

Consapevolezza e cambiamento



TRA LE TANTE COSE DEL PROGRAMMA DI MEDITANDO, L'EVENTO DI OSHO EXPERIENCE DEL LUGLIO SCORSO A VERBANIA, C'È STATO IL MOMENTO DELLE DOMANDE E RISPOSTE CON ANANDO E SHUNYO. ECCONE ALCUNE...

Domanda: Nel Libro dei Segreti (commento al Vigyana Bhairava Tantra) c'è una meditazione sul terzo occhio che Osho raccomanda di fare solo quando si è "puri", altrimenti si potrebbe finire col danneggiare altre persone. Quindi non l'ho mai fatta... ma cosa vuol dire questo "essere puri"?

Shunyo: Non c'è bisogno di un approccio così intellettuale a ciò che Osho dice sulla meditazione. Non è necessario capire mentalmente, nella meditazione ci sono molte cose che ci arrivano come intuizione, come comprensione intuitiva, arrivano attraverso la meditazione. Se hai sentito dire che quella meditazione potrebbe essere pericolosa e non ti senti "abbastanza puro" per provarla, prova una meditazione diversa... ce ne sono 112 nel Libro dei Segreti. E sicuramente ce n'è una che va bene per te, ce n'è per chiunque!

Trovane una con cui ti senti a tuo agio e fare pratica di quella meditazione ti porterà a delle comprensioni intuitive... se devi essere "puro" per iniziare non inizierai mai. E Osho ha detto moltissime cose... l'importante è sperimentare – sperimentarsi – con quel-

lo che ha detto ed è importante anche capire che molte cose che ha detto erano in un certo contesto. Alcune delle persone che erano lì ad ascoltarlo durante i discorsi del Libro dei Segreti erano molto diverse da quelle che ascoltano oggi i suoi discorsi: erano più esoteriche; per lo più erano indiani e quindi con condizionamenti molto diversi da noi occidentali. C'erano magari anche alcune persone che immaginavano di poter "controllare" gli altri... occorre anche guardare il contesto!

Anando: E comunque tu non mi sembri proprio il tipo di persona che se ottiene qualche "potere spirituale" poi ne approfitta! Come diceva Shunyo in India c'è un condizionamento molto diverso riguardo alla spiritualità: esistono centinaia, migliaia di guru che lavorano davvero manipolando le persone, esercitando potere su di loro... ed è questo il contesto in cui parlava Osho.

Domanda: Osho dice che durante la Meditazione Dinamica è bene essere testimoni, cioè osservarsi con distacco, come se fosse da una telecamera,

ma io continuo a essere identificata col corpo. Ci puoi parlare del testimone?

Shunyo: Il testimone è un punto molto importante per tutti.

Tu hai già consapevolezza durante la dinamica, altrimenti come potrebbe accadere che sei completamente presa dalla catarsi – gridi, ti scuoti, urli, piangi – e poi appena cambia la musica cominci con lo stadio seguente, a saltare e gridare il mantra *hu hu hu*? C'è una certa consapevolezza, sei già consapevole altrimenti non potresti passare da uno stadio all'altro, quando cambia la musica; e durante lo *hu hu* sei magari consapevole di essere stanca o di essere stufa; c'è consapevolezza! E lo stesso nello stadio del silenzio, quindi hai consapevolezza, hai già un osservatore, distaccato come un testimone, dentro di te.

È solo la tua mente ad avere un'idea che dovrebbe essere qualcosa di diverso. E quando siamo veramente totali in qualcosa che facciamo, ad esempio danzando, all'improvviso il testimone, l'osservatore, è presente! Puoi vedere che il corpo sta danzando, che si muove, ma non sei tu che lo fai: sta accadendo. Questi sono i momenti

in cui l'osservatore è presente. Osho ha provato a parlare in mille modi di qualcosa di cui in realtà è impossibile parlare e questo, ad esempio, è proprio il caso del testimone, dell'osservatore, ma tu puoi farne esperienza perché è già in te.

Domanda: *Ma perché devo voler cambiare? E se io non volessi cambiare? La vita è già un cambiamento continuo di per sé.*

Anando: È vero che la vita continua a cambiare, ma se non abbiamo consapevolezza, sembra solo che cambi ma in realtà rimaniamo in uno spazio confinato, perché la vecchia mente è sempre presente. Per cambiare veramente dobbiamo avere l'abilità di prendere distanza dalla mente e la meditazione è l'unico modo che io conosca per farlo. E con la meditazione cambi, che tu lo voglia o meno!

Domanda: *Quando parli di consapevolezza, mi fa pensare alla mente.*

Anando: Di solito quando Osho usa la parola consapevolezza si riferisce al diventare consapevoli dei meccanismi della mente, perché la mente è per circa il 91-95% inconscia, e lì non c'è consapevolezza. L'unico modo per andare oltre è uscire dai processi inconsci della mente e quindi in un certo senso si può anche dire che si usa la mente per comprendere l'inconscio, ma in questo caso la usiamo nel presente e quindi la usiamo con consapevolezza!

Domanda: *Per me questa a Meditando è un'esperienza nuova, non conoscevo la meditazione, non conoscevo Osho, mi son trovata qui come per caso... e mi son trovata a casa! Stamattina durante la spiegazione della dinamica mi sembrava una cosa strana, volevo quasi andarmene, ma poi l'ho fatta e mi sembrava di cono-*

scerla già, di averla già fatta... e questo un po' mi fa paura!

Anando: Molti di noi, come Osho ha detto, sono antichi meditatori, meditavano anche in altre vite, non che facessero la dinamica nelle vite precedenti, visto che è stata creata da Osho... ma molte altre persone – anche fra i presenti probabilmente –

hanno avuto la sensazione di conoscere già questa “qualità” caratteristica della meditazione. Magari eravamo tutti quanti nel Bihar, 2500 anni fa, a camminare dietro al Buddha nelle strade polverose di allora!

Shunyo e Anando guidano molti degli eventi di Osho Experience. Per il programma completo dei loro workshop in tutto il mondo: www.lifetrainings.com



OSHO EXPERIENCE

CHI È VENUTO A MEDITANDO GLI ANNI SCORSI HA DETTO:

- Troppo bello, non ci sono parole... È la prima volta che partecipo a qualcosa di simile.
- Mi è piaciuto un po' tutto: l'atmosfera, l'intensità, le emozioni, il lasciarsi andare, il fluire del corpo.
- È bello rivedere gli amici, da tempo frequento il mondo di Osho e ci piace rincontrarci, stare insieme e sperimentare qualche tecnica nuova.
- Erano due anni che, come meditazioni, non facevo nulla, mi sono piaciute molto le tecniche dal Libro dei Segreti.
- È la prima volta a un festival di Osho, mi è piaciuta la meditazione del cuore, ho toccato qualcosa che... in questa società relazionarsi non è facile.
- Una boccata d'aria per chi vive come me una vita sempre di corsa.
- Vivere il presente oltre la mente... con bellezza e leggerezza. Una full-immersion in me stesso...