



# Perché mi piace la vipassana

ESPERIENZE DI SAHAJA,  
REDATTORE DI OSHO TIMES

## per caso a un ritiro

Ho cominciato a fare Vipassana una ventina di anni fa, prima di allora le tecniche di meditazione che preferivo erano più attive. La prima volta... ero in un momento della mia vita in cui molte cose erano cambiate all'improvviso: il lavoro, la relazione e mi ero persino trasferito in un'altra città; sentivo il bisogno di rimettermi davvero in sintonia con la meditazione, di avere un periodo di tempo da dedicare solo a quello, solo a me stesso. E appena sono riuscito a essere libero per qualche giorno... quello che offrivano a Miasto era un ritiro di Vipassana e io ci sono andato subito! Non l'avevo mai provata prima ed è stato molto bello fin dall'inizio fare esperienza di uno spazio diverso, diverso anche dalle meditazioni che avevo fatto fino ad allora. Poi, proprio il secondo o terzo giorno, c'è stato un attimo, sconvolgente, di totale quiete durante la camminata. Mi sono accorto all'improvviso che stavo semplicemente camminando ed ero *tutto* lì! Mi ricordo che stavo toccando il terreno col piede sinistro ed è stata una realizzazione tale che quasi non riuscivo... sembra stupido a dirlo, uno cammina e muove il piede destro e poi il sinistro e il piede tocca il terreno. Anche prima ero stato in situazioni in cui non pensavo, ma magari stavo ballando e il corpo si muoveva libero, oppure stavo seguendo una tecnica, quindi c'era una focalizzazione sulla

tecnica; qui invece una cosa semplicissima come il piede sinistro che sta toccando il terreno e... bong! Qualcosa accade! Sono completamente presente! E così è stato amore da subito.

## l'importanza di assestarsi

Non mi ricordo più di quanti giorni sia stato il mio primo ritiro, ce ne sono di varia durata, ma se riesci a dedicarci qualche giorno, magari sette, l'esperienza è più efficace. Si dice "sedere in meditazione" e se hai più tempo a disposizione ti assesti proprio: tutto il tuo sistema prende questo ritmo e riesce, giorno dopo giorno, ad andare sempre più in profondità e sempre più nel silenzio. Questo è il vantaggio dei ritiri: per un periodo di tre o più giorni, segui solo questa tecnica e poi mangi, dormi, fai la Dinamica alla mattina, alla sera c'è la Kundalini e poi l'Evening Meditation. Questo ti dà un assestamento e a poco a poco ti toglie dall'abitudine, dal mondo, dalla mente che è sempre affamata, che vuole sapere, che vuole andare a vedere... il giornale, che cosa succede, oh guarda che cosa interessante! Fame di novità! Fame di cibo per la mente! E nella Vipassana, invece, questo cibo per la mente a poco a poco viene tolto e ti trovi leggero, molto più leggero e molto più pulito. È una specie di *detox* mentale e questo ti dà tanto! Ti dà molta energia che non senti come energia fisica – magari ti dà più energia fisica danzare nella Nataraj – ma nella

Vipassana è... diciamo totale: la senti dentro, fa quasi rumore dopo un po' che sei in un ritiro! Fai una seduta in Vipassana e poi fai la tua camminata e ti riesiedi e fai la tua camminata e continua così, tutta la mattina fin all'ora di pranzo, e anche quando mangi hai più consapevolezza: senti il cibo, lo gusti, senti che mastichi; non è che mangi e pensi a quello che farai dopo, no: sei totalmente in quello che fai.

## un piacere sottile

Non sei nel prima, non sei nel dopo, non stai pensando ad altro: sei in quello che stai facendo e questo ti semplifica la vita e te la pulisce; ti toglie tutto lo strato di pensieri aggrovigliati, un pensiero che ti porta a un altro e poi a un altro ancora, e arrivi invece a qualcosa di più profondo, a *te* e non alla tua mente. Ed è bello, anche se è qualcosa di molto sottile. Altre meditazioni possono essere "Wow: come ho ballato con abbandono, che estasi, che beatitudine..." la Vipassana non è questo... o meglio è un Wow molto sottovoce, ma non per questo meno importante o meno forte. Osho dice che la mente grida, mentre il tuo essere mormora: il tuo vero sé ti parla sottovoce. Se sei sempre lì, nelle grida della mente, non riesci mai ad ascoltarti. L'effetto della Vipassana è sempre molto sottile... Chi guida il ritiro chiama man mano i vari partecipanti e chiede se ci sono problemi e come sta andando l'esperienza e Shunyo, che conduce periodicamente dei ritiri, rac-

contava di una persona molto tranquilla che condivideva che tutto stava andando bene, tutto normale... ma che solo guardare un fiore lo commuoveva fino alle lacrime, era talmente bello! Accadono cose veramente delicate, semplici, sottili: dopo un po' vedi il mondo in maniera diversa, i colori sono più accesi, i verdi sono più verdi... niente di speciale, di strano, ma magari esci dalla stanza di meditazione, è ora della Kundalini, e resti incantato di quanto tutto fuori sia bellissimo! E non c'è bisogno di usare le parole, c'è solo stupore, meraviglia! È la mente che ti impedisce di sentire chi sei e ti impedisce anche di apprezzare la realtà che ti circonda – c'è sempre rumore! – invece con il silenzio senti di più la realtà e ti accorgi di quanto sia bella.

