

Scuola di Meditazione



il Risveglio

Scuola di Formazione professionale
per Counselor in Discipline Meditative, di Benessere - Antistress

accreditata dalla S.I.A.F.

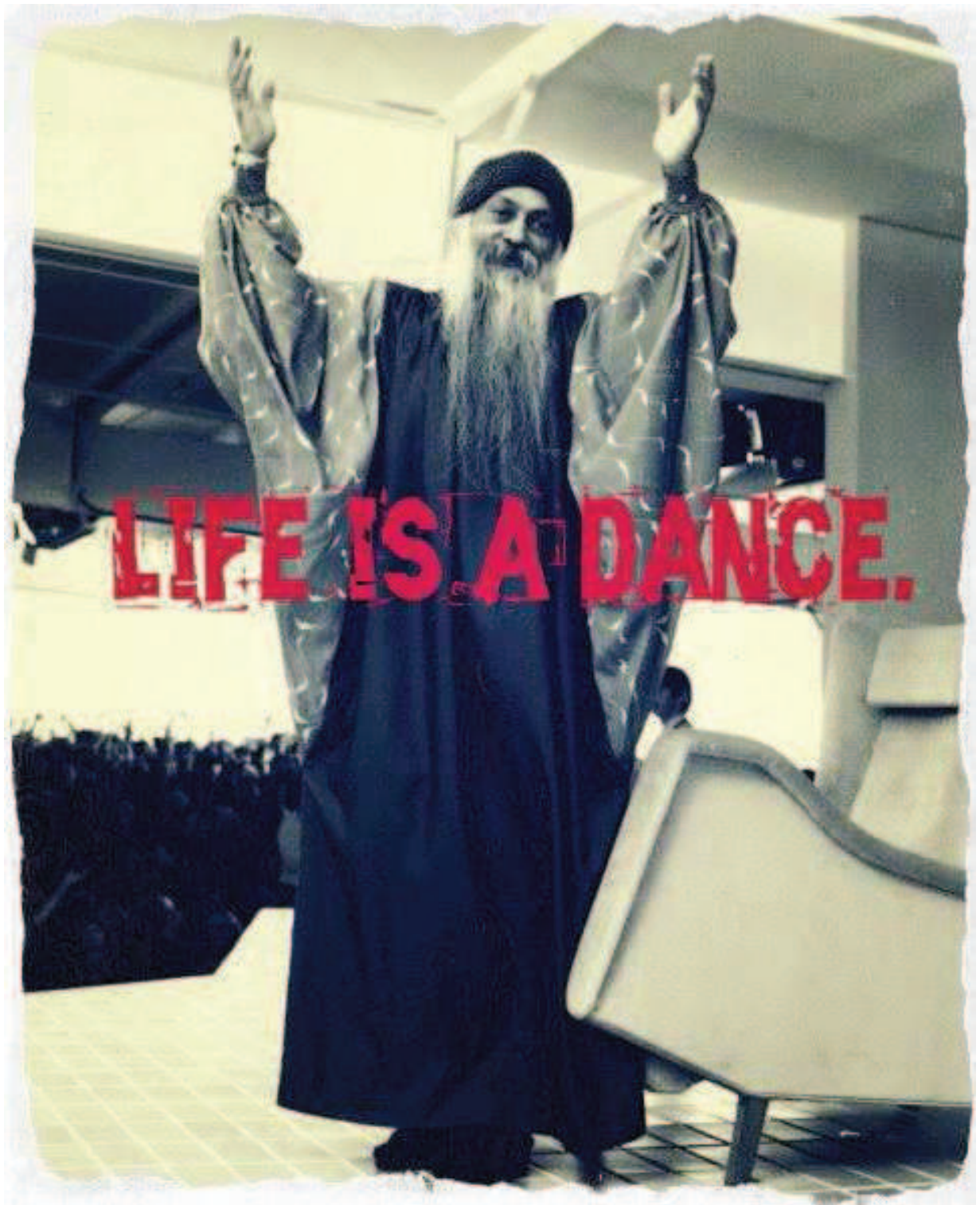


(Società Italiana Armonizzatori Familiari, Counselor Olistici, Counselor e Operatori Olistici)
n° iscrizione SC 61\11

LA DANZA COME MEDITAZIONE: SCOPRIRE SE STESSI ATTRAVERSO IL CORPO

Candidato: Prem Nurya Carlo Pallaoro

ANNO SCOLASTICO 2013 / 2014



LIFE IS A DANCE.

*La natura è dharma, la natura è Tao, la natura è Zen.
Nel momento in cui sei naturale,
i fiori si riversano su di te.
Nel momento in cui sarai naturale,
non soltanto celebrerai e danzerai,
ma tutta l'esistenza intorno a te
danzerà e celebrerà.*

Osho

A Gregory,
danzando e celebrando con lui.

Indice

Introduzione.....	pag. 5
1 La meditazione.....	pag. 7
2 Osho e la meditazione attiva.....	pag. 17
3 La danza come meditazione.....	pag. 29
Trance Dance, la danza della vita.....	pag. 37
I Sufi e la danza derviscia.....	pag. 41
Gurdjieff e le danze sacre.....	pag. 45
Latihan, il canto di Mahamudra.....	pag. 49
Burn meditation sul sentiero dell'Amore.....	pag. 55
4 Io e la danza meditativa.....	pag. 59
7 giorni + 1 di meditazione Osho Dinamica.....	pag. 63
7 giorni + 1 di meditazione Osho Kundalini.....	pag. 67
7 giorni + 1 di meditazione Osho Mahamudra.....	pag. 75
7 giorni + 1 di meditazione Osho No dimensions.....	pag. 81
7 giorni + 1 di meditazione Osho Nataraj.....	pag. 87
7 giorni + 1 di meditazione Osho Whirling.....	pag. 93
Conclusioni	pag. 99
Grazie!	pag. 103
Bibliografia e sitografia.....	pag. 107

Danza come meditazione, come movimento fisico, come ritorno al corpo, come coordinamento dei movimenti, come forma artistica o anche, semplicemente, come espressione libera e giocosa della gioia di vivere.

La danza copre tutti i momenti della vita: la danza è espressione di vita, tutti hanno la danza dentro. Si balla per festeggiare ma, guardando un bimbo, si può dire che lui stia danzando in ogni momento, anche quando batte i piedi buttando fuori tutta la sua rabbia. I bambini piccoli, anche se non sanno come si danzi sanno veramente come muovere il corpo e, proprio per questo, ogni loro movimento diventa una danza. Tutto il corpo è integrato e saltano, girano, corrono, si rotolano sul pavimento e ogni loro gesto è armonico.

Ecco quindi che la danza risulta essere espressione di sé e, fondamentalmente, permette di entrare in connessione col proprio sé. La danza è un modo di abbracciare e accogliere il corpo, la mente e l'anima. E quando la danza diventa meditazione, allora si è maggiormente aiutati in questo cammino, in questo... passo di danza che porta proprio a una maggiore centratura, a un essere nel momento presente, a una più grande connessione con la propria energia e con la propria essenza.

Come dice Gabrielle Roth, la creatrice dei *Cinque ritmi*^{*}, ballare con gli altri è come trovarsi in una spiaggia di nudisti: all'inizio si è sopraffatti dal proprio sé e sembra che tutti guardino solo noi ma poi, quando ci si accorge che non è proprio così, si comincia a rilassarsi e a dimenticare le proprie insicurezze. Quindi ci si scopre liberi dal proprio ego e maggiormente presenti e veri.

Ma quando la danza diventa meditazione? E cosa vuol dire “danza come meditazione”?

Essendo venuto a contatto con le meditazioni attive di Osho posso affermare che lui utilizza la danza nell'ambito delle sue tecniche e non si può negare che nel mondo di Osho si balli molto! In ogni forma e in ogni momento

^{*} Gabrielle Roth (1941-2012), artista, regista e “urban shaman” nota a livello internazionale, insegnava a recuperare la propria spiritualità attraverso il corpo. Con la sua tecnica, chiamata “la Danza dei Cinque Ritmi”, lei invita a esplorare i cinque ritmi universali – flusso, staccato, caos, lirico e immobilità – per portare facilmente ognuno verso una pratica di movimento dinamica ed espressiva, una meditazione che guarisce il corpo, il cuore e la mente.

possibile: durante alcune fasi delle sue meditazioni ma anche durante ogni festa, di sera o di giorno; si balla tanto per sgranchirsi un po' e riacquistare vitalità tra una lezione e l'altra e si balla all'inizio delle varie sessioni di workshop; si balla per celebrare i neo sannyasin e si balla per sfogarsi e lasciar andare ogni peso e tensione...

Insomma la danza come meditazione è proprio questo: stare nel presente in ogni momento, in ogni situazione, essere nel *quieora* liberi dai condizionamenti, dagli schemi prefissati, dalle mille voci interne che continuano a dire come devi essere e chi devi essere.

Danza espressa soprattutto a occhi chiusi perché così si è liberi dal giudizio, non si fanno paragoni e si è ancora più connessi con il corpo, con le emozioni, con le sensazioni e si permette al corpo di muoversi nella sua totalità e libertà, si permette al corpo di essere.

Quando si danza con tutto se stessi, corpo, mente e anima sprofondano nell'armonia e tutta l'energia diventa fluida. Basta mettere in moto il corpo e la verità viene subito a galla. E si arriva a riscoprire nuove dimensioni in cui il danzatore scompare nella danza e resta solo la danza. *“Allora si apre la porta, perché sei un'unità. Ora l'anima non è separata, la mente non è separata, il corpo non è separato. Tutto è in armonia. Tutto è diventato uno, si è fuso, si è sciolto in un unico insieme.”*¹

La danza è uno dei metodi più profondi per entrare in armonia con se stessi e per entrare ogni volta di più, sempre di più, in profondità in se stessi. E, in questa percezione del reale, è vero che la vita è soltanto una danza, può solo essere una danza!

¹ Osho, *La vita è dono*, Lavis TN, De Agostini, 2011, pag. 37

La meditazione

*La meditazione è un tuo diritto di nascita.
C'è, e aspetta che tu ti rilassi un po',
così può cantare una canzone,
diventare una danza.*

Osho



La meditazione è un'esperienza difficile da spiegare. Dire qualcosa sulla meditazione è una contraddizione in termini in quanto non si può proprio dire; la meditazione è un qualcosa che è, che si può avere, che si può essere: la sua propria stessa natura impedisce qualsiasi definizione.

È come se si chiedesse: “Cos'è l'amore?”. È qualcosa di talmente soggettivo che si può appena conoscere sperimentandolo, sentendolo. La meditazione, *“come l'amore, risiede in uno spazio al di là della mente e dei confini della logica. Noi non possiamo 'fare' meditazione, proprio come in realtà non possiamo 'fare' l'amore. Entrambe le situazioni richiedono l'essere disponibili e aperti, la propensione alla rinuncia di sé per poter accogliere*

*qualcosa dell'ignoto. Entrambe sono paradossali. Nella meditazione, come in amore, la percezione di un sé separato deve dissolversi e, simultaneamente, in tale dissoluzione, si percepisce se stessi in modo più autentico.”*²

La meditazione infatti porta proprio a questo, a percepirsi in maniera più autentica, più vera, libera da ogni giudizio: porta a conoscere veramente se stessi. Si può descrivere la meditazione come uno spazio di pace, di silenzio, dove la mente rallenta e, per qualche istante, si svuota e diventa senza pensieri. E, in questo modo, si può entrare in contatto col proprio corpo attraverso le sensazioni e la percezione di se stessi. Si può entrare in contatto con la propria essenza, col proprio Sé.

La parola *meditazione* deriva dal latino *mederi* che significa “misurare con la mente per curare”. Infatti meditazione e medicina hanno la stessa radice: la medicina serve per curare il corpo, la meditazione... l'anima. La meditazione guarisce, rende integri! Ed essere integri vuol dire che si è completi, non manca nulla, si è appagati. Si è ciò che l'esistenza voleva che si fosse. È stato realizzato il proprio potenziale.

Anticamente la medicina e la meditazione erano insegnate dai maestri spirituali. Ma poi le cose sono cambiate e c'è stata come una scissione, una netta separazione. Platone diceva: “*Questo è il grande errore del nostro tempo: i medici tengono separata l'anima dal corpo*”.

Ma piano piano le cose stanno ritornando al loro giusto posto e così, anche meditazione e medicina, si stanno ricongiungendo.

Oggi la nuova medicina cinese e le antiche tecniche ayurvediche indiane riscoprono grande interesse e, dietro a tutto questo, sta la meditazione. Si sta riscoprendo il concetto olistico della vita dove si guarda la persona nel suo insieme, non più a settori, non più frammentata ma intera. *Olos*, infatti, è una parola greca che significa *intero* e così l'olismo è quel tipo di medicina che considera e cura l'essere umano nella sua globalità.

La meditazione fa quindi bene anche al corpo e questo, soprattutto in questi ultimi anni, è stato riconosciuto anche dalla medicina occidentale che, fino

² Maneesha James, *Impara a meditare*, Città di Castello PG, Macro Edizioni, 2008, pag. 9

a poco tempo fa, era molto restia a riconoscere cure alternative o che avessero a che fare con pratiche... esoteriche!

I benefici della meditazione sulle condizioni anche patologiche del corpo sono ormai ben noti. A questo proposito, porto come esempio il fatto che la National Library of Medicine degli Stati Uniti contiene numerose riviste medico-scientifiche indicizzate che riportano moltissimi studi e, tra questi, almeno 2600 sono riferiti a tecniche meditative applicate ai malati. Sempre più molti neuroscienziati, anche in Italia, si stanno esprimendo a favore della meditazione in quanto hanno riscoperto proprio quell'aspetto olistico di cui parlavo poco fa. Siamo tutti un'unità inscindibile che può essere influenzata da emozioni che, se non correttamente riconosciute, espresse ed elaborate, possono anche influenzare il proprio stato di salute. La meditazione aiuta a ripristinare uno stato di benessere e di equilibrio.

Se è vero che molti anni fa la parola meditazione incuteva fascino ma anche perplessità e mistero perché vi si associava l'esotico, lo sconosciuto, il mistico, oggi quasi tutti, in un modo o nell'altro, per un motivo o per l'altro, hanno avuto un approccio, anche se magari solo sporadico, con la meditazione o, comunque, con almeno un tipo particolare di tecnica meditativa.

Un tempo i viaggi in Oriente erano visti come meta dove ci si andava per protesta, per staccarsi da una cultura troppo rigida e stretta, quasi per una forma di ribellione, e così, magari capitava di avvicinarsi alla meditazione. Oggi si scopre che è vero che la sua applicazione più conosciuta si trova nella filosofia buddista che, a sua volta, l'ha ereditata dall'induismo ma è pur vero che quasi tutti gli altri movimenti religiosi, di ogni cultura e tempo, la prevedono tra le loro discipline spirituali. E così anche il nostro più familiare e conosciuto cristianesimo, nel quale la maggioranza di noi è cresciuto, non è esente dall'utilizzo di tecniche meditative. Solo che, essendo stata sempre considerata una pratica molto spirituale, la Chiesa ha preferito che la meditazione rimanesse tra le mura dei conventi e dei monasteri.

Sulla meditazione e sulle varie tecniche di meditazione c'è stato un grande proliferare di libri, saggi, articoli e commenti e forse tutto questo ha creato un po' di confusione.

È vero che la meditazione nasce come pratica spirituale che porta all'incontro col divino ma è anche vero che molte tecniche puntano semplicemente al benessere psicofisico attraverso il raggiungimento di una calma mentale.

La meditazione non è un credo, non è un dogma, non è un culto, non è una religione, non è una morale, non è un giudizio: è un'esperienza evidente in se stessa.

Talvolta si hanno concezioni errate su cosa sia la meditazione. Per molte persone meditare consiste nel passare in rassegna e analizzare gli avvenimenti della propria vita quotidiana, per altre meditare consiste nel prospettarsi l'avvenire e riflettere sulla condotta da tenere, per altre ancora è un semplice modo per rilassarsi: "Mi metto sdraiato e medito". Per molte persone la meditazione è uno stato di concentrazione, mentre per altre è entrare più nel profondo attraverso la contemplazione. Ma sia la concentrazione che la contemplazione sono un restringimento della visione. Si focalizza qualcosa e si esclude tutto il resto. Al contrario, la meditazione è inclusiva di ogni cosa, nulla è escluso, niente è una distrazione. Il meditatore è in contatto con la vita nel *quieora!*

Come dice Osho, *"la meditazione non è concentrazione e non è neanche contemplazione. Contemplazione vuol dire che sei un po' più fluido, che fluisce un po' di più, ma devi comunque rimanere legato a un soggetto particolare. Nella concentrazione devi rimanere puntato su un argomento; nella contemplazione hai una corda un po' più lunga. Puoi girare un po' di più, ma sei sempre legato. [...] Ma "dhyana" – la parola sanscrita da cui deriva la parola giapponese "zen" – vuol dire che non esistono né soggetto né oggetto, né concentrazione né contemplazione. Sei solo seduto in silenzio, osservando tutto ciò che è. Un cane abbaia, tu l'osservi - non è una distrazione. Una musica suona, tu l'ascolti - non è una distrazione perché non stai facendo alcuno sforzo per concentrarti. Sei omnicomprendente, nulla viene escluso. La libertà è assoluta. L'unica cosa da*

ricordare è di non identificarsi con qualcosa. Ascolta la musica ma non diventare la musica, resta un osservatore.

Quindi la meditazione può essere definita come osservazione, come non diventare identificati. Ora questo è un fenomeno completamente diverso; non si tratta di concentrazione né di contemplazione. Sei seduto sul ciglio della strada e osservi il traffico della mente; permetti alla mente di fare ciò che vuole senza paura, di andare dovunque voglia andare – a Timbuktu, a Toronto... dovunque voglia andare. Tu devi solo rimanere sveglio, consapevole, attento. Allora accade il miracolo: inizi a diventare consapevole del divino che è presente in ogni cosa. Persino l’abbaiare di un cane ha la qualità del divino. Allora tutto inizia a trasmettere un nuovo messaggio, una nuova sensazione, un nuovo splendore.”³

È bello quindi scoprire che ogni essere umano ha dentro di sé le qualità della meditazione. La meditazione non è un’azione che si deve produrre, non è un fare, ma è qualcosa che si possiede già. Non si può fare meditazione ma si può essere in meditazione. La meditazione è nel presente, nel puro presente.

Cominciando a meditare si scopre che i pensieri continuano ad arrivare – la mente è fatta per questo – ma, ponendosi come un osservatore, ecco che scorrono lievi e leggeri. È come essere sulla tangenziale all’ora di punta. Non si vorrebbe veder passare alcun veicolo ma ne arriva un primo, un secondo, un terzo e così via e, di volta in volta, aumenta la delusione e l’irritazione. La speranza di una strada vuota è continuamente stroncata. Quando invece si è ben capito cosa sia la meditazione, non c’è più la pretesa di una strada vuota, di una mente senza pensieri. I veicoli passano e si lasciano andar via, i pensieri arrivano e si lasciano passare naturalmente, senza attaccarsi né condannarli, non sono né nocivi né benefici.

Il frutto della meditazione non è l’assenza di pensieri, ma il fatto che i pensieri cessino di nuocere. La mente tenta continuamente di intromettersi, interpretare, giudicare, comparare, analizzare... Questo impedisce di vivere in contatto con la realtà. Il meditatore non deve né addormentare la mente né

³ Osho, *Meditazione. Un modo di vivere consapevole*, in:
www.osho.com/topics/topicsitalian/Meditation.htm (consultato il 12 agosto 2013)

diventare più presente mentalmente, il meditatore deve crescere in consapevolezza.

Allora, invece di muoversi attraverso la testa, comincia a vivere attraverso il suo essere; è l'essere testimoni.

Mi piace ricordare la bella immagine che Osho dà sul testimone di fronte ai pensieri che passano, di fronte alle emozioni che crescono, di fronte agli eventi che succedono; lui dice: *“Sii come un semplice osservatore sulla collina che si limita a vedere tutto ciò che accade intorno a sé.”*⁴

I Maestri di tutte le epoche e tradizioni affermano la stessa cosa: noi non siamo i pensieri, non siamo le emozioni, non siamo nemmeno il corpo; siamo colui che può osservare tutto ciò che accade. Quindi la meditazione non resta più un breve momento quotidiano a cui ci si avvicina per eseguire una pratica ma diventa un essere nelle azioni quotidiane, essere tutto il giorno in atteggiamento meditativo. Per arrivare a questo stadio, però, è utile praticare con disciplina e costanza le varie tecniche, magari anche sotto la guida di un maestro.

Esistono tecniche per ogni tipo di situazione e qualsiasi momento della giornata. Molte di queste sono passive ma ci sono anche tecniche attive attraverso il muoversi del corpo, il guardare, il toccare, l'uso di tutti i sensi. Da questo si intuisce che la meditazione può veramente diventare parte integrante di ogni gesto della giornata! Camminare, lavorare al computer, pulire il pavimento, accatastare la legna, fare la doccia... conservando il proprio sé centrato e aumentando la propria consapevolezza. La meditazione non è contro l'azione; semplicemente insegna un nuovo stile di vita.

