

***Vita Nel Profondo Amore
e nella Meraviglia***

OSHO INIPI CIRCLE

Mugdha Antonella Santoro

Il mio percorso di ricercatrice è iniziato 10 anni fa, quando ho cominciato a conoscere e a praticare varie tecniche olistiche e di meditazione.

Nell'Agosto del 2002 sono arrivata nella comune Osho Circle School, per fare un corso di O.P.H. (Osho Prana Healing), che avevo già intrapreso l'anno precedente.

Il corso avrebbe avuto la durata di 15 giorni, giusto il tempo di comprendere e capire quanto importante sarebbe stata per me quell'esperienza, che avrebbe portato poi ad un cambiamento radicale nella mia vita.

La sensazione che ho provato accostandomi a questo mondo nuovo di persone che vivevano insieme, condividendo un ideale di crescita interiore, ha fatto nascere in me curiosità e interesse per la loro esperienza.

Era un modo di vivere a me sconosciuto, lontano dalle mie abitudini e dalla mia visione, ma eccitante e affascinante.

Era esplosa la stessa poesia che nasce quando, in una storia d'amore, incontri per la prima volta l'altro e ne sei attratto.

Guardavo negli occhi quelle persone che erano l'anima della comune e potevo vedere la scintilla del coraggio e della passione. Dentro di me stava accadendo qualcosa, sentivo fluire sensazioni che andavano oltre le parole.

Un giorno, facendo una passeggiata con Gyan, un'amica romana con cui ero venuta a fare il corso O.P.H. siamo arrivate in una zona particolare, dove c'era una buca per un fuoco e una struttura di legno, che ricordava un igloo. Incuriosita, vi ho girato intorno, cercando di capire, un'atmosfera di mistero e di silenzio avvolgeva quel posto.

Mi sono mossa con cautela e rispetto, come se avessi dovuto fare attenzione a non svegliare qualcuno.

C'era un cumulo di terra, compatta, che sembrava una montagna in miniatura, eravamo entrate in un'altra dimensione.

Mi sono inginocchiata e ho pianto, non c'era dolore, la mia anima percepiva di essere finalmente a casa e di poter riposare, era un ringraziamento a Dio.

Ero stata un cercatore che aveva camminato a lungo per trovare un tesoro, lo avevo scoperto in me: il sentimento della sacralità.

Ho compreso che questa spiritualità mi avrebbe permesso di raggiungere una dimensione più alta della vita, che inconsciamente avevo tanto smaniato di trovare.

Io e la mia amica ci siamo scambiate una promessa, saremmo ritornate lì per partecipare al gruppo.

Questo è stato l'inizio di un lungo percorso.

Tornate a Roma, entusiaste dell'esperienza vissuta, l'abbiamo raccontata, fin nei minimi particolari, alle nostre amiche, mettendo in risalto che finalmente avevamo trovato il luogo dei nostri discorsi e sogni.

Dopo circa un mese siamo tornate di nuovo per il Varco di Samahin.

E' stato un momento importante: l'incontro con il Maestro.

Ricordo ancora, avevamo finito un cerchio in Buddha Hall, sono rimasta sola e vedevo soltanto la foto di Osho sulla parete e, vicino in terra, una coperta con sotto la domanda per prendere il Sannyas, ero sola con Lui nella decisione.

Ho girato a lungo per la stanza e ogni volta che incontravo i suoi occhi mi dicevo

“Mi ha scelto”.

Dovevo lasciare tutto per entrare in quel mondo, mi si presentava la divisione tra la mente e l'anima, un pianto di dolore e gioia, poi la resa, il Let-go, la fiducia.

La mente non ha potuto vincere sulla forza dell'istinto, non mi sono più sentita divisa, ho scelto il Sannyas.

Da quel momento in poi la qualità della mia vita è migliorata in bellezza.

La trasformazione spirituale stava accadendo in maniera profonda e veloce, il richiamo del luogo era sempre più forte. Non ero sola nel mio sentire, la persona con cui condividevo di più la ricerca era Prabhato, un'amica con cui avevo iniziato questo percorso.

Arrivate alla consapevolezza del cambiamento, sentivamo che le nostre anime stavano gridando di andare più in profondità, come una torcia che brucia entrambi i lati, affinché niente potesse rimanere inesplorato.

Abbiamo deciso dunque di andare a vivere nella comune Osho Circle School.



