

## Consapevolezza delle emozioni e trasformazione interiore

(Articolo di Leela pubblicato sul "Stranamente", rivista on-line edita da Jubal, marzo 2005)

La AUM (Awareness, Understanding, Meditation) è una tecnica di meditazione che ti aiuta ad entrare in contatto con te stesso attraverso l'espressione del corpo e l'uso della voce. Due ore e mezza in cui hai la possibilità di scaricare molte tensioni e di rilasciare molte emozioni trattenute. E' un lavoro attraverso il quale puoi sentire di più te stesso, aprirti di più agli altri e scoprire il tuo potenziale energetico, ovvero quanta energia hai e quanta ne utilizzi nella tua vita quotidiana.

Il contesto dell'AUM Meditation non è una situazione di vita reale, è un ambiente protetto dove puoi lasciarti andare oltre il giudizio e dare spazio a tutto ciò che normalmente non esprimi, con un'unica regola che è il rispetto, per te stesso, per gli altri e per l'ambiente che ti circonda. Le tue emozioni, che per svariate ragioni sei costretto a trattenere (perchè sei al lavoro o in famiglia, perchè hai perso l'abitudine ad esprimerti o hai perso il contatto con esse, o perchè non hai mai avuto la possibilità di esprimerti in modo veramente totale), possono avere sfogo in modo assolutamente innocuo per gli altri. Per come si sviluppa l'AUM Meditation, puoi entrare con naturalezza in un processo di ascolto di te stesso, fino ad arrivare a contattare lo spazio del silenzio in cui sei in meditazione.

L'altro aspetto è quello sociale: L'AUM Meditation ti offre l'opportunità di aprirti o riapirti agli altri in modo sincero, creando la possibilità di trasformare le tue relazioni, di stabilire connessioni profonde, di rendere più fluida la tua capacità di comunicare e di superare la barriera dell'isolamento psicologico. Meditare insieme nell'AUM è molto intenso: gli altri sono come uno specchio in cui puoi vedere riflessa una parte di te, in questo modo puoi diventare più ricco interiormente, perchè attraverso gli altri puoi scoprire velocemente tanti aspetti della tua personalità.

Le prime due fasi sono dedicate all'odio e all'amore. Odio e amore sono due facce della stessa medaglia che è l'essere umano. Molte persone negano il sentimento dell'odio, poichè hanno la credenza profonda che "non va bene arrabbiarsi", oppure perchè non possono arrabbiarsi, perciò trattengono questa emozione nel corpo facendo finta che non esista; altre persone, incapaci di trattenersi, la sfogano nella vita quotidiana, magari in famiglia o in luoghi pubblici, danneggiando se stessi o gli altri e creando un'onda di negatività e di dolore che si propaga non senza conseguenze. L'AUM dà la possibilità di esprimere questo sentimento in un ambiente adatto e senza pericolo per le altre persone, liberando il corpo da questa emozione negativa. Quando fai la meditazione un po' di volte diventi più leggero, è come se ogni volta ti liberassi di un "peso" che ti porti con te, e che ora puoi lasciare andare.

L'amore viene espresso nell'AUM sia verbalmente che anche attraverso l'abbraccio. L'abbraccio non è verbale, va ben oltre le parole, è più profondo delle parole. Quando abbracci un essere umano, questa persona sente la vibrazione e il calore del tuo corpo e sente che ti stai prendendo cura di lei. Abbracciare è molto trasformativo: ti aiuta ad andare oltre la paura del contatto fisico, inoltre significa che sei il per l'altro, e se permetti a questa comunicazione non verbale di accadere, essa ti riporta indietro, al tempo in cui eri molto innocente e piccolo ed eri fra le braccia di tua madre; questo amore e questa cura è compresa ovunque nel mondo.

L'AUM Meditation ti aiuta a comprendere il mondo delle tue emozioni, e a gestirle in modo non distruttivo. Inoltre l'AUM Meditation ti insegna molto sull'amicizia e l'intimità, prima ti tutto con te stesso. Queste sono qualità che tutti gli esseri umani cercano ma di cui moltissime persone hanno paura.

L'AUM Meditation è intensa, divertente e trasformativa. Partecipare all'AUM in modo totale e continuativo crea una profonda trasformazione interiore. Dopo l'odio e l'amore ci sono altre dieci fasi in cui scopri la tua energia, esprimi il tuo caos interiore, danzi, piangi, ridi, esplori la tua sessualità, senti l'unione con il tutto, entri nel silenzio della meditazione, abbracci, dai e ricevi amore, ti riappropri della tua unicità e del tuo potere personale.

Nella visione di Veeresh, che l'ha creata, l'AUM Meditation è uno strumento per la pace nel mondo.