La meditazione, quale che sia la tecnica, consente di fare spazio e aprire la possibilità di una serenità, di una felicità che può accompagnare in ogni azione della giornata. La consapevolezza nel presente, nel *quieora*, consente di stare di fronte agli altri con sincerità, con libertà, con realtà. Nel *quieora*, come dice Osho, *“troverai un'essenza divina. Questo è il termine che designa l'esperienza suprema della beatitudine. Ricorda quelle due parole: qui e ora, e conoscerai il segreto della felicità suprema. Non è mai esistito altro segreto, né mai ne esisterà un*

⁴ Osho, *La meditazione che cos'è?*, Orbassano TO, Uno editori, 2012 (DVD)

altro. È tutto qui! Ed è semplicissimo, facilmente a portata di mano di ogni essere umano.”⁵

Quando si è in uno stato di consapevolezza, si sperimenta una profonda unione con la vita intera.

Quando a un famoso maestro zen venne chiesto quali fossero gli ingredienti della meditazione, egli rispose: “Sono tre. Il primo è la consapevolezza. Il secondo è la consapevolezza. Il terzo è la consapevolezza”. Consapevolezza significa essere coscienti e attenti: consapevoli delle sensazioni nel corpo, dei pensieri, delle emozioni, di uno stato d’animo, del respiro... Normalmente la maggioranza delle persone si identifica con i propri pensieri e con le emozioni, ma non ne è consapevole: si limita a identificarsi con i propri pensieri e le proprie emozioni.

Meditazione invece è essere testimoni dei pensieri della mente, delle azioni del corpo e dei sentimenti del cuore. E, in questo modo, è essere centrati nel proprio essere, nel proprio centro, è sviluppare uno stato di presenza che porta a essere consapevoli di tutto quello che si fa e anche di come e del perché lo si fa.

Meditazione significa essere nel momento, fare qualunque cosa con consapevolezza. Osho lo ripete frequentemente: “*La meditazione non è altro che il nome per definire una vita vissuta con consapevolezza. La meditazione non è una pratica che dura un’ora, durante la quale state seduti... e arrivederci al giorno dopo!*”⁶

Meditazione è essere nel presente, nel momento presente, sempre.

Quando si sente parlare di meditazione, il più delle volte si pensa a qualcosa da fare: ci si siede, magari a gambe incrociate, si fa partire una dolce musica, si abbassano le luci e si medita. Ma chi pensa questo non ha conosciuto Osho, o almeno le sue meditazioni attive. Con lui, infatti, la meditazione cambia volto: diventa qualcosa di completamente nuovo e diverso rispetto a tutte le

⁵ Osho, *Il significato dell’esistenza*, Villa Verucchio RN, OM edizioni, 2008, pagg. 145-146 (Intervista di Enzo Biagi a Osho del 12 gennaio 1986)

⁶ Osho, *Meditazione, motivazione & management*, Arona NO, News Services Corporation, 2004, pag. 153

tecniche del passato che erano state elaborate per menti diverse da quelle del ventesimo secolo e, soprattutto, diverse da quelle dell'uomo occidentale.

Nel passato la gente era naturalmente meditativa. La vita non era complicata, si stava molto di più di adesso a stretto contatto con la natura e c'era molto più tempo per vivere più umanamente il proprio lavoro o per stare semplicemente seduti, osservando i campi, le montagne, gli animali che pascolavano, gli alberi che cambiavano durante l'alternarsi delle stagioni.

Oggi, invece, la maggioranza delle persone passa la giornata seduta alla scrivania dietro a un computer e l'unica possibilità per un po' di movimento naturale è la strada per arrivare alla stampante o alla fotocopiatrice. Quindi, l'ultima cosa che si vuole è rimanere seduti più del necessario.

Osho è venuto a contatto con la civiltà occidentale e ha intuito che per molti era davvero impensabile poter stare in meditazione seduti immobili, magari con le gambe incrociate, con la schiena diritta e con la mente libera da pensieri. Più che un momento che portava pace e serenità, il più delle volte per la persona che si avvicinava per la prima volta alla meditazione, il tutto diventava una grande sofferenza fisica e fonte di rabbia e di frustrazione.

Quindi, proprio per venire incontro alle persone occidentali che tanto faticavano a porsi in questo stato, sempre sotto pressione per mille problemi e mille pensieri, ecco che ha creato le meditazioni attive che diventano qualcosa di completamente nuovo e diverso. Possono diventare movimento, respiro caotico, ballo tribale, possono diventare rumore dove urlare le proprie emozioni e silenzio dove percepire il proprio cuore. Possono diventare molte cose e molte altre ancora.

Milioni di persone si lasciano sfuggire la meditazione perché pensano che sia una cosa seria, qualcosa in cui dover stare seriamente e quindi senza allegria, senza la possibilità di divertirsi, di giocare e di celebrare. Invece sono proprio queste le qualità della meditazione ed è su questo che Osho ha lavorato per riproporre delle meditazioni più a misura dell'uomo d'oggi.

A suo avviso una persona davvero meditativa è vivace e vive la vita con gioia, come un gioco. L'importante è essere totali in tutto ciò che si fa. Non si tratta di cosa si sta facendo, ma di come lo si fa.

Nell'essere totali tutta la vita diventa una meditazione.

Osho e la meditazione attiva

*Io non ti dico di cercare Dio,
ma di viverlo in questo stesso istante.
Non occorre cercare:
goditelo in questo momento, celebra!
Lascia che sia una festa:
il divino è già avvenuto.
Sta solo aspettando
che tu danzi e gioisci insieme a lui.*

Osho



Osho è uno tra i maestri spirituali più conosciuti e più provocanti del ventesimo secolo. È un personaggio al di fuori di ogni possibile catalogazione ma l'influenza dei suoi insegnamenti continua a espandersi ancor oggi, raggiungendo persone di tutti i Paesi del mondo e di tutte le culture.

Chandra Mohan Jain nasce a Kuchwada, nell'India centrale, l'11 dicembre 1931 e, fin da bambino, si pone di fronte alla vita come uno spirito libero non accettando le regole precostituite alle norme imposte e gli insegnamenti che non hanno un perché. Di fronte a ogni cosa si pone con attenzione e con una forte

presenza: vuole sapere e vivere ogni momento con pienezza, senza dare nulla per scontato.

La sua ricerca della verità raggiunge il culmine a ventun anni, il 21 marzo 1953. Quel giorno vive nel proprio essere la più alta vetta di consapevolezza sperimentabile dall'uomo: l'illuminazione. In Oriente questo stato è descritto come l'istante in cui la goccia si fonde nell'oceano e l'oceano si riversa nella goccia.

Osho ne parla così: *“Il giorno in cui abbandonai la ricerca, il giorno in cui non stavo cercando più nulla, il giorno in cui non mi aspettavo che accadesse qualcosa, comincio ad accadere. Dal nulla scaturì una nuova energia. Non arrivava da una fonte particolare. Arrivava dal nulla e dal tutto. Era negli alberi e nelle rocce, nel cielo, nel sole e nell'aria: era dappertutto. [...] Per la prima volta non ero solo, per la prima volta non ero più un individuo, per la prima volta la goccia si era mossa ed era caduta nell'oceano. L'intero oceano era mio, io ero l'oceano. Non c'erano limiti.”*⁷

Da questo momento inizia a viaggiare per tutta l'India volendo coinvolgere tutte le persone in questa esperienza di trasformazione, portando il suo messaggio, il suo invito alla meditazione, a più gente possibile. Inizia a tenere conferenze e incontri e a organizzare i primi campi di meditazione durante i quali usa varie tecniche che aiutano a sperimentare quel silenzio in cui la propria vera natura riesce a manifestarsi.

Alla fine degli anni Sessanta, conosciuto ora come Acharya Rajneesh (*Maestro e signore della notte*). Rajneesh è un soprannome che gli era stato dato da ragazzo per le sue abitudini notturne di girarsene da solo per il suo villaggio e quelli limitrofi), si trasferisce a Bombay (l'attuale Mumbai) e apre un Ashram, un luogo di ritiro che diventa un po' alla volta una comunità spirituale che poi sarà spostata a Pune proprio in occasione del ventunesimo anniversario della sua illuminazione, il 21 marzo 1974.

Ora viene chiamato Bhagwan Shree Rajneesh (*Bhagwan* significa *Colui che è benedetto*) e il suo Ashram diventa un “laboratorio di crescita” dove

⁷ Osho, *Mai nato mai morto*, Moncalieri TO, CDA&Vivalda editori, 2008, pagg. 25 e 29

vengono proposte non solo le sue tecniche di meditazione ma anche terapie che lo fanno conoscere sia in India che all'estero. La sua posizione aperta nei confronti della sessualità gli fa guadagnare il nomignolo di “guru del sesso” e forse anche questo fa arrivare nell’Ashram un gran numero di occidentali.

Ma verso la fine degli anni Settanta, i contrasti con il governo e con la società indiani crescono e, anche questo, porta al trasferimento di Osho negli Stati Uniti. Nel 1981 i suoi seguaci, i neo-sannyasin, fondano una comune in Oregon, ad Antelope, in seguito nota come Rajneeshpuram, una città nata dal nulla, moderna ed ecologica con strutture in grado di ospitare anche fino a ventimila visitatori.

Ma anche qui sorgono conflitti con i residenti locali, soprattutto riguardo all’uso dei terreni, con episodi di ostilità da entrambe le parti. Quattro anni dopo Rajneesh viene arrestato con l’accusa di violazioni della legge sull’immigrazione, tenuto in prigioni diverse per dodici giorni, condannato a dieci anni di carcere con la sospensione condizionale e viene infine espulso dagli Stati Uniti.

Rientra perciò a Pune dove il suo Ashram continua a richiamare ricercatori e discepoli desiderosi di sperimentare la meditazione in un luogo pieno di armonia e di pace. A inizio 1989 annuncia pubblicamente la volontà di abbandonare il nome di Bhagwan Shree, in quanto molte persone vi leggono ancora il significato di Dio.

E il 27 febbraio i suoi sannyasin decidono all’unanimità di chiamarlo Osho, nome che deriva dal termine *osheanic - oceanico*, coniato dallo psicologo americano William James per indicare quel “dissolversi nell’oceano dell’esistenza” proprio alle varie forme dell’esperienza religiosa. “« *Osho*» indica colui che vive quell’esperienza di appartenenza al tutto e che, proprio per le sue peculiarità, lo rende a pieno diritto un Maestro di Realtà.”⁸

Osho lascia il corpo il 19 gennaio 1990 e l’epigrafe che lui stesso ha dettato per il suo Samadhi, recita così: “*Osho, mai nato mai morto, ha solo visitato questo Pianeta Terra tra l’11 dicembre 1931 e il 19 gennaio 1990*”.

⁸ Osho Rajneesh, *Il maestro dei maestri*, Arona NO, News Services Corp., 1984, in: www.aamterranuova.it/Links/Oshoamici (consultato l’11 giugno 2013)

A Pune la comunità sorta ispirandosi alla sua visione di Uomo Nuovo è ancora fiorente e continua ad accogliere persone da tutto il mondo alla ricerca di armonia, di pace, di quiete interiore, di quell'intima connessione con il proprio essere che permette di cogliere e accettare quel nulla e quel vuoto che sono il vero significato dell'esistenza.

Ogni giorno, sia nell'Osho International Meditation Resort di Pune così come in tutte le sue comunità sparse per il mondo, la giornata inizia con la meditazione Dinamica, la tecnica più famosa di Osho ma anche la più essenziale ed energetica.

Consapevole della diversa struttura mentale e psicofisica dell'uomo moderno, negli anni Osho ha ideato tecniche di meditazione attive più affini all'uomo occidentale, facendo anche buon uso delle intuizioni della psicoterapia. Una visione che unisce il sapere dell'Oriente con le tecniche scientifiche dell'Occidente e che aiuta a trovare gli strumenti necessari per una vera realizzazione del proprio potenziale umano e a capire che la vita va vissuta nella sua pienezza nel presente, riconoscendo che questa pienezza è il segno stesso del divino. Si parla di "psicologia dei buddha" in cui le tecniche terapeutiche occidentali venivano rivoluzionate attraverso i metodi di meditazione orientali. È l'unione di Oriente e Occidente in cui yoga, zen e sufismo incontrano la tradizionale psicologia occidentale: un approccio totalmente radicale che conduce a inoltrarsi nella propria consapevolezza senza giudizi, senza divisioni, senza analisi o valutazioni. Tecniche che non servono solo all'uomo orientale ma che sono semplicemente funzionali a tutti gli uomini, orientali e occidentali. È uno stare di fronte al proprio essere e scoprire tutte le infinite potenzialità che ci sono dentro.

Ma io come ho incontrato Osho?

Se penso agli anni della mia adolescenza e a quelli successivi, devo dire che non avevo molta simpatia per Osho. I media infatti lo presentavano come un guru che viaggiava in Rolls Royce e i cui seguaci facevano orge e fumavano hashish. Inoltre, nell'oratorio parrocchiale che frequentavo, erano state fatte

presenti due particolari sette da evitare: i testimoni di Geova e... gli arancioni di Osho!

E quindi, come non tener conto di queste indicazioni?

Poi gli anni passarono e un giorno un amico mi fece leggere un libro di Osho, *Con te e senza di te*: la bellezza e la forza con cui quelle parole entrarono dentro di me mi colpirono molto. Ma non era ancora giunto il momento di conoscere davvero Osho.

Dovevo attendere fino al 2010, quando un corso mi ha portato a sperimentare le sue meditazioni attive. Attratto dal mondo dei tarocchi, ero andato a partecipare a un corso residenziale in Toscana, poco sotto Miasto, il più grande centro di Osho in Italia.

Lì, tutte le mattine, si iniziava la giornata con una delle meditazioni attive di Osho. Devo dire che la meditazione ha sempre fatto parte della mia vita, vuoi per come sono fatto, per la mia indole, per la mia personalità, ma anche per le varie esperienze vissute e per i vari percorsi intrapresi nel tempo. L'approccio con le meditazioni di Osho mi ha però fatto scoprire sensazioni diverse. Da un lato il divertimento per potermi muovere fin dal mattino in danze sfrenate o in movimenti armonici e coreografici e, dall'altro, anche lo stupore per queste strane tecniche meditative, totalmente nuove per me. "Ma come, a che pro? A cosa serve tutto questo muoversi come forsennati? La meditazione non è questa, è star seduti in silenzio!".

Quello che era davvero nuovo per me e che risultava molto importante, era che nelle tecniche di Osho è incluso il corpo.

E scopro che mi piace ritrovarmi a danzare e a muovermi assieme agli altri, mi piace essere col fiato corto per poi sentirmi aperto a tutto quello che arriva, mi piace ballare col sole che sorge dietro gli alberi e che poi viene a colpirmi proprio in faccia. E, dopo tutti questi movimenti, arriva la quiete, il silenzio e la mente smette di pensare e di giudicare. Riesco a sentirmi, a percepirmi, a riconoscermi con la sorpresa e lo stupore di sentirmi libero, di sentirmi aperto al tutto e di essere il tutto.

È come se, attraverso tutti questi movimenti, facessi pulizia lasciando andare ogni sapere privo di rilievo, gettando via le vecchie credenze e i falsi valori che mi portavo appresso e, soprattutto, liberandomi dal giudizio e da tutte quelle false voci che sentivo sempre dentro di me: “Non far questo... non far quello... così è sbagliato... cosa penserà mai la gente?...”.

È come se dovessi metter ordine in quello che sto facendo, fare spazio per lasciar entrare nuove cose, una nuova consapevolezza, per rendermi conto che molte delle cose che facevo, anche spontaneamente, erano già una forma di meditazione, che la meditazione può anche essere piacevole e semplice.

Una cosa che Osho sollecita a tener presente è il senso del gioco. Lui parla di *lila*, il gioco della creazione, dove perfino la creazione non è affatto una cosa seria ma un gioco e quindi sarebbe un errore prendere troppo seriamente queste tecniche. La serietà crea tensione e la meditazione può svilupparsi solo in un'atmosfera rilassata e giocosa. La meditazione non deve essere come un lavoro ma deve essere divertente perché in questo modo si avranno a disposizione tutte le energie e fiorirà da sola.

“La meditazione è un fenomeno semplicissimo... è un trucco. Non è una scienza, non è un'arte, non implica alcuna maestria: è un trucco. Quindi, si deve semplicemente continuare a giocare con questa idea. Mentre sei seduto in bagno, gioca semplicemente con l'idea che non stai facendo nulla. E un giorno rimarrai sorpreso: giocando semplicemente con questa idea, accade... poiché questa è la tua natura. Occorre solo il momento giusto... non si può mai sapere quando è il momento giusto, quando viene l'opportunità giusta, quindi si continua a giocare. Continuate a giocare con questa idea... in qualsiasi momento. [...] Devi semplicemente essere rilassato e giocare. [...] Un giorno accadrà... tu divertiti semplicemente con questa idea e giocaci quanto più ti è possibile. Se non accade nulla - e io non ti prometto nulla - se non accade nulla, va benissimo, ti sei divertito. Hai giocato con questa idea, le hai dato una possibilità... continua a dargliene, e quando viene il momento giusto e tu sei veramente rilassato e aperto, essa ti balzerà addosso. E quando la meditazione ti salta addosso, non ti lascia

*più. È impossibile che ti lasci... quindi, pensaci due volte, prima di iniziare a giocare!*⁹

L'uomo che ha raggiunto la propria meta può continuare a giocare e così, proprio per raggiungere la mia meta, ho continuato a giocare. Con attenzione, dedizione, costanza e, al tempo stesso, proprio giocosamente.

In questo modo è poi più facile portare la meditazione nella vita quotidiana. Ogni gesto diventa meditazione. Si può fare di tutto: camminare, lavare i piatti, guidare l'automobile, sollevare pesi in palestra, lavorare nei campi... ma la cosa importante è che ogni attività sia fatta con consapevolezza, cioè in meditazione.

Spesso mi sembrava di non andare avanti, spesso mi sono scoraggiato ma poi c'è sempre stata la voglia di proseguire perché, quando c'è dentro un fuoco che arde, non si può fare a meno di stare di fronte alla propria strada.

Nel corso di questi tre anni ho imparato cose aldilà di ogni aspettativa perché, fondamentalmente, questo è stato un cammino su di me che mi ha permesso di conoscermi di più e mi ha anche insegnato un respiro nuovo che mi ha aiutato a liberarmi di molte delle maschere che continuavo a usare per vivere secondo quello che pensavo volessero gli altri. Un respiro che conduce dentro, nel proprio centro, e che, piano piano, sta smantellando il vecchio per lasciare spazio al nuovo, a una luce e a un fuoco inattesi.

Questo mi è stato chiaro grazie a un dono che mi è arrivato attraverso il nome sannyas. Cos'è il sannyas? Rispondo a questa domanda con le parole di Osho: *“La gente viene da me e chiede: «Cos'è il sannyas?». E io sono sempre perplesso: cosa dire? Tutto ciò che posso dire è: «Diventa un sannyasin e lo saprai». È un'esperienza, un assaggio; lo si conosce solo gustandolo. Ma ci sono persone logiche, razionali; costoro insistono: «Va bene, ma che prove ci sono che una volta entrati... e se non accade nulla, e se non c'è gusto, se non c'è felicità? Vogliamo una garanzia, vogliamo una prova. E se non c'è alcuna conferma, almeno una cosa dev'essere sicura: potremo ritornare a essere quelli che eravamo prima. Dissolvendoci, entriamo nell'insicurezza, entriamo in qualcosa di*

⁹ Osho, *Meditazione, motivazione & management*, cit., pagg. 166-167

simile a una notte oscura. È rischioso». No, non c'è mezzo per conoscere cose trascendenti. L'unica soluzione è andarci dentro, farne parte.»¹⁰

Non ho deciso di prendere il sannyas; è semplicemente arrivato. E quindi sto di fronte a questa constatazione. È come di fronte all'amore. Quando m'innamoro di qualcuno decido forse mentalmente di amare? Faccio calcoli e piani per arrivare ad amare? No, è una cosa che nasce, che sgorga d'impeto dal cuore. E seguo semplicemente questo impeto, questa forza che mi dice di amare. Chiedo il permesso di amare? No, amo semplicemente e ne sono contento e la vita trasforma le mie giornate.

Ed è la stessa cosa col sannyas. È un qualcosa che è nato, così, senza un perché, senza un come. È arrivato e ci sto semplicemente di fronte. E il sannyas mi ha portato un nuovo nome – Prem Nurya – che è una nuova vibrazione che si fa sempre più strada dentro di me. Prem Nurya, Amorevole Fuoco Divino, è un nome impegnativo che riporta costantemente al rapporto da tenere in ogni gesto, in ogni azione, in ogni incontro: una presenza che guarda l'altro e che guarda il momento con estremo amore e che, grazie a questo, fa e mi fa scoprire sempre più una presenza divina dentro di me e in ogni persona, in ogni azione.

La meditazione mi aiuta molto in questo poiché mi riporta costantemente al *quieora*, mi aiuta a non perdermi in lunghe elucubrazioni legate al passato o proiettate nel futuro. Mi aiuta a stare nel presente e a viverlo pienamente, senza pretese, senza confronti, senza rammarichi. Quando si ha dentro un fuoco abbastanza forte, ci si accorge che ogni momento produce qualche cosa, anche piccola, ma importante. I risultati non arrivano direttamente, visibilmente, ma poco a poco la differenza comincia a farsi strada.

Certo, lo stress quotidiano che pure io accumulavo durante le giornate non aiuta in questo e non sempre mi fa vivere in questa armonia. Lo stress colpisce a ogni livello con un impatto negativo sulla salute, sui rapporti con se stessi e con gli altri, sulla capacità di operare al meglio al lavoro e in ogni altro aspetto della vita.