“O.C.S. è un centro di meditazione del maestro Osho, è anche una comune dove vivono, creano, meditano e lavorano tutto l'anno residenti, stu-

dentì e worker. Un luogo dove incontrare altre persone e approfondire i propri rapporti umani. E' anche una scuola con corsi, seminari, training, incontri e programmi destinati allo sviluppo delle potenzialità umane, alla meditazione, alla cura e conoscenza di sé, al vivere in armonia con gli altri e con la natura."

Sw. Jivan Arshad, Ma Deva Talasi, Direttori.

Ma Deva Talasi

Fondatrice dell'Academy of Light, Awareness & Arts, co-fondatrice e co-direttrice della Osho Circle School. Ha conseguito il Dottorato in "Constellations Familiales et Systemiques" presso l'Université Européenne Jean Monnet a.i.s.b.l., di Bruxelles; è Counselor Sistemico iscritta al registro Faip (federazione delle associazioni italiane di psicoterapia); è iscritta presso il registro Sicool (società italiana di counselor e operatore olistico) come Counselor con specializzazioni in: Metafisica e lavoro sull'energia, Aura-Soma, Costellazioni Familiari e Sistemiche, Comunicazione PNL, Armonizzazione energetica O.P.H.® e Reiki. Talasi è Insegnante Aura-Soma (diplomata in Inghilterra presso The Art & Science International Academy Color Technologies). Sannyasin di Osho dal '91, da anni si occupa di consulenza, insegnamento e formazione.

Sw. Jivan Arshad

Creatore dell' Osho Inipi Circle ('96), della Rosa dei Varchi ('98), del Corso di Esoterismo Contemporaneo, sperimenta una via naturale di trasformazione delle separazioni fondamentali. Dal 2000 è co-direttore della Osho Circle School. Portatore di Chanupa e Inipi; è sannyasin dal 1987. Nel suo lavoro di riavvicinamento alla natura, al se' e agli altri, attualizza rituali e tecniche di diversa provenienza, includendo la comprensione del nostro tempo, l'aggiornamento delle dinamiche sociali e la loro influenza sulla nostra psiche, emozioni e spirito.

Nella comune ho lavorato più sistematicamente sulle mie paure, ho esplorato gli aspetti più difficili nel mio modo di comunicare e di entrare un relazione con gli altri, iniziando quella trasformazione che mi ha portato alla consapevolezza attuale.

Un percorso importante, parte integrante della comune, è l'O.I.C. (Osho Inipi Circle), creato da Arshad. Nel 1998, dopo aver affiancato per molto tempo Sudhiro, uomo dal grande cuore e generosità incredibile, che aveva guidato per quasi 30 anni cerimonie e viaggiato con i cerchi in giro per il mondo, Arshad rimane affascinato da questi rituali, dalle cerimonie, compresa la Sweat Lodge, e dai cerchi e li rielabora in modo originale e personale.

Sw. Sudhiro Coyote, Miyacha Olowan.

Laureato in Lingua e Letteratura Inglese, alla Sonora State University (USA). Ha viaggiato per oltre 35 anni in tutto il mondo, condividendo le principali cerimonie native come: cerchi di guarigione, la capanna sudatoria delle quattro direzioni lakota, la cerimonia della Hamblecheyape (richiesta della visione),

la cerimonia della Sacra Pipa, la Sun Dance (Danza del Sole), il Talking Stick (Bastone Parlante), la Ghost Dance (Danza del Fantasma), canti nativi, danze sacre; conduce gruppi di meditazione e la Mystic Rose. I suoi insegnanti sono tra i più conosciuti delle nazioni native nord-americane; per 10 anni ha vissuto accanto al maestro illuminato Osho Rajneesh, sia in India che in America. Sudhiro è anche cantante, scrittore e novellista.

Nasce un nuovo tipo di lavoro, viene creata la Rosa dei Varchi e formalizzato l'O.I.C. e molti sono coinvolti in questa intensa onda energetica.

Alle tre paure fondamentali individuate da Osho (paura della pazzia, dell'orgasmo o estasi e della morte) Arshad ha connesso tre corrispondenti separazioni, altrettanto fondamentali e comuni: La separazione dall'ambiente/natura, quella dagli altri e quella da noi stessi.

Attraverso i processi di ciascun gruppo le meditazioni e l'approfondimento della visione di Osho, paure e separazioni sono portate alla consapevolezza per essere sciolte dall'accettazione del cuore. Si facilita la scoperta dei modi in cui limitiamo la nostra espansione, aprendoci alla fiducia del Let-go, lasciando andare quegli schemi con i quali non abbiamo più bisogno di proteggerci.

Il risultato è un essere umano naturale, spontaneo e vitale nel suo relazionarsi a se stesso, agli altri e a questo pianeta.

