

La gioia l'emozione il silenzio!

**Cento persone che per sette giorni si sono dedicate esclusivamente alla meditazione...
È successo a Osho Miasto lo scorso settembre!
Dalle lettere e condivisioni inviate agli organizzatori (OshoExperience e Miasto) e a Shunyo, che ha condotto il ritiro di Maha Osho Vipassana, ecco le impressioni e l'entusiasmo di alcuni dei partecipanti**



Dal 7 al 14 settembre a Osho Miasto si è tenuta la *Maha Osho Vipassana, la grande Vipassana dei 100 buddha*, guidata da Shunyo. Un evento eccezionale: eravamo veramente in 100 e sicuramente di più non ce ne sarebbero stati nella pur grande Buddha Hall di Miasto! Cento persone pronte a un'immersione totale nella meditazione. Si iniziava la mattina presto con la Dinamica, o il Gibberish; si continuava con le sedute di Vipassana – osservare il respiro nella pancia e poi la mente... e tutto il resto! – intervallate da passeggiate Zen lente e meditative; poi il pranzo, altre sedute di Vipassana, la Kundalini, scuotimento e ballo sempre benvenuti dopo tanto star seduti praticamente immobili, e la Meditazione Serale, con videodiscorsi di Osho appositamente scelti su argomenti come l'osservare, la mente, la meditazione. E dopo cena Shunyo offriva una delle rare meditazioni tratte dal Libro dei Segreti di Osho... e farle in 100 persone creava atmosfere ed energie indescrivibili! Tutto questo in silenzio, senza interagire con gli altri, senza giornali, libri, internet, telefonini... niente: tutta l'attenzione era sullo stare in meditazione! E il giorno dopo lo stesso! Man mano che il tempo passava il silenzio diventava sempre più tangibile, qualcosa che coinvolgeva tutto l'essere: la mente, la pancia... ed evidentemente anche il cuore se alla fine di questa splendida esperienza è bastato disporsi tutti in cerchio e salutarci con un inchino e un namastè – il saluto indiano a mani giunte che riconosce la divinità di chi abbiamo di fronte – per far scorrere lacrime di gratitudine e accendere sorrisi di pace profonda e amorevolezza... sorrisi da buddha, appunto. **Sahaja**

“

La meditazione non è un lavoro. La meditazione è pura beatitudine. Man mano che vai nel profondo, incontri spazi sempre più belli, luoghi sem-

pre più luminosi. Sono il tuo tesoro... silenzi sempre più profondi, che non sono solo assenza di rumori, ma presenza di canzoni senza suono. Osho

LE LETTERE

Amata Shunyo, molta, molta sincera gratitudine per te e tutti coloro che hanno contribuito a che questo evento accadesse.

Quando ho prenotato sentivo nel profondo che stavo prendendo un appuntamento con me stessa di grande significato. Presentivo che, pur non essendo nuova alla meditazione, questa disciplina di silenzio e di 9 ore di meditazione al giorno avrebbe rafforzato il nucleo di pace intorno all'ombelico. E così è stato, anzi è stato molto di più. Si è aperta una finestra da cui è entrata un'aria ricca di profumi e colori che è nuova, devo ammettere, fresca, e con la sensazione che sarà facile che resti aperta a lungo... o forse per sempre... non so, è difficile usare le parole.

Non ho nessun suggerimento o indicazione su come si potrebbe migliorare qualcosa, tutto è fluito con naturalezza, semplicità, ordine, trasparenza, tra di noi del gruppo, con gli "angeli" dello staff, con la presenza stupefacente della gente di Miasto che impreziosiva la cornice magica della Natura che abbonda.

La mia anima è stata "ingravidata" di silenzio e per ora mi viene molto spontaneo continuare a "sentire" il silenzio durante la giornata, o "corrervi" dentro appena posso e mi ricordo, qui, in questo benedetto "market-place". E me lo ricordo così tanto più spesso del solito... è meraviglioso.

Le parole di Osho sono arrivate con sincronicità magistrale. I video e le citazioni arrivavano come frecce che colpivano il centro, facendomi ogni volta stupire e dire dentro di me: "Ma come fai a sapere che ho bisogno di ascoltare proprio questo, in questo preciso momento?".

Tu, Shunyo, ai miei occhi e alla mia anima trasudavi Osho da tutti i pori e questo mi ha fatto scendere a un livello ancora più profondo di connessione con il mio amato maestro, che sinceramente non credevo disponibile in me, mi sembrava già di essere bella piena... e invece... non c'è fine alla profondità dell'Amore e alle meraviglie della meditazione.

