

INDICE

INTRODUZIONE.....	pag. 2
1. LE TRE PAURE FONDAMENTALI.....	pag. 3
2. LA PAURA DI IMPAZZIRE SEPARAZIONE DALLA NATURA.....	pag. 5
La mia esperienza dell'Inipi.....	pag. 9
3. LA PAURA DELL'ORGASMO SEPARAZIONE DALL'ALTRO.....	pag. 11
La mia esperienza del cerchio.....	pag. 13
4. LA PAURA DELLA MORTE SEPARAZIONE DAL SE'.....	pag. 16
La mia esperienza della meditazione.....	pag. 18
5. CONCLUSIONI.....	pag. 20
6. NOTE.....	pag. 21

INTRODUZIONE

Ho incontrato l'Osho Inipi Circle nel 1998. A quei tempi ancora non conoscevo il significato della ricerca interiore. Vivevo in maniera molto spensierata, ma avevo una domanda che mi accompagnava di tanto in tanto e non era solo un quesito mentale, bensì una sensazione forte dell'essere.

C'era una voce in me che diceva: "non può essere tutto qui, la vita non si può ridurre solo a questo". In quel periodo ho attraversato uno dei momenti più difficili della mia esistenza, non avevo più fiducia in me, negli altri, ero sprofondata in uno stato depressivo. Questo mi portò a capire che dovevo fare qualcosa per venire fuori da quella situazione, la commiserazione non serviva, e soprattutto, non mi aiutava.

Ma, ancora più importante, compresi che se volevo essere aiutata, dovevo come prima cosa volerlo. Decisi così di sperimentare il lavoro dell'Osho Inipi Circle.

La prima volta che partecipai a un gruppo dell'O.I.C. ero molto spaventata e nutrivo anche una profonda diffidenza. Dopo 2 giorni, contro ogni mia aspettativa, mi resi conto che la mia vita avrebbe subito un mutamento radicale, se solo io lo avessi voluto. Mi lasciai così trasportare in questa nuova avventura, spinta dal desiderio di cambiare le mie attitudini e di acquisire fiducia in me stessa. Da quel momento in poi, nel corso degli anni, avrei conosciuto le persone più importanti della mia vita, le stesse che in seguito mi hanno aiutato a comprendere me stessa in profondità, e con le quali ho intrapreso, nel 2000, il progetto della Osho Circle School. Questo è però un argomento che non approfondirò nel corso di questa tesi. Quello di cui mi preme parlare, è invece il lavoro dell'O.I.C. Fondato da Arshad ⁽¹⁾, si basa soprattutto sulle paure e separazioni ad esse relazionate.

Gli espedienti utilizzati all'interno dei gruppi per esplorare le paure e le separazioni fondamentali, sono diversi.

Le sessioni: grazie al clima di fiducia e protezione sperimentato all'interno delle sessioni, è possibile entrare in contatto con gli altri ad un livello più profondo.

Le class: vengono trattati diversi argomenti che hanno come scopo quello di de-condizionare il nostro sistema di credenze.

Le meditazioni di Osho: parte integrante del lavoro, riportano l'individuo al sé.

L'Inipi: rituale degli Indiani d'America che viene usato per riavvicinare l'uomo a Madre Terra.

La sperimentazione di tutto ciò è quello che, più di ogni altra cosa, ha influito positivamente nella mia vita e mi ha aiutato a conoscere di più me stessa e gli altri, apportando una profonda trasformazione dentro e fuori di me.

LE TRE PAURE FONDAMENTALI

Osho (2) ha individuato tre paure fondamentali che appartengono a tutti poiché provengono dall'inconscio collettivo.

Queste sono:

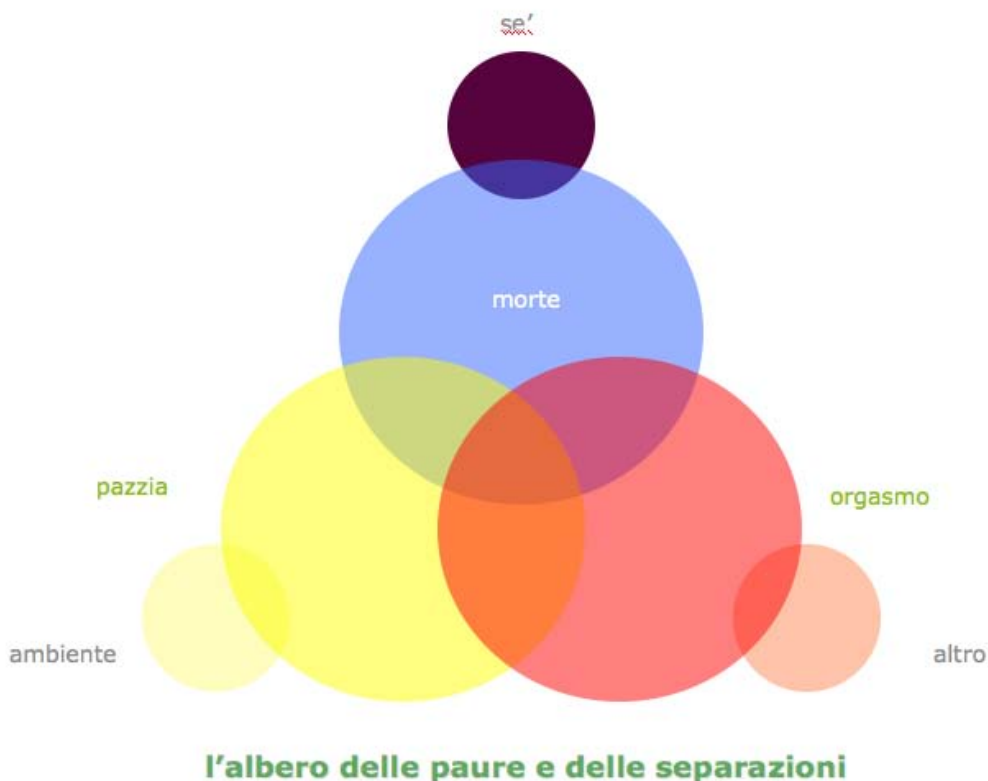
- la paura di impazzire, che è essenzialmente quella di essere soli
- la paura dell'orgasmo, che in essenza è colpa
- la paura di morire, che è la paura dello sconosciuto

Attraverso il lavoro dell'O.I.C. vengono evidenziate tre separazioni fondamentali ad esse relazionate.