L'Osho Inipi Circle ci permette di trasformare in modo positivo se stessi , ridurre le proprie separazioni in sintonia con i cicli della natura.

Osho Per riavvicinarci a noi stessi

Inipi Per ricongiungerci alla natura

Circle Per aprirci con l'altro

Nell'arco dell'anno sono distribuiti otto incontri principali che ritroviamo nella Rosa dei Varchi.



Elaborata dall'O. I. C., rappresenta simbolicamente l'interpretazione di alcuni momenti particolari dell'anno: il Varco del Sole, Equinozio d'autunno, Samahin, Solstizio d'inverno, Lupercalia, Equinozio di Primavera, il Varco di Pasqua, Il Solstizio d'estate. Sono date importanti alcune dense di misticismo, condivise da tutte le culture del nostro pianeta. Rappresenta anche il ciclo della natura oltre a quello interiore della nostra energia.

“Tutti gli eventi si ripetono in certo ordine. Se l'arrivo del divino è successo in particolare momento, in certo giorno in certo mese, il prossimo anno nello stesso momento ti puoi aspettare che accada ancora. Il momento è diventato potente e in quel momento l'energia divina può fluire ancora.”

*Osho, "Hidden Mysteries", cap.2,
6 Jun 1971*

OSHO : La separazione dal se' - Paura della Morte.

Una parte fondamentale del lavoro dell'O.I.C. sono le meditazioni di Osho, un potente strumento di integrazione per l'intero gruppo.

“Secondo Osho, la meditazione è uno stato che va ‘oltre la mente’, di totale presenza di sé nel quale raggiungere consapevolmente il silenzio interiore. Egli ha insistito molto sul fatto che la meditazione non può essere spiegata o descritta in modo esaustivo, essendo un'esperienza nella quale la mente ed ogni pensiero logico (quindi anche il linguaggio) vengono trascesi. La pratica della meditazione non comprende quindi necessariamente pensieri spirituali o religiosi, e non è possibile forzarla con un atto di volontà anche se è una disciplina, ma soltanto lasciare che questo stato di "non mente" cioè del guardare la cosa in sé senza dare giudizi di sorta, si manifesti spontaneamente. E' questa la mente del bambino che guarda incantato le meraviglie del mondo; è la mente innocente che si affaccia per la prima volta sull'universo e lo contempla”.

Da "Personaggi famosi per la nostra anima, i nostri maestri di vita. Osho Rajneesh"

Osho parte dal presupposto che l'essere in "meditazione" sia una condizione comune e naturale. Ma è molto difficile per l'uomo moderno raggiungere tale condizione con le tradizionali tecniche (come sedersi in silenzio semplicemente, a gambe incrociate), poiché egli subisce continuamente tante "distrazioni" e stimoli esterni e la mente è talmente

piena di pensieri, che corrono da una parte e dall'altra, che ha perso la capacità di stare immobile e di dedicarsi al proprio ascolto interiore.

Per questo motivo individua alcune tecniche di meditazione attiva il cui fine essenziale è di calmare la mente per creare quello spazio di silenzio e consapevolezza che è necessario alla meditazione.

Alcuni di questi esercizi preparatori possono essere ritrovati nelle terapie della moderna psicoterapia occidentale (per esempio, la psicoterapia della Gestalt), e consistono nell'alterazione del respiro, nel Gibberish (l'esprimersi in un linguaggio sconosciuto), nel piangere o ridere liberamente, nel danzare e muovere il corpo fino a raggiungere lo stato di catarsi, ovvero di crollo delle sovrastrutture mentali e liberazione dalle stesse attraverso un'esplosione emozionale. In questo modo si liberano il corpo e la struttura psico-energetica di tutti quei blocchi emozionali che impediscono la libera espressione di sé nella vita quotidiana.

Le Tecniche di Meditazione principali proposte da Osho sono chiamate Active Meditations (Meditazioni Attive) e comprendono le meditazioni: "Dinamica", "Kundalini", "Nadabrahma", "Nataraj".

Le Active Meditations si basano sui seguenti presupposti:

- 1. La concezione di piena identità fra corpo e struttura psichica (ogni emozione repressa o trauma interiorizzato ha un corrispettivo nel corpo fisico);*
- 2. I condizionamenti sociali ed emotivi subiti dall'uomo fin dalla sua prima infanzia, se molto radicati nella propria struttura psicofisica, devono essere eliminati, il che richiede un atto di volontà del praticante.*

La meditazione è un sentiero per esplorare il proprio sé. E' un'esperienza fuori dal tempo e dallo spazio, che trascende i limiti dei nostri sensi, delle emozioni e dei pensieri .