¹⁰ Osho, *La leggenda delle sabbie*, Prato, Giunti Demetra, 2013, pag. 33

È facile capire la necessità di ridurre al minimo lo stress ed è facile comprendere che la via da seguire sia proprio quella di rivolgersi verso l'interno di se stessi. Ma stare seduti con gli occhi chiusi per tentare di fermare gli incessanti pensieri, le pressanti emozioni e l'irrequieto corpo risulta spesso quasi impossibile. A volte il semplice cercare di rilassarsi crea ancora più tensione perché anche questo momento diventa un fare, un dover fare: alla fin fine si è in lotta con se stessi. E quindi la meditazione risulta una frustrazione che porta disagio, risulta un qualcosa che "agli altri farà anche bene ma non è per me!".

Nell'antichità la gente era naturalmente meditativa. La vita non era così complicata come lo è oggi e, al contrario, c'era molto più tempo per stare semplicemente seduti senza far nulla, oppure mettersi a guardar le stelle, osservare gli alberi e la natura o ascoltare il canto degli uccelli.

La meditazione in passato non era qualcosa di difficile, ma oggi la mente è talmente sopraffatta dai pensieri che anche il meditare, questo atto che sarebbe naturale per ogni persona, risulta qualcosa di estremo o di impossibile proprio perché la mente continua a produrre immagini e pensieri come se stesse proiettando un film senza alcun intervallo, né primo né secondo tempo, nessuno spazio per una pausa e un pacchetto di pop-corn.

Il problema allora sta forse nel metodo, un metodo più consono per l'uomo d'oggi, per questo frenetico uomo moderno. Non è più possibile usare i metodi tradizionali così com'erano perché l'uomo occidentale è totalmente diverso dall'uomo orientale e l'uomo orientale d'oggi è totalmente diverso dall'uomo del tempo di Buddha, di Krishna o di Patanjali. Quindi, in un certo senso, tutti i metodi tradizionali sono diventati irrilevanti.

Osho ha ideato le meditazioni attive proprio tenendo conto della nostra tensione e della nostra irrequietezza cronica per sperimentare ed esprimere consapevolmente le emozioni represses e per imparare a osservare in modo nuovo gli schemi abituali che si sono fossilizzati in ciascuno di noi. Le sue meditazioni attive sono state ideate per liberare lo stress accumulato nel corpo e nella mente in modo da facilitare lo stato rilassato e privo di pensieri della meditazione.

Se il corpo è irrequieto sarà sufficiente permettergli di muoversi, di dissolvere la tensione nervosa per tranquillizzarlo un po' e per fargli poi sperimentare cosa sia l'essere in meditazione. Se la mente è sovraccarica e sovraeccitata sarà positivo lasciarla sfogare così si potrà liberare e lasciare spazio a nuove dimensioni dove la quiete ritorna a farsi presente. Se le emozioni sono talmente forti da provocare mal di testa, mal di stomaco, insonnia o altri disturbi vari, sarà utile liberare e scaricare queste tensioni per arrivare a riconoscerle e a saper gestire le emozioni scatenanti prima che arrivino al loro culmine, al punto di non ritorno.

Le meditazioni attive di Osho, suddivise in vari stadi, comprendono almeno una fase attiva in cui si danza, si salta, si fanno vari movimenti col corpo oppure si enfatizza il respiro o si dà libero sfogo alla voce, al riso, al pianto... Questi momenti sono il prologo per entrare in modo naturale in una o più fasi passive. I metodi caotici e attivi non sono tanto la meditazione vera e propria ma gli elementi per prepararsi alla meditazione. Sono un modo per fare spazio, per liberare, per alleggerire dalle tensioni così che, poi, non ci saranno più interferenze quando ci sarà la fase del silenzio e del rilassamento, la fase dell'osservatore. Le fasi attive sono il modo per sintonizzarsi con se stessi. Si può quindi dire che i metodi di Osho partono da una dimensione psicologica per portare a quella spirituale in quanto solo quando le tensioni si sono rilassate si può tuffarsi in profondità dentro se stessi. Gli stadi iniziali di movimento permettono di rilasciare le tensioni e preparare lo spazio per quelle finali, in cui si esercita il testimone.

Queste tecniche sono quindi solo un pretesto per distrarre la mente e per permettere di equilibrare il peso di tensioni e repressioni che accompagna la vita moderna. Sono l'occasione per preparare la vera essenza per qualcosa di superiore, poiché la meditazione non è tanto qualcosa che si fa ma è una qualità del nostro essere.

La meditazione non è una cosa da imparare poiché fa già parte della natura dell'uomo e, se non si riesce ancora a esserne consapevoli, si tratta solo di trovare le modalità per farla emergere.

Le meditazioni attive sono, soprattutto all'inizio, più facili da eseguire e sollecitano comunque l'osservazione interiore; si tratta di essere in movimento fino a che l'attività si arresta spontaneamente.

Molte di queste meditazioni richiedono movimenti specifici del corpo e tante sono quelle che prevedono la danza: si tratta di vivere ogni gesto con la consapevolezza nell'azione, in ogni istante. Quindi, se la tecnica raggiunge il suo scopo, stando nel *quieora* non sarà più un agire e non sarà più necessario fare uno sforzo per eseguire i vari movimenti.

Osho ha creato un gran numero di tecniche di meditazione ispirandosi soprattutto all'antica tradizione indiana ma anche recuperando pratiche del sufismo islamico, delle danze sacre di Gurdjieff e di altre tradizioni sia orientali che occidentali.

*“Sto insegnando alla mia gente a vivere una vita totale, senza divisioni. Sii naturale. Voglio che Buddha, Gautama il Buddha, e Zorba il Greco si avvicinino sempre di più e diventino una persona sola. Il mio sannyasin deve essere Zorba il Buddha. Portare sempre più vicini la terra e il cielo. Fare in modo che dio e questo suo mondo si uniscano. Lascia che il tuo corpo e la tua anima siano una cosa sola, una canzone cantata a due voci, una danza dove corpo e anima si incontrano e si fondono.”*¹¹

La danza, in quanto meditazione, può essere sentita non solo come espressione del corpo e delle emozioni, ma anche come percorso verso una maggiore centratura, verso una più ampia consapevolezza di se stessi, verso una più vera dimensione interiore in cui si scopre il divino dentro di sé.

¹¹ Osho, *Mai nato mai morto*, cit., pag. 56

La danza come meditazione

*Diventa parte della danza della vita
e fidati della tua natura.
Se ti affidi a lei, a poco a poco
ti avvicinerai alla natura cosmica.
È l'unico modo: tu fai parte del cosmo
e nel fidarti di te stesso
ti affidi al cosmico dentro di te.
La via passa da lì:
grazie a quel filo sottile,
raggiungerai la meta.*

Osho



“Di tutti i doni che noi esseri umani possediamo, forse la danza è il più bello. Ci rende vivi, libera le nostre fonti nascoste di energia, apre le porte dell’estasi, guarisce le nostre ferite e ci riporta alla terra, nostra madre, dal cui grembo possiamo raggiungere il cielo.”¹²

¹² Radha C. Luglio, *Tantra. Un modo di vivere e di amare*, Settimo Milanese MI, Tecniche nuove, 2008, pag. 208

Mi piace molto questa frase perché esprime quanto la danza possa dare se solo ci si permette di farlo, di aprirsi a liberare il corpo lasciandolo esprimersi come desidera, di ascoltare il corpo e di dargli voce.

Purtroppo, nella società contemporanea la danza è più un'attività ricreativa o una forma di esercizio ginnico ben strutturato che non un momento di contatto con se stessi, con la terra e con il cielo. Non è più vista, se non in sporadiche situazioni, come un momento spirituale, significato che si è perso nel tempo. Oggi i gesti che si compiono nella vita quotidiana sono spesso meccanici e automatici; i gesti compiuti invece con attenzione fanno sì che il mondo interiore entri in sintonia con quello esterno, armonizzandosi con la natura e con tutto ciò che ci circonda.

La danza è un fenomeno presente in tutte le culture, poiché attraverso la danza l'uomo si dispone all'incontro con il mistero. La danza infatti nasce come danza-preghiera attraverso la quale l'uomo chiede, ringrazia, si mette in connessione col divino. Da sempre la danza ha accompagnato e scandito i ritmi della vita, si ballava per festeggiare un buon raccolto o per chiedere la pioggia, per celebrare i momenti più belli e per divertirsi.

Nei tempi antichi, i nostri avi consideravano la natura e tutti i suoi elementi come espressione di Dio e pertanto copiare e mimare la natura attraverso il movimento e i suoni fu il loro primo e più elevato strumento di connessione con lo Spirito. Il primitivo danza per ringraziare la natura, per esorcizzare la morte o per imbonire le divinità. La danza dell'uomo primitivo è un linguaggio del corpo che non conosce alcuna separazione dalla mente o dal mondo. Quando danza *“il primitivo vive interamente nell'estasi della sua danza, che assume pertanto una portata cosmica [...] e realizza in un solo corpo e in un solo spirito un vero e proprio ‘corpo sociale’. Ignota quindi, all'origine della danza, è la distinzione tra sacro e profano: per il primitivo le forze che lo circondano sono quelle stesse divine, a cui egli partecipa attraverso la comunione orchestrale stabilita dallo stregone.”*¹³

¹³ Gino Tani, *Danza*, in *Enciclopedia dello spettacolo*, Roma, Le Maschere, 1957, vol. IV, pagg. 115-127

Sacro e profano sono inseparabili così come corpo e anima. La danza mette il corpo al centro di tutto e con il corpo trasmette tutto. Il corpo ha bisogno di muoversi, di fluire, per diventare vivo. Vibrare nel corpo vuol dire essere vivi. La danza è un modo per vibrare di vita e per onorarla. La danza riporta nel momento e nella celebrazione del corpo.

Per troppo tempo il corpo è stato estromesso da molti momenti della vita, è stato visto come qualcosa di “osceno”, che doveva essere mortificato, che non poteva esprimersi e con il quale non si poteva avere un contatto diretto.

La danza è libertà di espressione in quanto permette di esprimere ogni emozione e ogni sensazione: gioia, serenità, amore, ma anche rabbia, dolore e molto altro ancora. Ogni danza diventa spontanea e ogni persona può connettersi con la propria vera natura interiore, creando la forma di espressione che la rispecchia. La danza è l’anello di congiunzione tra il corpo e l’assoluto in quanto è apertura alla trascendenza, adesione al mistero dell’essere, incontro col proprio sé interiore. In ogni danza si può riconoscere il divino e l’autenticità in ogni movimento.

Danza quindi come espressione del Sé, della propria Essenza in libertà, senza schemi o costrizioni. Danza che va al di là degli stili, dei passi e delle coreografie proprio per arrivare al Cuore.

Si può dire che in ogni essere ci sia un’anima fatta di pensiero e azione, di musica e movimento, di colore e forma, di maschile e femminile... un dualismo che la danza ha il potere di riunire e, quando questa fusione avviene spontaneamente, non si è più separati dal resto dell’universo ma si è uniti con il Tutto.

Si fa esperienza di quanto la danza sia un modo semplice per sentire unione tra il corpo-mente e allo stesso tempo essere osservatori del corpo-mente. In questo spazio accade uno spontaneo fluire dell’energia vitale creativa e si impara a portarla in ogni momento della vita! La danza stessa diventa meditazione come qualsiasi momento della propria vita, solo che non ne siamo consapevoli.

La danza e la meditazione nascono per creare uno spazio sicuro e facilmente accessibile e per permettere al corpo di cantare la sua canzone, raccontare la sua storia e ballare la sua danza autenticamente. Ogni momento può portare più in profondità il proprio processo.

La danza come meditazione è uno dei modi più facili per andare oltre la mente, per godere dell'esperienza del proprio corpo, osservare come crea i propri movimenti e infine rilassarsi nella vastità che si scopre.

Mentre si ascolta profondamente, si impara il desiderio innato del corpo di creare salute, armonia ed equilibrio all'interno del proprio sistema. Si impara a sviluppare sensibilità, ad aumentare la gamma di percezione e la capacità di entrare in un movimento meditativo.

La danza permette di liberare la propria energia fisica e spirituale, mettendosi in sintonia con i ritmi e con l'armonia del proprio corpo e dell'universo di cui esso è parte. La danza è meditazione in movimento, è il linguaggio del corpo che racconta ciò che può muoversi internamente: può essere preghiera, contemplazione, estasi, passione, amore, catarsi o, semplicemente, ingresso nei propri silenzi interiori.

Ma per fare in modo che la danza sia davvero una meditazione, deve essere totale, bisogna dare tutto quello che si ha, perdersi in essa, perdere anche la mente. Bisogna diventare la danza. E in questo modo ecco che accade di percepire un piccolo bagliore di uno stato al di là del tempo e della mente.

Non è un'idea nuova. Molte tradizioni spirituali includono il movimento: il whirling dei Sufi e dei Dervisci, la trance dance sciamanica, le intricate posture dello yoga, i movimenti lenti e meditativi del Tai Chi e del Qi Gong, le danze sacre di Gurdjieff, i passi magici di Castaneda... sono tutti modi per acquietare il chiacchiericcio mentale e per raggiungere stati alterati, per sentire un diverso tipo di energia che arriva.

Anche Osho, consapevole di quanto noi umani vivessimo fuori dal corpo, ha dato molto valore alla danza nelle sue meditazioni attive. Ha portato la danza nella meditazione perché sapeva quanto fosse difficile per l'uomo moderno andare

direttamente nel silenzio. Quando si è totalmente nella danza, il silenzio è come una fragranza, arriva di per sé.

Questo è il motivo per cui Osho ha ideato le meditazioni attive. Puliscono e danno accesso al cuore, ripulendo le emozioni, dando spazio e portando limpidezza alla mente per poi arrivare al suo silenzio, allo stato meditativo.

Osho usa molto sia il movimento del corpo che la danza, vista sia come modo per buttar fuori le emozioni che come forma di celebrazione. In entrambe i casi, lui sottolinea che è necessario dimenticare colui che danza e diventare proprio la danza. È quello che viene affermato nelle *Upaniṣad*, i testi vedici indiani: *“Quando inizia la danza, esiste solo la danza e non più il danzatore o la danzatrice.”*

Più si balla con totalità e più sarà facile poi sedersi in silenzio. Tutte le vie hanno lo stesso scopo; collegare l'interno con l'esterno in un tutt'uno.

In realtà l'uomo soffre di una profonda divisione all'interno del suo essere: lo spirito qua, il corpo là; il sesso qui, il cuore lì. È una eterna vivisezione che ogni essere avverte con profondo disagio. La danza è una delle rare attività umane in cui l'uomo si trova totalmente impegnato: corpo, cuore e spirito... La danza è unione.

Con la danza non si è nel prima e non si è nel dopo: si è in quello che si sta facendo e questo semplifica la vita, la pulisce e porta a qualcosa di più profondo. Osho lo richiama chiaramente: la danza annulla l'ego e fa scoprire nuove dimensioni, nuovi orizzonti purché vissuta nella libertà e nella totalità; solo così diventa meditazione.

“La Meditazione non ha niente di serio. La meditazione è gioco. Per questo io vi invito alla danza e al canto. Quando il movimento diventa estatico, è danza. Quando il movimento è totalmente presente, al punto da annullare l'ego, allora è danza.

E dovrete sapere che la danza in origine era una tecnica di meditazione. All'inizio la danza non era un'espressione artistica, serviva per creare un'estasi in cui il ballerino si smarriva e restava solo la danza; nessun ego, nessun controllo, il corpo fluiva spontaneamente.

Non occorre trovare un'altra meditazione: quando chi danza si è perduto, la danza stessa diventa una meditazione. L'essenziale è perdere se stessi; come lo fai, o dove, non ha importanza: perdisti semplicemente. Viene un momento in cui non sei più, eppure la danza continua... come se tu fossi posseduto. La danza è una delle cose più belle che possano accadere a un uomo. Per cui non considerarla separata dalla meditazione. [...] Danza semplicemente come un bambino... come se fosse una preghiera. E la danza avrà in sé una qualità assolutamente diversa. Per la prima volta sentirai di compiere passi che non hai mai fatto in passato; ti stai inoltrando in dimensioni prima sconosciute. Viaggerai su un terreno che ti è straniero, ignoto. Pian piano entrerai sempre più in sintonia con l'ignoto e tutte le tecniche scompariranno. E senza tecniche, quando la danza è pura e semplice, è perfetta.

Danza come se fossi profondamente innamorato dell'universo, come se stessi danzando con il tuo amato. Fa' che Dio sia il tuo amato."¹⁴

Si tratta di riconoscere, non di ricercare. Perché se la danza vissuta come meditazione è uno sforzo, allora diventa puro esercizio fisico ed esercizio mentale. La danza non deve diventare un'azione ma qualcosa che accade. La danza va goduta, celebrata, deve diventare una festa.

Basta osservare i bambini ballare per capire come fare: per loro la danza è vita perché è gioia e perché è vissuta come un gioco. La danza è un seguire la propria energia vitale e un fluire insieme a lei per riscoprire un'altra fragranza, un'altra qualità e un altro movimento.

Musica, danza e celebrazione quale ponte verso la meditazione. Una cosa che mi rispecchia spesso è proprio quella di celebrare. Ogni tanto faccio partire della musica e danzo portando la celebrazione nel quotidiano. E scopro che, lasciandomi andare, abbandonandomi alla danza, la mente si placa e tutto nel corpo è mosso da una misteriosa sorgente che danza in ogni cellula.

Questo è quello che ho sperimentato e che continuo a vivere attraverso la danza come meditazione. Sia attraverso la danza molto movimentata dove scatenano tutto il mio corpo e dove, attraverso la catarsi, le emozioni facilmente escono, sia

¹⁴ Osho, *Il libro arancione*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2012, pagg. 88-89

nella danza in cui mi lascio muovere come una foglia al vento, dove il corpo attende semplicemente quella energia nascosta che lo faccia vibrare e che mi fa scoprire una magnifica sinfonia in cui Dio si rende incredibilmente presente. La presenza del senso del divino si rivela attraverso il corpo che danza. Chi danza oltrepassa per un istante i limiti della finitezza per identificarsi con l'eternità. E in questi momenti, davvero il danzatore scompare e rimane solo la danza. E, semplicemente, stupito gioisco!

Come ho già accennato, molte delle meditazioni attive di Osho presentano stadi in cui si è invitati al movimento o, proprio, alla danza. Danzare è sempre stato importante nelle meditazioni di Osho. Alcune di queste meditazioni si rifanno, oltre che alla tradizione indiana, anche ad altre scuole di pensiero e di crescita umana e quindi le danze stesse possono essere molto diverse tra loro.

Voglio ora dare un breve spazio ad alcune di queste correnti o tipi di danza poiché sono quelle che in questi anni mi hanno maggiormente coinvolto, appassionato e aiutato.

Trance Dance, la danza della vita

*Spegni le luci,
permetti al ritmo di prenderti,
e...
danza,
sogna,
danza...*

Shaman's Dream



La Trance Dance si propone come veicolo di benessere attraverso cui le persone possono entrare in comunione con il proprio mondo interiore.

La Trance Dance ha origini antichissime, prima delle civiltà di cui si ha testimonianza. I viaggi rituali con la danza sono sempre stati una parte vitale delle culture sciamaniche. Un tempo, erano gli sciamani, gli uomini-medicina e i sacerdoti a utilizzare la Trance Dance a beneficio proprio e della comunità. Lo scopo della loro danza era quello di penetrare la coscienza o di impersonare lo spirito del sole, della luna, di animali e piante. Ritenevano che attraverso questi rituali di danza, gli spiriti all'interno della natura potessero dar loro capacità quali il coraggio e la compassione e anche dar loro visioni del futuro.

Inoltre, la danza era una porta per l'anima e, danzare fino a portarsi a uno stato di trance, significava collegarsi completamente ai poteri di guarigione riconnettendosi con la forza e la saggezza di Madre Terra e dei mondi dello spirito.

Respirare, danzare e pregare sono parte della vita sociale e spirituale già da migliaia di anni. Per migliaia di anni la danza spirituale è rimasta il tramite per mantenere e ampliare la relazione dell'uomo con la terra e con il divino. Fluendo con il respiro e la musica, il corpo si muove spontaneamente ritrovando i propri ritmi profondi e creando energia e silenzio interiore.

Con la Trance Dance si riesce a essere autentici nel proprio movimento interiore, entrando in uno spazio di trasformazione e soddisfazione. Quindi la danza può esprimersi in vari modi: lenta, primitiva, aggressiva, magica o sensuale... ma nessuno di questi modi è sbagliato.

E in questa danza vitale, quando la stanchezza consuma tutte le resistenze, si entra in trance. Ciascuno può ritornare a essere sciamano di se stesso, definendo l'obiettivo del proprio viaggio interiore. Esprimendosi nella danza attraverso il corpo, si guariscono vecchie ferite e traumi a livello cellulare.

Ad alcuni la parola *trance* fa paura. Trance in realtà non è altro che un'altra parola che sta per "meditazione". Sia la trance che la meditazione portano in uno stato di non-mente. Nelle culture sciamaniche il mezzo era la trance mentre in Oriente era la contemplazione e la meditazione. Nella trance questo avviene attraverso il ritmo, il suono e il movimento del corpo. E attraverso questo movimento si arriva a uno stato meditativo molto profondo.

