

SADHANA: *Il Bardo di Osho quindi non è solo per le persone in punto di morte ma per tutti...*

SUDHEER: Siamo tutte “persone in punto di morte”, in fondo. Quindi, in questo senso, sì, è una meditazione per tutti! Questa tecnica può essere usata come meditazione quotidiana, un’ottima pratica per chiunque, dal neofita della meditazione al mediatore esperto, e può essere d’aiuto per accedere agli strati più profondi della meditazione.

Può essere utilizzata anche nel momento in cui ci troveremo a fronteggiare la nostra morte. Se l’avremo già praticata molte volte nella vita di tutti i giorni, farsi guidare da questa meditazione in punto di morte sarà più facile. Il Bardo di Osho naturalmente può essere utile anche nell’accompagnare qualcuno che sta morendo. E anche in quel caso è meglio averne già una buona dimestichezza.

Per maggiori informazioni sul lavoro di Maneesha e Sudheer:
www.oshosammasati.org

Intervista apparsa su *Yes Osho!*

I brani di Osho di questo articolo sono tratti da: *The Last Testament Vol. 1 #28*

SU OSHOBA.IT

La versione italiana del Bardo di Maneesha e Sudheer non è ancora disponibile. Esiste però un libro del Bardo con un CD mp3 allegato, *Il risveglio dal sogno*, di Annalisa Faliva. Di Maneesha è disponibile un libro con CD allegato: *Meditazioni quotidiane*

SE DOVESSI morire adesso...

di Prayan



SE DOVESSI MORIRE ADESSO, ME NE ANDREI TRANQUILLA E PIENA.

Anche se non ho raggiunto traguardi, qualifiche, premi e non ho ricevuto nemmeno molte gratificazioni mondane (come avere il sostegno di una casa discografica, o trovare un manager che si occupasse della mia carriera artistica), ho vissuto tanto e intensamente e in libertà. Ho detto e fatto quello che sentivo, in prima persona, dandomi la possibilità di trasformarmi e farmi trasformare dalla vita.

Certo, potrei lavorare ancora sul giudizio, espandere maggiormente il mio

cuore, accettarmi di più in tutti i miei variegati e sfaccettati aspetti.

Ma sono qui per questo, in cammino, come tutti noi, per arrivare a quell'annientamento, a quella liberazione, a quella vacuità di cui spesso ultimamente ho degli assaggi.

Vacuità del mio essere in questo corpo, della mia vita paragonabile a un battito di ciglia, ma così unica, splendida.

La paura di andarmene c'è, è chiaro!! Ma è la paura ovvia di non sapere in che dimensione andrò, è la paura "lecita" di quando ci si imbarca in una nuova avventura. Quella paura mista al coraggio, quella pulsione verso l'ignoto che mi fa fremere e sentire viva, che mi fa lasciar andare quello che non serve più, che mi mostra la completezza nell'incompiuto, da cui traggio soddisfazione e un senso di pienezza, per la sua possibilità di evolversi e di espandersi, per la sua umana imperfezione di "lavori in corso".

C'è anche la paura di lasciare un vuoto. Alle amiche, agli amici, ai fratelli, ai nipoti. Ma non sarà incolmabile. Nessun vuoto è incolmabile, a parte l'assenza del sacro e del divino nella propria vita. Ma io questo sacro ho imparato a berlo, a divorarlo, a prenderlo a piene mani, a ingoiarlo, succhiarlo, digerirlo, cantarlo, assorbirlo, danzarlo, urlarlo di gioia e qualche volta di disperazione. Ho imparato a tirarlo fuori da me, a usarlo come medicina, medicamento anche dell'anima, come modalità di

relazione con l'altro. Ho imparato a incarnarlo nella mia musica, nella mia vocalità, nel rispetto del mio destino. Nonostante la mia malattia, nonostante l'abuso di alcol in gioventù, le patatine fritte e la dipendenza dalla cioccolata amara.

Non c'è niente di più importante per me nella vita della sacralità. Tutto è divino, anche Barabba e il suo scellerato delitto. Solo vivendo nel sacro, io posso sopportare il martirio che mi dà il mio corpo ammalato e vivere in amore in questo mondo.

A volte mi sento sola, ma non abbandonata, perché io non mi abbandono più. Per questo me ne andrei anche adesso. Non ho più "bisogno".

Sono stanca. Ho fatto tanto. Eppure vorrei avere un corpo più sano, per muovermi meglio e come mi pare e piace! Vorrei danzare, meditare e disegnare di più. Riprendere a suonare la chitarra, farmi nuovi amici e magari anche un compagno di vita, vedere le amiche per celebrare la Luna e noi stesse... Vorrei galoppare nel deserto del Colorado, scorrere il mio sguardo sul Grand Canyon e perdermi, danzare i 5 ritmi dell'anima a New York City nel centro di Gabrielle Roth, vorrei ritornare nella dolce e magica Byron Bay in Australia e andare anche a visitare l'Uluru Rock. Vorrei imparare ad andare a cavallo, conoscere la medicina Navajo e il loro modo di curare col canto... Vorrei diventare una guaritrice non verbale "coi contro-

cazzi" che usa il suono, le mani, la voce e il corpo!

Così tanto vorrei fare ancora!!

Se me ne andassi adesso, lascerei il seme di tutte queste cose, piccole grandi cose importanti, che sicuramente farebbero la differenza se le facessi, ma è anche vero che dopo queste ne vorrei fare delle altre!! Perché io ho sete e fame di vivere e non sarò mai soddisfatta. La mia passione nella vita, il fuoco che mi porto dentro sono la mia benedizione, il mio motore, la mia disgrazia, il mio limite, ma anche la mia più grande qualità e il dono che l'esistenza porta nel mondo attraverso la mia presenza.

Per questo ho il cuore colmo di gratitudine.

Grazie al mio corpo che tanto fa per tenermi in piedi. Che tanto fa per organizzarsi in un equilibrio giornaliero labile e vacuo, come del resto è l'equilibrio del corpo di ogni persona e animale.

Grazie alla mia malattia che tanto mi insegna, soprattutto a livello esistenziale e umano e spirituale.

Grazie ai suoni, ai rumori, ai bambini, alla Luna e al cielo. Grazie a tutti gli insegnanti che ho avuto. E grazie agli stronzi e alle cagne che ho incontrato. Da loro ho forse imparato di più.

E soprattutto grazie a quel terremoto che è Osho, senza il quale la mia vita avrebbe continuato a essere un chiedere scusa di esistere, un chiedere scusa per avere una bella voce e un fottutissimo grande talento musicale, e un chiedere scusa per la mia infinita, divina bellezza.

Nessun vuoto è incolmabile, a parte l'assenza del sacro e del divino nella propria vita.

PRAYAN



Prayan Mariangela Bettanini,
musicista, cantante, ricercatrice e
amante del silenzio, collabora
occasionalmente con Osho Times.
Per informazioni sul suo lavoro:
www.prayan.it