E' un percorso alla fine del quale c'è un traguardo importante: l'autocoscienza.

Tutti noi siamo sottoposti a stress eccessivi: rumore, inquinamento, lavori frustranti e con ritmi faticosi, difficoltà emozionali, conflitti familiari, oltre a tutto questo manchiamo di fiducia in noi stessi e sperimentiamo il senso di vuoto interiore.

La meditazione può risolvere i nostri problemi perché è un' esperienza spirituale profondamente rinnovatrice, produce trasformazioni importanti, ci consente di superare i disagi quotidiani e ci porta alla consapevolezza del nostro essere. Durante il percorso la mente si libera delle energie negative che ci condizionano.

Quando il flusso di energia tra mente, corpo e coscienza è un tutto armonico, l' individuo è immerso in una dimensione di serenità e benessere, se questo flusso si blocca, in parte o del tutto, l' individuo si ammala e la mente rimane lontana dall'equilibrio naturale.

L'insieme delle Tecniche di Meditazione di Osho è un ottimo strumento per affrontare e sostenere le emozioni che scaturiscono durante i momenti d'incontro del gruppo.

In questo senso riconosco ad Arshad un valore particolare: trasmette in modo forte e chiaro il messaggio della necessità della meditazione, non solo, dà anche la possibilità di sperimentare le varie tecniche permettendo a ciascuno di noi di scoprire l'importanza che questa può avere nella propria vita.

L'esperienza personale che ho avuto della meditazione mi ha permesso non solo di cristallizzare le parti che avevo capito e sperimentato dentro di me, ma ho avuto anche la possibilità di far chiarezza, quindi di comprendere quelle emozioni e sensazioni che emergevano durante il mio percorso.

Una delle tecniche più utilizzate durante l'O.I.C. è la "Meditazione Dinamica", esperienza che ho sentito particolarmente mia; ricordo che il mio approccio iniziale è stato di odio e di amore, ho dovuto destrutturare delle parti di me stessa, ma ho anche toccato profondità e sensazioni intense dell'animo.

Quando ho avuto la percezione del limite di tutte le barriere di difesa che avevo costruito intorno a me per impedire che gli altri potessero entrare, ho compreso anche chiaramente che impedivo a me stessa di uscire, di manifestarmi all'esterno, ma solo oggi posso riconoscere e dichiarare con certezza che è stato per me un ottimo supporto di chiarezza interiore.

Con la pratica della Meditazione Dinamica, giorno dopo giorno, gridando, piangendo il mio dolore, mi sono potuta esprimere e avvicinare ai nodi dolorosi del mio esistere. Ho realizzato così che tutte le mie energie erano state spese per proteggere e schermare la mia vulnerabilità, perché dovevo mostrarmi forte e dura per non soccombere nei rapporti umani. La scoperta più bella è stata che mostrandola non solo ero meno inflessibile e tagliente ma più amabile, perché davo la possibilità all'altro di guardare nel mio cuore.

Sento che la meditazione è un percorso che ha avuto un inizio ma non avrà mai fine e rimarrà sempre la mia risorsa migliore; per questo la reputo importante, perché mi ha aiutato a fare spazio dentro di me, a rimanere me stessa e a rimuovere tutte le divisioni dell'essere.

Ho imparato ad eliminare il chiacchierio della mente e ad ascoltare il cuore, così ho sentito la passione per la vita, ho riconosciuto la mia verità e senza condizionamenti ho preso le decisioni importanti per la mia esistenza.

Ho imparato, sto imparando, a conoscermi.

Per farlo è stato necessario separarmi da tutti quei modelli sociali, familiari, culturali, mediatici, religiosi - reali o supposti che fossero - e restando sempre in contatto con le mie emozioni.

Fin dalla notte dei tempi, le tradizioni storiche e culturali hanno cementato nell'uomo un tessuto resistente di paure, credenze e pregiudizi.

Questi, profondamente radicati nel nostro inconscio, in realtà vanno continuamente contro qualsiasi forma di naturale consapevolezza.

L'individuo è diviso da se stesso: c'è la Mente, che razionalmente usiamo per pianificare una vita "disciplinata", c'è l'Anima, lo spirito, che ci porta a privilegiare i diritti del cuore e dell'amore, infine il Corpo che reclama l'ascolto.

L'uomo contemporaneo continua a pagare un prezzo molto alto per questa separazione che lo rende infelice, perdendo il contatto con l'ambiente che lo circonda.