Come afferma Gabrielle Roth, "*si tratta di una condizione di estrema attenzione che si verifica solo quando abbandonate le solite abitudini e vi immergete nel vostro sé giungendo a una profondità tale che dentro di voi scatta qualcosa, e vi ritrovate a vivere e a essere contemporaneamente testimoni di voi stessi.*"¹⁵

Il movimento libero del corpo (magari a piedi nudi per sentire meglio il radicamento alla terra), la musica (privilegiando le sonorità basse, tipo percussioni), le tecniche di respirazione conscia e gli occhi chiusi o bendati per

¹⁵ Gabrielle Roth, *I ritmi dell'anima*, Piacenza, Sperling & Kupfer, 1998, pag. 187

essere più liberi nel vivere l'esperienza, sono gli ingredienti per una sessione di Trance Dance che non è mai un'esibizione; non prevede pubblico ma solo partecipanti.

In tempi passati i rituali di Trance Dance venivano eseguiti soprattutto di notte, affinché con l'oscurità i partecipanti potessero concentrarsi sulla loro esperienza interiore senza distrazioni esterne. Gli occhi chiusi o la benda diventano quindi anche oggi uno strumento spirituale che consente di allontanare ogni distrazione e di diventare testimoni di quello che accade individualmente.

La benda offre perciò lo schermo nero sul quale proiettare la propria esperienza interiore e, non da meno, permette di muoversi liberi dalla paura del giudizio degli altri. Se tutti nella stanza sono bendati, a un certo punto la mente si rilassa e consente di entrare in pieno nell'esperienza. Si scopre così di poter fare cose che sarebbe difficile compiere nella vita di tutti i giorni, si possono fare movimenti goffi o passi acrobatici, si può ballare o stare immobili ma comunque si è liberi e l'ego viene messo in disparte. E la percezione della realtà cambia.

La Trance Dance è dunque una danza interiore, un'esperienza in movimento di sensazioni, suoni, ritmi, forme, volti e luoghi oltre il tempo in cui si arriva a sperimentare quello che veramente si è: spirito e materia al cento per cento, pura coscienza che si esprime attraverso il corpo e i suoi ritmi.

È un modo di danzare totalmente libero con ritmi e melodie evocative e tribali, tamburi e strumenti etnici. La danza in trance è sempre stata accompagnata dal ritmo di tamburi, poiché quel suono lo si conosce istintivamente e profondamente: è come il battito del cuore. Quella pulsazione è un suono meditativo e infatti, quando si è calmi e rilassati, la si può percepire chiaramente nel proprio corpo. Quando il suono dei tamburi ha un ritmo ininterrotto e costante, conduce a uno stato di trance. A un certo punto il cervello smette di ascoltarlo e si fida semplicemente del fatto che c'è.

Utilizzando quindi musica indigena, organica e tribale, si crea una miscela di suoni di guarigione e di ritmi dinamici che conducono a un viaggio interiore che valica i limiti delle consuete percezioni spazio-temporali. Danzare questo tipo di musica costituisce di fatto una tecnica di trasformazione che stimola uno stato

di trance che favorisce il risveglio spirituale, la chiarezza mentale, la resistenza fisica e il benessere emotivo.

Aiutandosi con il respiro e lasciando il corpo libero di esprimersi nel movimento risvegliato dalla musica, si arriva ad accedere a spazi interiori sconosciuti, rimanendo in osservazione di ciò che accade nei pensieri, nelle emozioni e nelle percezioni. Mentre il corpo danza, l'anima viaggia. È un viaggio che porta alla chiarezza, all'intuizione e alla comprensione. Lo spirito vola e vive pienamente il momento presente.

Si può finalmente arrendersi, senza alcuna aspettativa, a qualunque esperienza possa emergere dall'inconscio, sempre accettando che possa anche non accadere nulla in particolare. Ecco perché la Trance Dance è pura celebrazione di se stessi, è una vitale espressione celebrativa della vita. Danzare è una delle più grandi gioie della vita, un vero regalo quando la si pratica naturalmente senza il bisogno di controllare e guidare i movimenti.

Con la Trance Dance si invita lo Spirito a ritornare a casa e a trasformare il corpo, la mente e le emozioni, permettendo una riconnessione profonda di questi tre piani con quelli della realtà. Durante la trance, si lascia andare nel vento tutto il peso fisico, mentale ed emozionale e ci si può abbandonare alla leggerezza del proprio essere. In questa condizione dell'essere, è come ritornare nuovamente al mondo, ritornare a casa diventando pienamente se stessi e magari... scoprendo di essere anche diversi da quello che si pensava!

I Sufi e la danza derviscia

*Dio ci rispetta
quando lavoriamo
ma ci ama
quando danziamo.*

Antico proverbio sufi



Quando Osho ha parlato, nel corso degli anni, del sentiero dell'amore e della devozione, spesso ha evocato i Sufi come esempio di questo cammino.

I Sufi dicono che, nel corso della sua esistenza, *“l'uomo ha perduto molte facoltà originarie quali la vista come visione spirituale, il tatto che permette di percepire l'essenza delle cose e quell'istinto sicuro per mezzo del quale sapeva e sentiva di essere connesso con la vita.”*¹⁶ Proprio per questo i Sufi percorrono una strada che vuole riattivare tutte le facoltà perdute in modo poi da riscoprire il sentiero dell'amore.

¹⁶ Maria-Gabriele Wosien, *I Sufi e la preghiera in movimento*, Roma, Hermes edizioni, 2007, pag. 17

Il sufismo non è una religione, non ha né chiese né libri sacri; è una religiosità estremamente libera. Le origini del sufismo sono remote, risalgono allo Zoroastrismo, l'antica religione della Persia.

Suf in arabo vuol dire lana e questo nome deriva proprio dal fatto che nei primi secoli della loro storia i Sufi erano mistici dell'Islam che vivevano nei deserti vestiti solo di una lunga tunica di lana – segno di penitenza e di rinuncia alla vanità del mondo – loro unica proprietà insieme al secchiello per l'acqua. Questa tunica era ovviamente logora e rattoppata. Queste toppe, “cento come i nomi di Allah” menzionati nel Corano, in epoca più tarda divennero colorate, fino a diventare il costume tipico del *Dervish*, il poverello del medioevo. La parola derviscio deriva originariamente dal persiano *darweesh* che significa letteralmente “sulla soglia” ed è stata quindi interpretata in modo da intendere “colui che cerca il passaggio, che sta sulla soglia dell'illuminazione”; è l'entrata che porta da questo mondo materiale a un differente mondo spirituale.

Queste sono solo descrizioni esteriori che possono variare con l'andare del tempo ma è lo stato interiore che rende l'uomo un Derviscio, non i suoi abiti né la sua condotta.

A livello popolare l'attenzione si concentrò soprattutto su metodi per raggiungere uno stato mistico di ebbrezza (tecniche respiratorie, recitazione ripetuta del nome o degli attributi di Dio) e su movimenti come le rotazioni dei dervisci che portavano a una condizione simile a quella di trance.

Le tecniche sufi vogliono aiutare la coscienza a spostarsi più in profondità nel proprio intimo, passando dalla testa al cuore. Le danze sufi sono una meditazione che consente proprio l'apertura del cuore. Infatti, quello che viene richiesto, è un cuore aperto e una testa disponibile a farsi da parte. Non si è alla ricerca di erudizione: i dervisci sono “poveri di sapere e desiderosi di scomparire”.

La danza rotante, detta anche danza dell'estasi, è una vera e propria forma di meditazione dinamica, ma comunque silenziosa. Una meditazione che orienta verso una dimensione dove si scorda il corpo per giungere alla comunione con Dio.

Il cerchio è uno dei più antichi simboli sacri e riporta all'unità, alla perfezione e rammenta il contatto con il divino, con la forza creatrice della vita. Il movimento circolare della danza derviscia, sempre più incalzante, è come una vera e propria cerimonia in cui il danzatore - la mano sinistra abbassata verso il basso, la destra girata verso l'alto - diviene il medium tra la terra e il cielo. È un tramite che prende l'energia dal divino e la trasmette all'uomo, muovendosi secondo una coreografia che conduce il danzatore a ricongiungersi al Signore e così trovare una pace interiore in armonia con tutto l'universo. È l'ascesa spirituale verso Dio in cui l'essere umano si dissolve ritornando poi sulla terra.

Questa danza è l'espressione stessa della realtà divina e della realtà terrena in un mondo in cui tutto, per sussistere, deve ruotare. Tutto ruota, come gli atomi, come i pianeti e le stelle, come il pensiero, e l'essere umano vive nei termini della rotazione del suo sangue nel suo corpo e degli stadi della sua vita, dal suo venire dalla terra e dal suo ritorno ad essa. Una continua rotante ciclicità.

E mentre tutto intorno ruota, il centro rimane fermo come l'occhio del ciclone. C'è il raggiungimento del più profondo contatto con se stessi, col proprio centro, col proprio Io. Dal movimento esteriore al silenzio interiore, sempre presente, inamovibile. Il movimento esteriore serve come mezzo per l'immobilità interiore. Mentre fuori tutto il resto si muove, dentro c'è la centratura, la presenza. Uno dei segreti della danza rotante è proprio quello di avere le radici, radicarsi per terra e avere questa sensazione di volare.

È l'unione di mente, cuore e corpo. E si arriva all'uno.

*“Il Sufi a volte danza, ma, mentre danza, al centro rimane assolutamente immobile - il centro del ciclone. La danza è il ciclone, tutto il suo corpo è in movimento, è fluido, dinamico, ma al centro la coscienza osserva in silenzio, indisturbata e senza distrazioni. Esteriormente si può solo imparare l'esercizio. Esteriormente non si conoscerà mai quello che accade dentro al danzatore. La vera storia è tutta interiore.”*¹⁷

¹⁷ Osho, *The perfect master*, in: Antonio Lo Iacono e Rossella Sonnino, *Respirando le emozioni. Psicofisiologia del benessere*, Roma, Armando editore, 2008, pag. 146

Gurdjieff e le Danze sacre

*Ogni danza ha un certo significato;
ogni movimento ha un certo contenuto.*

G.I.Gurdjieff



L'insegnamento di Gurdjieff combina sufismo e altre tradizioni religiose in un sistema di tecniche psicofisiche che cerca di portare la persona a stare nel presente cancellando tutti gli automatismi che condizionano l'essere umano.

Georgei Ivanovič Gurdjieff è un filosofo, scrittore, mistico e “maestro di danze” armeno vissuto a cavallo tra il diciannovesimo e ventesimo secolo (1866 – 1949).

La sua indole inquieta e la passione per gli studi esoterici lo portarono a intraprendere una serie di viaggi e a entrare in rapporto con le comunità dei Sufi e con le realtà più disparate, dall'essenismo allo sciamanesimo dell'Asia Centrale. Da questi “incontri con uomini straordinari” (questo è anche il titolo di uno dei suoi libri) il suo insegnamento, fondato originariamente soprattutto sul controllo dei movimenti e sulla danza, ne venne trasformato.

Secondo Gurdjieff l'uomo è addormentato e vive come un automa, senza controllo su pulsioni, emozioni, fantasie. Quando ne diventa consapevole, ha tre vie per riacquistare l'unità dei tre piani su cui vive: quello fisico, quello emotivo-sentimentale e quello intellettuale. La prima è la via del fahiro, cioè del controllo del corpo fisico; la seconda è la via del monaco, cioè della fede in Dio e del sacrificio della propria volontà; la terza è la via dello yogi, basata sullo sviluppo della conoscenza e quindi dell'intelletto.

Ma poiché queste strade sono lunghe, difficili e, soprattutto, parziali, lui propone una quarta via che non richiede di rinunciare al mondo e permette di lavorare sulle tre dimensioni per riappropriarsi della propria essenza. Il messaggio contenuto ne *La quarta via* è proprio quello di arrivare a trasformare i piccoli eventi della vita di tutti i giorni in un lavoro interiore. Per Gurdjieff tutto deve essere messo in discussione osservando anche come si pensa, si agisce, si provano emozioni. Vivendo in questo modo, le capacità di osservazione e di attenzione si affinano e si diventa maggiormente consapevoli di ogni pensiero, di ogni emozione, di ogni gesto; sono ancora i tre centri della persona umana: quello mentale, quello emozionale e quello motorio. Gurdjieff dice che quando i tre centri funzionano insieme si è in grado di percepire la realtà così come è.

La proposta di Gurdjieff si basa quindi sullo sviluppo della consapevolezza e il mezzo di conoscenza che lui usa è la danza: il linguaggio del corpo esprime ciò che è dentro ogni persona e, attraverso la danza, si arriva a esprimersi e a conoscersi.

Sono danze che fino ad allora venivano tramandate segretamente da maestro a discepolo che le studia, rielabora e le comincia a insegnare. Si tratta di una serie di movimenti che aiutano a riscoprire la presenza nel momento, sono il primo passo verso una consapevolezza di se stessi nel cuore della vita quotidiana. Utilizzando i movimenti del corpo, mantengono la presenza costante del danzatore nel *quieora*.

È una tecnica di presenza, di centratura, di meditazione, in cui ogni movimento ha un suo significato ben preciso che porta a mettere in contatto e a

sviluppare qualità diverse quali la volontà, il silenzio, il rapporto tra femminile, maschile e sacro...

Ogni danza (sono circa duecentocinquanta anche se potrebbero essercene di più) ha la sua struttura, la sua musica, le sue sequenze. Gurdjeff diceva che nei Movimenti si trova la spiegazione di come si muove tutto l'universo.

Agiscono sulla coordinazione fisica e spaziale, sul rilassamento delle tensioni, sulla capacità di attenzione nel corpo e, di conseguenza, sulla capacità di attenzione generale. Per questo Gurdjeff ha usato molto lo "stop" nelle sue danze: un metodo molto semplice per fermare la mente. Quando lui gridava: "Stop!", tutti si dovevano fermare nella posizione in cui si trovavano, qualunque fosse la postura in quel momento. Magari qualcuno cadeva a terra per questo ma anche a terra l'esercizio continuava. Immobili, senza più alcun movimento, senza fare assolutamente nulla, senza nemmeno ascoltare la mente che diceva: "Cambia posizione... così è scomodo...". E in questo modo la mente ne restava zittita, anche lei in completo silenzio.

L'obiettivo quindi non è tanto il risultato di una presentazione coreografica perfetta quanto piuttosto la presenza, vissuta lasciando andare le tensioni e stando nell'esperienza della danza stessa. Le Danze sacre aiutano a rintracciare il proprio centro interiore, è la riscoperta di un Io consapevole.

Attraverso la pratica delle Danze sacre Gurdjieff invita a mettere da parte se stessi per aprirsi a qualcosa di più elevato. È permettere alla vita di entrare dimenticandosi del proprio ego, della propria personalità, delle proprie preoccupazioni. E quando entra il sacro, allora entra anche la bellezza, entra l'armonia, entra la grazia e, a questo punto, chi danza può solo dire "grazie".

Latihan, il canto di Mahamudra

*Nel fuoco di Mahamudra
sono consumati tutti i peccati;
in Mahamudra si è liberati
dalla prigione di questo mondo.
Questa è la suprema fiaccola del Dharma.*

Tilopa



Il *latihan* è una pratica spirituale e un'esperienza completamente spontanea in cui la danza libera che ne nasce porta a riscoprire le proprie energie naturali. Ognuno, immergendosi totalmente nella musica e nel movimento che sorge spontaneo, è in connessione con il proprio sé, fino a fondersi con la musica e la danza, divenendo musica e danza.

Latihan proviene da una espressione indonesiana – *latihan kejiwaan* – che risulta alquanto intraducibile ma che può avvicinarsi molto al significato di “allenamento del sé interiore”.

Il *latihan* è stato scoperto all'inizio del ventesimo secolo da un maomettano chiamato Pak Muhammad Subuh, i cui insegnamenti furono successivamente organizzati in un movimento chiamato Subud.

In una notte senza luna, mentre passeggiava all'aperto, Subuh vide in cielo una sfera luminosa che discese e penetrò in lui inondandogli il corpo e iniziò a far gesti e movimenti che non aveva mai fatto. Non riusciva a credere a quello che stava facendo e perché, ma la forza era così grande che non poteva star fermo, non poteva interrompere quei movimenti. E poi cadde in un profondo silenzio dal quale si risvegliò completamente nuovo. Quello che era successo lo aveva totalmente cambiato. Pak Subuh sperimentò spontaneamente il *latihan* per la prima volta all'età di ventiquattro anni e poi lo divulgò con queste parole: “*Non è qualcosa di estraneo. Non ha avuto origine in Oriente e non è venuto in Occidente. Proviene dallo Spirito di Dio, che in nessun luogo è straniero*”.

Il *latihan*, in realtà, non è nuovo ma rappresenta la riscoperta di una tecnica molto antica* sviluppata in India da uno dei primi metodi tantrici in cui c'è il principio del lasciar andare il controllo e diventare ricettivi all'energia: un metodo utile per accantonare la mente e per permettere l'ascolto delle energie molto sottili del corpo. Con il termine *latihan*, Pak Subuh ha quindi nominato uno dei modi di contatto con la forza divina presente in ogni persona.

Non c'è un modo giusto o sbagliato di fare questa meditazione dal momento che si basa sulla connessione con la guida interiore e sul seguire le sue indicazioni. Il *latihan* non può essere né insegnato né imitato, poiché si tratta di qualcosa che sorge interiormente: è un messaggio individuale in cui ogni corpo si esprime con la propria peculiarità, con il proprio linguaggio, con la propria energia.

Si pratica in uno spazio dove sia possibile muoversi, con o senza musica di sottofondo. Si incomincia stando in piedi a occhi chiusi, stando rilassati, sciolti e naturali. Rivolgendo l'attenzione all'interno e semplicemente aspettando in uno

* La meditazione del *Mahamudra*, il Grande Sigillo, venne insegnata dal saggio e mistico buddista indiano Tilopa (928-1009) il quale sottolineava che, per raggiungere il Mahamudra, non ci deve essere alcuno sforzo nel praticare la meditazione.

stato di totale abbandono e fiducia. Semplicemente notando qualunque sensazione sia presente nel corpo e all'interno del corpo. Magari sono solo le mani che iniziano a muoversi, oppure si inizia a ruotare la testa, a muovere un piede o semplicemente un dito, o magari si comincia a ballare.

È sentire l'energia che si fa riconoscere in tutto il corpo, un'energia che scende dalla testa fino ai piedi come se fosse all'interno di un involucro vuoto, come in una canna di bambù che vibra al vento.

È un'esperienza individuale in cui, assecondando e lasciando accadere qualunque movimento stia iniziando in qualunque parte del corpo, nascono movimenti armoniosi. Le esperienze nel *lathian* sono diversissime, differenti per ciascuno e per ognuno con tempi diversi.

Nel *latihan* si è assolutamente liberi. L'importante è lasciare che il movimento nasca spontaneamente. Non è quindi un movimento guidato dalla volontà, dalla mente e nemmeno dal cuore; è semplicemente un movimento che sorge dall'intimo, da una sorgente divina, dal divino presente in ogni essere umano.

Ma se capita di rimanere fermi, senza alcun movimento, va bene lo stesso. Per quanto fermi, si sta comunque respirando, il cuore batte e molti altri processi interni accadono: il movimento è presente in ogni caso. Il *latihan* non implica alcuna attività da parte di chi lo pratica, ma è un totale abbandonarsi, un lasciarsi guidare da quello che il corpo comunica. Come afferma John G. Bennett, *“non tutti i movimenti nel latihan possono essere percepiti con la vista. A volte sono percepiti come vibrazioni interne accompagnate da una forte sensazione in un membro o in un organo. Sovente queste vibrazioni sono talmente sottili da non essere neppure avvertite da chi le subisce. È un processo di catarsi, di purificazione preliminare all'azione della forza vitale, che tende a ristabilire uno stato generale di sanità del corpo. [...]”*

Non dobbiamo, tuttavia, credere che tutto si riduca a una piacevole avventura. In taluni allievi si notano, agli inizi, dei movimenti violenti e scomposti, esclamazioni rauche o rumorose e urla. [...] La purificazione esige che quanto si

trova interiormente sia espulso all'esterno e ne consegue che i risultati possono, a volte, essere sconcertanti."¹⁸

Tutto ciò che si deve fare è rimanere presenti lasciando accadere e restando un semplice osservatore.

Il corpo ha una sua danza che, con la testa, non si potrebbe mai concepire totalmente. Non si tratta di performance, si parte da quello che c'è dentro: è il corpo che poi esprime e danza questa interiorità. Quando non c'è aspettativa, tutto è un dono e ogni movimento diventa carico di stupore. Nel muoversi in questo modo si rimane stupiti, meravigliati.

È come il muoversi di una foglia che danza mossa dal vento. È la danza della meditazione in cui si può dire che la mente volteggi come la foglia, libera, senza freni, senza tensioni, senza preclusioni né giudizi, aperta a tutto quello che succede, a tutto quello che arriva, a ogni vibrazione, per poi sciogliersi e perdere i propri confini, perdersi nel silenzio, nel nulla, nella non-mente.