Grazie, thank you, merci, spasibo, arigato, **Kovida**

PS. Io Osho soprattutto lo ascolto e non lo leggo quasi mai. Ma subito dopo la Vipassana è successo che ho sentito improvvisamente il bisogno di riavere un libro che avevo prestato alla mia vicina malata di cancro lo scorso inverno, che non sapevo neppure di cosa parlasse. Bene, quando l'ho riavuto, mi sono messa a leggerlo e indovina... era tutto sull'ombelico!!! Lo sto divorando... si tratta di *Ricominciare da sé* (Mondadori).

“

La Vipassana è un'esperienza ricca di contenuti; non è qualcosa di arido. Voglio che voi impariate la meditazione come un gioco, con gioia. Osho

Un evento così ricco di emozioni, sensazioni, visioni, consapevolezza diventa difficile da descrivere, soprattutto in un'esperienza che di parole ne ha sentite veramente pochissime!

È la prima volta che partecipo alle meditazioni di Osho a Miasto. Mi è apparso subito un posto magico dove perfino la natura offriva il meglio: abbiamo avuto una settimana splendida, con la giusta temperatura, nonostante i pronostici. I ragazzi della Comune sono stati veramente deliziosi e collaborativi in questo percorso; amorevoli nell'entrare nella giusta empatia per comprendere i miei buffi tentativi di richieste senza parlare. Grazie di cuore per questo. Eppoi eccoci in questa Buddhahall, puntuali nell'affrontare le meditazioni quotidiane di Osho e i suoi

discorsi, che come per magia rispondevano sempre alle domande che mi sorvegliavano durante la giornata. La Vipassana, che nella sua non-azione ha smosso in me delle “montagne”... ma forse sono solo “dossi”. Cento persone che meditano in un’unica sala in silenzio assoluto è un’esperienza che è solamente da provare per rendersi conto di quanto è profonda; di come diventano più profondi i rapporti con gli altri, anche senza parole!

Cento persone che intonano l’OM, è un’esperienza da provare, perché ogni tua cellula possa assorbirne l’energia che fa vibrare il corpo di una nota sublime.

Cento persone che fanno la meditazione del Terzo Occhio, è un’esperienza da provare per far parte di un movimento di energia, che con il cuore aperto e vibrante vuole condividere con il resto del mondo.

Cento persone che, in un unico cerchio, si salutano, senza parole, ma con tanto amore e gratitudine per essersi permessi questa opportunità, è una esperienza da provare, per non sentirti più solo. È veramente con tanto amore e gratitudine che ringrazio tutti voi per aver permesso questo importante evento, che non è finito uscendo da Miasto, ma mi ha lasciato segni che tutt’ora emergono nel quotidiano. Con amore, **Surya**

“

Puoi forzarti a sedere in silenzio e a rimanere sveglio. Ma io non insegno quel tipo di Vipassana. Insegno una Vipassana che ti segue come un’ombra, che nasce dal tuo vivere totalmente. Osho

Ero *presente*. Sì, è proprio così, al ritiro di Vipassana con Shunyo a settembre a Miasto. Dopo anni di ricerca, gruppi tenuti e fatti, arrivare e essere e sentirsi, ogni giorno che passava dentro alla Buddha Hall, sempre più a casa dentro di me è stata un’esperienza che mi ha riportato ai piedi del

maestro in modo dolce, amorevole, commovente. Un’esperienza che mi ha fatto annusare l’essenziale, apprezzare l’essere, vivere momento per momento... e sento che ha bisogno di un tempo di maturazione. **Ninad**

“

Siedi in silenzio; ascolta tutto ciò che accade intorno a te e rilassati; accetta, rilassati... e, all’improvviso, sentirai sorgere in te un’energia immensa. Quell’energia, come prima cosa, verrà percepita come un approfondirsi del respiro. Il respiro è il ponte tra te e il Tutto. Limitati a osservare, non fare nulla. Questo è ciò che il Buddha ha chiamato Vipassana: l’osservazione del respiro, la consapevolezza del respiro... l’essere attenti all’energia vitale che scorre nel respiro. Osho

Porto la bellezza di questa settimana nel mio cuore come un dono prezioso. Durante la Vipassana tanta calma, silenzio, pace, luce. Il tornare a casa dentro di me è stato un viaggio semplice.

Poi il rientro nel mondo... dalla luce all’ombra... Inaspettatamente il giorno dopo, mio dio che inferno! Ho visto per un intero giorno le fiamme della distruzione divampare dentro, ma... ho visto... senza intervenire... ho osservato! Ora sento l’energia che circola nel mio corpo come una corrente elettrica e nello stesso tempo mi sento centrata, radicata nella mia verità, non riesco a stare ferma e... osservo.

Vado nel mondo tonica con questa energia che mi attraversa. La capacità di “osservare” tutti i movimenti della mia umanità è aumentata.