Ancora: è diviso dagli altri a causa di giudizi superficiali, dei costumi a cui bisogna sottostare per consuetudine, infine dalla difficoltà ad intessere relazioni più profonde con gli altri.

"Il giorno in cui conoscerai il tuo stesso se', conoscerai il se' di tutto il creato, perché al centro è tutto uno. Le distanze esistono solo alla periferia".

Osho, The great path, cap.3, 13 Sept 1974

"Chi non passa attraverso questa morte dell'io, rimane privato della soddisfazione di essere un dio. La morte dell'io è la morte della nostra distanza e separazione da Dio, dalla verità, dall'esistenza, così come dalla distanza che ci tiene separati da noi stessi. Benedetta sia la persona che ottiene questo tipo di morte prima della propria morte fisica".

Osho, Miscellaneous, Seeds of Wisdom, letters from 1966 to 1969

"L'ego è solo qualcosa cui si crede. Lo abbiamo creato noi, lo abbiamo proiettato; è una nostra illusione, un nostro sogno. Non esiste; non è qui in quanto tale, così più si diventa consapevoli e si guarda dentro, più non si trova se stessi".

Osho, Darshan Diaries, 2 sept 1980

Proprio perché la vita non è soltanto adattamento, né adeguarsi alla società può essere il massimo della felicità individuale, è importante portare nelle cose la propria diversità, accettare quella degli altri e metterle poi a confronto per trovare una via comune.

E' attraverso l'esperienza dell'INIPI, che ho scoperto i modi in cui mi ero limitata nella crescita personale, ho lasciato andare gli schemi con i quali non avevo più bisogno di proteggermi e mi sono aperta con fiducia agli altri.

INIPI : la separazione dall'ambiente, dalla natura - paura di impazzire.

L'INIPI è un potente strumento di purificazione per il corpo, la mente e l'anima.

Solitamente si svolge nell'arco di un giorno, viene chiamato anche Sweat Lodge, o capanna sudatoria, ed è una struttura in legno di salice con sopra delle coperte di lana, ulteriormente isolate da un telo impermeabile

All'interno di questa struttura, nel terreno, è scavata una buca in cui si pongono delle pietre che sono state arroventate nel fuoco sacro; c'è una sola apertura solitamente orientata ad Ovest, che prosegue all'esterno con un sentiero che connette la capanna con il punto dove è posto il Fuoco Sacro.

Tutti i partecipanti all'INIPI collaborano attivamente alla preparazione e allo svolgimento del rituale.

Tra tutti quelli che prendono parte al rito, una o due persone rimangono a custodire e mantenere vivo il Fuoco Sacro.

Una volta preparate le parti del rituale, tutto il gruppo si pone intorno al Fuoco ,

lo spazio sacro che permette di entrare in contatto con la propria spiritualità.

*Prima di entrare nella Sweat Lodge si viene purificati, dopodiché ci si inginocchia e mentre si varca la soglia della porta si dice **MITAKUJEOIASIN**, che significa "tutte le nostre relazioni". L'atto di inginocchiarsi e di procedere a carponi per raggiungere il proprio posto all'interno dell'INIPI è importante perché il cuore di ognuno deve essere vicino alla Madre Terra. Come è importante chinare il capo in segno di profonda umiltà.*

Quindi tutti si dispongono intorno alla buca che già contiene alcune pietre arroventate.

Si chiude la porta e si rimane al buio totale.

All'interno dell'INIPI sulle pietre che hanno accumulato calore per diverse ore, si versa poi dell'acqua. Il vapore che se ne sprigiona porta ad una purificazione totale e ad una rinascita interiore.

*INIPI infatti in linguaggio Lakota significa **NASCERE ANCORA**.*

La mia prima esperienza con l'INIPI ha rappresentato qualcosa di veramente unico e speciale. Il rituale, pur così semplice nella sua essenza, è stato per me una forma di potente guarigione e trasformazione.

Ricordo ancora perfettamente il giorno del mio primo INIPI... i primi preparativi hanno avuto inizio la mattina. Ad ognuno era stato assegnato un compito da svolgere ed io subito ho avuto l'impressione di conoscere da sempre quelle persone che erano con me, anche se li avevo visti poche volte ed era davvero poco tempo che mi relazionavo con loro. Ero felice e in pace con me.



Dopo ore di preparazione trascorse in armonia, abbiamo raggiunto il Fuoco Sacro.

Ci siamo disposti in cerchio, gli sguardi delle persone erano più assorti, profondi e il mio cuore batteva così forte per l'emozione che quasi non riuscivo a respirare.