Come ricorda Osho, *“improvvisamente senti un impulso; e il tuo braccio si alza da solo, come se qualcuno lo sollevasse con dei fili invisibili. Lascia che si muova. Poi una gamba comincia a muoversi, poi cominci a voltarti, e inizi una piccola danza, caotica, senza ritmo, senza alcuna manipolazione da parte tua; e, pian piano, man mano che ti ci addentri più profondamente, la danza prende un proprio ritmo. Allora non è più caotica; si ordina, acquista una disciplina; ma una disciplina che non sei tu a darle. È la tua possibilità più alta che si impadronisce del tuo corpo e lo muove. Il latihan è il primo passo”*¹⁹

Solo il primo passo perché dopo ci si sente completamente rilassati, senza tensioni nella mente, senza tensioni nel corpo. E una grande gioia nasce dall'interno, una gioia che non dipende da nulla che provenga dall'esterno. Si può dire che si arriva a percepirsi nella propria interezza, nella propria globalità.

E allo stesso modo, l'intera vita ordinaria prende improvvisamente un cambiamento, perché si ha un nuovo paio di occhi, un nuovo cuore capace di

¹⁸ John G. Bennett, *Subud. Il contatto con la Fonte di Vita*, Roma, edizioni Mediterranee, 1978, pagg. 139 e 141

¹⁹ Osho, *Tantra. La comprensione suprema*, Bergamo, Bompiani, 2010, pag. 124

sentire, una nuova mente completamente pulita per vedere più chiaramente e umanamente.

E allora è il momento della preghiera. Al termine della fase di rilassamento, è il momento per inginocchiarsi, come fanno i Sufi o come fanno i musulmani quando pregano nella moschea: è la posizione migliore per la preghiera. E in questa posizione alzare le mani al cielo, a occhi chiusi e sentirsi come un vaso vuoto per percepire l'energia che ancora entra nel corpo. È l'incontro con il cosmo, con il divino, è sentirsi bene, è sentirsi... belli!

La danza non è più esterna, ora è anche interna. Non è più solo il corpo a muoversi poiché, dentro, anche l'energia danza.

Osho dice che questa fusione con il Tutto corrisponde al Mahamudra, l'orgasmo finale. *“Se lo fai ogni giorno, presto, in circa tre mesi sentirai di non esserci più. Sarà solo l'energia a pulsare con l'universo: ma non ci sarà nessuno, l'ego sarà andato perduto, non ci sarà più nessuno che agisce. Ci sarà l'universo, e tu, l'onda che pulsa con l'oceano. Quello è Mahamudra, è l'orgasmo finale, lo stato di coscienza più estatico che sia possibile.”*²⁰

Da portare assolutamente nella vita!

²⁰ Osho, *Tantra. La comprensione suprema*, cit, pag. 126

Burn meditation sul sentiero dell'Amore

*Vieni, vieni, chiunque tu sia.
Vagabondo, adoratore, amante delle partenze.
Non importa.
Il nostro è un carrozzone di disperazione.
Vieni, anche se hai spezzato
i tuoi voti migliaia di volte.
Vieni, e ancora, vieni, vieni.*

Rumi



La *Burn meditation* fa parte del Path of Love, un processo che è diffuso in tutto il mondo e i cui fondatori sono Turiya e Rafia.*

* Turiya Hanover e Rafia Morgan, grandi amici e compagni di lavoro dal 1982, sono profondamente impegnati nel lavoro di crescita personale fin dagli anni '70, dopo che le loro strade li portò a incontrarsi con Osho. Grazie agli anni di esperienza e all'aver lavorato con migliaia di persone in tutto il mondo e all'aver riconosciuto un filo comune in tutti, ora il loro lavoro si è evoluto verso la trasformazione di vecchi schemi comportamentali e la scoperta di territori sui quali costruire schemi nuovi. Come loro affermano, il Path of Love è, in assoluto, il veicolo di trasformazione più veloce e appassionato. Rafia dice che "nient'altro che ho sperimentato prima è in grado di rivolgersi così profondamente e direttamente alla situazione esistenziale del ricercatore spirituale e dell'essere umano".

Il Path of Love nasce una quindicina d'anni fa come trasformazione di un altro processo – Miracle of Love – a cui Rafia e Turiya avevano partecipato e che, dopo averlo portato e sperimentato a Pune, lo cambiano in alcuni aspetti strutturali creando quello che è il Path of Love di oggi.

Il Path of Love non è tanto un modo di fare terapia ma è piuttosto un contenitore di amore incondizionato, un processo per amare e vivere in modo naturale, è un percorso che, attraverso un lavoro che esplora a fondo il proprio essere, va a creare spazio per riscoprire la propria essenza e permettersi di accogliere il divino. È un cammino che aiuta a focalizzare il proprio anelito, a scoprire quei doni e quei talenti spesso relegati sotto uno spesso strato di polvere e a riconoscere quel tesoro nascosto che è in attesa di essere scoperto.

Attraverso il Path of Love si vanno a toccare gli strati più profondi del cuore per entrare in contatto con la propria Verità, liberandosi dai condizionamenti, dalle convinzioni, dalle posizioni difensive, dalle paure più oscure ma anche dall'autocompiacimento, da tutte quelle catene che continuano a tener segregato come in una buia prigione il proprio Essere di Luce.

Come viene ricordato nel sito ufficiale del Path of Love - www.pathoflove.net - questo “è un viaggio nella potenzialità del cuore in tutte le sue meravigliose sfaccettature: un'alchimia che toglie la polvere dal diamante permettendo alla luce di riflettere tutta la sua immensa bellezza e accogliere e vivere finalmente a pieno ciò che è già disponibile per noi”.

È un processo che può supportare e provocare anche una forte e profonda trasformazione personale in quanto è un luogo protetto e sicuro in cui si sperimenta pienamente un profondo rispetto verso le esperienze e le storie personali di ogni partecipante, si tocca con mano l'amore incondizionato che c'è in ogni gesto e in ogni momento. Questo aiuta le persone a star di fronte alle proprie paure più grandi, a saperle vedere, riconoscere e a saperle abbracciare con amore e compassione. E quando le paure svaniscono o, meglio, quando vengono così abbracciate, fiorisce l'amore! Si crea lo spazio per far posto all'amore, per restarne sorpresi, per riconoscerlo e per espanderlo sempre più, per lasciarsi contagiare da quest'onda sempre più ampia, da questo grandioso tsunami d'amore.

Ogni partecipante è continuamente sostenuto e supportato a vivere un'esperienza personale in un viaggio verso la propria consapevolezza, è seguito a livello personale e facilitato nel mettere a fuoco, in maniera appassionata e sincera, il desiderio e l'anelito a risvegliare e attuare il proprio pieno potenziale, sia umano che spirituale. Questo diventa quindi il posto dove si può scendere molto in basso per poi trovare la strada verso il potenziale più alto.

Essere in contatto con le proprie parti interne insegna ad ascoltare il proprio corpo, a sentirlo, a capire come muoversi nella situazione presente, rispettando le resistenze e le difese.

In questo percorso, in questo cammino spirituale, si è invitati a esplorare il proprio mondo interiore, i propri dolori personali, esprimendosi attraverso la danza e la meditazione. E danzare in uno spazio protetto, in uno spazio privilegiato in cui l'azione, il gesto, il movimento hanno un loro significato, permette di mettere a nudo le parti d'ombra, di ripercorrere la propria storia e i propri rapporti relazionali per poi poter integrare tutto. Movimenti, gesti, espressioni che potrebbero essere altrove ritenuti eccessivi e anche suscettibili di censure morali e ideologiche, qui assumono una valenza catartica e terapeutica. Si è invitati a riconoscere che quanto sta avvenendo è qualcosa di naturale anche se, dando spazio alla mente, potrebbe risultare un po' strano.

La *Burn meditation* è una lunga meditazione attiva che si basa sul movimento libero e spontaneo del proprio corpo. Movimento che può portare anche a un ritmo che poi sfocia in una danza istintiva, non guidata, della mente. È il fidarsi del proprio corpo permettendogli di esprimere i movimenti o di stare nell'immobilità, senza alcun giudizio su cosa sia giusto o sbagliato. È un modo per ristabilire il contatto con se stessi, la vitalità, la chiarezza, la gioia e il silenzio interiore.

Non esiste un modo giusto o sbagliato di muoversi: ogni persona usa il corpo diversamente rispetto alle altre perché il movimento rispecchia quello che si è, senza regole precise né figure prefissate. È un danzare, un muoversi che è sia esperienza personale che di gruppo proprio perché suscita emozioni individuali ma, allo stesso tempo, fa sentire il singolo parte di un tutto.

C'è solo bisogno di esser totalmente presenti, ascoltare il corpo coi piedi ben piantati per terra, ascoltare la musica e lasciare che sia il corpo a decidere come muoversi. E permettersi di scoprire e di sentire il divino che c'è dentro se stessi.

Può anche succedere che sia difficile ascoltare il cuore e poi lasciarsi andare, non è un passo semplice entrare nel proprio cuore e sentire la sua apertura. C'è sempre una sorta di freno, come un sentirsi inadeguati. È un continuo sminuirsi non volendo riconoscere i propri talenti, la propria luce, il proprio fuoco. Ma è sufficiente il tocco di una mano che non si sa di chi sia né da dove arrivi per esplodere, per accogliere tutto: il bello e il brutto, la vittima e il carnefice, la buddhità, la santità e la meschinità, la chiusura.

La *Burn* brucia la rabbia, il dolore, il male... e si riesce così a star di fronte sia a quello che si rigetta che a quello che si ama di se stessi. Non c'è più bene o male, buono o cattivo. Come dice Osho: *“Buddha, Gesù, Lao Tzu – è facile essere loro erede. Ma Genghis Khan, Tamerlano e Hitler? Anch'essi sono dentro di me! No, non metà – Io sono l'umanità intera! Tutto ciò che è dell'uomo è anche mio – i fiori e le spine, le tenebre e la luce. E se mio è il nettare, di chi è il veleno? Nettare e veleno – mi appartengono entrambi.”*²¹

Quindi, se tutto è dentro ogni essere umano, ci può essere solo piena accoglienza nella totale globalità. E tutto diventa di più, di più, di più...

È un amore completo. È un ricordare e onorare in ogni istante il divino in se stessi e in tutto ciò che si manifesta, imparare a cogliere la grazia che è sempre presente. In questo modo, quello che prima veniva percepito solo per qualche istante, ora è accessibile sempre. Intensità di tutto: gioia, espansione, dolore, affidamento, fiducia... nulla resta fuori. Si sono spalancate le porte all'intensità, alla presenza, all'amore. All'amore verso gli altri ma anche, e innanzitutto, verso se stessi.

²¹ Osho, *Una tazza di tè*, Arona NO, News Services Corporation, 1999, pag. 55

Io e la danza meditativa

*Questo momento è il tuo paradiso.
Dipende tutto da te.
Non hai bisogno di essere un santo
per danzare totalmente,
non hai bisogno di essere un sapiente
per danzare totalmente,
non hai bisogno di essere pio
per danzare totalmente.
Per danzare totalmente
hai solo bisogno di accettare la realtà
di questo singolo momento.*

Osho



Durante questo viaggio, riconosco che molte cose sono cambiate. Le meditazioni attive con i loro movimenti e le loro danze mi hanno permesso di guardare non solo le mie zone d'ombra ma anche la luce che tenevo nascosta o, meglio, che non riconoscevo. È l'estasi di osservare il mio corpo, di esserci semplicemente, di lasciarmi andare, di muovermi e rispondere con gioia alla

musica interiore ed esteriore della vita. Il danzatore scompare e solo la danza rimane.

In questo modo adesso percepisco interiormente maggiore spazio e da questo luogo mi accade di riconoscere, anche se magari per poco, che non sono la mente. Ritorno alla dimensione del testimone, dell'osservatore esterno. Questo mi conduce alla dimensione del presente, del *quieora*, alla consapevolezza del momento e quindi riesco a starci più dentro evitando di pensare una cosa, sentirne un'altra e fare qualcosa di completamente diverso.

La danza fluidifica i miei movimenti ricostituendo la connessione tra esterno e interno del corpo, tra la musica e la percezione della musica. A un certo punto non c'è più un confine tra il fuori e il dentro, tra passato, presente e futuro. Attraverso la danza riesco a far scendere la mente nel corpo: la mente, che è spesso nel passato o nel futuro, va nel corpo che è sempre nel *quieora*.

Il movimento è il mezzo più facile e rapido per essere nel presente e la danza mi riporta nel momento e nella celebrazione del corpo, mi dà la possibilità di riconnettermi col corpo per vedere, da una parte, dove sono i miei blocchi e, dall'altra, per darmi la possibilità di tornare al momento, di tornare a essere gioioso in modo inaspettato, perché con la danza la mente va via.

E allora mi diverto, forse anche perché quello che sto facendo non ha un fine ben preciso, forse perché, finalmente, non sto più pensando in termini di successo o di fallimento. Sto molto nel corpo e butto fuori tutto: tutta la gioia, tutta l'allegria, tutta la giocosa pazzia... ma anche tutti i pesi e le angosce, tutto il dolore e la rabbia, tutto il marcio e il brutto che c'è dentro di me. E nella danza tutto abbraccio, tutto vedo e accolgo. E tutto diventa preghiera.

Tutto è preghiera, tutto è meditazione e scopro che l'umano è sacro. Scopro che pure io sono sacro. Vedo questa luce anche dentro di me e non mi stupisco più, non mi sminuisco più. Quale dono!

Sammasati fu l'ultima parola del Buddha e significa "Ricorda che sei un buddha". I Maestri dicono: "Tu sei già illuminato, devi solo ricordare ciò che hai

dimenticato”. Osho lo ricorda in molte occasioni: *“Sei già illuminato, lo hai solo dimenticato; deve esserti rammentato, ecco tutto.”*²²

Tutto esiste già come potenziale racchiuso nel nostro inconscio. L’importante è cercare di usare ogni occasione per ritornare alla mia propria vera natura, a ciò che veramente sono, al divino che è in me.

La meditazione quindi si allarga sempre più, diventa viva in ogni gesto, in ogni azione, in ogni momento. La meditazione non è più un optional ma è parte integrante di me stesso. E allora celebrazioni e gioisco al suono della musica e danzo ed esprimo tutta la mia gratitudine. E semplicemente ringrazio e m’inchino a questa esistenza.

È quello che succede nel momento della dedica finale: al termine della meditazione m’inchino con la fronte a terra per ringraziare di quello che ho ricevuto e perché la meditazione porti illuminazione non solo a me stesso ma a tutti gli esseri senzienti. E se tutti quelli che meditano fanno così... che bello! È come vincere al Totocalcio, è come se un solo euro si moltiplicasse e diventasse un milione di euro, è come vincere un tesoro ogni giorno della vita!

E allora continuo a danzare perché tutta la mia energia vuole uscire, vuole ridere, vuole cantare, vuole celebrare. Vuole perdersi nella danza, vuole diventare danza.

E tutto diventa meditazione.

Nelle meditazioni attive di Osho la danza aiuta a sciogliere le parti più rigide del corpo, dove lo scorrere dell’energia è represso o bloccato. Così, in seguito, l’energia liberata può fluire, danzare ed essere trasformata in gioia e beatitudine.

Danza come un lasciarsi andare, un affidarsi al linguaggio del corpo ma anche come celebrazione, come ringraziamento e come riconoscimento del divino.

Concludo quindi riportando la mia esperienza diretta di fronte ad alcune meditazioni attive di Osho: il mio “diario di bordo” che raccoglie quello che è

²² Osho, *Il sussurro della sorgente interiore*, Bergamo, Bompiani, 2011, pag. 185

stato sperimentarle su di me e quello che è stato poterle poi proporre in serate pubbliche.

Una presenza, una forza, una gioia, una connessione con me stesso e con quell'amorevole fuoco divino che vibra dentro di me: Prem Nurya!

7 giorni più 1 di meditazione Osho Dinamica

*Questa è una meditazione
in cui devi essere sempre sveglio,
cosciente, consapevole,
qualunque cosa tu faccia.*

Osho



La Dinamica è, fra le meditazioni attive di Osho, quella più conosciuta. E, tra l'altro, qui entra in gioco in maniera eclatante la parte terapeutica delle meditazioni poiché molti psicologi usano proprio la Dinamica come catarsi nel loro lavoro.

Si inizia con dieci minuti di respirazione caotica, veloce, totale, fatta stando in piedi. Generando maggior ossigeno nel corpo si vanno a ripescare emozioni compresse che sono nascoste. Si respira in modo caotico, cambiando completamente ritmo proprio per scardinare certi comportamenti stagnanti. Il respiro che porta dentro tutta quest'aria, accende un fuoco come quello di un drago!

Io però all'inizio faccio fatica a respirare e a volte mi trovo col naso che continua a colare: quindi soffiarlo o continuare? E dove sta il fazzoletto? Ah,

distrazioni che non mi lasciano esser completo in quello che faccio! Mi trovo a fare respiri veloci ma non profondi. Come cavolo è una respirazione caotica? Uffa!

Poi però arriva, il respiro esce facile e tutto il corpo collabora: le braccia che funzionano da mantice, le gambe e i piedi che continuano a cambiare ritmo, la testa che oscilla di qua e di là e tutto diventa il grande caos.

Segue quindi una fase il cui il corpo può esprimere tutto ciò che vuole in piena libertà. Osho parla di questo momento come la fase della follia consapevole. *“Ti sto dicendo di essere consapevolmente pazzo. Niente resistenze, solo un flusso di emozioni... Se vuoi urlare, urla. Un urlo profondo, un urlo totale che coinvolga tutto il tuo essere è molto terapeutico, profondamente terapeutico. Molte cose, molte malattie si libereranno attraverso l'urlo.”*²³

È una sana follia in cui si può letteralmente esprimere tutto ciò che è facile tener racchiuso dentro: si può gridare, piangere, ridere, saltare, ballare, rotolarsi a terra, cantare, urlare, prendere a pugni un cuscino... non trattenendo nulla, dando spazio al corpo emotivo. È un movimento di liberazione e di conoscenza di se stessi, proprio per scoprirsi di più, per riconoscersi e ritrovarsi.

E così mi trovo con la voglia di gridare ma la voce non esce con la forza che vorrei e allora lo faccio dentro a un cuscino ma esce ancora con fatica. Quindi rido e gioco, salto, ballo e rido. E così, libero da ogni schema, scopro che quando sono totale nella prima fase, anche la seconda diventa facile. E che bello alla fine gridare felice verso il sole che sta nascendo da dietro gli alberi.

Dopo aver ossigenato le cellule ed espresso la catarsi, inizia la fase della centratura: è la fase dell'*hu*. Tenendo le braccia alzate al cielo, si salta su e giù gridando il mantra *hu* con un urlo che nasce dal fondo della pancia. Si salta sui talloni per mandare dal basso l'energia alla kundalini e si usa il mantra *hu* per

²³ Osho, *Meditazione Dinamica. L'arte dell'estasi interiore* (in *Osho Times* n. 136, aprile 2007, pag. 29)

martellare dall'alto il centro sessuale. Andiamo verso l'alto e battiamo l'energia in basso. Se si vuole che l'energia salga, prima bisogna averla nelle radici!

E, forse grazie al fatto che sperimento la Dinamica con tanta altra gente, questa energia la sento davvero. L'*hu* è forte e potente e i salti li faccio con vigore, senza tregua. Anzi, dopo i primi giorni, mi ritrovo a saltare con le braccia ben alte e che bello percepire questa doccia di energia, questo vigore, questa intensità e questa vibrazione che non so di preciso da dove provengano.

Quindi è il momento dello stop. Stop! Assolutamente immobili, bloccati, congelati, qualunque sia la posizione. Stop totale. È la fase del silenzio. Tutta l'energia che si stava muovendo torna disponibile dentro. Presenza e consapevolezza nel *quieora*. È importante restare immobili perché altrimenti i movimenti distraggono dall'ascolto. Si può percepire tutto il proprio corpo, i suoni esterni e ogni cosa restando immobili. Si può contattare il centro del ciclone. Il cuore batte forte, il sudore scende ma sto qui ad ascoltarmi. Questa è la vera fase meditativa.

Forse è normale che comunque i pensieri ogni tanto arrivino ma che bello accorgersene, che bello sentirli avvicinarsi e riuscire a riconoscerli e a prenderli. Stando nel *quieora* sento il vento, i teli che si muovono, gli uccelli, un cane in lontananza, perfino il rumore delle gocce di sudore che cadono a terra. E osservo i pensieri. Magari il mio corpo non riesce a esser pienamente congelato; ogni tanto oscilla un po', le braccia iniziano ad abbassarsi ma non mi preoccupa: è anche questo un momento del *latihan*, un movimento non guidato dalla mente ma che arriva proprio dal corpo. E arrivano colori, arrivano immagini, arrivano nomi...

E a questo punto non resta che celebrare con la musica e la danza tutto quello che si sente dentro. È la fase dell'apertura, della celebrazione, prestando semplicemente il corpo alla musica.

Ma perché celebrare al termine di una meditazione? Ecco come risponde Osho: *“Sembra che non ci sia niente da celebrare... Ma in realtà è vero il contrario. C'è da celebrare tutto. Ogni momento è così immenso, così fantastico,*

ogni momento porta una tale estasi... Ma tu sei addormentato. L'estasi arriva, ti volteggi intorno e se ne va. La brezza arriva, ti danza intorno e se ne va. Ma tu continui a dormire. I fiori sbocciano e la loro fragranza giunge fino a te, ma tu dormi. Il divino continua a cantare in centinaia di modi diversi; il divino ti danza intorno; ma tu dormi. Mi chiedi: che cosa c'è da celebrare?