Sono veramente felice di poter guardare tutti i colori del mio cielo interiore senza lasciarmi prendere o meglio senza agire dalla struttura della personalità. **Shanti Udgiti**

“

Dovresti osservare i tuoi pensieri come nuvole che passano nel cielo. Tu non

esprimi giudizi sulle nuvole... non sono né cattive né buone. Così sono i pensieri: una semplice onda sottile che ti attraversa la mente. Osho

È stata una settimana meravigliosa, spero di avere l’occasione di ripetere questa esperienza di nuovo, un giorno; all’inizio è stato difficile, ma dopo che Shunyo mi ha detto che è impossibile fermare la mente mi sono rilassato, ho accettato che la mente andasse un po’ “in giro” e vedevo di tornare il più possibile all’osservazione del respiro. Adesso, dopo il ritiro di Vipassana, sono più rilassato e mi sento dentro tanta pace, una sensazione nella pancia... spero che continuerà, sono sorpreso perché non avevo mai avuto prima questa sensazione nella pancia e mi sembra di potere andare là in qualsiasi momento, spero di poter continuare in questo modo... ho passato molti anni pensando che la mente dovesse essere sconfitta e aspettando le giuste condizioni esterne per farlo, ma il lavoro dev’essere quotidiano e non bisogna aspettarsi nulla dall’esterno. **Kairava**

Un miracolo di semplicità, tutto è fluito in armonia e silenzio. C’ero, c’eravamo, senza superfluo, nella meraviglia dell’essenziale. Mi risulta difficile spiegarlo a parole... in questi giorni osservare il respiro, fare la Dinamica, osservare il respiro, fare la Dinamica... ha mosso tante cose dentro di me che si muovono ancora nella profonda connessione che mi sono portata a casa. Sono piena di gratitudine per Osho, Shunyo, Miasto, Oshoba e il mio desiderio di conoscere me stessa. **Amita**

“

Niente che arrivi dall’esterno può essere considerato il tuo tesoro, il tuo tesoro è già dentro... il tuo cuore vuoto, il tuo essere vuoto, è il tesoro più grande, che ti porta la salvezza. È ciò che fac-

ciamo con le nostre meditazioni; le nostre meditazioni sono un concentrato di Zen. In un modo molto gioioso, con grande giocosità, cerchiamo di trovare il tesoro interiore. Osho

La Vipassana è stato un meraviglioso “viaggio” dentro a un silenzio esistenziale che mi sembra ancora magico e straordinario. Scivolare nel profondo in questa straordinaria condivisione... di niente, è stato così bello che qualche volta mi chiedo se sia stato vero e la pace sperimentata in quei giorni ancora mi pervade nel profondo lasciando mi aperto uno spazio prospettico verso la materialità della vita che prima non avevo sperimentato così a fondo. È stata un'esperienza unica che mi porto nel cuore con grande gratitudine per me stessa e per tutti quelli che con me l'hanno condivisa.

Prima di arrivare a Miasto per questo evento sentivo dalla mente tanta resistenza e invece è stato facile entrarvi e lasciarmi andare: ciò che mi ha aiutata è stato lasciare che le cose accadessero, accettare l'avventura del “nuovo” –e per me lo era– e portarvi il mio amore. **Bhalia**

“

Se sei in silenzio, potrai vedere molte cose, percepirai incredibili onde di energia, che si muovono tutt'intorno a te. Quando accetti, ovunque vai... percepirai il divino. Osho

Trovare parole per un'esperienza di silenzio è una contraddizione in termini. Io ho vissuto un viaggio dentro il mio corpo, dentro i pensieri, dentro le emozioni sentendo contemporaneamente che tutto questo era la superficie, lo strato superficiale. Sotto tutto questo qualcosa di immenso, un immenso silenzio, un'immensa pace emergeva come stato parallelo, nonostante i pensieri, le insoddisfazioni, la lotta, i problemi irrisolti. “Accetta e osserva”, una voce arrivava. Nel corpo la memoria

Abbiamo chiesto a Shunyo

Come è stato sedersi di fronte a 100 Buddha durante il ritiro di Vipassana che hai guidato a Miasto?

Qualcosa di molto straordinario, così tante persone che si sono riunite col coraggio di sedersi e osservare le loro menti e il loro respiro, creando questa straordinaria energia... una tale genuinità, un tale impegno erano veramente toccanti; mi sono sentita molto anch'io come uno dei partecipanti durante quei giorni e nei giorni seguenti potevo ancora sentire il silenzio nel mio respiro. In un certo senso, l'esperienza era ancora con me, anche in auto tornando, preparando da mangiare, girando per la casa, ogni volta che sentivo il mio respiro ritornava l'atmosfera di quel grande ambiente, la Buddha Hall di Miasto, con il suo incredibile senso di pace profonda.