Tutto intorno sapeva di mistero, io ho iniziato a prendere contatto con la mia Sacralità ed è stato come aprire una porta nel mio spirito.

Per la prima volta ho scoperto il mio profondo sentimento di Sacralità, il bello era sentire che la mia emozione era condivisa dagli altri, vissuta insieme, lo spazio condiviso è diventato ancora più potente.

Un silenzio profondo è entrato nel mio cuore, mi sono sentita uno con l'altro. Finalmente ho percepito il mio respiro, il battito del cuore e in quello spazio interiore sono riuscita a lasciarmi andare.

La pace è scesa in me.

Siamo quindi entrati nell'INIPI.



D'un tratto la mia mente razionale è riemersa e mi ha posto questa domanda: "Che senso ha tutto questo?" Il caldo si faceva sempre più intenso, c'erano sempre più pietre ed io non riuscivo quasi più a respirare.

All'improvviso il buio che stavo vivendo fuori è arrivato anche dentro di me, l'acqua sulle pietre diffondeva calore e tutto il cerchio ha cominciato ad intonare un canto Lakota.

La mia testa però stava scoppiando e colta dal panico ho chiesto di uscire .

La guida, Arshad, con profondo amore, mi ha detto se potevo aspettare la fine del canto, per non spezzare l'armonia che si era venuta a creare, ma io presa dalla paura ho risposto di no. Così è stata aperta la porta, nel momento in cui ho sentito il mio viso entrare in contatto con l'esterno, con l'aria, Arshad mi ha ricordato che se fossi uscita non sarei più potuta rientrare.

A quel punto mi sono fermata un attimo, perché ho cominciato a sentire un grandissimo dolore dentro di me, una grande separazione, avevo smesso di sentire gli altri e me stessa, non ero né dentro né fuori.

Ho cominciato a piangere lacrime più calde del calore esterno, quasi a voler sciogliere il dolore, liberandomi da quel senso di soffocamento che sentivo dentro di me .

Il silenzio delle persone, il loro rispetto per i miei sentimenti mi ha aiutato a rimanere dentro l'INIPI. Da quel momento in poi ho potuto veramente godermi il viaggio ,che mi ha portato ad una grande comprensione: è la mente a creare le paure e ad alimentare i condizionamenti.

In una situazione estrema, mentre la mia mente combatteva con l'istinto, ho sentito di avere la possibilità che tutto il disagio e le restrizioni provate potessero portare ad una trasformazione, tutto questo soltanto fidandomi, lasciandomi andare all'amore .

Avere fiducia mi ha dato la possibilità di esplorare lo sconosciuto, di andare nell'inesplorato.

Ho sentito che c'era qualcosa più grande di me che poteva sostenermi: quella sensazione mi ha dato la forza di lasciarmi andare, di arrendermi.

Ho potuto scoprire questa realtà soltanto partendo dalla fiducia, non dalla paura.

Un uomo forte è pronto ad arrendersi. Sa che non c'è bisogno di aver paura. "Appartengo all'esistenza, non sono uno straniero qui. L'esistenza mi ha partorito, l'esistenza non può essermi nemica. L'esistenza mi ha portato qui, io sono un prodotto dell'esistenza. L'esistenza ha qualche destino da compiere attraverso me."

"L'uomo di fede sa come lasciar andare, l'uomo di fede sa come arrendersi, l'uomo di fede sa come fluire con il fiume e non contrastarlo. Egli va con la corrente ovunque lo porti. Ha quel coraggio e quella fiducia di poter andare con la corrente."

Osho, "The Diamond Sutra", cap. 5,
25 Dec. 1977

Come individui sembra che abbiamo delle potenzialità ondegianti che ci permettono fluttuazioni della coscienza e sprazzi di autoconoscenza.

"L'uomo è soltanto un passaggio dall'animale per arrivare al divino, un ponte tirato tra l'animale e il divino. Gli animali in un senso sono perfetti: come sono nati, così vivranno la loro intera vita. L'uomo in questo senso non è perfetto. E' un divenire, un cambiare, un flusso. Può cadere al di sotto degli animali; può sorgere sopra agli angeli. Entrambe le possibilità sono lì. Tutto dipende da come usi l'opportunità della vita."

Darshan Diaries, 1 June 1979

Mi sono così affidata alla terra e mi sono lasciata penetrare dal calore, in quel momento tutto quel senso di separazione che avevo sentito prima da me stessa , dagli altri e dalla madre terra sono scomparse.