Che cosa ti manca per non celebrare? C'è tutto ciò che si può immaginare. C'è tutto ciò che si può desiderare. C'è ancora di più di quanto si possa immaginare. C'è abbondanza. La vita è un lusso!”²⁴

E quindi danzo onorando gli altri, danzo dolcemente, delicatamente, vivacemente, lentissimamente; danzo contento e felice, felice come un bambino, felice di quest'energia che vuole essere donata e l'invito che alla fine arriva è: “Condividi l'amore!”.

²⁴ Osho, *Sufis: the people of the path*, Vol 1 #11 (in *Osho Times* n. 136, aprile 2007, pag. 43)

7 giorni più 1 di meditazione Osho Kundalini

*La Kundalini in realtà non è una
meditazione.
È solo una preparazione;
stai accordando il tuo strumento.
Quando è pronto, sarai immerso nel
silenzio
e a quel punto inizia la meditazione.
Allora sei assolutamente presente.*

Osho



Il simbolo più usato per rappresentare la kundalini è il serpente (in sanscrito *kundalini* significa proprio *serpente* anche se letteralmente si può tradurre con “il ricciolo dell’amato”, un modo poetico per descrivere il flusso di energia e consapevolezza che esiste in ogni persona). Fin dall’antichità, il serpente è stato considerato simbolo di trasformazione grazie alla sua capacità di mutare la pelle ed è stato associato al benessere fisico, spirituale e all’illuminazione.

È quindi con questa coscienza che mi assegno il compito di viverla giornalmente proprio per sperimentare e per scoprire se è vero che di questa meditazione ci si può innamorare.

La prima cosa che scopro è che, a farla da solo, è tutt'altra cosa rispetto a quando sono con altre persone e mi tornano in mente, chiare e precise, le parole di Osho: *“Un meditatore non ha bisogno di nessuna guida personale. Un meditatore, al contrario, ha bisogno soltanto di una cosa: l'atmosfera della meditazione. Ha bisogno di altri meditatori – deve essere circondato da altri meditatori. Perché qualunque cosa sta accadendo nel nostro intimo non è soltanto dentro di noi, si riflette nelle persone che sono vicine. In questa comunione le persone sono a stadi diversi nella meditazione. Il meditare con queste persone... basta sederti in silenzio con loro e sarai attratto sempre di più verso la tua intrinseca potenzialità. Non voglio che diventi qualcun altro, un Gautama il Buddha o un Gesù Cristo. Voglio che diventi semplicemente te stesso... anonimo, nessuno di 'speciale', ma colmo di beatitudine. E sei già sulla strada giusta. Hai fatto qualche passo... ora continua a procedere – abbi fiducia in te stesso – e a ogni passo questa fiducia diventerà sempre più profonda.”*²⁵

La *Osho Kundalini* è comunque un'esperienza individuale che inizia con lo scuotimento del corpo: aiutati dalla musica si lascia che l'intero corpo si scuota con un movimento che viene dall'interno e che sale partendo dai piedi. Uno scuotimento che inizia guidato ma che, dopo un po', diventa un movimento con una forza propria, un movimento libero che accade senza un perché.

Poi segue il momento della danza e, anche in questo caso, l'invito è quello di lasciare che sia il corpo a muoversi come vuole. Liberi danzatori, liberi da schemi e stereotipi e contenti di potersi muovere semplicemente dando spazio al corpo, senza pensare ai passi o ai gesti da compiere, senza preoccuparsi se gli altri

²⁵ Osho, in *Osho Times*, marzo 2003

stanno a guardare oppure no, senza ascoltare la mente che ancora vorrebbe dirigere il tutto.

A questo proposito è interessante quanto scrive Osho: *“Saltando, danzando, respirando, urlando ti sei risvegliato: sono tutti espedienti per renderti più attento di quanto sei generalmente. Una volta che ti sei svegliato, comincia l'attesa. L'attesa è meditazione. Un'attesa colma di consapevolezza. Allora avviene, discende su di te, ti avvolge, gioca intorno a te, danza intorno a te, ti pulisce, ti purifica, ti trasforma.”*²⁶

Ecco quindi che arriva il momento dello star fermi, della stasi, prima seduti a occhi chiusi e poi da sdraiati in silenzio. Sono momenti in cui ritorniamo testimoni di noi stessi, in cui ritorno testimone di me stesso. C'è il totale silenzio nel quale il mio mondo interiore mi si apre e mi avvolge per portarmi nuovi messaggi e per sentire l'amore che c'è dentro di me. È la scoperta della gioia che c'è in questo momento, semplicemente fermo in ascolto. E l'ascolto si fa più ampio e più vivo, si fa più vero e mi permette di sentire oltre i sensi e oltre le sensazioni fisiche. È come se ascoltassi e leggessi, come se il messaggio che arriva fosse scritto a lettere cubitali e fosforescenti, tale da esser ben capito: io sono io, e c'è tutto dentro di me. Io sono la gioia, io sono l'amore, io sono la forza, sono il dono, sono l'accoglienza, sono l'apertura. Ma sono anche la miseria, la meschinità, la fragilità, il dolore, la rabbia, l'egoismo. Ogni cosa va bene, ogni cosa è in me e la riconosco e ne sono contento.

Con questa consapevolezza arriva quindi il suono dei gong che fa capire che la meditazione è finita.

Ripercorro questi sette giorni più uno in queste righe e così mi accorgo che nel primo giorno sono molto disturbato dai pensieri e, forse proprio per questo, è forte la voglia di scaricare e di buttar fuori stress, tensioni e tutti i fastidiosi pensieri tra cui anche tanti legati alla sfera sessuale. Poi per fortuna arriva il momento della danza e quindi è bello sentire un'energia diversa dove c'è un gusto

²⁶ Osho, *Il libro arancione*, cit., pag. 87

verso i movimenti che il mio corpo decide di fare per poi giungere alla fase statica dove è vero che ci sono ancora pensieri che passano ma in forma molto più tranquilla.

Passa un giorno e gli impegni sono tanti e riempiono tutta la giornata e chi trova più il tempo per dedicarsi a un'ora di meditazione? Rientro a casa che è quasi l'una di notte ma oggi c'è comunque la voglia di non andar subito a letto (aiutato anche dal fatto che il giorno dopo è giorno di festa e quindi la sveglia non suonerà troppo presto). Faccio partire il lettore cd e la meditazione inizia. Che sia colpa dell'ora tarda o di cosa non so ma questo è il momento del libero sfogo di sbadigli e lacrime che scendono involontarie dagli occhi mentre mi scuoto e poi di tanta sete mentre danzo lievemente come se dovessi recuperare i liquidi usciti con le lacrime. Il tempo scorre veloce e le varie fasi si susseguono che nemmeno me ne accorgo. E, mentre sto finalmente seduto, ecco che i miei mici si avvicinano quatti quatti in cerca di coccole, in cerca di una pace che magari la notte può portare. Così mi sposto nel letto per concludere la meditazione: sto supino, comodo sotto le coperte ma non è ancora il momento di dormire. C'è una presenza vigile che sente una forza nel cuore e che va alla ricerca di sogni consapevoli che chissà quando giungeranno.

Arriva il terzo giorno di meditazione e mi trovo a vivere sensazioni ancora diverse rispetto ai giorni precedenti: nella prima fase, a momenti mi viene da piangere anche se poi questa cosa passa. Arriva la danza ancora invasa dai pensieri: arriverà mai il momento della non-mente? Non-mente può far pensare a uno stato di non-vita ed ecco che nell'ultima fase arriva questo: percepire il corpo come nella morte, sentendolo e vedendolo lì, fuori da me.

Strana meditazione la Kundalini che, ogni volta che la faccio, mi presenta diversi aspetti di me stesso e che mi fa vivere particolari sensazioni. Oggi il corpo non ne vuol sapere di muoversi, non ne ha voglia di scuotersi e di scrollarsi di dosso quanto accumulato durante la giornata. Devo quasi forzarmi per vedere un arto che si muove ma alla fine gli scuotimenti iniziano, prima leggeri e suadenti e poi forti, invasivi, bizzarri, movimenti che non vogliono più smettere nemmeno quando dovrebbero cessare per dar spazio alla danza. Ma questa poi riesce ad

avere il sopravvento anche perché diventa un gioco in cui sentirmi libero. E se mentre danzo sono io che gioco, ecco che nella fase successiva sono i gatti a darmi il cambio, sono loro che vengono a giocare vicino a me ma non sono un disturbo; loro sono lì e io qui, siamo vicini ma distinti. E così anche i pensieri che passano nella mente sono pensieri vicini ma che non disturbano, passano lievi e se ne vanno.

Non so se m'innamorerò mai della Kundalini perché è veramente strano quello che mi succede: non solo ogni giorno cose diverse ma anche cose che mi allibiscono come questa forte tensione erotica che oggi mi invade per tutto il primo quarto d'ora di movimenti. Ne esco quasi arrabbiato ma Osho torna a darmi conforto e a farmi capire, anche se le sue parole non si riferiscono direttamente alla Kundalini: *“Avrai esperienze diverse. Quando sentirai che i raggi si stanno elevando dal centro sessuale, all'altezza di questo avrai un'erezione o diverse sensazioni. Molte, moltissime persone tornano da me spaventate e sconvolte. Si stupiscono che avvenga un'erezione ogni volta che iniziano questa meditazione, ogni volta che vanno in profondità, e ne hanno paura perché pensano che in meditazione non dovrebbe essere presente energia sessuale alcuna. Ma nessuno di voi sa come funziona la vita. È un buon segno. Dimostra che ora l'energia è presente, ed è viva. Ora richiede il movimento. Per cui non spaventarti e non pensare che qualcosa non funzioni: è un buon segno! Quando inizi a meditare il centro sessuale diventerà più sensitivo, più vivo, sarà più eccitato e all'inizio quell'eccitazione sarà del tutto simile a qualsiasi altra eccitazione sessuale, ma solo all'inizio. Man mano che la tua meditazione scende in profondità, sentirai la tua energia elevarsi. E col fluire dell'energia, il centro sessuale diventerà silente, meno eccitato.”*²⁷ In ogni caso, oltre a sentire questa tensione erotica, arrivano anche altre sensazioni che un po' mettono in dubbio anche la mia stabilità mentale. A conclusione del momento da seduto mi percepisco come se ci fosse un danzatore nel mio corpo: il suo piede sinistro è saldo nel primo chakra mentre la punta del suo piede destro si eleva graziosamente in un guizzo che la porta a

²⁷ Osho, *Il libro dei segreti*, vol. IV, sessione 3 (in Osho, *Meditazione: la prima e ultima libertà*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2009, pag. 183)

uscire dalla sommità del mio capo. Cose proprio da matti! E poi questa sensazione della testa che vibra. Decisamente cose da matti!!!

E così mi avvio verso la conclusione di questo ciclo di meditazioni quotidiane dove passo dall'assenza di movimento alla necessità di scaricare, di buttar fuori, con tanta energia che si fa sentire sempre a livello sessuale. E poi ancora segni di follia in cui, da seduto, mi sento il cuore ardere come una fornace, dove il sangue scorre e pulsa rosso e vivo, un vero fuoco. E poi il centro della fronte, il "terzo occhio", che diventa un grande faro che illumina avanti e dietro. E proseguo così, in un misto di fuoco e di luce. Non contento e anche se dovrebbe starsene ora quieto, il mio corpo inizia a muoversi lievemente senza che sia la mente a richiederlo: pollice e indice della mano destra che s'incrociano, gamba sinistra che si alza verso il ventre per poi allungarsi e ritornare a terra, avambraccio sinistro che si solleva per poi tornare rilassato. Non so che pensare ma accetto quello che viene e, conscio di tutto questo, che ogni cosa va bene, mi avvio all'incontro mensile con l'*Hdemia Cosciente*, il percorso olistico programmato dalla rete trentina delle Banche del Tempo, dove dovrò presentare proprio questa meditazione.

Nell'incontro pubblico della Banca del Tempo c'è una dozzina di persone, alcune delle quali sono del tutto nuove. Tutte comunque sono curiose di sapere come sarà la Kundalini poiché sanno che si tratta di una "doccia di energia"! Punto sul fatto che sia necessario ascoltare il corpo e non la mente e anche lo scuotimento iniziale può sì essere assecondato e incoraggiato ma poi bisogna staccare la spina alla mente altrimenti diventerebbe un semplice esercizio fisico, buono per il rassodamento di glutei e pancia e per la tonicità dei muscoli delle gambe, ma resterebbe un fenomeno superficiale che non andrebbe in profondità. E così inizio a osservare queste persone che, ognuna col proprio ritmo e il proprio modo, comincia a muoversi: chi battendo i piedi, chi dondolando, chi saltando, chi usando anche la voce. Tanti movimenti liberi che riempiono la sala.

Anche nella seconda fase tutto è lasciato alla libertà del corpo e potrebbe sembrare che ognuno stesse ascoltando musiche diverse poiché si vedono

movimenti che sembrano del Tai Chi vicino a chi danza forsennatamente come se fosse in discoteca a ballare la techno.

Ma poi arriva la quiete e tutto si ferma, anche il tempo, e ognuno adesso osserva come semplice testimone quello che accade dentro e fuori di sé, solamente in ascolto di quello che arriva.

È sempre interessante e curioso sentire poi i commenti finali in cui chi vuole può esprimersi. Così vengo a sapere che per qualcuno c'è stato veramente “un muoversi e danzare con azioni compiute dal corpo e non dalla mente” e che nella danza si è sperimentata “una grande libertà di movimento, libera da giudizi, anche se fatta con gesti da fuori di testa. Non come in discoteca che ti senti guardato da tutti se ti muovi un po' strano!”. E poi il tempo, “questo tempo che è volato, non solo durante le prime fasi ma anche in quelle da fermi in cui pensavo di far fatica proprio perché non si faceva niente se non star fermi”.

E io? In questa meditazione di gruppo ancora una volta percepisco la forte energia che avvolge e coinvolge. E ora non c'è più sesso, non ci sono più né viscere né organi vari né ossa; solo un corpo di luce e un cuore di fuoco, una fiamma viva dentro ciascuno di noi. Mi sento un po' strano ma contento, felice di questo momento, felice di quanto ho sperimentato e ricevuto.

7 giorni più 1 di meditazione Osho Mahamudra

*Lo stato finale di orgasmo con il tutto
si chiama Mahamudra, il grande orgasmo.
Cos'è l'orgasmo?
È uno stato in cui il corpo
non è più percepito come materia,
bensì vibra come energia, come elettricità.
E quando succede non con una persona,
ma con l'intera esistenza,
è Mahamudra,
il grande orgasmo.*

Osho



La meditazione *Osho Mahamudra* è una tecnica della tradizione tantrica di Tilopa, il fondatore del Buddismo tibetano, il quale spiega come accedere al livello di coscienza detto “Mahamudra”, come conseguire il Risveglio, come raggiungere il non-raggiungimento: per arrivare al Mahamudra non ci deve essere alcuno sforzo nel praticare la meditazione.

Oggi la nostra vita si comporta un po' come un magnete e quindi, nelle varie situazioni quotidiane, siamo sempre divisi su due polarità: questa cosa è

giusta, l'altra no; questo è buono, questo no. Avviene così anche durante le meditazioni: questa posizione va bene, quest'altra no; questo gesto è giusto, questo no; così respiro in modo corretto, altrimenti sbaglio....

Ossessionati dalla ricerca di una perfezione, giudicare diventa il nostro pane quotidiano.

Tilopa, nel suo "Canto di Mahamudra", afferma: *"Come un bambù cavo, lascia che il tuo corpo riposi a suo agio, senza dire né prendere, metti a riposo la mente. Mahamudra è come una mente che non si attacca a nulla. [...] Lascia che i pensieri salgano e scendano a loro piacimento, come onde dell'oceano. [...] Dapprima la mente del praticante precipita come una cascata; a metà strada, come il Gange, fluisce lenta e placida; alla fine è un vasto oceano, in cui la luce del figlio e quella della madre si fondono."*

Praticare la meditazione, non significa tentare di vedere colori o forme o cercare di modellare un'esperienza o un'altra. La meditazione significa sgomberare, liberare la mente da tutte le forme di attaccamento, di volere, di caratterizzazione delle cose. Non si tratta tanto di far qualcosa, quanto di disfare i legami e le catene che imprigionano la mente.

Spesso si crede che meditare significhi imporre uno stato di vuoto alla mente, uno stato senza pensiero né movimento mentale. Ma la meditazione non ha nulla a che vedere con il fatto di creare un vuoto volontario nella mente: meditare non significa bloccare il movimento dei pensieri, ma restare in uno stato in cui questi pensieri non fanno presa.

È importante non giudicare la propria meditazione, non pensare che il tale stato sia "buono" e che quell'altro sia "cattivo", che quando la mente è calma la nostra sia una "buona meditazione" mentre quando la mente è agitata sia una "cattiva meditazione".

I fenomeni mentali che sorgono nella mente vanno semplicemente contemplati per ciò che sono. Ancora una volta Osho è chiaro nelle sue parole: *"Che fare, dunque? È un interrogativo importante. Osserva, non cercare di arrestare il processo del pensiero. Non è necessario fare nulla contro la mente. Cosa potresti fare? Sarebbe una lotta tra la mente e la mente stessa. Divideresti*

in due la tua mente: una parte tenterà di dominare l'altra. È una cosa assurda, folle. Potresti impazzire. Non cercare di arrestare la mente o il pensiero: limitati a osservare, lascia che il flusso continui. Lasciagli libertà totale: lascia che scorra quanto più velocemente gli aggrada. Non cercare di controllarlo in nessun modo. Sii un semplice testimone. È meraviglioso!”²⁸

Quindi, con questo input, inizio la *Osho Mahamudra meditation* che è suddivisa semplicemente in due stadi.

Nel primo si sta in piedi a occhi aperti ascoltando la musica e lasciando in attesa il corpo. In questa mezz'ora di musica e di attesa, a un certo punto c'è come l'urgenza di muoversi; sono dei movimenti spontanei che arrivano senza un perché. Questo è il *Latihan*, cioè lo stato in cui permetto al corpo di muoversi secondo l'energia universale.

“Il latihan è uno dei più antichi metodi tantrici. È il primo passo verso Mahamudra. Consiste nel permettere al corpo di vibrare, di diventare energia, di diventare qualcosa di non-sostanziale, di non-materiale, di sciogliersi e di perdere i propri confini. [...] Il latihan è una cosa semplice. È il primo passo. Devi stare in piedi, rilassato, sciolto e naturale. Meglio se da solo, in modo che nessuno ti disturbi. [...] Tu non devi fare niente: semplicemente star lì, sciolto e naturale, aspettando che succeda qualcosa. Se il tuo corpo comincia a muoversi, devi lasciarlo muovere, cooperare con il movimento e permetterlo. La cooperazione non deve diventare troppo diretta, non deve diventare forzata: deve rimanere disponibilità. E, improvvisamente, il tuo corpo comincia a muoversi, come posseduto, come se una grande energia fosse discesa su di te sotto forma di nube, e quella nube ti avesse circondato, ti possedesse, penetrasse nel tuo corpo, e cominciasse a muoverlo. Le tue mani si alzano, cominci a fare dei leggeri movimenti, cominci una piccola danza dai gesti morbidi. [...] A poco a poco nel latihan ti sentirai bello e ti accorgerai che si sta verificando un incontro fra te e il cosmo. Ma è solo il primo passo: in sé è molto bello, ma non è tutto. [...] E senti

²⁸ Osho, *A sudden clash of thunder*, sessione 2, 12 agosto 1976 (in Osho, *Meditazione: la prima e ultima libertà*, cit., pag. 268)

l'energia inondarti, dentro e fuori. La danza non è solo esterna. Ben presto, quando entri in sintonia con la danza, ti accorgi di una danza interna; ti accorgi che non danza solo il tuo corpo, ma che dentro anche l'energia danza."²⁹

Ed è proprio vero: all'inizio sembra che nulla accada ma poi i movimenti arrivano da soli, sono movimenti lievi e morbidi, come quelli di una foglia mossa dal vento, una dolce danza in braccio al vento. Un soffio lieve e fresco che porta aria nuova, pulisce, rigenera e apre!

Quindi, una volta del tutto ripulito e rinfrescato, mi inginocchio e chiudo gli occhi alzando le braccia con i palmi delle mani rivolti verso l'alto. La testa diventa la bocca di un vaso vuoto e il corpo risulta cavo come la canna di bambù. È il momento di percepire l'energia che cade in testa come se fossi sotto una cascata. Poco a poco mi riempie, ma non solo nel corpo, anche nella mente e nell'anima. E anche adesso, a un certo punto, il corpo ha bisogno di muoversi, come per un eccesso di energia in un guizzo improvviso e scomposto. Le prime volte lo sento soprattutto nell'ano che si contrae, poi con brividi che nascono dal tronco e scendono verso il basso. A volte l'energia mi riempie talmente rapidamente che mi viene il dubbio che non sia possibile, che non sia così, che sia una mia idea, che non sia giusto. Ma poi la consapevolezza che tutto quello che arriva è un dono, al di là dei miei preconcetti, delle mie paure e dei miei giudizi, mi porta ad accogliere tutto e a gioire nel chinarmi avanti per riversare a terra l'energia ricevuta.