E naturalmente non è che proprio tutti fossero totalmente silenziosi tutto il tempo: c'era magari qualcuno che respirava in maniera un po' rumorosa, o un po' di tosse... ma quelli seduti intorno a loro, lo so perché me ne hanno parlato durante i colloqui, usavano quei momenti di “disturbo” per andare ancora più in profondità dentro di sé. Questo è così raro: di solito la gente nei workshop di Vipassana si lamenta che il vicino disturba, vuole sedersi in un altro posto, ma qui no! Qui i partecipanti usavano ogni cosiddetto disturbo, distrazione, e comunque ce ne sono stati molto pochi, per andare ancora più in profondità nella loro meditazione... e queste persone, in particolare, hanno avuto esperienze meravigliose, perché spesso è proprio questo tipo di sfide, cioè riuscire a non farsi “disturbare”, che ci portano davvero ancora più nella nostra interiorità.

Una Vipassana con 100 persone non

era mai successa neppure a Pune... e poi erano per lo più italiani e tutti in silenzio! Incredibile!

Ed è stato emozionante vedere vecchi amici di trent'anni fa e così tante persone nuove meditare insieme.

Una cosa ha aiutato molto: un ritiro di Vipassana è qualcosa di molto strutturato e ha bisogno di essere organizzato bene, di un buon team... e qui l'organizzazione è stata fantastica, così completa e accurata, hanno pensato a tutto. Quando si discuteva di come far entrare nella Buddha Hall 100 persone all'inizio di ogni seduta, senza che si urtassero, che si disturbassero gli uni con gli altri a Miasto hanno avuto un'idea semplice e brillante: hanno duplicato l'entrata facendone una anche nel retro della Hall, metà delle persone entravano da lì, e così si è risolto il problema, andava tutto liscio come l'olio. Un grande aiuto da parte di Miasto su ogni aspetto dell'organizzazione e anche un grande aiuto dal team. È stato questo impegno da parte di tutti, il fermo proposito e la sincerità dei partecipanti a creare quell'energia che ha permesso a un evento come questo di succedere ed è stato semplicemente incredibile farne parte!

Un'altra cosa molto bella è stata non solo l'impegno e l'autenticità durante le sedute, ma il fatto che tutti sono stati perfettamente puntuali per tutte le diverse attività: sedute di Vipassana, meditazioni, la Dinamica o il Gibberish la mattina, la Kundalini il pomeriggio, l'incontro serale... impegnati totalmente tutto il giorno per tutti quei giorni... incredibile... e così raro!

Shunyo

Shunyo terrà sedute di Vipassana all'OshoFestival di Bellaria 2014!

di traumi passati si attiva e di nuovo sento dolori. Vengono e poi vanno. Inizia una profonda pulizia. La completa inattività mi costringe a guardare, a sentire.

Emozioni di paura e di rabbia che non voglio accettare, con cui combatto, il dolore che mi procura questa lotta impari è inutile, mi arrendo e alla fine osservo e piango, un turbine dentro che grazie alla Dinamica posso buttare fuori e lasciare andare. Diventa più profondo il contatto con il silenzio. Essere tanti nella Buddha Hall. Una presenza silenziosa che ti avvolge, ti rassicura. Soli eppur insieme.

Gli alberi, i colori, il vento entrano dentro di me. Le ombre delle nuvole oscurano improvvisamente il cielo, vado su e giù. Non mi accetto, sono agitata. Smetto e riprovo a seguire il mio respiro. Più e più volte. Tocco come evanescente e sottile bambagia il silenzio e la calma. “Ama te stesso e osserva, oggi domani sempre” una voce arrivava chiara. La posizione a terra non la sostengo più, uso la sedia per un forte mal di schiena. Osho dice che non è necessario torturarsi per trovare una posizione giusta. Mi rilasso e continuo. Mi godo la nuova comodità. Il dolore alla schiena è lo sforzo, la tensione. Rallento. Cerco di

mollare la presa. Alternare la posizione seduta e la camminata Zen dà sollievo, ritmicità e centratura. La mente è rallentata e la suo eco è più lontana, io meno identificata, meno attaccata. Nasce una nuova forza. Una profonda pace...

L'esplosione di vitalità alla fine del gruppo. La centratura. La compassione. Il pianto che inonda le guance è liberatorio. La gratitudine verso i compagni di viaggio, sconosciuti eppur vicini, verso i conduttori del gruppo, verso chi si è preso cura di noi in questi giorni, verso il maestro, verso l'esistenza... è grande.

Amrita



Osho Maha Vipassana 2013
100 buddha in meditazione

