

Veeresh: introduzione all'AUM MEDITATION, Puna Meditation Resort, 2000.

Ho 61 anni e conduco gruppi da 33 anni. Ogni volta che faccio un gruppo ho la stessa sensazione: ho paura, e spero che tutto vada bene. Questa sensazione non mi ha mai lasciato. Alcune persone pensano che dopo aver condotto gruppi per 33 anni sia semplicemente facile: no, non lo è! Una piccola storia per coloro che non hanno mai fatto un'AUM Meditation: Nel 1976 conducevo gruppi e ad ogni group leader veniva assegnato un nome per il loro gruppo. Naturalmente io volevo il nome più bello per soddisfare il mio ego-trip. Osho, Bhagwan a quell'epoca, mi chiamò nel suo ufficio e mi disse: "Tu farai l'AUM Marathon" (La Maratona AUM). Ero così contrariato, perché pensavo che avremmo cantato per 48 ore. Ne corso degli anni ho realizzato che non tutti avrebbero avuto il tempo di fare un'AUM Marathon, poiché all'inizio si trattava di tre giorni di espressione della negatività, seguito da tre giorni di espressione della positività. Così ho realizzato che non tutti nel mondo potevano fare questo tipo di esperienza. Per questo fu creata l'AUM Meditation. Dura due ore e mezza. La creai come regalo per Osho, per tutto ciò che mi ha dato, e quando la completai e volevo offrirgliela lui aveva già lasciato il corpo, così mio caro Osho, te ne rendo omaggio e sono così felice che tu sia qui. La mia teoria era che se tutti nel mondo potessero fare l'AUM Meditation, non ci sarebbero più guerre, questo era il mio sogno. Era un regalo per il mio Maestro. Sono molto felice che siate tutti qui. Questa è un po' della storia: niente più guerre, ma fare in modo che le persone si amino invece di distruggersi a vicenda. Un po' di training di base: se esprimi TOTALMENTE la tua rabbia, e non c'è controllo, il risultato è che uccidi l'altro: Questa è la guerra! Quindi se esprimi la tua rabbia totalmente e non c'è alcun controllo, ammazzi qualcuno..l'opposto è vero per quanto riguarda la paura. Se hai così tanta paura, se sei totalmente nella paura... commetterai suicidio. Ti viene un attacco di cuore. C'è un simbolo nel linguaggio del Bock che identifica i genitali, e questo simbolo è "E": Così, se usi la "E" e crei un movimento (motion) da qui (puntando all'area pelvica) ottieni "Eemotion!". Questo è ciò che significa esprimere le emozioni. Tutti sanno che 1+1 =2, che questa cosa è vera e quest'altra è falsa... ma la maggior parte delle persone non prendono mai decisioni sulle loro emozioni. Sanno che è giusto, ma non lo fanno. Sono le tue emozioni che ti guidano veramente! Quindi è tempo di pulirle: fai uscire totalmente le tue emozioni, cosicché tu possa essere di nuovo centrato e sapere esattamente ciò che è giusto e ciò che è sbagliato per te. La maggior parte della gente nella nostra società non esprime le proprie emozioni e la rabbia per più di 2-3 minuti altrimenti arriva la polizia, o i vicini si allarmano, o tua madre ti dice di non farlo! La rabbia non è accettata nella società, e tu non hai mai veramente la possibilità di lasciarti andare emozionalmente. Reprimi le emozioni e così ti vengono fuori per vie traverse. Vi mostrerò la maschera del "Se non ti levi di torno ti mordo il collo e ti uccido!". La maggior parte della gente non permette a questa parte di uscire; è la faccia dell'ira. I lati del naso si alzano, gli occhi vanno verso il basso, stringi i denti, la mascella va in fuori e ... questo è il tipo di faccia che voglio da voi nella prima fase dell'AUM (e mostra come fare!) Imitate quella faccia quando vedete gli altri farlo. Ognuno metta le mani sulla testa e dica "NO!". Questo si chiama "no" della sega mentale. Quando dici no da questa parte (e punta alla testa) e la gente abusa di te e tu ingoi... allora finirai per avere un cancro al cervello e cose orribili nel corpo. Di "NOOOOO!" Quando dici no da questo livello (e punta alla gola) alla fine della meditazione avrai perso la voce. Questo perché hai tutta questa energia che ti viene su e la costringi in quel punto... quindi perdi la voce. Siamo andando ad un livello più profondo (e punta alla cassa toracica). Tutti quanti mettete le mani sulla cassa toracica. Questo è il suono che esce dai gorilla nella giungla quando sono veramente arrabbiati, tu sei nella loro proprietà e a loro non piace. Questo suono viene dalla cassa toracica - NOOOOO... Se fai così in un ristorante tutti si alzano e scappano. E questo (punta alla sua pancia) è il livello da dove voglio che gridiate: tre pollici sotto l'ombelico; questo è il centro del tuo potere. Nelle arti marziali questo è il punto dal quale si prende energia. La parte importante del dire "NO" da questo livello (puntando all'area pelvica), è che ogni muscolo del corpo deve essere contratto, dagli alluci fino alla cima dei capelli! Quando dici NO da quest'area del corpo, il volume non ha importanza, è importante la contrazione; ogni muscolo nel corpo viene coinvolto. Quando lo dici da qui ogni cellula del tuo corpo si accende. E' un rilascio ed è salutare. Ora voglio che vi connettiate con il vostro potere, voglio che assumiate la posizione che nelle arti marziali chiamano "la postura del cavallo" o "la postura della piramide". State bassi! Voglio che abbiate la sensazione che nessuno può buttarvi giù, da nessuna direzione. Non stare in piedi come un cono di gelato. Stai basso, e veramente esagera. Se dici "NO" da qui (e punta all'ombelico) puoi farlo per tutto il giorno ed ogni cellula del tuo corpo si accende. Questo si chiama rilascio ed è molto salutare. Quando vi vedrò stare in piedi come un cono di gelato perché avete paura, lo staff verrà da voi e vi dirà: allarga i piedi, vai giù basso sulle ginocchia. Più basso è il centro di gravità, maggiore è il tuo radicamento, il tuo equilibrio! Questa è una posizione di potere. Questo è ciò che accade nel primo stadio. Divideremo il primo stadio dell'AUM in tre parti. La prima parte sarà: "Sono arrabbiato". Camminate per la sala di meditazione gridando "sono arrabbiato". Poi vi fermerò. La seconda parte è "mi hai ferito", e la terza parte sarà "ti odio". Non preoccupatevi, noi terremo tutto sotto controllo, e vi spiegheremo tutto. Ogni volta che stringi i pugni stringi il tuo stomaco. Stringere i pugni è come avere la coda. Alcune persone camminano in giro e lasciano andare la loro energia... O hanno paura di lasciare andare la propria merda e così tengono i loro pugni dietro la schiena.... La gente alta ha la tendenza ad abusare le persone piccole... lasciatevi spazio. non voglio che vi gridiate nelle orecchie. E' possibile urlare "sono arrabbiato" a tre persone alla volta, a cinque persone alla volta. Non è una frase di cortesia. Magari stai gridando a qualcuno, magari io sto gridando a te e tre persone arrivano cominciano a gridare a noi. Non importa: è libero per tutti. Quando gridi "sono arrabbiato" è bene se fai "libera associazione" allo stesso tempo, per esempio: "sono arrabbiato! mi ricordi mio padre e stai buttando i tuoi trips addosso a me! Non lo voglio!" Questo è un esempio di libera associazione. "Mi hai ferito e non lascerò mai più che tu mi ferisca. Mai più! Mi hai ferito e odio quando la gente mi ferisce! Non voglio più dolore; voglio amore! ti odio e ti ucciderò!" Questa è una libera associazione. Non create delle ripetizioni: "Sono arrabbiato, sono arrabbiato, sono arrabbiato....." Ciò crea solamente tensione nei muscoli. Qualunque cosa ti viene in mente, urlala: "Sono arrabbiato, voglio andare al gabinetto! Sono arrabbiato e voglio andarmene da questa fottuta stanza perché mi fa uscire pazzo! Sono arrabbiato e non ho più voglia di ripeterlo! Sono arrabbiato e odio questa stupida meditazione!" Non mi interessa quello che dici, semplicemente non ripetere "Sono

