



ricordare il linguaggio dimenticato del **CORPO**MENTE

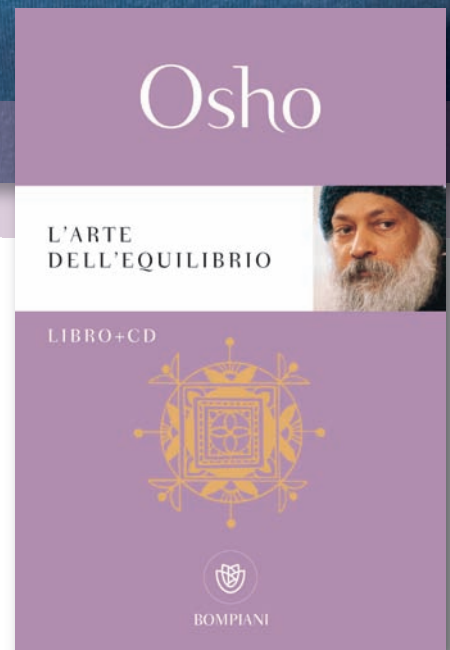
Dopo anni di assenza torna la ristampa del libro *L'arte dell'equilibrio* con allegato il CD *Parlare al corpo*. Ecco un breve articolo di **ANANDO** che ci illustra la potenza e l'importanza di questa terapia meditativa di Osho

In questi tempi carichi di stress e tensione, questa meditazione guidata è un vero e proprio dono: portandoci in uno spazio di profondo rilassamento, ci lascia rigenerati e pieni di energia e a ogni ascolto aumenta il senso di una ritrovata forza e di vigore. E questi sono solo gli “effetti collaterali”, perché *Parlare al corpo* è innanzitutto un efficace processo di guarigione di sintomi e disturbi fisici.

Il nostro corpo è una meravigliosa fonte di saggezza: sa esattamente di cosa ha bisogno e ci manda continuamente messaggi utilissimi. Però abbiamo dimenticato come prestarvi ascolto, a causa dell'enorme baccano

e dell'eccesso di stimoli a cui sono sottoposti i nostri sensi. In generale non siamo molto in contatto con il nostro corpo. È possibile che lo portiamo in palestra e che lo teniamo in forma, ma quanti di noi possono affermare di essere in grado di amarlo veramente e ascoltarlo?

Per questo motivo il nostro corpo è costretto a usare un linguaggio sempre più drastico per ottenere la nostra attenzione: potrebbe iniziare con un semplice mal di testa che poi si trasforma in emicrania, in disturbi del sonno, in dolori cronici, in particolare a carico di schiena e stomaco, o addirittura in incidenti e cadute. Il concetto di fondo è che la maggior parte di questi sintomi siano di origine psicologica e



che siano creati da quella parte dell'inconscio definita "il guardiano".

Parlare al corpo ci aiuta a ripristinare una comunicazione amichevole con il nostro corpo attraverso questo elemento inconscio. E in questo modo ci riuscirà molto più facile afferrare e decifrare i messaggi relativi a ciò di cui abbiamo bisogno.

È possibile lavorare su una problematica specifica, cioè su un determinato sintomo, o anche sullo stato generale di salute. Alla fine si passa a una visualizzazione nel futuro del corpo sano e in equilibrio, per aprire la strada alla guarigione.

Questo processo è largamente utilizzato da più di vent'anni e funziona molto bene su una vasta gamma di sintomi fisici: problemi di peso, di digestione (in particolare la costipazione), dolori, tensioni, irrequietezza, abitudini malsane. Rende inoltre le persone meno ansiose: sappiamo tutti che la paura crea tensione, ed è vero anche il contrario. Quindi, più impariamo a rilassarci, meno saremo soggetti a paura o ansia, il che ci permetterà di dormire meglio donandoci un generale senso di benessere.

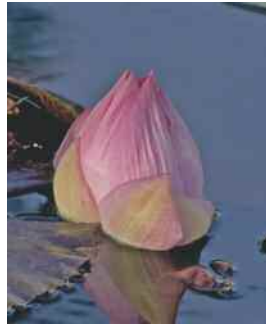
Parlare al corpo è dunque un profondo processo di conoscenza di se stessi e in quanto tale stimola anche una visione più ampia di come stiamo vivendo la nostra vita, portandoci a farci delle domande sia nel campo del lavoro che della vita privata.

il fango e il loto

IL CORPO è un organismo vivente e non ti ha fatto alcun male; ti ha servito ininterrottamente fin da quando sei stato concepito e lo farà fino alla tua morte. Farà tutto ciò che tu vorrai, anche l'impossibile, e non ti disubbidirà mai. È inconcepibile la possibilità stessa di creare un meccanismo così obbediente e così saggio.

