Quindi dedicatevi un po' di tempo. Ascoltate un bel pezzo di musica sacra, un canto o un brano strumentale che apra il vostro cuore. Contemplate i disegni e chiedetevi che colori usare. E mentre colorate i disegni, fatelo come fosse una meditazione. Notate cosa sorge in voi mentre lo fate. Parteciperete al processo della sacra trasformazione del sé.

Sally Kempton è l'autrice di *Awakening Shakti: The Transformative Power of the Goddesses of Yoga* e di *La meditazione per amore. Gioire della propria esperienza più profonda*.



## INTRODUZIONE

*Vivo sulla Terra nel momento presente e non so cosa sono. So che non sono una categoria. Non sono una cosa, un nome.  
Sembro essere un verbo, un processo evolutivo, un'attività costitutiva dell'universo.*

RICHARD BUCKMINSTER FULLER (1895-1983)

Anni fa, quando insegnavo yoga ai bambini, disegnai Hanuman, la divinità in forma di scimmia, in varie posizioni per i miei giovani allievi. Colorare quelle immagini rese il loro studio divertente e li aiutò a memorizzare. Mentre i miei studi avanzavano, la contemplazione della divinità diventò parte della mia quotidianità. Illustrare delle divinità non fu più un aspetto dell'istruzione ma il fulcro della mia vita spirituale. Scoprii che meditare sulle divinità e sul ricco simbolismo delle loro raffigurazioni mentre lavoravo, approfondiva enormemente la mia pratica interiore. Benché i miei giovani studenti e io godessimo di questa attività creativa, non mi venne in mente di offrire le immagini da colorare ai praticanti adulti fino a quando non mi venne chiesto. Dopo aver visto le illustrazioni delle divinità che avevo fatto per dei libri di alcuni studiosi, i lettori mi scrissero per chiedermi delle copie di quelle opere.

Molti lettori, specialmente studenti di yoga, volevano anche sapere qualcosa di più su quelle immagini, compreso il significato di elementi visivi come le braccia multiple e il simbolismo delle forme geometriche. Più di ogni altra cosa, volevano informazioni sulla pratica della realizzazione

di arte sacra. Ci sono molti libri che spiegano l'iconografia induista e alcuni riguardano i dipinti, ma ce ne sono molto pochi che spiegano effettivamente come far diventare l'arte una pratica yogica. Quindi scrissi delle dispense da dare agli studenti e tali informazioni vennero in seguito perfezionate da effettive esperienze pratiche. Raccogliere quelle immagini e quelle lezioni in un libro fu il logico passo successivo.

In quegli anni insegnavo in centri di yoga pieni di opere d'arte belle ma non yogiche. Anche nei centri che avevano immagini induiste, la gente non sapeva cosa rappresentassero. Questo è un problema perché mettere insieme e amalgamare forme artistiche di diverse tradizioni con diverse metodologie può creare confusione e ostacoli sottili alla pratica spirituale yogica. La maggior parte degli studenti di yoga sa che ciò che mangiamo e come lo mangiamo influisce sulla nostra salute e sulla nostra evoluzione spirituale. Ciò che ci mettiamo davanti agli occhi è influente tanto quanto ciò che mettiamo nella nostra pancia. Quando le nostre opere d'arte sono in armonia con i nostri obiettivi spirituali, esse danno una forma ai nostri valori in un modo che completa la nostra pratica spirituale. Le opere d'arte spirituali ci offrono precisi

modelli per le meditazioni, agendo come guide per il nostro viaggio interiore.

Il mio principale obiettivo con questo libro è quindi quello di introdurvi a queste dee gloriose. Imparerete quanto è benefico riconoscere il simbolismo nelle loro raffigurazioni e come sia legato alla pratica yogica. Proprio come per un principiante è utile conoscere le posizioni dello yoga (*āsana*) prima di partecipare a un corso avanzato, così è utile anche conoscere le dee prima di sceglierne una per invitarla nella vostra casa o nella vostra pratica. Ho incluso soltanto le dee diffusamente venerate e non quelle occidentalizzate o ingentilite. Queste immagini sono tutte originali, anche se sono ispirate da famosi esempi di diverse regioni e periodi storici. Sono raffigurazioni ludiche, non icone immutabili. La diversità è una caratteristica della Shakti, quindi anche questa raccolta è variegata.