"Bisogna comprendere che le cose che ti rendono separato sono sempre dolorose. Non c'è alcun modo di essere partecipi della tua emicrania, delle tue ansie delle tue angos-

sce. La sofferenza rende le persone separate; la beatitudine le porta vicine. E quando queste raggiungono la loro forma più pura, il loro picco più alto, non sono più esseri separati ma un cuore, un amore, una gioia, un'estasi. In ultimo, siamo uno. Soltanto all'inferno siamo in tanti. Più ti senti separato dagli altri, più stai vivendo una vita di miseria, sofferenza - una vita che non è degna di essere chiamata una vita."

*Osho, ,Zarathustra: the Laughing Prophet , cap. 12, 13 apr
1987*

CIRCLE: la separazione dall'altro - paura dell'orgasmo.

L'esperienza che più mi ha motivato ed arricchito spiritualmente senza dubbio è stato il Cerchio, un modo di stare insieme, spontaneamente, un'occasione per incontrarsi, lavorare uniti, meditare, interagire, condividere pensieri, parole, idee e passioni.

Il Cerchio è il cuore dell'O.I.C., è una parte del tutto, esiste perché noi esistiamo, gli diamo forza, vita ed energia.

Condividendo le tue esperienze con gli altri puoi portare chiarezza e bellezza nella tua esistenza, sentendoti in sintonia e a tuo agio con persone che hanno la stessa visione della vita.



18

L'O.I.C. è stato un percorso che mi ha permesso di relazionarmi in maniera nuova. In passato i miei rapporti con gli altri erano molto più diffidenti, non permettevo alle persone di accostarsi a me in modo più intimo, più profondo, in amicizia e ancor di più nei rapporti d'amore. Inconsciamente ponevo un certo limite tra me e gli altri, oltre il quale non andare, se avessi lasciato oltrepassare quello spazio da qualcuno, sarei

stata inglobata, assorbita e non mi sarei più ritrovata come singolo individuo: avrei perso la mia identità. Non ne ero pienamente consapevole e non riuscivo a capire né a spiegarmi perché fuggivo da qualsiasi rapporto che stesse per divenire più importante. I miei affetti li mettevo da parte dicendo che non potevo rinunciare alla mia libertà, all'individualità.

Il mio percorso non è stato veloce né lineare, ma piuttosto un avvicinamento graduale all'essenza del mio essere, sempre più vicino al mio sentire, che mi ha portato alla consapevolezza della struttura della mia personalità.

Piano , piano sono risalita fino alle origini del mio mondo affettivo.

Per arrivare a conoscere e quindi rimuovere la paura di non essere accettata c'è stato un lungo percorso, perché non avevo la consapevolezza dei miei disagi, dato che il mio comportamento era spontaneo.

La percezione, invece, della diversa armonia che regolava i rapporti umani nella O.I.C. è stata immediata , mi sono sentita piena di energia al pensiero di poter condividere quell'atmosfera di familiarità e accettazione dell'altro senza riserve e pregiudizi. Così ho iniziato il mio cammino, sono andata alla ricerca delle mie emozioni ,mi sono messa in ascolto del mio cuore, cioè del bisogno di amare e di essere amata, di accettare e di essere accettata, di comprendere le sensazioni per poterle riscoprire .

Ho sentito finalmente il bisogno di vivere in un' armonia sociale e naturale senza essere risucchiata in un contesto di vita frenetico, dando per cosa giusta le imposizioni familiari , sociali e culturali. La conseguenza dei condizionamenti assorbiti non mi aveva dato la possibilità di connettermi alla natura, alla vera essenza della vita.

Tutto era sconnesso e separato dentro di me, conducevo una vita povera di emozioni perché così era giusto, lo avevo imparato attraverso i condizionamenti sociali.

Con il Cerchio tutto è diventato più semplice e spontaneo. L'emozione più bella che ho provato è stata l'amore, la connessione con tutti. Ho messo a fuoco che la causa principale dei problemi umani è la separazione dall'altro, l'isolamento emozionale.

Io credo che, per essere delle persone complete, l'amore e l'amicizia autentica siano fondamentali; perché sì, possiamo crescere ed evolverci da soli, ma insieme agli altri acquistiamo molta più forza.

Dal punto di vista umano è molto più "nutriente", perché è nella nostra natura essere connessi agli altri.

Con gli altri ho viaggiato attraverso il mondo delle emozioni, imparando ad esprimerle in modo totale, liberandomi di quei pesi che m'impedivano di sentire la mia energia. Con gli altri ho raggiunto il completamento che mi ha permesso di arrivare dove sono ora.