Se diventi consapevole di tutte le sue funzioni, ne resterai sorpreso.

Tu non hai mai pensato a ciò che fa il tuo corpo; è qualcosa di assolutamente miracoloso e misterioso; ma tu non hai mai guardato al suo interno, non ti sei mai preoccupato di familiarizzare con esso e pretendi di amare le altre persone. Non puoi, perché anche quelle persone si presentano sotto forma di corpi.



Il corpo è il mistero più grande dell'intera esistenza. Questo mistero richiede di essere amato; i suoi arcani, le sue funzioni, devono essere indagati profondamente e intimamente.

Sfortunatamente le religioni sono state tutte contro il corpo, in senso assoluto; ma questo è un indizio, l'indicazione certa che se un uomo apprende la saggezza del corpo e il suo mistero, non si preoccuperà mai del prete o di dio: avrà trovato in sé il mistero più grande, e nel mistero del corpo dimora il tempio stesso della tua consapevolezza.

Quando prendi coscienza della tua consapevolezza, del tuo essere, non esiste alcun dio sopra di te.

Solo una persona consapevole può avere rispetto per altri esseri umani, per altri esseri viventi, perché essi sono altrettanto misteriosi, espressioni diverse, varietà che rendono la vita più ricca. Quando un uomo ha trovato la consapevolezza dentro di sé, ha trovato la chiave dell'assoluto.

Qualsiasi educazione che non ti insegni ad amare il corpo, che non ti insegni a essere compassionevole nei suoi confronti e a entrare nei suoi misteri, non ti insegnerà neppure a entrare nella tua consapevolezza.

Il corpo è la soglia, è il punto di partenza ed è il sostegno primario.

VUOI PROVARE?

Calendario degli incontri 2016 in cui sperimentare questa tecnica:

OSHO FESTIVAL – BELLARIA, 14-17 APRILE

www.oshoexperience.it/oshofestival/

MEDITANDO – SALSOMAGGIORE TERME, 8-10 LUGLIO

www.oshoexperience.it/meditando/

MIASTO FESTIVAL, 10-16 AGOSTO

www.oshomiasto.it

Qualsiasi educazione che non prenda in considerazione il tema del corpo e della consapevolezza, non soltanto è incompleta, ma è assolutamente dannosa perché si dimostra distruttiva. È soltanto il fiorire in te della consa-



Un mal di testa per l'esistenza

Quando hai mal di testa tutto il tuo corpo soffre e quando il mal di testa se ne va tutto il tuo corpo sta bene, c'è benessere. Non siamo separati dall'esistenza. E finché non siamo Buddha siamo un mal di testa... Un mal di testa per noi stessi, per gli altri, per tutta l'esistenza... Siamo delle spine nella carne dell'esistenza. Quando il mal di testa scompare, quando la spina diventa un fiore, quando un uomo diventa un Buddha, il grande dolore che creava per se stesso e per gli altri scompare...

DA: Osho, *Be Still and Know* #1

pevolezza che evita la distruzione; ed è quel fiorire che ti dà un'incredibile urgenza, il bisogno irrefrenabile di creare: creare più bellezza e più benessere nel mondo.

L'uomo ha bisogno di un corpo migliore, più sano.

L'uomo ha bisogno di un'esistenza più cosciente e più attenta; ha bisogno di tutte le agiatezze e i lussi che l'esistenza è pronta a dare. L'esistenza è pronta a offrirti un paradiso qui, adesso! Il corpo è l'anima visibile e l'anima è il corpo invisibile.

Corpo e anima non sono divisi in nessun punto, fanno parte l'uno dell'altra, sono parti di un tutto. Devi accettare il corpo, devi amarlo, rispettarlo, essergli grato... è il meccanismo più complesso dell'esistenza; è semplicemente meraviglioso!

Beati coloro che se ne meravigliano! Comincia dunque a provare meraviglia per il tuo corpo perché è la cosa più vicina a te.

Attraverso il corpo la natura più intima si è avvicinata a te, l'esistenza più celata è giunta a te. Nel tuo corpo c'è l'acqua degli oceani, il fuoco delle stelle e dei soli, l'aria... il corpo è composto di terra.

Esso rappresenta l'intera esistenza, tutti gli elementi. Che trasformazione! Che metamorfosi! Guarda la terra e poi guarda il tuo corpo, che trasformazione... e tu non ti sei mai meravigliato di tutto questo! La polvere è diventata divina; quale mistero più grande è mai possibile? Quale miracolo più grande stai aspettando?

Eppure osservi questo miracolo accadere ogni giorno.

Dal fango nasce il loto... e dalla polvere è sorto il nostro splendido corpo.