La parte 1, “Riconoscere la Shakti”, vi spiega che cosa sia una dea e vi offre le chiavi per comprendere i numerosi livelli di significato in queste immagini. I lettori che desiderano sapere di più sul simbolismo nascosto, come per esempio il motivo per cui gli artisti includevano tutte quelle braccia in più, apprezzeranno questa sezione.

Una volta che sappiamo cosa stiamo guardando, possiamo capire cosa fare con tutto ciò. Nella parte 2, “Incarnare la Shakti”, esploreremo le pratiche spirituali associate con la

creazione di opere d’arte sacra. Questa è un’introduzione alla realizzazione di arte sacra come pratica spirituale.

La parte 3, “Colorare la Shakti”, è la nostra ricompensa: immagini di splendide divinità e dei loro meravigliosi diagrammi spirituali. Le brevi descrizioni sul retro di ogni pagina sono per tutti coloro che, guardando una dea induista, si sono chiesti: “Chi è *quella*?”.

La parte 4, “Manifestare la Shakti”, è un manuale per creare passo dopo passo uno yantra, un tipo particolare di diagramma spirituale composto da forme elementari: quello che in occidente chiamiamo “geometria sacra”. È anche una meditazione guidata che aiuterà i cercatori a purificare il loro corpo energetico e a riconoscere l’unità intrinseca di tutte le cose.

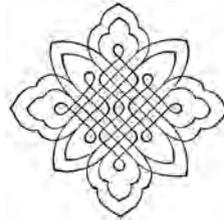
Non è necessario leggere o comprendere tutte le informazioni di questo libro per divertirsi colorando le immagini. Si dice che anche soltanto dare un’occhiata a queste divinità sia una benedizione. Le informazioni in questo libro vogliono aiutare i principianti ad avviarsi sul sentiero spirituale, arricchire la pratica di coloro che hanno già iniziato il loro viaggio verso l’autorealizzazione e aiutare tutti a gioire di queste dee e della saggezza che racchiudono. Questo è il libro che desideravo quando iniziai a realizzare arte devozionale: una guida pratica per gente creativa e amante dell’arte che voglia spiritualizzare le proprie capacità e iniziare a creare artisticamente come metodo per la realizzazione del sé.

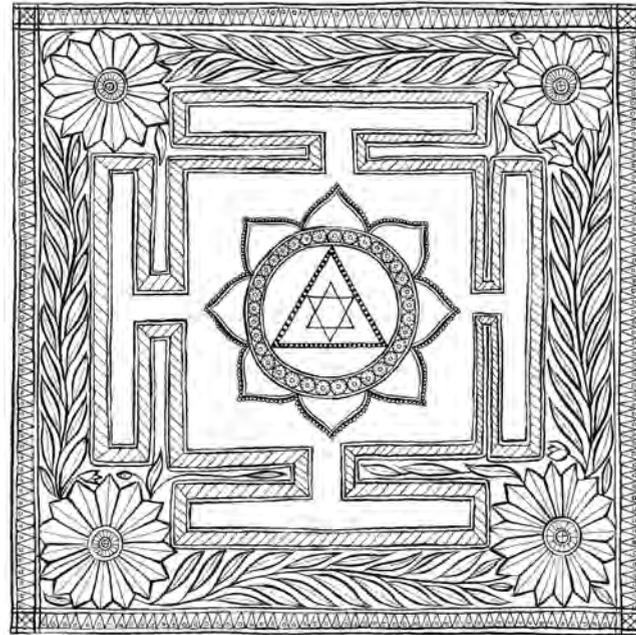
## PARTE I

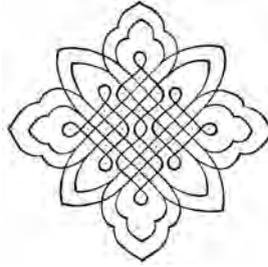
# RICONOSCERE LA SHAKTI

*Io sono la Regina Sovrana, il tesoro di tutti i tesori, il primo di tutti gli oggetti di venerazione, il cui Sé che pervade tutto manifesta tutti gli dei e tutte le dee, la cui origine si trova nel bel mezzo delle acque primordiali, che espirando dà vita a tutti i mondi creati ma si estende al di là di essi. Così vasta io sono in tutta la mia grandezza.*