- La separazione dalla natura
- La separazione dagli altri
- La separazione dal sé

Potremmo quindi classificare le separazioni legate alle paure in questo modo:

- La paura di impazzire porta alla separazione dall'ambiente
- La paura dell'orgasmo porta alla separazione dall'altro
- La paura della morte porta alla separazione dal sé



Chiaramente questa distinzione non è così netta come appare. Infatti tutte le paure sono relazionate fra loro, così come lo sono le separazioni, e le une alle altre.

L'Osho Inipi Circle lavora sulla trasformazione delle separazioni e il nome stesso racchiude in sé la spiegazione del modo in cui questo avviene:

Osho: attraverso le meditazioni di Osho abbiamo la possibilità di tornare a noi stessi e di intervenire sulla separazione dal sé.

Inipi: il mezzo attraverso il quale entriamo in contatto con la natura riducendo così la distanza da essa.

Circle: nel cerchio grazie all'incontro con le persone, supportato dalla verità del cuore, avviene la trasformazione della separazione dagli altri.

Il lavoro dell'O.I.C. in definitiva non fa altro che portare a consapevolezza le nostre paure e darci così la possibilità di accettarle per trasformarle.



Cerchio all'Inipi, 2008

LA PAURA di IMPAZZIRE SEPARAZIONE dalla NATURA

L'uomo ha sviluppato nel corso del tempo vari espedienti per fuggire dalla paura della pazzia. Una delle radici della paura di impazzire proviene dal sentirsi soli di fronte al mistero e alla grandezza della natura, all'interno della quale la mente si sente impotente e sovrastata. Lo stato naturale dell'essere è chiaramente in fusione col tutto e quindi anche con il pianeta, non vi è distinzione fra il mondo esteriore e il mondo interiore. Facciamo parte dell'Universo in tutta la sua sconfinata grandezza. Tutto ciò ci spaventa perché se accettiamo questo, dobbiamo accettare anche il fatto che non abbiamo nessun potere sulla natura. Tutto fluisce al di là di noi e delle nostre soddisfazioni personali. Per cercare di eludere questa realtà e la paura che ne consegue, l'uomo ha sentito il bisogno di sottomettere l'ambiente, e di arrivare alla distruzione di tutto ciò che è spontaneo e sano nell'interscambio con esso. Abbiamo creato intorno a noi un mondo che non ci permette più di sentire il radicamento con la Terra, e tutto il nostro habitat è costruito in maniera tale da renderci sempre più distanti da essa. Viviamo in case di cemento, siamo circondati da strutture fatte dall'uomo, che creano una separazione costante fra noi e il suolo. Siamo così abituati a tutto ciò, che non ci rendiamo nemmeno conto di non avere quasi più contatto con il pianeta. Anche nella migliore delle ipotesi, cioè nel caso in cui avessimo la fortuna di vivere fuori dalla città, con il bosco poco distante, quanto in realtà ci fondiamo con esso? Per fusione intendo sentire veramente la terra sotto i piedi, senza scarpe, sentire il battito della vita nell'abbraccio con un albero. Tutto ciò che era naturale è diventato per la società qualcosa da condannare come malato e malsano. In questo modo la società stessa ha potuto mantenere un controllo sulle popolazioni, facendo credere loro che tutto ciò che esula dal comune costume è sintomo di pazzia. Con queste premesse l'essere umano ha sviluppato nel tempo una separazione sempre più profonda dalla natura.

Hai mai abbracciato un albero? Abbraccia un albero. E un giorno arriverai a sapere che non soltanto tu hai abbracciato l'albero, ma che anche l'albero risponde. Allora, per la prima volta, sarai capace di sapere che l'albero non è solo una forma, non è solo una certa specie della quale parlano i botanici: è un Dio sconosciuto –così verde nel tuo cortile, così pieno di fiori nel tuo cortile, così vicino a te, che ti fa dei gesti, ti chiama e ti richiama.

Osho, Dang Dang Doko Dang, cap. 2, 12 June 1976

Ed è così tangibile la risposta dell'albero, che è felice. Danza, e anche l'albero gioirà con te; potrebbe diventare più verde, potrebbe offrire più fiori.

Questa è la differenza fra un uomo ignorante e un uomo saggio. Un uomo ignorante spinge sempre il fiume secondo la sua idea. Un uomo saggio non ha idee per conto suo. Semplicemente sta guardando dove fluisce la natura; fluisce con questa. Non ha un ego per spingere; non ha conflitti con la natura. Non sta cercando di conquistare la natura; comprende la stupidità di questo, che la natura non può essere conquistata. Come può la parte conquistare il tutto? No -egli si arrende, diventa un'ombra. Si muove ovunque si muova la natura. E' come una nuvola bianca che si muove nel cielo, non sapendo dove sta andando ma senza preoccuparsi...senza preoccuparsi perché ovunque il vento la porti, quella sarà la mèta. La mèta non è un fenomeno fisso.

Dovunque ti porti la natura, se tu permetti la natura, se tu rimani in un letgo, ovunque ti porti sarà beatitudine. Ovunque sia la mèta, tu devi solo permetterla. Ogni momento è il picco, devi permetterlo. Semplicemente permettere -letgo, resa, e allora puoi riposarti rassicurato: "Tutte le cose arrivano nella loro dovuta stagione"

Osho, *"The Hidden Harmony"*, cap.11, 31 dec 1974

Ho sentito che una madre aveva ascoltato il suo figlio piccolo pregare Dio nella notte, e stava dicendo: "Caro Dio, adorato Dio, fai smettere Tommy di tirarmi addosso le cose - e, a proposito, te lo avevo già detto prima."

Ma così è come facciamo tutti: pregare Dio di "far smettere Tommy di tirarmi le cose addosso". Anche se vai dai Rishi Vedici, fanno lo stesso: "Fai questo, non fare quello." Non puoi permettergli di fare ciò che vuole. Gli dai il tuo programma. E se ti segue, sei un credente; e se non ti segue, dirai che non esiste. Egli può esistere soltanto se esiste come tuo seguace.