“Inchinati sette volte. Prendi dal cielo e versa nella terra; bacia la terra, e versa in lei, vuotati completamente. Vuotati tanto completamente quanto prima ti sei riempito. Poi alza di nuovo le mani al cielo, riempi di nuovo, e versa di nuovo l'energia nella terra. Ripetilo per sette volte; perché ogni volta l'energia penetra in uno dei chakra, in uno dei centri del corpo e ogni volta penetra più a fondo. Facendolo meno di sette volte ti lascerà un senso di inquietezza, perché l'energia resterà sospesa a metà strada. Deve penetrare in tutti e sette i chakra, in modo da svuotarti completamente, da renderti un canale sgombro. [...] Per sette

²⁹ Osho, *Tantra. La comprensione suprema*, cit., pagg. 122-124

volte: puoi farlo più di sette volte, se vuoi, ma non meno. Questo processo è Mahamudra nella sua completezza.”³⁰

Sentir accogliere dentro di me l’energia e sentirmene contemporaneamente donatore, è qualcosa di molto intimo e coinvolgente. A volte sono davvero commosso e le lacrime fanno capolino nascoste tra le braccia distese a terra.

Questo ciclo di meditazioni l’ho iniziato al *Kivani* davanti all’immagine di Osho e l’ho finito con l’*Hdemia cosciente* davanti ai miei compagni di viaggio. In entrambe i casi riconosco che è un dono che arriva sempre per me e di questo non posso che essere consapevole e quindi gioirne. E, come ha affermato una ragazza dell’*Hdemia*, ecco che pure io posso confermare che “mi sono sentito un tutt’uno con l’universo”.

Al termine della meditazione si percepisce proprio questo. Ognuno si sente pervaso da uno stato molto intimo, si riconosce individualmente e riesce a sperimentare la propria unità col divino e, davvero, con l’intero universo. È come se ognuno camminasse ora, come i santi, con l’aureola attorno alla testa. Ma... *“non è che i meditatori vadano in paradiso, no. Ovunque essi vadano sono in paradiso, e qualunque cosa facciano è divina. Ma ci vorrà tempo per comprendere un approccio così nuovo e diverso, perché usando un linguaggio così diverso è naturale venire fraintesi.*”³¹

³⁰ Osho, *Tantra. La comprensione suprema*, cit., pagg. 125-126

³¹ Osho, *La via del cuore*, Cles TN, Mondadori, 2009, pag. 170

7 giorni più 1 di meditazione Osho No dimensions

*Ciò che è supremo
non può essere conosciuto tramite il cervello,
perché quando operi con il cervello
sei in conflitto con le radici da cui provieni.
Tutto il tuo problema
è che ti sei allontanato dall'ombelico.
Sei arrivato alla vita attraverso l'ombelico
e morirai attraverso di esso.
È necessario tornare alle radici.*

Osho



Sotto l'ombelico c'è l'*hara*, il centro dal quale la vita fa il suo ingresso e dal quale si muore e si esce dalla vita e, quindi, il punto di contatto tra il corpo e l'anima.

Trovare una meditazione per equilibrare l'energia nell'*hara* è facile e subito il pensiero va alla *Osho No dimensions* che è proprio una danza di

centratura ed è basata su una tecnica Sufi di movimenti diretti a creare consapevolezza e integrazione nel corpo.

È essenziale avere una centratura perché altrimenti ci si sente frammentati, come pezzi che non stanno insieme, come un puzzle formato da tanti pezzetti ma senza unità.

Osho dice che *“senza un centro possiamo trascinarci ma non siamo in grado di amare. Senza un centro puoi svolgere tutto ciò che richiede la tua routine quotidiana, ma non possiamo essere creativi. È come vivere al minimo. Il massimo non sarà possibile. Solo centrandosi è possibile vivere al massimo, allo zenith, al culmine, al vertice e solo così è vita, la vera vita.”*³²

Allora questa è una sfida che mi tocca in prima persona poiché non posso proporre le meditazioni di Osho agli altri se prima non le sperimento io e se non capisco veramente cosa voglia dire “esser centrato”.

Mi tornano alla mente le parole di Gyani, uno dei miei insegnanti, che, nell'invito alla meditazione, rimanda a una disciplina, a una pratica costante poiché la continuità è importante. È come quando si scalda dell'acqua: fino a novantanove gradi è ancora acqua e, se ti fermi lì, si raffredda e devi di nuovo scaldarla. Ma se perseveri finché non arrivi a cento gradi, allora l'acqua fa un salto quantico e si trasforma in vapore.

Quindi esercizio periodico o, meglio, esercizio quotidiano.

In questo modo la meditazione diventa una pratica che si fa spazio dentro di me e, magari facendola alla stessa ora e nello stesso luogo, ecco che poi mi affeziono a questo momento che diventa proprio mio, che diventa la possibilità di conoscermi più a fondo, di aver maggior consapevolezza di chi sono e di quello che mi circonda, di quello che faccio e di quello che mi succede.

Eccomi allora che accetto la sfida e inizio a sperimentare su di me la *Osho No dimensions*.

È una meditazione che dura un'ora ed ha tre fasi.

³² Osho, *A Rose is a Rose #6*, in www.osho.com/library (consultato il 15 dicembre 2011)

Nella prima fase si esegue una specie di danza a occhi aperti fatta di movimenti Sufi che partono sempre dall'*hara*. La musica aiuta a tenere il giusto ritmo del corpo e del respiro che viene enfatizzato con uno “sciù” espiratorio. L'energia dell'*hara* viene portata al cuore e trasformata in energia amorevole per esser poi mandata a tutto il mondo attraverso i movimenti del corpo che vanno nelle direzioni dei quattro punti cardinali.

La seconda fase inizia riprendendo contatto col proprio sé, col riportare all'*hic et nunc*, al qui e ora, ancorandosi a terra sovrapponendo gli alluci e riconoscendo che l'amore è giusto donarlo al mondo ma è altrettanto importante donarlo innanzitutto a se stessi; ecco quindi il darsi un abbraccio con le proprie braccia per sentire l'amore verso se stessi. A questo punto inizia il whirling, il movimento rotatorio che richiama il movimento stesso dell'Universo in cui tutto ruota. È la danza derviscia che rappresenta l'ascesa spirituale dell'uomo verso Dio in cui una mano è in alto rivolta verso il cielo e l'altra in basso rivolta a terra: un ponte quindi tra il divino e il mondo materiale terrestre.

L'ultima fase è senza musica e viene fatta con gli occhi chiusi, sdraiati proni con le gambe aperte per permettere che l'energia accumulata possa scorrere in tutto il corpo. In questo momento non c'è nulla da fare se non rimanere con se stessi, semplicemente ascoltando, ascoltandosi.

Durante la mia prima meditazione mi trovo con una miriade di pensieri che mi invadono la testa e mi disturbano, sia nelle fasi attive che in quella passiva. Vorrei già sperimentare la “non-mente” ma, al contrario, la mia mente sta lavorando come una locomotiva a vapore e, quasi quasi, il fumo mi esce pure dalle orecchie!

La seconda giornata mi vede in compagnia di un'amica e scopro che è proprio bello vivere questi momenti assieme a qualcun altro, è come se l'energia fosse diversa e come se circolasse maggiormente. I pensieri ci sono ancora ma non mi danno così fastidio come durante il giorno precedente. E lei? Per la mia amica non è una meditazione facile poiché è un periodo in cui le risulta difficile donare amore essendo da poco uscita da una storia sentimentale in cui è stata

lasciata; per lei più che allungare le braccia nel donare amore ci sarebbe il desiderio di chiuderle o di buttar fuori tutta la rabbia che ha in corpo.

Questi pensieri però non mi scoraggiano e quindi proseguo. Ma nel terzo giorno le distrazioni arrivano in altro modo: il naso e le guance che mi prudono, la spalla destra che dopo un po' inizia a farmi male, il gatto che a un certo punto gioca coi miei piedi. Come dice Osho, son tutti sintomi attraverso i quali il corpo si ribella e cerca in ogni maniera di rimanere padrone. Quando crea un dolore immaginario, prurito, formicolio, il corpo sta cercando di distrarre. E allora io devo semplicemente... non fare niente! Solo porre attenzione ed essere un osservatore. *“Dimentica che sei uno che fa, e presto tutto si calma e si calma in una maniera così bella e aggraziata che non riesci a crederci a meno che tu non lo abbia mai provato. [...] Se l'energia che creava il dolore viene osservata, il dolore sparisce e la stessa energia diventa piacere. L'energia è la stessa. Dolore e piacere sono due dimensioni della stessa energia. [...] E quando tutte le distrazioni saranno sparite, diventerai improvvisamente consapevole del fatto che tutto il tuo corpo è sparito.”*³³

Però queste sono cose che leggerò e imparerò solo dopo e quindi, oggi, mi trovo a grattarmi, a dolere per la spalla, a scacciare il micio col piede e a non veder l'ora che arrivi finalmente la fase da sdraiati. E meno male, perché in questo momento finale i pensieri si fanno più tranquilli e c'è come un'aria fresca che mi rasserena.

Dopo le ultime prove passate, arrivo all'appuntamento di metà percorso e a quelli successivi senza dolori e quindi mi diverto e sorrido nelle danze sufi, riuscendo perfino a ruotare senza nemmeno più guardare il palmo della mano per tenere un punto fermo di riferimento. Proprio in questa fase di whirling sento maggiormente l'energia che entra nell'*hara* e che sale e vibra anche se i pensieri che passano per la mente sono ancora tanti. Ma non più pensieri vorticosi e invadenti: il vortice adesso è solo fuori, quello che compio io col mio corpo. E nella fase finale è bella la connessione con la terra, nel contatto pancia-piastrelle,

³³ Osho, *Yoga: the mystery beyond mind*, Discorso n. 2, in www.osho.com/library (consultato il 15 dicembre 2011)

dove il mio cordone ombelicale se ne va giù, al centro della terra, in un contatto diretto tra la mia energia e quella terrestre dove, come risultato, sento ancora l'energia forte nell'*hara*, un'energia che diventa quasi sessuale.

E così arrivo alla fine di quel 7+1: trascorsa una settimana di meditazioni quotidiane, eccomi a concludere questo ciclo con l'ottava meditazione che farò assieme a degli amici. Questa è un po' la prova generale della serata che poi proporrò per l'*Hdemia Cosciente* e quindi mi comporto presentando il significato sia della meditazione che stiamo per compiere sia dei singoli gesti che faremo. All'inizio si parte un po' scoordinati ma la musica e lo "sciù" ci aiutano a trovare una sintonia. È bello essere in gruppo: siamo in cinque e l'energia che vibra nella stanza è maggiore rispetto a quando le meditazioni le faccio da solo. E mi diverto pure!

Finalmente eccomi al giorno con i partecipanti all'*Hdemia Cosciente*.

Ore 17.30 di sabato 10 dicembre 2011: inizia la meditazione attiva *Osho No dimensions!*

È il mio primo incontro pubblico e sono contento di trovarmi ad aprire questo ciclo di meditazioni proprio in questa data: è la vigilia del compleanno di Osho che è nato l'11 dicembre 1931, ottant'anni fa. Inizio quindi con gratitudine e leggendo questa casualità come una bella festa che mi vien regalata in cui, in questo caso, non sono io a fare il regalo al festeggiato ma è Osho stesso che, alla vigilia del suo compleanno, fa il regalo a me. Che bella cosa!

Ci sono dieci persone presenti, alcune per la prima volta di fronte a qualunque forma di meditazione, altre con l'esperienza di meditazioni statiche e un solo ragazzo che ha già conosciuto le meditazioni di Osho. Oggi partecipo attivamente solo a pochi momenti alla meditazione poiché mi preme osservare cosa accade e fare attenzione che, soprattutto nel whirling, non ci siano problemi.

Al termine di tutto c'è lo scambio di commenti e impressioni ed ecco che scopro che la prima mezz'ora, momento che temevo fosse faticoso da superare, è risultata invece molto piacevole e gioiosa. "Ma sei sicuro che sia durata

mezz'ora?". Il tempo è volato donando la propria energia amorevole al mondo: "Mi sentivo proprio contento e sorridente nel donare la mia energia!".

E poi il whirling in cui alcune persone, in qualche momento, vorticavano davvero in maniera impressionante. La più anziana del gruppo, una signora sui sessantacinque anni, è euforica e contenta di questa "bellissima meditazione che mi ha riportata bambina. Sai che da piccola ero la più brava a fare un gioco in cui, tenendo le mani incrociate di una compagna, si girava a più non posso?". E si innamora dei Sufi! Ma c'è anche chi sperimenta una forte centratura in cui il contatto con l'*hara* è ben percepito: "Mi son sentito centrato e stranamente libero".

La fase finale porta il silenzio, il respiro che si acquieta e l'ascoltarsi. Per alcuni non è facile poiché "sono tornati i pensieri che non c'erano nel movimento" ma per altri è bello scoprire che "io sono lì e nulla c'è intorno a me; o meglio, intorno a me e dentro di me c'è tutto e nulla". Che sia questo lo stato della non-mente?

7 giorni più 1 di meditazione Osho Nataraj

*Ecco perché insisto molto
affinché danziate e usiate la musica,
perché solo nella danza riuscirete a sentire
che voi,
il vostro corpo
e la vostra mente
state funzionando all'unisono.
E se tutte queste parti operano in sintonia,
la gioia è infinita
e la ricchezza che ne consegue
è immensa.*

Osho



Mi ha sempre incuriosito sapere cosa ci sia dietro a un nome e così è stato anche quando mi sono trovato di fronte alla meditazione Nataraj. Un nome strano, che non conosco e che non mi dice molto. Da dove arriverà?

Vado a fare una ricerca in internet ed ecco che scopro che Nataraj è il danzatore cosmico che danza per distruggere un universo stanco e per fare i preparativi per il nuovo processo di creazione. Il suo nome deriva dalla parola sanscrita Narta Rajan “Signore della danza”. Che bello!

Di solito Shiva Nataraj viene rappresentato in un'aureola di fiamme, con la gamba sinistra alzata e in equilibrio su un demone o un nano. È una raffigurazione piena di simboli a partire dalla mezzaluna sul suo capo che, se dovesse cadere, comporterebbe la distruzione cosmica.

Con la mano sollevata a destra tiene un piccolo tamburo a forma di clessidra che simboleggia il suono originario della creazione e lo scorrere del tempo mentre, con la mano in alto a sinistra, tiene il fuoco della distruzione. Questi concetti opposti nelle mani superiori mostrano il contrappeso tra creazione e distruzione.



La seconda mano destra mostra il mudra *Abhaya*, gesto simbolico che significa assenza di paura, protezione dal male e dall'ignoranza. La seconda mano sinistra punta verso il piede sollevato a significare elevazione e liberazione.

Il nano sul quale danza Nataraj è il demone *Apasmâra* che simboleggia l'ignoranza; quindi c'è la vittoria di Shiva sull'ignoranza.

Il volto sereno e rilassato di Shiva Nataraj rappresenta la sua neutralità, quindi l'essere in equilibrio.

Insomma, Nataraj è il ballerino di tutti i ballerini e non è possibile separare il danzatore e la danza perché sono un tutt'uno, sono sempre insieme. Se c'è un ballo c'è il danzatore e la danza non ha vita diversa da quella del danzatore. E quando il ballerino è veramente in ballo non è separato dalla sua danza. Il danzatore si dissolve nella sua danza. È proprio quello che dice Osho riferendosi a questa meditazione: *“Dimenticati colui che danza, il centro dell'ego; diventa la danza.*

Questa è meditazione. Danza così intensamente da dimenticare che sei tu a danzare, e da sentire che sei tu la danza. Ogni divisione deve scomparire: in

questo modo la danza diventa meditazione. Se esiste divisione, è solo un esercizio ginnico: ottimo, salutare, ma non si può dire che sia spirituale. Non è altro che una semplice danza. La danza di per sé è ottima: entro i suoi limiti, è ottima. Dopo aver danzato ti sentirai più fresco e più giovane. Ma ancora non è meditazione. Colui che danza deve svanire finché rimane solo la danza.

Come fare? Partecipa alla danza totalmente, perché la divisione può esistere solo se non sei totalmente partecipe. Se te ne stai in disparte e ti osservi mentre danzi, la separazione persisterà: in questo caso esegui una danza, la danza resta solo un gesto, un atto: non è il tuo essere. Lasciati invece coinvolgere totalmente, sciogliti nella danza. Non startene in disparte, non restare uno spettatore. Sii totalmente partecipe!

Lascia che la danza fluisca a modo suo, non forzarla. Abbandonati a lei: lascia che accada. Non è un'azione, ma un evento. È una festa! Non stai facendo nulla di serio; stai solo giocando, giocando con la tua energia vitale, giocando con la tua bioenergia, lasciandola scorrere liberamente. Come la danza del vento o il fluire del fiume, anche tu fluisci e danzi. Abbandonati a questa sensazione!

E gioca. Ricorda sempre la parola gioco: con me è fondamentale. In India chiamano lila la creazione di Dio, il gioco di Dio. Dio non ha creato il mondo: è il suo gioco.”³⁴

La *Osho Nataraj* è danza trasformata in meditazione totale e la strada scelta da questa tecnica per permettere di viverla in pieno e per scoprirne la grandezza, è lo scomparire nella danza, come in un gioco, e poi il rilassarsi nel silenzio e nella quiete. E, in questo silenzio e nell'immobilità che seguono, la danza diviene interiore.

In questi giorni in cui mi sono messo di fronte a questa meditazione, a volte capita che la danza iniziale sia libera, contenta, piena di gioia o che, addirittura, io mi senta avvolto da una polvere d'oro che, verso la fine della prima fase, spargo intorno e lancio nei vari angoli della stanza e poi nella casa e fuori. Tutto si fa dorato ed è bello vivere la fase da sdraiato con le immagini che mi

³⁴ Osho, *Il libro arancione*, cit., pagg. 39-40

arrivano: il ramo senza corteccia di un albero. Ne sento perfino il profumo, questo intenso odore di legno fresco; un fresco ramo nudo che mi dice di andare all'essenza.

A volte capita che la danza sia anche grintosa e caotica e, ballare in questo modo per quaranta minuti, fa anche esser stanchi e fa apprezzare il momento della stasi. Dopo una danza così è proprio necessario sdraiarsi subito, mettersi a terra per recuperare il fiato e sentire l'energia che smuove tutto, dove c'è, oltre al riposo fisico, anche uno stato vigile e attento a quello che succede dentro.

Fondamentalmente, per me questa meditazione è stata un po' strana poiché, in più occasioni, il mio corpo proprio non voleva collaborare. La Nataraj è la meditazione della danza, in cui la danza diventa meditazione ma... il mio corpo nella maggioranza di questi giorni non voleva saperne di ballare e tutti i gesti erano minimalisti o fatti appena con la testa e le braccia.

E ancora Osho ricorda come la catarsi sia importante per arrivare al proprio centro interiore. Lui dice: *“Si tratta di essere attivi al punto che l'attività si arresta da sola, essere attivi in modo così folle che la mente stessa, che attualmente brama l'attività in maniera spasmodica, venga espulsa dall'organismo. Solo allora, solo dopo una profonda catarsi, potrai cadere nella non attività e avere un barlume di intuizione di un mondo che non sia il mondo dello sforzo in cui vivi. [...] Ma, all'inizio, dovrai agire in modo molto paradossale: prima di tutto dovrai essere attivo, fino allo spasimo, violentemente, follemente, in modo che ogni cosa venga sprigionata e tutte le tue repressioni siano scaricate all'esterno.”*³⁵

Anche durante la meditazione pubblica all'interno dell'*Hdemia Cosciente*, ci sono persone che, come me in questi giorni, si comportano in modi diversi: c'è chi balla sentendo tutto il corpo e facendolo vibrare dai piedi alla testa e chi balla solo con movimenti lievi e misurati, chi danza solo con le mani in un ballo quasi artistico e chi addirittura passa da movimenti zen a non-movimenti e, nonostante la musica inviti al movimento, resta immobile come se fosse stato dato uno Stop!

³⁵ Osho, *Meditazione la soglia interiore*, Valmorea CO, Oshoba libri, 2005, pag. 25

Per me oggi, nei momenti in cui ballo, mi trovo a essere energico, vivace e mi muovo con gusto. Al solito l'energia del gruppo mi contagia e mi diverto danzando, mi diverto giocando.

Avendo sperimentato quanto sia importante sdraiarsi subito dopo la prima fase, quando questa sta per finire, subito mi muovo per sistemare un materassino dietro a ogni persona. Qui il pavimento è piastrellato e, considerate le rigide temperature di questi giorni invernali, è importante che la fase da supini non risulti una fase di tensione o di malessere legato al freddo del pavimento. Così, finita la musica, ognuno può sdraiarsi subito restando a occhi chiusi e senza necessità di andare a cercare il proprio materassino e la propria coperta.

A vederli lì tutti dodici sdraiati in giro per la stanza sembra quasi un campo profughi. Ma la pace è totale e io non mi muovo più proprio per non creare alcun rumore oltre a quello dei respiri che ora si stanno acquietando.

Poi riprende la musica, lieve e dolce. Sembra che nessuno abbia intenzione di muoversi, che nessuno voglia riprendere una danza, che nessuno sia interessato a ringraziare con i propri movimenti ma poi, piano piano, i corpi si muovono e un po' alla volta iniziano ad alzarsi. Una persona, ora due... un'altra e un'altra ancora. E la danza finale diventa davvero un dolce grazie, un lieto ringraziamento per tutto quello che è stato ricevuto. È bello danzare con gioia, con una dolce e leggera gioia nella gratitudine.