arrabbiato". Fai libera associazione, datti il permesso. Di tutto quello che ti passa per la testa. In psicoanalisi passano gli anni cercando di portare la gente al primo stadio. E noi lo facciamo subito fin dall'inizio."Sono arrabbiato!... e lascia andare! Il primo stadio è uno stadio molto aggressivo. Non spingetevi, non sputatevi. Datevi spazio a vicenda. Continueremo a ricordarvelo, mantenete la "postura del cavallo", piegate molto le ginocchia, stringete i pugni. Voglio che urliate nella vostra lingua perché per voi ha più significato. Non importa se gli altri non capiscono. Chi se ne importa se gli altri capiscono? E' il tuo trip. Quindi urla nella tua lingua: "sono arrabbiato e ti distruggerò.....", sono arrabbiato e ne ho abbastanza della tua merda! Sono arrabbiato e non ne voglio più!....." Se lo dici nella tua lingua è molto meglio, perché dirlo nella tua lingua madre ti fa affiorare molte più emozioni. La AUM Meditation è in dodici stadi. E' con questo che ho incominciato l'"Encounter Movement". E nell'"Encounter Movement c'è molto confronto, impari a prendere posizione, a dire ciò di cui hai bisogno e a dire quello che vuoi. Io l'ho sviluppato in modo tale che c'è un effetto yin-yang che si ricrea continuamente: positività-negatività, e poi ancora positività e così via, avanti e indietro. Quando l'ho sperimentato nell'Ashram nel 1976, c'erano tre giorni di positività seguiti da tre giorni di negatività. Ora l'abbiamo cambiato in tre giorni di negatività e due giorni di positività. C'è stata molta sperimentazione su questo argomento. E poi, come ho detto, ho realizzato che non tutti possono fare un'esperienza di maratona: così ora avete la versione di due ore e mezza.