RIGVEDA, DEVĪ SUKTA, MANDALA X, SUKTA 125







## RICONOSCERE LA SHAKTI

### **Cos'è o chi è la Shakti?**

*Shakti* è potere, il potere manifesto e il potere insito in tutte le esperienze. La radice *shak* significa “essere capace” e il termine *Shakti* descrive il potere creativo divino, la bellezza ipnotica delle sue sembianze e il potere di trasformare e distruggere. Non è un potere sugli altri in senso gerarchico, è il succo della vita. Le donne in particolare incarnano questo principio e possono quindi essere chiamate shakti. Persino alle armi letali viene dato questo nome, per indicare che questo potere deve essere gestito con attenzione.

Se *shakti* può essere usato come termine generale per ogni dea, è più un epiteto che un nome e implica una forza spirituale. Tutto ciò che può essere visto, sentito, annusato o assaporato è shakti. Tuttavia, quando usiamo la parola *Shakti* come nome proprio, ci riferiamo alla Grande Dea (Mahādevī) che sorge in tutti gli esseri e il cui corpo è tutta la realtà. Per chiarire la differenza, a volte viene chiamata Parāshakti, il “Potere Supremo”. Non può essere davvero descritta e quindi non può essere nemmeno rappresentata in forma figurativa. Questo essere primordiale è analogo a ciò che è conosciuto come Brahman (“Spirito Espansivo”) dai seguaci del Vedanta e Shiva (“Coscienza Ultima”) dagli shivaiti. Se La descriviamo come un oceano, allora tutti noi, comprese le divinità, siamo come onde, temporanee apparizioni che sembrano peculiari e indipendenti ma che non sono separate dal tutto.

Alcuni filosofi moderni hanno cercato di spiegare questa singolare verità ai lettori occidentali sostenendo che l'induismo è monoteistico, che tutti gli induisti sanno che le diverse divinità sono semplicemente facce o simboli dell'unico essere supremo. Non è una visione sbagliata, ma qualcuno dice che è incompleta. La visione non duale deve includere anche la diversità come componente essenziale dell'unità. Come dimostrano in modo così colorito le dee di questo libro, accogliere il principio della diversità permette diverse espressioni del tutto. Grazie a questa comprensione possiamo riconoscere che la pratica (sadhana) di devozione a qualsiasi dea può essere un sentiero compiuto. L'unione totale (yoga) include necessariamente e spontaneamente tutti gli altri. Questo principio rimane vero se pensiamo alle dee sia come persone che come virtù. Uno yogin (yogin è una versione di genere neutro della parola yogi) che incarna in pieno una virtù esprimerà naturalmente anche tutte le altre. Il sé individuale (e quindi la diversità) non è un mezzo per un fine, e nemmeno la fine. Semplicemente è.

L'arte sacra indica questa verità del non dualismo in molti modi: le dee vengono raffigurate emergendo da diversi avatar, oppure risiedendo nel cuore di altre dee o esibendo molte teste. Sono spesso rappresentate in gruppo, come per esempio le dieci Dee della Saggezza, le sette (o otto) Madri, le sessantaquattro Yoginī e le nove Durgā. Ogni gruppo è un

mandala (cerchio sacro) ma ogni dea siede anche al centro del suo proprio mandala in uno stupefacente caleidoscopio di bellezza e potere.

I lettori occidentali sono abituati alle gerarchie della logica, all'ordine, a simboli chiaramente definiti e a modelli filosofici della realtà che convalidano i nostri umani pregiudizi. Ma l'universo non si conforma sempre alla ragione umana e, per quanto possa essere scomodo ammetterlo, il cervello umano non ha la capacità di comprendere l'universo nella sua interezza. Questo è il motivo per cui gli yogin dicono di calmare la mente e di fare affidamento sull'intuizione. Possiamo essere ancora allineati, agire armonicamente e *sapere* senza comprendere tutto in dettaglio. Questo accade quando facciamo affidamento sulla mente saggia, ubicata nel cuore, invece di dipendere soltanto dalla macchina pensante che abbiamo dentro la testa. La meditazione, i rituali e le attività creative (come realizzare dell'arte sacra) ci aiutano a coltivare la nostra saggezza intuitiva. Ecco perché nell'arte sacra il cuore è sempre al centro della composizione.