Il giorno in cui smetti di relazionarti alle persone, smetti di relazionarti all'esistenza. Le persone sono l'esistenza a te più vicina.

Osho, This Very Body the Buddha, cap. 4, dec 1977

Per vivere una vita che non diventi mai una sofferenza, che non diventi mai un inferno, bisogna essere freschi ogni momento, senza il peso del passato, cercando sempre di trovare nuove dimensioni per relazionarsi con le persone, nuovi modi di rapportarsi alla gente, nuove canzoni da cantare.

*Osho, Zarathustra: A Good That Can Dance, cap. 21, 6 apr
1987*

Esplorando insieme la natura più profonda delle nostre emozioni si apprendono chiavi di comprensione, impariamo ad esprimere e lasciare andare la paura, la rabbia, il dolore, i conflitti e tutti quei sentimenti che ci impediscono di sentire fino in fondo la vera bellezza della vita. Questa risulta più leggera, riscopriamo il divertimento ed ogni peso che grava sul cuore scompare.

Quando siamo in un cerchio è come essere a casa, e quando cominciamo a sentire il cerchio, a comunicare, a condividere le decisioni, i sentimenti, i sogni, i pensieri, abbiamo la possibilità di ascoltare il cuore, di muoverci in sintonia col cuore, in assoluta semplicità. Il Cerchio dà senso e significato ai rapporti umani, ci si apre all'altro e a tutto quello che nel lavoro comune può portare, cercando di non opporsi con inutili resistenze e rimanendo sempre aperti al confronto. Il bisogno di organizzare, lavorare, gioire dell'impegno nasce spontaneamente, è un convergere di attività che prendono spunto da coincidenze fortunate, sono le così dette sincronie. L'esperienza del cerchio, il lavoro in comune, mi ha portato una visione diversa rispetto al prossimo, ho abbandonato gli stereotipi di pensiero che mi hanno sempre condizionato, sono riuscita a limitare l'isolamento interiore e tanti atteggiamenti mentali senza sforzo.

Ho raggiunto una leggerezza dell'esistere, una libertà di condurre la vita che ha reso i miei rapporti più rispettosi di me stessa e dell'altro.

Ho potuto constatare che nei rapporti umani i problemi maggiori nascono quando non ti "sfoghi", non esprimi consapevolmente il tuo disagio, i tuoi pensieri, le tue opinioni, emozioni e i tuoi perché ed è allora che le piccole incomprensioni diventano sempre più grandi. Più ci ostiniamo a sostenere, a tutti i costi, i nostri punti di vista senza concedere all'altro la possibilità di esprimersi, più l'unico risultato che otteniamo è il dolore per la separazione che naturalmente ne segue.

L'unica illusione che l'individuo deve lasciare andare è quella della separazione. Allora, all'improvviso, il canto interiore sgorga fuori e si incontra con l'esterno.

L'interno e l'esterno non sono più tali, diventano uno... una pulsazione, un ritmo. L'esperienza del dentro e del fuori che diventano uno è il picco della gioia, dell'estasi. Soltanto attraverso questa estasi si arriva a conoscere il significato della vita, la sua bellezza suprema.

Tutto il programma seguito si articola attorno al nucleo centrale della meditazione a cui inoltre partecipano residenti, studenti e worker, che vivono, creano, lavorano e meditano insieme. Il cuore della comune O-

sho è l'energia che fluisce grazie all'esperienza quotidiana della condivisione, del confronto, dell'approfondimento dei rapporti umani.

Tutte le attività, i corsi, gli incontri, i training tendono a sviluppare le potenzialità interiori di ciascuno, la consapevolezza di sé, l'armonia del vivere con gli altri e con la natura e a prendere coscienza delle proprie paure e separazioni.

L'OSHO INIPI CIRCLE, è un metodo innovativo per lavorare su di sé e sulle proprie separazioni, sostenuti dal gruppo a cui si è profondamente connessi, per guarire le separazioni e superare le paure.

“Se fai un cerchio, la fine e l'inizio si incontrano, soltanto allora il cerchio è completo. Se diventi un cerchio, intero, totale, dentro di te incontrerai l'inizio e la fine.

Sarai la vera sorgente del mondo. Sarai l'alfa e l'omega. E finché non divieni questo, qualcosa è incompleto..”

Osho, L'armonia nascosta, 24 Dic. 1974

Ringrazio i Fondatori, la comune e il cerchio per tutta la bellezza che hanno portato nella mia vita.

Mugdha

Antonella Santoro.