Ma l'esistenza non può seguirti. L'esistenza è più grande di te; l'esistenza è l'intero, il tutto. Tu sei soltanto un frammento, ed un frammento non può essere seguito - il frammento deve seguire l'intero. Questo è ciò che è una mente religiosa: il frammento che segue l'intero, il frammento che si arrende all'intero, il frammento che non combatte, il frammento in un letgo.

Osho, *"The Supreme Doctrine"*, cap. 2, 9 jul 1973

Io non posso fare miracoli, i miracoli non sono mai successi. La natura non cambia mai le sue regole. E' indifferente a te, sia che tu sia Gesù, Mosè, Krishna, Buddha. Chi tu sei, non importa, la natura è imparziale, corretta, segue semplicemente la sua stessa legge. Questa legge la chiamo dharma, tao, logos. Ed un vero uomo religioso si armonizza con la legge della natura. La persona che prova a fare il miracolo sta provando ad ingannare la natura, ad ingannare te. Non è in armonia con la natura; sta cercando di provare sé stesso al di sopra della natura, super-naturale.

Non c'è nulla al disopra della natura; la natura è tutto e tutto. Contiene dentro di

sé la divinità. Non puoi fare nulla contro di lei. Ma puoi prendere in giro gli stupidi che stanno aspettando di essere presi in giro, che sono ansiosi di essere presi in giro. Poiché sono così vuoti, vogliono attaccarsi a qualcuno che è potente, così potente da scavalcare le leggi naturali, così potente che può andare contro la corrente della natura.

Non vi sto insegnando ad andare contro la natura, vi sto insegnando ad andare con essa. Dissolvi te stesso in essa –in una totale condizione di letgo. Lascia che la natura prenda il sopravvento.

Non provare ad andare controcorrente, lascia che la corrente ti porti dovunque stia andando, non combatterci contro. Vi insegno il non-combattere, vi insegno armonia. E per me questo è il più grande miracolo; essere in armonia con la natura, in totale armonia con la natura. Quando è mattino, sei con lei; quando è sera, sei con lei. Quando c'è piacere, sei con lei; quando c'è dolore, sei con lei. Sei con lei in vita, sei con lei in morte. Non sei in niente di diverso da questo in nessun punto, nemmeno per un solo momento.

Questo accordo totale, questo accordo assoluto, crea l'uomo religioso.

Osho, "From Unconsciousness to Consciousness", cap. 5, 3 nov 1984

Non hai dunque contatto con la terra. Ci sono persone che hanno completamente dimenticato le loro gambe, e se dimentichi le gambe, queste diventano inabili. Hanno bisogno di cura. Molta gente vive al di sopra delle ginocchia, e ne sono di rado consapevoli. Ma se vivi al di sopra delle ginocchia, c'è un vuoto tra te e la terra –e la terra è la madre. E' un sintomo del fatto che non sei mai stato profondamente in amore con tua madre. Questo accade solo alle persone che non sono mai state in amore con la madre. Perdono contatto con la terra, perché la terra è la madre, e l'aria è il padre. Così le persone che non hanno un buon contatto con il padre hanno sempre problemi di respirazione. Respirano molto debolmente. Si può cambiare; non c'è nulla da preoccuparsi.

Osho, Darshan Diaries, 15 July 1976

Detto questo, in che modo il lavoro dell'O.I.C. cerca di trasformare tale separazione?



Inipi, Sweat Lodge, Osho Circle School, 2003

L'Inipi (o capanna sudatoria), è uno degli strumenti più potenti per avvicinare di nuovo l'uomo al pianeta sul quale vive. Questo è un rituale sacro che proviene dagli indiani d'America, e più precisamente dal popolo Lakota. Viene realizzato con l'intreccio di rami di salice su cui vengono sovrapposti vari strati di coperte e, nella tradizione Lakota, pelli di bisonte. All'esterno vi è un sentiero che porta direttamente al fuoco, all'interno del quale vengono posizionate le pietre che successivamente verranno portate nell'Inipi. Una volta nella capanna, sulle pietre, Tunka in lingua Lakota, viene versata l'acqua che crea un vapore benefico di grande qualità alchemica. Questo rituale porta l'individuo a un contatto diretto con una situazione estrema, dovuta al caldo e al buio del luogo, che rende possibile l'apertura del cuore verso gli altri e verso sé stessi.

Prima di entrare alle persone è richiesto di spogliarsi, non solo dagli indumenti ma anche da qualsiasi oggetto che possa creare un'identità. Il significato di ciò è dovuto al fatto che l'Inipi rappresenta l'utero di Madre Terra, e quindi noi entriamo nudi in essa, così come siamo usciti dall'utero materno. Nel varcare la soglia della sweat lodge, pronunciamo una frase che è "Mitakuye Oyasin", che significa "tutte le mie relazioni", con le persone, con gli animali, con le cose, con

tutto ciò che è visibile e con tutto ciò che è invisibile ai nostri occhi, con tutto ciò che è conosciuto e quello che non lo è.

All'interno della capanna ci si trova in un cerchio di persone, l'una a contatto fisico con l'altra. In questo modo anche al buio è possibile sentire l'amore degli altri, e il supporto che ne deriva.

A mio avviso la bellezza di questo rituale, oltre ai benefici che apporta a livello dell'anima e di cui parlerò in seguito, sta nel fatto che riesce a trasmettere la comunione profonda che c'è fra tutti gli esseri e gli elementi esistenti su questo pianeta. Tutto acquista un significato sacro: il fuoco, in vicinanza del quale si mantiene un atteggiamento rispettoso nel senso più profondo del termine, le pietre alle quali viene molte volte dedicata una canzone all'interno dell'Inipi, e tutti gli esseri visibili e invisibili. Questo rituale permette ai partecipanti di sentire di nuovo il battito di Madre Terra e di entrare in contatto con quell'amore per l'esistenza che troppo spesso viene dimenticato.