La parola sanscrita per "dea" è *devī*, che può essere tradotta approssimativamente con "splendente", o "giocosa". Ci sono diverse classi di *devī*, da divinità locali a grandi *devī* illuminate che incarnano principi cosmici. Storicamente, le dee associate con le forze della natura e dei luoghi precisi erano venerate come divinità locali e protettrici del villaggio. Come le persone, esse crescono e cambiano nel corso del tempo. Alcune di queste dee tribali diventarono preminenti (come Durgā) o si associarono in gruppi che comprendevano uno spettro di principi universali (come nel caso delle dieci Dee della Saggezza). *Devī* è una parola più specifica di *Shakti*. Tutti gli esseri sono forme della Shakti, ma non tutte le shakti sono *devī*.

È di estrema importanza scegliere una dea illuminata come nostra divinità tutelare. Come ci sono persone non

illuminate, ci sono anche dee non illuminate. Si dice che queste divinità non siano completamente realizzate a causa della loro identificazione con una sensazione di beatitudine definitiva senza impermanenza o dolore. Nascosto dietro la gloria di tali esseri c'è un senso di incompletezza che alla fine conduce alla miseria spirituale. Per noi come cercatori spirituali è importante capirlo perché ci aiuta a riconoscere il valore della nascita umana. Il nostro corpo fisico, insieme a tutte le esperienze piacevoli e spiacevoli che ci permette, si dice sia il veicolo supremo per la realizzazione. Gli uomini sono dotati di una grande libertà per potere sperimentare diversi modi di essere e le difficoltà che sperimentiamo ci forniscono grandi motivazioni per andare a cercare delle pratiche spirituali. Quando contempliamo la divinità non rifiutiamo la nostra umanità. Stiamo lavorando con questi potenti esseri illuminati per espandere la nostra nozione di noi stessi e includere l'universo. La piena realizzazione include necessariamente la parte "cattiva" ed è il motivo per cui alcune divinità possono apparire spaventose. Hanno un ruolo importante nel nostro viaggio spirituale: ci mostrano come coltivare l'obiettività nel bel mezzo dell'impermanenza e del dolore. Dobbiamo accogliere la loro lezione se vogliamo essere completi. La meravigliosa via della Dea include tutti i fenomeni. Quando accogliamo la Sua totalità senza avversioni, possiamo allora rilassarci in quello stato espansivo e beatifico che è la nostra vera natura.

### **Spade, libri e fiori di loto: gli attributi delle dee**

Come facciamo a sapere a quale dea avvicinarci per avere aiuto? E che tipo di impegno dovremmo prenderci poi? Un modo facile per iniziare è quello di considerare che cosa possiede una dea nelle sue raffigurazioni. Di solito, un paio di attributi distintivi determinanti sono le cose

che tiene nelle mani principali. I simboli o i gesti delle altre mani modificano o espandono le sue qualità di base e aiutano a dare una comprensione più minuziosa della sua natura. Gli oggetti che possiede una dea (a cui ci riferiamo come attributi) o i gesti che fa (noti come *mudra*) rappresentano delle virtù, delle qualità e/o dei poteri caratteristici. La dea non è *definita* da questi attributi, ma ne è *descritta*.

Questi attributi alludono anche alle pratiche di contemplazione della divinità e ai benefici di tali pratiche. Sono anche delle avvertenze: giocare con armi affilate può avere delle conseguenze dolorose. Gli studiosi dicono che questi attributi rappresentano dei poteri magici che sono il frutto dell'adorazione di quella dea in quella forma. Chi usa le immagini delle dee per la realizzazione del sé sa anche che gli

## ANIMALI SIMBOLICI

Molte dee sono raffigurate sedute su un animale particolare, conosciuto come loro veicolo (*vāhana*). Gli animali appaiono di frequente anche come vestiario e motivo decorativo. Aiutano a identificare una dea e danno l'opportunità di intuire come si manifesta il suo potere.