Quindi, in questa atmosfera molto soffice, arriva anche qualche commento: "Io mi sono persa nella danza, non ero più io, non mi sentivo più"; "Quando mi sono sdraiata ho sentito un grande calore al plesso solare"; "È sempre bello fare queste meditazioni attive".

Commenti sintetici e stringati in cui traspare la poca voglia di parlare; quello che è importante è dentro. È una raggiunta intimità che è bello riconoscere, sperimentare e godere.

E poi fuori, nel mondo, perché... la vita è danza!

7 giorni più 1 di meditazione Osho Whirling

*Gira come una ruota,
e ricorda il tuo essere un testimone
come un centro.
All'improvviso sentirai
che tu sei il centro
e il corpo
è solo una ruota.*

Osho



Il whirling, la danza roteante dei Sufi, è una delle tecniche di meditazione più antiche che esistano e una delle più potenti. Scende a profondità tali che una sola esperienza può trasformare totalmente. È sufficiente ruotare su se stessi, con gli occhi aperti, proprio come fanno i bambini. Mentre tutto il corpo sta girando su se stesso si diventa consapevoli del proprio essere, si impara a essere osservatori stando al centro del ciclone. Tu sei al centro e tutto il corpo ruota intorno a te.

Osservando proprio i bambini che vorticavano in questo modo, i Sufi hanno sviluppato questo metodo di meditazione: girano e girano restando testimoni nel proprio centro.

Osho ha parlato a lungo dei Sufi, narrando le loro storie e presentando la Via Sufi, la Via del cuore. Lui dice: *“In tutto il mondo i bambini amano fare piroette, ruotare, girare su se stessi e, naturalmente, i loro genitori li fermano: -*

Non farlo, ti verranno le vertigini. Potrai cadere e farti male. – Ma, in tutto il mondo, i bambini si divertono a farlo. Ed è proprio stando a osservare i bambini che ruotavano che Jalaluddin Rumi ebbe l'idea che ci dovesse essere qualcosa... poiché ogni volta che vedi un bambino che ruota, la sua faccia cambia. Una strana grazia scende sul suo volto, inizia a irradiare una certa aura e, quando si ferma, è totalmente pieno di gioia...

Jaluddin Rumi provò a farlo – nella foresta, così nessuno lo avrebbe deriso – solo per sperimentare quello che i bambini provano nel roteare. E si stupì: scoprì uno dei più grandi metodi di meditazione e, dopo 1200 anni, la sua scuola è diventata una scuola di vita. La sua scuola è chiamata col nome di Dervisci rotanti; nel loro tempio, che è la loro preghiera, che è la loro meditazione. Questa è tutta la loro religione. Continuano a ruotare insieme per ore. Jalaluddin stesso divenne illuminato dopo trentasei ore di continuo whirling. E quando gli fu chiesto: - Non ci sono scritture che descrivono questa meditazione; come l'avete trovata? – Lui rispose: - Semplicemente osservando i bambini. Ho provato io stesso e mi stupii perché, più si ruota e più veloci si va, prima si diventa consapevoli che qualcosa di profondo dentro di te è assolutamente fermo e immobile. L'intero corpo si muove e, più velocemente si muove, più è il contrasto tra l'immobile e il mobile. E l'immobile coscienza interna è la mia anima. Quello è il centro del ciclone.”³⁶

Secondo i Sufi la danza e la musica aiutano ad avvicinarsi a Dio e la danza e la musica sufi lo fanno in modo particolare.

Il vecchio rituale comportava anni di allenamento nel rafforzare le dita del piede sinistro con le quali il mistico si ancorava alla terra per poi darsi slancio con la gamba destra.

Anche oggi loro vorticano con la mano sinistra abbassata con il palmo verso terra e la destra alzata con il palmo rivolto al cielo e la testa inclinata verso destra per diventare così il medium fra la terra e il cielo.

Nel momento culminante dell'estasi la musica – dominata dal nay (un flauto verticale con un ruolo mistico nella musica turca), dai kûdum (piccoli

³⁶ Osho, *The hidden splendor* #22, in www.osho.com/library (consultato il 22 novembre 2013)

timpani ricoperti in pelle di capra) e dagli halile (piatti di rame) – si interrompe, ma non si blocca il movimento dei praticanti che continuano in un silenzio sia interiore che esteriore. Si dice che in questo momento alcuni danzatori continuassero a roteare sollevati dal suolo.

Purtroppo noi occidentali non abbiamo né tempo né costanza per imparare una tecnica così precisa e profonda, ma Osho viene in aiuto!

La meditazione *Osho Whirling*, che dura un'ora, si divide in due stadi: uno di rotazione e uno di riposo. È meglio essere a piedi nudi così si è proprio a contatto con la terra. La rotazione, in senso antiorario, all'inizio è lenta ma poi aumenta gradualmente finché non diventa davvero un turbine di energia in cui il centro è in silenzio: la periferia è una tempesta di movimento, ma il testimone al centro resta silenzioso e tranquillo. Perdendosi totalmente in questo vorticare si può scoprire di non essere il corpo e si diventa davvero semplici testimoni!

Magari può succedere di non riuscire più a stare in piedi e allora è bello lasciarsi cadere, senza fare resistenza, senza pensare a come cadere o a quando cadere. Lo decide il corpo e, se cade in maniera rilassata, non c'è nemmeno il problema di farsi male.

Lo ricorda anche Osho: *“Ogni giorno vedi dei bambini cadere. Cadono, si rialzano e poi se ne dimenticano. Se tu cadessi così spesso come fa un bambino, saresti sempre in ospedale. Che cosa accade quando un bambino cade? Cade, semplicemente. Non resiste. Si muove con l'attrazione della forza di gravità. Cade come cade un cuscino, senza resistere. Quando cadi tu, resisti. Prima di tutto cerchi di non cadere. Le fibre, le ossa, diventano tutte tese... cadono contro la loro volontà, lottando, e tante cose si rompono. Non a causa della forza di gravità, ma per la tua resistenza.”*³⁷

Una volta caduti, o comunque al termine della prima fase, bisogna mettersi a pancia sotto in modo che l'ombelico sia a contatto con la terra. Questo aiuta ad ascoltare il proprio corpo che si fonde con la terra: è un po' tornare bambini, come

³⁷ Osho, *The grass grows by itself* #4, in www.osho.com/library (consultato il 22 novembre 2013)

quando ci si rannicchiava sul seno della propria mamma. Durante questa fase bisogna tenere gli occhi chiusi e rimanere in silenzio: semplicemente osservare il proprio corpo e il proprio centro.

Sperimentando questa meditazione mi accorgo che la tecnica è davvero piacevole come un gioco da bambini: semplice ma molto potente. In particolare durante la rotazione, via via che i giorni passano, diventa più facile percepire la differenza fra il centro e la periferia, è più semplice connettermi con il mio centro interiore. E tutto questo vissuto piacevolmente, direi quasi in maniera euforica. All'inizio ruoto lentamente ma, come la musica procede, c'è il gusto di aumentare la velocità, di osare, di arrivare a vorticare. Divento euforico, contento di questo movimento.

Nei primi giorni sento il male alle spalle e a volte subentra un senso di stordimento, una forma di vertigine, e questo soprattutto quando la mente torna a farsi sentire, ma poi il vortice arriva e con esso la velocità. Anche se la musica è lieve giunge la voglia di girare e tutto ruota intorno, i contorni si sfumano, spariscono, mentre io sono nel centro, presente anche se ogni tanto il piede vacilla. Divento goloso di questa meditazione, non vedo l'ora di farla per perdermi in questo stato di ebbrezza. Già l'ho letto da qualche parte: "Ubriaco del divino"!

Poi, quando mi sdraio a terra, ancora tutto ruota ma ora in senso orario, come se il mio corpo continuasse a vorticare stando saldo nel centro. Sento il cuore che batte e i polmoni che pompano a contatto col pavimento, sento il fresco delle piastrelle, sento le tempie che pulsano, sento tutto il mio corpo qui. C'è il contatto con la terra e con me stesso. E arriva la pace, la quiete, la connessione con ogni parte fisica del corpo e con la terra. È una sorta di abbraccio che ci unisce, che mi permette di sentirmi presente e anche no. Una strana sensazione in cui so che il mio corpo c'è ma è come se non fosse più qui, come se la mente si fosse acquietata e tutto scivolasse via come l'acqua di un torrente a primavera.

E quindi arriva il momento di vivere questa meditazione all'interno della serata pubblica e qui scopro che anche il modo di ruotare può essere diverso da

persona a persona: c'è chi si muove fin dall'inizio con un ritmo veloce e chi invece segue la dolce melodia della musica, c'è chi si muove con un tempo sincopato, quasi a singhiozzo, e chi invece in maniera totalmente fluida e armonica. Qualcuno barcolla ma continua in questo vortice (“Se vuoi controllare stai male, ma se ti lasci andare tutto scorre”, “Fantastico essere lì: tutto accade anche se essere lì non è facile”), qualcun altro invece cade proprio (“Il gioco della mente fa perdere l'equilibrio”) ed è lì, nel contatto con la terra, a cui poi tutti arrivano, che è bello sentire la profondità di questa meditazione (“Che bello il contatto con la terra”).

Ora c'è il silenzio e c'è una presenza che si rende ancora più tangibile. Viene chiamata “l'estasi dei Sufi”: la connessione col divino, in qualunque forma si presenti. Magari è un'immagine, magari un suono, magari un impercettibile silenzio, ognuno ha la sua strada per arrivare al divino.

Conclusioni

L'essere entrato in contatto con le meditazioni attive di Osho, con la danza meditativa e, di conseguenza, col mio corpo e poi l'aver dovuto ripercorrere, attraverso questo lavoro scritto, quello che mi hanno portato i tre anni di frequenza della Scuola di meditazione, è stata una bella sorpresa e un gran bel regalo.

Le tecniche di Osho sono ideate e strutturate per aiutare l'uomo contemporaneo a riappropriarsi della propria consapevolezza, totalità, creatività, del proprio Essere e portano naturalmente all'ascolto interiore, al riconnettersi con la propria essenza e con il più profondo e vero anelito che ognuno ha.

All'inizio di tutto questo, quanti pensieri, quanti dubbi, quante domande!

Ricordo bene quel giorno: la sala grande e la gente che la riempiva. Tutti mezzo assonnati, non sapendo di preciso cosa ci aspettasse e contemporaneamente con la sensazione di trovarsi nel posto giusto. Poi arriva il momento in cui viene presentata la meditazione. Ci viene detto che faremo una specie di ballo verso le quattro direzioni e che poi ci sdraieremo. Inizia una musica soave. Adesso so che si trattava della *Heart chakra meditation*, ma all'epoca per me era solo una musica insolita. Mi muovo seguendo il ritmo e, ogni tanto, guardando gli altri. Anche loro si muovono come me, tutti in sincronia. Dopo un po' mi perdo nella musica e nel movimento e non ho più bisogno di guardare gli altri. Entro dentro di me e, dopo tanto tempo, entro di nuovo in contatto con me stesso, con tutto me stesso, con la mia essenza.

La danza, il movimento fisico, l'immergersi totalmente in questo mondo lasciando che il corpo si muova come sente, senza costrizioni, in totale libertà, permette di portare a galla emozioni e sensazioni vibranti d'energia e, al tempo stesso, consente una facilità di auto osservazione e ascolto. Si ha la possibilità di essere semplici osservatori, testimoni di ciò che avviene fuori e dentro di sé. È

l'invito a vivere il presente, ad aprirsi con totalità a ciò che accade nel *quieora*, con gioia.

Osho dice che, nel percorso spirituale, è indispensabile avere un atteggiamento festoso, celebrativo, allegro. Dobbiamo solo cominciare a cercare nella vita le cose che sono piene di luce, perché il modo in cui guardiamo la vita ha un effetto diretto su ciò che si sviluppa dentro di noi. Se vediamo luce e radiosità dappertutto, ci sentiamo leggeri, irradiamo luce e proviamo gioia. La vita non ha significato di per se stessa, tutto dipende da come la si guarda.

Si scopre così che la si può guardare con gratitudine, per quello che accade e anche per quello che non accade. Essere liberi dal giudizio, essere aperti e lasciare che tutto, semplicemente, arrivi. Non secondo tempi o progetti da me prestabiliti ma secondo modi e tempi che non sono miei, con quello sguardo da bambino che resta stupito di fronte a ogni cosa.

Ci sono così tante cose nella vita di cui essere grati. Riconoscendole possiamo iniziare a provare gratitudine e a esprimerla; la nostra vita cambierà tantissimo. Ci ritroveremo pieni di pace e di un grande senso di mistero e meraviglia.

Questi tre anni alla Scuola di Meditazione mi hanno aiutato a conoscermi e a sviluppare dentro di me proprio questo senso di stupore e di bellezza, la gioia del gioco, la libertà nello stare di fronte a ogni cosa e a ogni persona senza attaccamento, la libertà da ogni giudizio e, soprattutto, un maggior contatto col presente, col *quieora*.

E tutto questo lo sperimento a fondo nella danza: lo stupore, la bellezza, la gioia, la libertà, il contatto con il mio corpo e con il momento presente; c'è un'armonia, un'unità che nasce da tutto questo. Un'unità e una totalità.

Essere totali in ogni gesto. Sono ancora le parole di Osho che guidano: *“La tua danza deve essere totale, perché potresti danzare e tuttavia pensare al futuro, potresti danzare e intanto pensare che domani danzerai di nuovo. Danza come se questa fosse la tua ultima danza. Danza con abbandono, senza trattenere*

nulla. Ti porterà a una trasformazione dell'essere... Questo momento è il tuo paradiso. Dipende tutto da te. Non hai bisogno di essere un santo per danzare totalmente; non hai bisogno di essere un sapiente per danzare totalmente, non hai bisogno di essere pio per danzare totalmente. Per danzare totalmente hai solo bisogno di accettare la realtà di questo singolo momento. Io ti insegno a vivere, ad amare, a danzare, a cantare e a non aspettare.”³⁸

Danziamo e cantiamo quindi. Amiamo! Viviamo!

³⁸ Osho, *The hidden splendor* #15, in www.osho.com/library (consultato il 28 gennaio 2014)

Grazie!

Ho pensato a lungo al momento in cui avrei dovuto mettermi di fronte a questa pagina, la pagina dei ringraziamenti. Ci ho pensato fin da quando avevo iniziato a scrivere questa tesi. Forse bisogna proprio camminare fino in fondo per capire cosa si è veramente raggiunto, bisogna guardare il traguardo per chinare il capo e ringraziare.

Ma chi ringraziare, in verità? Ovviamente chi è stato importante per questo lavoro e per tutto questo cammino di crescita e di formazione andando avanti e indietro da Roma.

Così ho pensato innanzitutto ai miei familiari che mi hanno supportato in questo e alle preziose amiche che si prendono cura dei mie mici quando io sono via. Ma anche a tutte le persone che mi hanno sorretto e magari anche sopportato soprattutto durante questi ultimi mesi di scuola. Quindi le mie colleghe di lavoro e, in particolar modo, la mia collega d'ufficio che non dà nulla per scontato, che mette sempre i puntini su tutte le "i" e, a volte, anche sulle "u", che risulta essere il pungolo per me per andare a fondo di ogni cosa e per starci ancora di più.

E in questo starci ancora di più, ecco che trovo tutte quelle persone che, come me, hanno condiviso questo cammino di crescita al Kivani o nei vari posti in giro per l'Italia e, perché no, per il mondo: i miei insegnanti e i miei compagni di viaggio. Su questa strada trovo tutti i bei volti di chi ha partecipato al Path of Love, con tutti i loro sorrisi e i loro caldi e lunghi abbracci. E trovo pure tutte quelle incantevoli persone che, un po', sono state incuriosite dalle proposte che faccio e che quindi hanno partecipato alle serate di meditazione: quanta profondità nelle loro condivisioni!

Però, in questo lavoro di scrittura, a un certo punto – proprio mentre cercavo aiuto sul giusto stile per la redazione di una tesi – mi sono imbattuto in queste parole che sono risultate davvero interessanti: *“Se poi siete di quelli che a tutti i costi vogliono ringraziare mamma e papà per l'opportunità che vi hanno dato, la fidanzata o il fidanzato o tutti e due per la pazienza con la quale hanno saputo attendervi e l'impazienza con cui hanno saputo spronarvi, qualcuno che*

da lassù vi ha guardati giù e via di questo passo, fatelo pure, ma sappiate che non siete troppo originali, che qualcuno in commissione potrebbe scuotere la testa e guardarvi male e che tutti i soggetti che ho nominato, a parte quelli che vi guardano da lassù, fareste meglio ad abbracciarli invece che sprecare inchiostro (o toner).”³⁹

Ed è proprio vero: tutte le persone che ho menzionato sopra le posso ringraziare con la mia voce, con i miei abbracci e i miei sguardi contenti. Quindi, per e con tutta l’esuberante e forte gioia che ho dentro, per e con tutta la passione e il profondo amore che ho nel cuore, per e con questa inattesa luce e questo ardente fuoco divino che sempre più si rendono chiari in me,

ecco chi qui ringrazio:

- innanzitutto me stesso, per il coraggio e la forza nello starci, nel tentare di conoscermi sempre più in ogni aspetto, accogliendo tutto;
- i miei cari angeli: Michael, Ylenia e Michele che, in più occasioni e in più meditazioni, sono venuti a sorreggermi coi loro sorrisi, con le loro risate, con la loro voglia di ballare insieme a me;
- Vincenzo, maestro e compagno di viaggio di questa e di chissà quali e quante vite passate, che mi ha aperto la strada a una nuova consapevolezza, al riconoscimento del bello, del vero, del giusto, nell’accoglienza totale, nell’abbandono totale, nella totale libertà.

Non li abbraccio fisicamente perché non potrei e, soprattutto, perché non serve. Siamo collegati da una connessione che va oltre lo spazio e il tempo, oltre la fisicità. Siamo tutti nella stessa fiamma, nella stessa luce, col Signore della Danza!

³⁹ Marco Lazzari, *Writer per la tesi*, in: www.unibg.it/lazzari/pertesi.doc (consultato il 18 novembre 2013)

*Dance then, wherever you may be
I am the Lord of the Dance, said He!
And I'll lead you all, wherever you may be
And I'll lead you all in the Dance, said He!**

* *Lord of the Dance*, inno shaker di Elder Joseph Brackett (1848):
“Danzate quindi, ovunque voi siate, Lui ha detto: Io sono il Signore della Danza! E io vi guiderò
tutti quanti, ovunque voi siate. Vi guiderò tutti nella danza, Lui ha detto!”

Bibliografia

- John Godolphin Bennett, *Subud. Il contatto con la Fonte di Vita*, Roma, Edizioni Mediterranee, 1978
- Giampiero Cara, *G.I.Gurdjieff: danze sacre per il ben-essere*, Roma, Venexia, 2005
- Maneesha James, *Impara a meditare*, Città di Castello PG, Macro Edizioni, 2008
- Antonio Lo Iacono e Rossella Sonnino, *Respirando le emozioni. Psicofisiologia del benessere*, Roma, Armando editore, 2008
- Radha Camilla Luglio, *Tantra. Un modo di vivere e di amare*, Settimo Milanese MI, Tecniche nuove, 2008
- Osho Rajneesh, *Il maestro dei maestri*, a cura di Sw. Anand Videha, Carmagnola TO, Arktos, 1984
- Osho, *Il libro arancione*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2012
- Osho, *Il significato dell'esistenza*, Villa Verucchio RN, OM edizioni, 2008
- Osho, *Il sussurro della sorgente interiore*, Bergamo, Bompiani, 2011
- Osho, *La leggenda delle sabbie*, Prato, Giunti Demetra, 2013
- Osho, *La via del cuore*, Cles TN, Mondadori, 2009
- Osho, *La vita è dono*, Lavis TN, De Agostini, 2011
- Osho, *Mai nato mai morto*, Moncalieri TO, CDA&Vivalda editori, 2008
- Osho, *Meditazione: la prima e ultima libertà*, Roma, Edizioni Mediterranee, 2009
- Osho, *Meditazione la soglia interiore*, Valmorea CO, Oshoba libri, 2005
- Osho, *Meditazione, motivazione & management*, Arona NO, News Services Corporation, 2004
- Osho, *Tantra. La comprensione suprema*, Bergamo, Bompiani, 2010
- Osho, *Una tazza di tè*, Arona NO, News Services Corporation, 1999

Gabrielle Roth, *I ritmi dell'anima*, Piacenza, Sperling & Kupfer, 1998

Maria-Gabriele Wosien, *I Sufi e la preghiera in movimento*, Roma, Hermes edizioni, 2007

Sitografia

Osho Rajneesh, *Il maestro dei maestri*, in
<http://www.aamterranoova.it/Links/Oshoamici>

Osho, *A Rose is a Rose*, in
<http://www.osho.com/library>

Osho, *Meditazione. Un modo di vivere consapevole*, in
<http://www.osho.com/topics/topicsitalian/Meditation.htm>

Osho, *The grass grows by itself*, in
<http://www.osho.com/library>

Osho, *The hidden splendor*, in
<http://www.osho.com/library>

Osho, *Yoga: the mystery beyond mind*, in
<http://www.osho.com/library>

<http://www.oshotimes.it/>

<http://www.pathoflove.net>