La mia esperienza dell'Inipi

Ricordo ancora la prima volta che partecipai ad una capanna sudatoria. Fu un'esperienza totalmente diversa da quello che la mia mente potesse immaginare. Ricordo che mi sorpresi, piacevolmente entusiasta, e al contempo spaventata dallo sconosciuto. Già il fatto di spogliarsi rappresentava per me una forte paura: che cosa avrebbero pensato di me le persone presenti? Inoltre, da quando ero bambina non sentivo più il contatto diretto con la terra, che in quel momento mi emozionava molto creando in me una grande curiosità. Quello che posso dire oggi rispetto all'Inipi è che per me rappresenta uno strumento di enorme trasformazione di quella paura che è insita in ognuno di noi: la paura della pazzia.

Nel corso degli anni, all'interno della sweat lodge, mi sono trovata innumerevoli volte nella situazione di credere che non ce l'avrei fatta a sopportare tanto caldo, insieme al disagio fisico e mentale che è possibile provare in situazioni così estreme. Quando sono arrivata al limite della sopportazione, ho compreso che in me c'è sempre una scelta possibile: ascoltare la mente ben consapevole di dove mi porta, o andare dentro di me, in un punto dove tutto è quieto. Da questo spazio di accettazione posso sentire il dolore in maniera più consapevole, e distinguerlo così dalla sofferenza fisica e mentale dovuta all'identificazione con l'emozione. Ho compreso come tutto ciò che avviene all'interno dell'Inipi non è altro che uno specchio della vita reale. Ogni volta che c'è una difficoltà, mi si pone sempre di fronte una scelta: a cosa voglio dare importanza? Al dolore e alla paura, oppure all'accettazione di questa? Tale realizzazione mi ha aiutato molto negli anni successivi. Con questo non voglio dire che ho superato tutti i miei problemi, ma sicuramente è cambiato in me il modo di avvicinarmi a essi. Prima succedeva spesso che nei momenti di

difficoltà mi sentissi completamente persa e senza speranza ma, cosa più importante, in quei frangenti sentivo che tutto sarebbe stato uguale a se stesso, e che sarebbe stato difficile venirme fuori. Oggi riconosco che c'è una parte di me che sa che tutto passerà, perché le emozioni fanno parte di noi in quanto esseri umani. Ognuna di esse, sia gioia, paura o tristezza, lascerà presto il posto a un'altra.

La nostra mente tende ad aggrapparsi alle emozioni che ci rendono felici e rifiuta quelle che ci rendono tristi, ma questo va contro la natura delle cose. Tutto fluisce e, così come si è presentato, prima o poi svanirà per lasciare posto a qualcosa di diverso.

Nel corso degli anni ho avuto modo di osservare molte altre persone, e scoprire così come ogni singolo carattere ha un approccio diverso alle medesime situazioni esterne. Una delle domande ricorrenti di chi aveva paura, soprattutto per il proprio fisico, era: "potrei svenire all'interno dell'Inipi, e in quel caso su chi farò affidamento?". Arshad invita le persone a fidarsi di lui nell'Inipi, e quello che ho constatato negli altri, ma anche in me stessa, è che in un rituale sacro la fiducia nasce verso un soggetto esterno, ma porta sempre alla scoperta che in realtà non hai fatto altro che fidarti di te stesso e delle tue potenzialità, con il supporto del cerchio. La fiducia donata all'esterno non è che un espediente per fidarti di te.

Ho visto persone che, così identificate con il proprio sistema di credenze, si sono trovate in difficoltà rispetto a qualcosa che andava al di là del conosciuto. Molte di loro, grazie all'esperienza della sweat lodge, hanno avuto una trasformazione incredibile delle proprie paure, hanno pianto, a detta loro, lacrime mai piante per situazioni di profondo dolore nella propria vita. Questo ha contribuito all'apertura dei presenti perché, quando senti il cuore di una persona, non puoi non sentire l'apertura anche del tuo stesso cuore.

PAURA dell'ORGASMO SEPARAZIONE dall'ALTRO

L'orgasmo dovrebbe essere parte integrante dell'essere umano in quanto naturale. La fusione fra due corpi porta a un'esperienza di meditazione profonda, se viene vissuta appieno e senza remore. Un'esperienza dove tutto si fonde e la persona stessa diventa parte dell'esistenza. Attraverso l'orgasmo, l'essere umano può così percepire un bagliore dell'eternità in cui egli è in completa armonia e fusione col tutto. Le religioni hanno però contribuito a rendere questa esperienza peccaminosa nell'inconscio collettivo.

“Fra gli atti impuri la Chiesa indica sia le azioni concrete materialmente compiute in materia di sessualità non finalizzata alla procreazione e all'unione in seno al matrimonio, ma anche il solo desiderio e l'immaginazione. Tra questi vanno citati la masturbazione, la fornicazione, la pornografia e le pratiche omosessuali”

[Catechismo della Chiesa Cattolica, n.2396].

Nella sua accezione originaria quindi, la Lussuria corrisponde ed equivale completamente a qualsiasi attività sessuale non procreativa. Inoltre, essendo un comportamento consapevole e deliberato, esso ricade oltretutto nell'ambito del “Peccato mortale”. Infatti “è peccato mortale quello che ha per oggetto una materia grave e che, inoltre, viene commesso con piena consapevolezza e deliberato consenso” [Reconciliatio et poenitentia, 17]. “Ha come conseguenza la perdita della carità e la privazione della grazia santificante, cioè dello stato di grazia. Se non è riscattato dal pentimento e dal perdono di Dio, provoca l'esclusione dal Regno di Cristo e la morte eterna dell'inferno.”

Catechismo art n.2352

“Il peccato si erge contro l'amore di Dio per noi e allontana da lui i nostri cuori. Come il primo peccato, è una disobbedienza, una ribellione contro Dio, a causa della volontà di diventare

«come Dio» (Gn 3,5), conoscendo e determinando il bene e il male. Il peccato pertanto è «amore di sé fino al disprezzo di Dio».”

Catechismo, n.1850

“Avendo dunque queste promesse, carissimi, purifichiamoci da ogni contaminazione di carne e di spirito. compiendo la nostra santificazione nel timore di Dio.”

2Co 7:1

Secondo un Manuale dei Confessori, scritto nel 1885 da Jean Baptiste Bouvier (vescovo di Le Mans), specificatamente dedicato alle violazioni del sesto comandamento la fornicazione è definita

"l'accoppiamento, mutuamente acconsentito, fra un uomo libero e una donna libera che non sia vergine "

ed è distinguibile in tre specie, elencate in ordine crescente di gravità: fornicazione semplice (praticata transitoriamente con una o più donne), concubinato e prostituzione, la più grave fra tutte.