**Aquila:** velocità, vento, giustizia, sole

**Antilope o cervo:** longevità, fedeltà, tranquillità, pace, armonia

*Quando viene catturato:* reggente degli animali, controllo delle forze della natura

*Pelle d'antilope:* controllo dei movimenti della mente

**Cane:** sorveglianza, devozione, impurità

**Cavallo:** coraggio, velocità, potere

**Cigno od Oca:** discernimento, soffio vitale, illimitatezza

**Cinghiale o scrofa:** lealtà, perseveranza, coraggio, brama

**Cocodrillo, pesce o makara** (bestia mitica con la coda e le zampe di un uccello e la proboscide di elefante): acqua, fertilità, spaventosità, ricchezza

**Corvo:** intelligenza, karma, morte

**Elefante:** forza, intelligenza, equanimità, autocontrollo, ricchezza

*Pelle di elefante:* dominio sull'ignoranza

**Gru:** pazienza, concentrazione, grazia, longevità

**Leone:** potere, protezione, dignità, spaventosità

**Millepiedi:** veleno, odio, paura, oscurità

**Montone:** forza, vigore, fuoco, perseveranza

**Mucca:** generosità, abbondanza, pazienza, fertilità

**Pappagallo:** parola, intelligenza, immortalità, amore

**Pavone:** bellezza, dignità, amore sensuale, potere digestivo, immortalità

**Pesce:** acqua, fertilità, nutrimento

**Scimmia:** curiosità, giocosità, mente, devozione

**Serpente:** immortalità, *kundalinī-shakti*, acqua, pericolo, potenza sessuale

**Tigre:** potere, distruzione, bellezza, spaventosità, passione

*Pelle di tigre:* dominio sulle passioni o sull'ira

**Topo:** golosità, ingegno, attività

**Toro:** forza, disciplina, resistenza, ricchezza, potenza sessuale

**Uomo:** devozione, intelligenza, libertà, sensualità, desiderio

*Pelle umana:* dominio sul desiderio

*Cadavere umano:* dominio sulla morte e sulle forze invisibili

attributi di una dea sono una serie caratteristica di qualità virtuose. Siate consapevoli del fatto che le interpretazioni di ciò che rappresentano questi attributi dipendono da vari fattori, comprese le variazioni regionali e gli insegnamenti di specifici lignaggi. L'orientamento di questo libro è quello di invocare il potere della benedizione virtuosa della dea, e quindi è stato organizzato di conseguenza.

Di solito gli attributi sono tenuti in due dei tre punti che corrispondono ai principali canali energetici (*nādī*) del corpo sottile. Questi canali sono rappresentati dai simboli del sole, della luna e del fuoco, che appaiono frequentemente insieme nelle opere d'arte spirituali. Il principale canale centrale, *Sushumnā Nādī*, è il “fuoco freddo” ed è di natura equilibrata. I simboli relativi a questo canale di solito non sono tenuti in mano ma indossati come ornamenti. Sulla parte destra c'è *Pingalā Nādī*, che è di natura attiva, solare e maschile. Solitamente gli oggetti come le armi, che richiedono una certa dose di movimento o di attività per essere usati, sono tenuti nella mano destra. Questi oggetti simbolici rappresentano delle abilità o i modi in cui l'illuminazione viene attivamente espressa, ed è il motivo per cui sono noti come attributi del “metodo”. Sulla parte sinistra c'è *Idā Nādī*, che è di natura passiva, lunare e femminile. Gli oggetti che contengono, legano, versano o spargono sono tenuti nella mano sinistra. Questi oggetti simbolici rappresentano la consapevolezza discriminante da cui sorge l'attività o i modi in cui l'illuminazione viene passivamente espressa, ed è il motivo per cui sono noti come attributi della “saggezza”.