OSHO

(tratto dal primo capitolo del libro *L'arte dell'equilibrio*, Bompiani Editore)

Il libro di Osho + CD con meditazione guidata lo trovi su oshoba.it

Una tecnica dal Vigyan Bhairav Tantra per rientrare in contatto con il corpo, andando oltre le paure:

“Chiudendo le orecchie con una pressione e il retto contraendolo, entra nel suono”.

Non siamo consapevoli nemmeno del corpo, o di come funziona e quale sia il suo Tao, la sua via. Ma se osservi, puoi diventare consapevole molto facilmente. Se chiudi le orecchie e contrai il retto, ogni cosa per te si arresterà. Sarà come se tutto il mondo si fosse immobilizzato e non solo rispetto al movimento: avrai anche la sensazione che il tempo si sia fermato. Cosa accade quando tiri in su il retto, lo contrai? Quando chiudi entrambe le orecchie, sentirai un suono interiore. Ma se non contrai il retto, il suono verrà espulso da lì. È un suono molto sottile: contraendo il retto e chiudendo le orecchie, vedrai dentro di te un pilastro di suono e quel suono è il suono del silenzio. È un suono in negativo. Quando tutti i suoni sono cessati, senti il suono del silenzio, o dell'assenza di suoni. Ma quel suono verrà espulso dal retto. Per cui chiudi le orecchie e contrai il retto. Allora sei chiuso da entrambi i lati e il tuo corpo diventerà semplicemente ricolmo di suono. Questa sensazione di essere ricolmo di suono dà un appagamento profondo...



inconsapevoli del corpo

NON siamo consapevoli del corpo: questo è uno dei problemi fondamentali per un ricercatore. E la società si oppone alla consapevolezza corporea, perché ha paura del corpo. Per questo facciamo in modo che nessun bambino sia consapevole del suo corpo, rendendolo insensibile e creando una distanza tra questo e la sua mente, perché la consapevolezza corporea creerà problemi per la società.

Ci sono molte implicazioni. Se il bambino è consapevole del corpo, prima o poi diventa consapevole del sesso. E se ne è troppo consapevole si sentirà molto sessuale, per cui va estirpata la radice stessa. Il bambino va tenuto all'oscuro del suo corpo, deve essere reso insensibile in modo

che non lo possa mai sentire. Voi non sentite il vostro corpo. Lo sentite solo quando c'è qualcosa che non va, quando qualcosa va storto. Se hai mal di testa, senti la testa; se c'è una spina, senti la gamba, il piede. Quando il corpo soffre, vi accorgete di averlo, ma anche in quel caso non lo sentite nel modo giusto. Non siete mai immediatamente consapevoli di avere una malattia. Ne diventate consapevoli solo dopo un certo periodo, quando la malattia ha già bussato alla porta della consapevolezza, dicendo: "Sono qua". Quindi nessuno va dal dottore in tempo. Tutti ci vanno tardi, quando la malattia si è stabilizzata e ha già fatto molto danno. Se un bambino crescesse con la sua sensibilità integra, si accorgerebbe di

avere una malattia ancor prima che questa si manifesti. E adesso, in Russia soprattutto, stanno lavorando su una teoria secondo cui una malattia può essere scoperta anche sei mesi prima che si manifesti, se si è molto sensibili al proprio corpo, perché molto prima cominciano dei cambiamenti sottili che preparano il corpo alla malattia. L'impatto si sente anche sei mesi prima.

Ma le malattie non sono niente: non siamo consapevoli nemmeno della morte! Se morirai domani, oggi non lo sai! Non siete consapevoli nemmeno di una cosa come la morte, perché siete totalmente sordi e insensibili al vostro corpo. Tutta la società e la cultura esistite finora hanno creato questa ottusità e questa sordità, perché si

sono opposte al corpo. Non vi è permesso di sentirlo; solo in caso di incidente potete esserne consapevoli, vi è concesso di esserlo, altrimenti: “non devi essere consapevole del corpo”. Questo crea molti problemi, specialmente per il Tantra, perché il Tantra crede nella sensibilità e nella conoscenza profonde del corpo. Mentre andate qui e là, facendo questo e quello, il corpo fa molte cose di cui siete inconsapevoli. Al giorno d’oggi si lavora molto sul linguaggio corporeo. Il corpo ha il suo linguaggio, un linguaggio che gli psicologi, gli psichiatri e gli psicoanalisti soprattutto, studiano con attenzione perché secondo loro non si può credere all’uomo moderno: qualunque cosa dica non è degna di fiducia. Piuttosto, bisogna osservare il suo corpo, che fornirà indizi più veritieri.