"Ma io vi dico che chiunque guarda una donna per desiderarla, ha già commesso adulterio con lei nel suo cuore."

Matteo

Citazioni tratte da "Openings: self other nature", e da altre dispense OIC.

Nella società attuale è profondamente radicato il senso di colpa legato all'orgasmo. Questo porta a una scissione fra quella che è la natura dell'uomo, libera da ogni giudizio, e la paura di andare contro al buon senso comune, che porterebbe alla solitudine dell'individuo stesso. Quest'ultimo si sentirebbe escluso dal contesto sociale, ed essendo in noi molto radicata la paura della solitudine, se pur a livello inconscio, è preferibile tagliare fuori la propria natura piuttosto che sentirsi emarginati da una società sulla quale, in definitiva, si fa affidamento per sentirsi parte di un nucleo, quindi protetti.

Detto questo, è quindi inevitabile nell'essere umano la separazione dagli altri che ne consegue. L'uomo tende ad uniformarsi alla massa per paura sia dell'esclusione che della pazzia, anche perché non è in grado di sperimentare quel senso profondo di solitudine che, vissuto appieno e senza paura, diverrebbe meditazione. Su queste basi l'essere umano si è costruito nel tempo una prigione fatta di condizionamenti e di insicurezze, perché sente che la propria natura va in contrasto con ciò che la mente porta come modello di comportamento accettabile. A ben guardare però, ciò che doveva garantirgli sicurezza, crea piuttosto un senso di sfiducia e di paura del giudizio altrui. A questo punto si fa strada nell'individuo quella struttura mentale che lo porterà alla separazione dai propri simili.

Uno degli obiettivi all'interno dei gruppi dell'O.I.C. è quello di trasformare tale separazione grazie al supporto del cerchio, creando così un clima di amore e amicizia fra le persone in modo da abbattere, o quanto meno ridurre, quel senso di sfiducia verso il prossimo. Il lavoro del cerchio è parte integrante delle esperienze nei corsi con Arshad. Dalle sessioni sociali, all'Inipi, alla work meditation, fino a giungere ai cerchi di condivisione, tutto porta allo scambio di pensieri ed emozioni con gli altri partecipanti. In un luogo protetto come quello dei gruppi è possibile aprirsi in maniera più vera e più sentita con gli altri. A volte vengono fatte anche delle sessioni sociali, nelle quali si chiede alle persone se sono disposte ad accettare la parte più buia di se stesse, che potrebbe scaturire da un'apertura sincera del proprio mondo interiore. Tali sessioni sono di notevole importanza, in quanto una delle paure più radicate nell'aprirsi al prossimo, consiste proprio nel far emergere quelle parti di noi che non vorremmo mostrare, in modo esplicito, nemmeno a noi stessi. Tutto ciò che

viene sperimentato porta l'individuo a conoscenza del fatto che, anche se qualcuno dovesse ferire i sentimenti altrui, non è sicuramente per procurare dolore, ma scaturisce dal fatto che la persona di fronte è un essere umano, e con i suoi errori non fa altro che aiutare se stesso, e di riflesso gli altri.

Nell'Inipi senti il profondo contatto con le persone del cerchio, perché vivere situazioni estreme insieme porta a sentire l'unione e la fratellanza con gli altri.

Nella work meditation si sperimenta il lavoro in collaborazione con altre persone, in un clima di divertimento e di unità; questa esperienza porta spesso anche a toccare dei limiti individuali che, attraverso l'amore del cerchio, vengono portati a consapevolezza offrendo l'opportunità di esplorarli.

Durante lo sharing circle viene offerto uno spazio la cui atmosfera priva di giudizio facilita la possibilità di condividere la propria anima, mettendo a nudo i propri disagi e le proprie paure in un clima protetto, così come sentimenti di gioia e gratitudine.

A questo tipo di lavoro più esperienziale vengono integrate le class. In quest'ultime Arshad tratta argomenti che spaziano dalle ultime conoscenze in campo scientifico, a notizie di attualità, a informazioni storiche. Tali informazioni sono il risultato di anni di ricerca e studi, che lo hanno portato a non fermarsi a ciò che è normalmente conosciuto, ma ad andare a cogliere il vero significato e a svelare verità che nei secoli sono state occultate. Questo fa in modo che l'individuo, entrando a conoscenza di fatti celati, possa rivedere aspetti e credenze che si basavano su informazioni in parte false.

La mia esperienza del cerchio



Cerchio, Isola del Gran Sasso, 1998

Nel corso degli anni, sia all'interno dei gruppi di Arshad, ma anche nella vita quotidiana della comune, ho avuto modo di sperimentare la potenza di trasformazione del cerchio. Ho attraversato momenti veramente difficili in cui la fiducia nel cerchio vacillava e in cui ho toccato le mie paure più profonde.

Ci sono stati periodi della mia vita in cui tutti attorno a me non facevano che riflettere quel mio stato interiore di giudizio verso me stessa e gli altri. Ho toccato nel profondo della mia anima la morte di tutto ciò che credevo essere la mia personalità: la morte delle mie sicurezze, della mia facciata, delle mie credenze, delle mie difese. Sono stata messa a nudo di fronte a tutti i miei amici, e proprio mentre pensavo di aver perso definitivamente la stima di coloro ai quali volevo più bene, ho scoperto come invece, la caduta delle mie barriere, non aveva fatto altro che mostrare l'amicizia profonda e l'amore di questi nei miei confronti. Finalmente amavano me stessa così come ero, non come volevo che mi vedessero.

L'amore è sempre seguito dall'ombra della paura. Il motivo è che l'amore è quasi una morte. Il tuo vecchio sé, la tua vecchia personalità, muoiono, e tu rinasci. L'amore è una morte e una resurrezione. L'amore è una croce. Gesù ci è morto, e Cristo ci è nato.