Gli attributi che una dea tiene nelle sue mani sono di solito raffigurati in paia complementari, che corrispondono ai canali destro e sinistro. Per esempio:

<b>Mano destra (metodo)</b>	<b>Mano sinistra (saggezza)</b>
Gesti <i>abhaya</i> (con il palmo rivolto verso l'alto) Coraggio	Gesti <i>varada</i> (con il palmo rivolto verso il basso) Generosità
Fulmine: rivelazione, vigore	Campana: vuoto, chiarezza
Rosario: devozione, mantra	Libro: conoscenza
Coltello da scuoiatura: rinuncia, onestà	Teschio: nettare della realizzazione
Pungolo: guida, perseveranza, potere	Nodo: connessione, quiete, compostezza
Spada: discernimento, adorazione	Scudo: dovere, dharma
Spada del boia: non attaccamento	Testa: ego personale, mente condizionata
Disco: susseguirsi del tempo, illuminazione	Conchiglia: presenza riecheggiante, coraggio
Tridente: volontà, conoscenza, azione	Tamburo: battito della creazione
Loto: purezza, grembo cosmico, radiosità	Giara o vaso: fulgore, fertilità
Mazza: verità	Bastone: disciplina, autorità, giustizia
Freccia: amore, concentrazione, percezione	Arco: rilascio, disciplina, concentrazione

Quando alcuni attributi sono uniti nella stessa mano o mostrati in gruppo il loro significato è diverso. Le cose che più comunemente si vedono insieme sono cinque frecce. Possono rappresentare cinque metodi (generosità, disciplina, pazienza, sforzo, concentrazione), cinque passioni (estasi, brama, incoscienza, fascinazione, immobilismo), o cinque veleni (ignoranza, desiderio, avversione, orgoglio, gelosia).

Il significato di un attributo viene modificato da come è raffigurato e dalla presenza di altri attributi. Per esempio, un arco fatto di canna da zucchero (dolcezza) e cinque frecce fatte di fiori (i cinque sensi) hanno un'implicazione diversa (piacere sensoriale) rispetto a quelli fatti di legno e ferro e realizzati per la guerra (azione e concentrazione). Una sola freccia (amore) e un arco ornamentale (lasciare andare) possono avere un'interpretazione diversa se messi insieme (liberazione). Tutti questi esempi di archi e frecce si riferiscono all'intensità della percezione sensoriale, ma differiscono notevolmente nel principio che a essa viene associato. Il primo esempio si riferisce più esattamente al piacere (*kāma*), il secondo all'attività intenzionale (*dharma* o *artha*) e l'ultimo alla liberazione (*moksha*). Una dea di elegante benevolenza che tiene in mano una spada (discernimento) e uno scudo (dovere) è interpretata diversamente da una dea furente e ricoperta di sangue che tiene in mano la spada del boia (non attaccamento) e una testa (mente condizionata). In entrambi i casi la lama affilata simbolizza il potere di separare il reale dall'irreale, ma le diverse raffigurazioni alludono a come possiamo sperimentare ed esprimere lo stesso potere quando viene invocato attraverso la manifestazione della particolare personalità di una dea.

Alcuni oggetti possono essere presenti in ambedue le mani. In questo caso, l'ubicazione indica se l'attributo rappresentato dall'oggetto è espresso attivamente (destra) o passivamente (sinistra). Quindi una spada nella mano destra indica che la divinità ha un discernimento attivo e affilato che può venire avvertito intensamente dal devoto. Una spada nella mano sinistra indica che è presente la stessa qualità, ma di natura più sottile e delicata. Esaminando attentamente quali attributi possiede una dea e da che parte sono tenuti, otteniamo una prima indicazione su come la sua influenza sarà, con ogni probabilità, sperimentata.

La raffigurazione di molti arti è un'innovazione relativamente recente nel vasto ambito della storia dell'arte indiana. Questo artificio visivo è utile per combinare gli attributi di una divinità in una sola immagine. Fornisce anche l'attributo della molteplicità e del movimento, che appartiene alla maggior parte delle divinità ed è una chiara indicazione dell'onnipotenza e dell'onnipresenza. Per secoli, le divinità indiane sono state raffigurate con due sole braccia, anche se avevano molte forme, qualità e poteri. Una grande divinità illuminata è al di là dello spazio e del tempo e si manifesta in molti luoghi simultaneamente. In questo senso, altre braccia nelle divinità sono come sovrapposizioni di fotografie di corpi in moto, o come un quadro cubista che mostra diversi punti di vista. Stiamo vedendo molte realtà tutte insieme nello stesso momento. Non è vero che una divinità con dieci braccia sia più potente di una che ne ha solo due, ma può essere che i rituali associati alla divinità che ha molti attributi sembrino più intensi di quelli associati alla divinità che ne ha solo due.