Il vecchio modello di psichiatra, lo psicoanalista freudiano, non faceva che parlare al suo paziente per portare alla luce ciò che stava nascosto nella sua mente. La psichiatria moderna invece guarda il corpo e i suoi indizi. Se un uomo è un egoico, se l’ego è il suo problema, starà in piedi in modo molto diverso rispetto a una persona umile. Il suo collo avrà un’altra inclinazione, la sua schiena non sarà flessibile, sarà senza vita, rigida; avrà l’aspetto di un pezzo di legno, non di una cosa viva. Toccando il suo corpo ti sembrerà di legno, non sentirai il calore di un corpo vivo. Sembrerà un soldato in procinto di partire per il fronte.

Osserva un soldato mentre parte per il fronte. Sembra di legno, ha una forma legnosa, indispensabile, perché sta andando a uccidere o a farsi ammazzare. Tutto il suo addestramento è finalizzato a creare un corpo di legno, perché non deve essere troppo consapevole del suo corpo. I soldati in marcia assomigliano a giocattoli senza vita messi in fila.

Se sei umile, hai un corpo diverso. Ti siedi diversamente, stai in piedi in

modo diverso. Se ti senti inferiore stai in piedi in un certo modo, se ti senti superiore, in un altro. Se hai sempre paura, stai in piedi come se ti volessi proteggere da una forza sconosciuta. È sempre così. Ma se non hai paura, sei come un bambino che gioca con sua madre: ovunque tu sia, sei a casa con tutto l’universo che ti circonda, non hai affatto paura. L’uomo che ha paura indossa delle corazze. E non intendo solo simbolicamente: anche in senso fisico.

Wilhelm Reich ha lavorato molto sulla struttura corporea, arrivando a scoprire relazioni profonde tra la mente e il corpo. Se un uomo ha paura, il suo stomaco non è flessibile. Se lo tocchi, sembra una roccia. Se quell’uomo non avesse paura, il suo stomaco si rilasserebbe immediatamente. Oppure, rilassando lo stomaco, la paura scompare. Se massaggi lo stomaco per rilassarlo, ti sentirai meno spaventato e timoroso.

Una persona innamorata ha un corpo qualitativamente diverso: sviluppa calore. Invece, una persona che non ama è fredda, fisiologicamente fredda. Il freddo e altre cose passano poi nel tuo corpo, trasformandosi in barriere che ti impediscono di conoscerlo. A quel punto il corpo lavora in un verso e tu in un altro: in questo modo si crea una frattura, che va ricomposta.

Ho notato che se una persona reprime la rabbia, le sue dita e la sua mano danno la sensazione di rabbia repressa. Una persona che conosce queste cose può sentire, semplicemente toccando la mano, che c’è della rabbia repressa. Ma perché nella mano? Perché la rabbia va rilasciata dalla mano. Se hai represso la rabbia, questa è repressa nei denti e nelle gengive, e toccandoli si sente come una vibrazione che “qui sono represso”.

Se una persona ha represso il sesso, questo è presente nelle sue zone erotiche: te ne accorgi toccandole. In qualsiasi zona erotica è presente il

sesso, se è stato represso. Quella parte del corpo si spaventerà e si ritirerà al tocco; non sarà aperta. Poiché all’interno la persona si ritira, anche il corpo si ritira; non permetterà che tu provochi un’apertura.

Si dice che il 50 per cento delle donne sono frigide e il motivo è che educiamo le ragazze a reprimere in misura maggiore che i ragazzi. E quando una ragazza reprime i suoi istinti sessuali fino all’età di vent’anni, diventa una lunga abitudine. Quella donna non amerà più: parlerà d’amore, ma il suo corpo resterà chiuso, non si aprirà. Allora accade un fenomeno diametralmente opposto, come due correnti che si oppongono l’una all’altra. Lei vuole amare, mentre il suo corpo reprime, si ritira, non è pronto alla vicinanza.

Se una donna è seduta accanto a un uomo che ama, il suo corpo si protenderà verso di lui. Se sono seduti su un sofà, entrambi i corpi saranno inclinati l’uno verso l’altro. Non se ne accorgono, ma tu lo puoi vedere. Se invece la donna ha paura dell’uomo, il suo corpo sarà inclinato nella direzione opposta. Se una donna ama un uomo, non incrocerà mai le sue gambe quando si siede vicino a lui. Se invece ha paura, le incrocerà. Non se ne accorge, lo fa inconsapevolmente. È la corazza del corpo: il corpo ha il suo modo di proteggersi e funzionare.

Il Tantra si è accorto di questo fenomeno; la prima consapevolezza di una sensibilità corporea così profonda è avvenuta con il Tantra. E il Tantra dice che, se riesci a usare consapevolmente il tuo corpo, esso si trasformerà nel veicolo per passare allo spirito. Il Tantra dice che è stupido, assolutamente idiota, essere contro il corpo. Usalo! È un veicolo! E usa la tua energia in modo da andare oltre.

TESTI DI OSHO TRATTI DA: *I segreti della trasformazione*, Bompiani Editore