Osho, "From death to deathlessness", cap. 5, 6 aug 1985

Nei primi anni all'interno dell'O.I.C. la situazione che più mi spaventava era proprio quella della condivisione nel cerchio. Avrei preferito qualsiasi altra cosa pur di non trovarmi nella condizione di dover parlare in pubblico. Non era solo questo il problema, che già di per sé creava in me uno stato di ansia non indifferente a causa della mia timidezza, ma anche il fatto che avrei dovuto parlare con tutti delle mie emozioni più intime. Compresi poco tempo dopo che era un'occasione d'inestimabile valore per una persona come me, sempre pronta a nascondersi per evitare lo sguardo altrui. Mi resi inoltre conto che paure e sensazioni che mi appartenevano, e che consideravo non comuni e fuori dal normale, in realtà erano vissute anche da altre persone presenti. Scoprii che una volta che hai reso vulnerabile te stesso di fronte a tutti, ricevi in realtà un enorme supporto, che ti può far andare al di là delle tue paure perché inizi finalmente ad accettarle. Quello che un attimo prima era qualcosa da nascondere in quanto disagio, in realtà poteva aiutare molte altre persone che vedevano riflesse in te le stesse tematiche.

Dai primi anni del mio lavoro nell'O.I.C. ho permesso che questo modo di vivere il rapporto con il mio prossimo diventasse parte della mia esistenza, dapprima nei gruppi di Arshad, poi anche con quelle persone che con me avrebbero fondato in seguito la Osho Circle School. Nel corso degli anni ho visto molte persone approcciarsi a questo modo di incontrare gli altri, e tuttora il lavoro e la bellezza di questo mi apre degli spazi di profonda gratitudine. Continuo a

emozionarmi nel sentire le condivisioni delle persone, e scopro come anche oggi questo ha un valore infinito dentro di me. Sono cambiata tanto e ho fatto molti progressi, ma le mie tematiche, se pur per certi versi differenti da quelle che avevo un tempo, hanno ancora bisogno di mostrarsi e di ricevere il beneficio di un cerchio. Ciò per cui sono grata è che, attraverso quest'ultimo, ho avuto modo di conoscere persone completamente diverse da me, che in altri contesti non avrei mai neanche avvicinato per mancanza di compatibilità caratteriale. All'interno del cerchio invece le distanze fra l'uno e l'altro si annullano, e rimane solo una voglia sempre rinnovata di conoscere le altre persone in profondità, e di vedere come nello spazio del cuore tutti sono simili e al contempo così unici.

Sharing

“Non parlo di carità. Questa parola mi sembra brutta. Parlo di sharing-e con una qualità totalmente differente in questo: condividere. Se tu hai, condividi. Non perché condividendo tu aiuterai gli altri, no, ma perché condividendo crescerai. Più condividi, più cresci.

E più condividi, più hai-qualsiasi cosa sia. Non è solo una questione di soldi. Se hai conoscenza, condividila. Se hai meditazione, condividila. Se hai amore, condividilo. QUALSIASI COSA tu abbia, condividila, spargila tutta intorno, lascia che si sparga come la fragranza di un fiore che va per il vento. Non ha niente di particolare a che vedere con le persone povere. Condividi con chiunque sia disponibile....e ci sono diversi tipi di persone povere.

Un ricco può essere povero perché non ha mai conosciuto nessun amore. Condividi amore con lui. Un povero può aver conosciuto l'amore ma non il buon cibo-condividi con lui il cibo. Un uomo ricco può avere tutto e non avere comprensione-condividi la tua comprensione con lui;anche lui è povero. Ci sono mille e un tipo di povertà. Qualsiasi cosa tu abbia condividila.

Ma ricorda, non sto dicendo che questa è una virtù e che Dio ti darà un posto speciale in paradiso, che sarai trattato in modo speciale, che sarai considerato un VIP, no. Condividendo qui ed ora sarai più felice. Un accaparratore non è mai un uomo felice. Un accaparratore è fundamentalmente costipato. Continua ad accumulare, non può rilassarsi. Non può dare. Continua ad accaparrare qualsiasi cosa abbia, semplicemente la accumula. Non ne gode mai, perché persino godendola devi dividerla -perché tutti i divertimenti sono una sorta di condivisione.

La gioia è sempre una condivisione. La gioia non esiste da soli.

Come puoi essere felice da solo?Assolutamente solo-pensa! COME puoi essere felice, assolutamente solo? No. La gioia è una relazione. E' uno stare insieme (...)

“Carità” non è una buona parola. E' una parola molto carica. Io parlo di sharing. Ai miei sannyasin dico:condividete. Nella parola “carità” c'è una certa bruttezza:sembra che tu abbia le carte vincenti e che l'altro sia più in basso di te, che l'altro sia un mendicante;che tu stia aiutando l'altro, che questo sia in bisogno. Questo non è buono. Guardare l'altro come se fosse più in basso di te-tu hai e lui no-non è buono; è inumano.

Condividere dà una prospettiva totalmente differente. Non è una questione se l'altro abbia o meno. La questione è che tu ne hai avuto troppo -devi condividere. Quando fai la carità ti aspetti che l'altro ti ringrazi. Quando condividi ringrazi che l'altro ti ha permesso di versare la tua energia-che stava diventando troppa su di te, stava diventando pesante.

Ti senti grato.

Condividere è dall'abbondanza. Carità è per la povertà dell'altro. Condividere è dalla ricchezza. C'è una differenza qualitativa.

No, non parlo di carità, ma di condivisione. Condividi! Qualsiasi cosa tu abbia, condividi...e questa crescerà. Questa è una legge fondamentale:più dai, più hai. Non essere mai un misero nel dare.”

Osho, "The tantra vision",vol. I, cap. 8, 28 April 1977

PAURA della MORTE SEPARAZIONE dal SÉ

Dici che è questa la terza paura. La prima è quella di essere soli. Molta della paura della morte sarà distrutta dalla prima esperienza di essere solo e non avere paura. La paura della morte sarà distrutta immediatamente dall'esperienza dell'orgasmo. Nell'orgasmo la persona scompare. L'ego non c'è più. C'è uno sperimentare, ma non c'è più lo sperimentatore.

Questi primi due passi aiuteranno a risolvere il terzo passo, molto facilmente. Ad ogni passo devi continuare ad approfondire la sua meditazione. (...)