## chiarezza

Con questa tecnica, a poco a poco riesci a trovare spazi sempre più lunghi di silenzio, spazi di distacco da quello che c'è nella mente. Magari ti perdi nel pensiero e poi te ne accorgi e torni al respiro. Questo ti abitua a riconoscere che tu non sei quel pensiero, che non c'entra niente con la realtà che stai vivendo, però la tua testa e tanta della tua energia sono lì! Con la Vipassana, impari, ti abitui, e ti aiuta a rimanere sempre di più nel quieto, in quello che stai facendo e questo ti dà una grande forza, riesci ad affrontare meglio le situazioni.

È una vera e propria pulizia mentale e impari a utilizzare la mente solo quando ti serve; ricordo un'amica che si preparava per un concorso molto importante e faceva sempre Vipassana prima di mettersi a studiare per ore e ore; diceva: "Dopo sì che studio bene, studio meglio, non mi perdo in altre cose, sono lì, sono proprio tutta lì!".

## la noia...

Conosco persone che all'inizio avevano un po' di timore della Vipassana

perché la consideravano una tecnica noiosa, ma poi si sono trovate bene e continuano a tornare ai ritiri. La noia è una cosa mentale e all'inizio bisogna attraversarla, per arrivare al silenzio. Se uno non smette di abbuffare la mente di tutto quello di cui di solito si nutre – e che poi rigurgita ed elabora, etc. etc. – non riesce ad arrivare a questa pulizia in cui tutto diventa molto più bello, più nutriente e più soddisfacente e dà molto di più all'essere. E può essere interessante vedere come dapprima la mente, pur di avere qualcosa da masticare, va a rimuginare anche su storie d'amore di venti anni prima: "Ma se io le avessi detto così... bla bla bla"... cose assolutamente assurde da cui però, poco per volta, ci si riesce a staccare tornando gentilmente a osservare il respiro.

E poi a poco a poco non c'è bisogno di tornare al respiro perché sei il respiro e c'è questa meraviglia: suona il campanellino, sai che sono passati 45 minuti, ti sembra sia passato un attimo e ti senti meravigliosamente bene, fresco, nuovo!

Dal 7 al 14 settembre si terrà a Miasto la *Maha Osho Vipassana*, la Vipassana dei 100 Buddha, guidata da Shunyo, che ha vissuto a stretto contatto con Osho per quattordici anni, come parte del suo staff personale e pratica le sue meditazioni da oltre trentacinque anni; da tempo conduce ritiri di Osho Neo Vipassana, oltre a seminari e training di meditazione, in tutto il mondo.

Per informazioni:

[www.oshoexperience.it](http://www.oshoexperience.it)

## vipassana

Ogni sessione dura un'ora ed è suddivisa in due parti.

### Primo stadio: 45 minuti seduti.

Trova una posizione comoda, seduto con gli occhi chiusi. Se ne hai bisogno, puoi cambiare posizione muovendoti lentamente e con consapevolezza. L'essenza della Vipassana è osservare e accettare qualsiasi cosa stia accadendo. Mentre sei seduto, la cosa principale da osservare è il movimento della pancia che sale e che scende, proprio un po' sopra l'ombelico, movimento provocato in modo naturale dalla respirazione. Non è una tecnica di concentrazione quindi, mentre osservi il respiro, molte altre cose cattureranno la tua attenzione. Niente è di disturbo: pensieri, giudizi, emozioni, sensazioni del corpo e impressioni dal mondo circostante. Osserva qualsiasi cosa e poi delicatamente, quando hai la possibilità di scegliere, ritorna al respiro. Ricorda che è il processo di osservazione a essere importante, non quello che stai osservando.

Mentre stai seduto, potresti ricevere un tocco sulla testa con la bacchetta: aiuta a farti rimanere attento e dà ulteriore energia e incoraggiamento al processo di osservare.

### Secondo stadio: 15 minuti, la camminata Zen.

Ora l'oggetto primario da osservare è la sensazione dei piedi che toccano il pavimento mentre cammini. La tua attenzione potrebbe essere catturata da altre cose. Osserva cosa affiora e in qualsiasi momento sia possibile, gentilmente riporta l'attenzione ai piedi che toccano il pavimento. Tieni gli occhi abbassati, guardando qualche passo davanti a te. È una camminata lenta e naturale, circa un terzo della velocità normale.