Usa il primo per renderlo solo; usa il secondo per dargli coraggio e digli di lasciar andare tutti i pensieri. Soltanto diventa orgasmicamente pazzo. Non ti preoccupare di quello che succede. Siamo qui a prenderci cura di te. Con questi due passi, il terzo sarà molto facile. Questo è il più facile. Sembra la più grande paura dell'uomo; non è vero. Non conosci la morte, come puoi averne paura? Hai sempre visto morire altre persone, non hai mai visto morire te stesso. (...) Hai sperimentato soltanto morte, gente che muore, in disgusto, in sofferenza, in miseria, in tutti i tipi di dolore, in vecchiaia; tutto questo ti fa aver paura della morte. Nessuno ha conosciuto la morte di un uomo illuminato.

Quanto muoia in un bel modo, quanto muoia gioiosamente. Il momento della sua morte è di una immensa luminosità, silenzio, come se da ogni poro del suo essere si irradiasse gioia. Coloro che gli sono vicini, quelli che sono stati fortunati di essere vicino a lui, saranno semplicemente sorpresi che la morte è molto più gloriosa di quanto lo sia mai stata la vita. Una morte di questo genere accade solo alle persone che sono vissute totalmente, senza paura. Che sono vissute orgasmicamente, senza preoccuparsi di quello che dicono gli idioti. (...)

La paura della morte sarà la più semplice delle tre. Devi risolvere le prime due. Allora dici alla persona che la morte non è la fine della vita. Se mediti profondamente e raggiungi il centro dentro di te, troverai immediatamente una corrente di vita eterna. I corpi, sono stati molti. Ci sono state molte forme del tuo essere, ma tu sei proprio lo stesso. Non deve essere soltanto un credo; devi farne una tua propria esperienza. (...)

La nostra terapia dovrebbe restituire alla persona la propria individualità, che gli dia integrità, cristallizzazione, in modo che non tema mai la morte. Una volta che la paura della morte scompare, tutte le altre paure sono piccolissime; anche loro la seguiranno, scompariranno semplicemente. Dobbiamo insegnare alla gente a vivere totalmente e interamente, contro gli insegnamenti di tutte le religioni. Loro insegnano la rinuncia, io insegno a gioire.

Osho, Interview with Veeresh (The Three Fears), sept. 1985

L'uomo contemporaneo possiede un'innata paura della morte perché ci pone di fronte a qualcosa di sconosciuto. Perché ciò che dovrebbe essere un'esperienza così naturale come la fine di un ciclo di vita, è diventata in realtà una delle esperienze più temute? Questo accade perché ciò che è la nostra personalità, viene avvertita come l'essenza stessa del nostro essere. Con

queste premesse diviene del tutto naturale il timore profondo che nutriamo verso ciò che pone fine al tutto: la morte.

Come può la mente umana accettare che un giorno tutto ciò che abbiamo amato, tutte le persone più care a noi e tutti i nostri sogni, svaniscano nel nulla senza lasciare traccia alcuna? La risposta è nell'amore che dovrebbe caratterizzare il nostro passaggio sulla terra e oltre. L'essere umano non ha sperimentato quello che in realtà va al di là della personalità, e che consiste nell'essenza più profonda del nostro essere. Ha confuso ciò che è la superficie con ciò che è il nostro vero sé. Ha paura della solitudine, e ancora di più, ha paura di sperimentare il senso di vuoto che si può avvertire quando ci si avventura nei meandri più nascosti della nostra anima. Su questa paura la società ha fondato un vero e proprio business. Si pensi alla Chiesa e a tutte le situazioni di lucro che ha creato nel tempo, cominciando dalla vendita delle indulgenze, fino ad arrivare alla confessione che l'uomo credente dovrebbe fare per essere perdonato di tutti i peccati. Facendo questo il clero ha fatto sì che l'essere umano dovesse necessariamente affidarsi a una figura esterna (il sacerdote), per evitare il tanto temuto inferno, insabbiando nel tempo anche la testimonianza di artisti e poeti che volevano esprimere la falsità di tutto ciò. Per evitare che questa scomoda verità venisse a galla facilmente tramite l'intelligenza umana, ha fondato nel Medioevo la Santa Inquisizione, portando inevitabilmente l'uomo verso la paura profonda di tutto ciò che andasse contro le regole clericali. Quello che stupisce è che l'Inquisizione ha avuto termine solamente sul finire dell'800 e quindi appena duecento anni fa. Con queste premesse l'uomo contemporaneo, sia esso ateo o credente, ha mantenuto nell'inconscio una paura profonda per tutto ciò che non è comune e quindi classificato come peccato. Detto questo, come biasimare l'essere umano se nel corso del tempo ha sviluppato una separazione da tutto ciò che gli potesse far sentire una paura così radicata? Anche pur non volendo analizzare tutto ciò che è religioso, la distanza dal proprio mondo interiore si rispecchia anche nel distacco che l'uomo ha nutrito per anni, e ancora tutt'oggi, verso le proprie emozioni e verso la conoscenza delle proprie potenzialità. Esiste una paura enorme nell'andare a esplorare il proprio mondo interiore, anche perché quello che potremmo scoprire di noi stessi potrebbe non piacerci, e sarebbe quindi soggetto al giudizio altrui, ma soprattutto al nostro giudizio. Questo ha fatto in modo che ci uniformassimo sempre di più al costume della società, e che ci identificassimo con dei pensieri che non ci appartengono ma che costituiscono un modello da seguire. Nel lavoro che Arshad ha creato, si va a esplorare la separazione dal sé, attraverso le meditazioni di Osho, che permettono all'individuo di rivolgere lo sguardo all'interno piuttosto che all'esterno. Attraverso queste tecniche è possibile nutrire la nostra anima grazie allo sguardo consapevole e amorevole di quelle che sono le nostre emozioni e i nostri pensieri più profondi.

La mia esperienza della meditazione



Osho

Le meditazioni di Osho costituiscono, a mio avviso, uno degli strumenti più potenti per la conoscenza di noi stessi, e sono molto grata al Maestro per aver lasciato queste tecniche di inestimabile valore.

Nell'arco di questi 12 anni passati alla ricerca del vero, ho avuto la possibilità di sperimentare più di una tecnica. Fra le più importanti che hanno costituito una fonte di nutrimento per me, ci sono senza dubbio: la Dinamica, la Kundalini, e la White Robe Brotherhood, tenute giornalmente alla Osho Circle School.

Nella dinamica ho potuto esprimere appieno la pazzia che per me costituisce forse la paura più grande. Infatti, nel secondo stadio della meditazione, è possibile lasciar uscire tutti i comportamenti non accettabili all'interno della società come per esempio urlare, piangere, e passare successivamente alla risata senza alcun motivo apparente. Con l'esplorazione di queste emozioni ho

potuto vedere come non solo queste appartengano ad ognuno di noi, ma anche come le stesse fluiscano all'interno del nostro essere in modo del tutto naturale. Questo ha rappresentato per me un forte specchio di ciò che succede nella vita di tutti i giorni. Quante volte mi sono sentita triste senza un motivo apparente, e quante volte quella tristezza che rappresentava in quel momento l'eternità, ha lasciato posto a un'altra emozione? Così com'è apparsa, è svanita subito dopo. Tale comprensione mi ha fornito una chiave per ricordare, nella vita ordinaria, che l'identificazione con i nostri stati d'animo costituisce il più delle volte un motivo di malessere. Con questo non voglio dire che il dolore, così come le altre emozioni, non esistano, ma anzi vanno vissute pienamente, perché ogni emozione porta con sé una qualità unica da esplorare. Nella mia esperienza personale, la gioia porta con sé uno stato di euforia e di felicità che ti permette di rivolgere l'attenzione verso la bellezza dell'universo; la tristezza, ti permette di indirizzare lo sguardo dentro, e cogliere le sfumature più toccanti e commoventi del mondo esterno; la paura ti dà l'opportunità di scoprire il coraggio e di superare i tuoi limiti.

Nel terzo stadio della dinamica si salta con le braccia alzate gridando il mantra: hu! Questa parte mi ha aiutato ad andare oltre il limite fisico che mi ero imposta, ed esplorare così uno stato di comunione col tutto. Mentre eseguo questo stadio totalmente, a un certo punto la mente scompare; tutto il corpo è talmente assorbito da questo momento, da lasciarmi assaporare attimi di pura presenza. Dopo questa fase arriva il momento dello stop. Dalla totale azione, immediatamente ti immobilizzi. In un secondo senti il silenzio dentro di te, e arrivi a contattare quello spazio dove tutto è quiete.

Nella pratica della kundalini, ho avuto un assaggio di ciò che può essere il silenzio interiore. Infatti, nella terza fase di questa meditazione, ci si siede, e portando attenzione al respiro, che aiuta a rimanere presenti, non si deve far altro che osservare tutto quello che succede. Ogni pensiero, ogni sensazione del corpo, un rumore esterno, tutto diventa parte integrante della tua meditazione e del modo in cui tu lo osservi. A volte il pensiero ti porta via dal presente e dimentichi di essere in una sala, seduto in ascolto di te stesso. Questo è quello che avviene nella vita di tutti i giorni. Quasi tutto il tempo che trascorriamo, siamo intenti a fare qualcosa e pensare a tutt'altro, perdendo così la qualità di ciò che sta accadendo intorno a noi. In definitiva, perdiamo la capacità di essere presenti a ciò che avviene dentro e fuori di noi. La meditazione kundalini, a mio avviso, è uno strumento che permette all'individuo di riscoprire la presenza.

Queste meditazioni, e molte altre ancora, mi hanno dato la possibilità di entrare in contatto con me stessa. Quando chiudi gli occhi e ti ascolti, trovi molte paure, credenze, ideologie, e tanto altro ancora, ma attraverso l'osservazione di tutto ciò che costituisce la tua personalità, è possibile contattare quello spazio di silenzio che ti appartiene.

CONCLUSIONI

In questa tesi, ho avuto modo di esplorare e ricordare tutto il lavoro fatto in questi dodici anni. Sono molto grata a me stessa di essermi data la possibilità di intraprendere questo cammino; ritengo di essere stata molto fortunata a incontrare Osho e tutte le persone che ho incontrato, che ho avuto il piacere di conoscere e di scoprire a un livello più profondo di quello che permette la società contemporanea. Ritengo che quella che sto vivendo è la vita che avrei voluto vivere. In quanto essere umano ho tuttora dei momenti in cui tutto sembra perdere di significato, in cui mi trovo persa nei meandri dei miei pensieri, ma quello che è cambiato in me, è il modo in cui mi approccio a essi. Le mie esperienze di vita condivise in questa tesi, rappresentano i regali che ho ricevuto fino a qui, e sono profondamente grata agli amici che mi hanno accompagnato in questo sentiero di ricerca del vero.



Gruppo decimo anno Osho Inipi Circle

NOTE

1. Sw. Jivan Arshad è sannyasin dal 1987; creatore dell' Osho Inipi Circle ('96) e della Rosa dei Varchi ('98), sperimenta un lavoro di trasformazione delle separazioni fondamentali, basato sulle paure fondamentali individuate da Osho.

Nel 2000 è tra i fondatori della Osho Circle School, della quale attualmente è co-direttore e Presidente.

La sua ricerca si espande, tra ironia e sacralità, nella sintesi del patrimonio mistico e scientifico dell'uomo con la via naturale, sostenuto dalla visione del Maestro. Questo senza lasciare da parte la comprensione del nostro tempo, delle sue dinamiche sociali e della loro influenza sulla nostra psiche, sulle nostre emozioni e sul nostro spirito.

Nel suo lavoro di riavvicinamento alla natura, al sé e agli altri (le separazioni fondamentali), Arshad usa, recupera ed attualizza rituali e tecniche di diverse antiche tradizioni, tra cui l'Inipi, sottolineando di essere un discepolo e non uno sciamano.

Nei gruppi, particolarmente originali per forma e contenuti e di forte potere trasformativo, si alternano dinamicamente meditazioni, rituali, celebrazioni, class, elaborazioni, creatività, show, con il gioioso sostegno dello Staff dell'Osho Inipi Circle.

2. Osho è un maestro illuminato di realtà. Nato in India sul finire degli anni '30, ha dato vita a un vasto movimento spirituale. Dai suoi discorsi sono stati tratti centinaia di libri che sono stati tradotti e venduti in tutto il mondo.