



DI PRAYAN BETTANINI

**C'È** un lago a 1700 metri circa sul livello del mare, nell'Asia centrale, in Kirghizistan. Il suo nome è Issycul. È situato sull'antica Via della Seta, nella catena delle Montagne Celesti, dove aquile e cavalli selvaggi vivono liberamente. Le sue acque sono salate e curiosamente increspolate, come un mare calmo, dalle correnti e dai venti.

Sono stata sulla sponda meridionale di quel lago per una decina di giorni in un campo di meditazione Sufi Zen condotto da Videha.

Non avevo mai vissuto un'esperienza così, prima. Avevo conosciuto Videha due settimane prima a Miasto, dove dal 19 al 23 Agosto si era tenuto il primo gruppo Sufi della Comune toscana: "Alla ricerca di Simurgh". Dopo tre giorni trascorsi nello scombuscolamento, un po' di nausea, gioia estatica, amore, confusione, risate, lacrime, e aver toccato la vacuità e la passione, ero andata da lui e gli avevo detto: "Vorrei approfondire il Lavoro" e lui, dopo qualche mia resistenza: "Buttati!" E così fu. Dieci giorni

dopo lo riabbracciavo al tramonto in Kirghizistan davanti a una *yurta*. Una *yurta* è la caratteristica tenda dei nomadi Kirghizi. È fatta di legno e feltro. È circolare e la sua cima a punta può essere aperta, col bel tempo, per avere così la possibilità di ammirare suggestivi soffitti con un pezzo di cielo al centro... magari stellato. Per terra, come pavimento, le sabbie del lago e, sopra, tappeti di lana cotta, prodotto tipico artigianale del luogo. Quelle sabbie, accarezzate dalle onde del lago, bagnate dalla pioggia e sfiorate anche da qualche leggero fiocco di neve, hanno sostenuto il nostro lavoro, con la loro duttilità e morbidezza. Su quelle sabbie, oltre ad aver dormito, abbiamo fatto *whirling*, girando intorno a noi stessi e creando buchi più o meno circolari e profondi; ci siamo seduti in meditazione. Ci siamo coricati a riposarci e guardare le nuvole di magnifici cieli tersi, straordinariamente azzurri e luminosi; su quelle sabbie abbiamo camminato e, uniti in cerchio, abbiamo pronunciato gli *Zikhr* (il "ricordare"); ci siamo chinati per ammirare la varietà delle piante e dei

fiori, siamo caduti e ci siamo rialzati. Ci siamo lasciati andare in fiducia. Abbiamo versato lacrime. Abbiamo pregato, ci siamo arresi, condiviso le nostre emozioni, riso... quante risate di cuore coi compagni provenienti per la maggior parte da lontani paesi dell'ex Unione Sovietica, ma anche dal Messico, da Taiwan, dalla Lituania, dall'Irlanda, alcuni come me dall'Italia. Usavamo il linguaggio del cuore, della voce, dei gesti, degli occhi, un po' di inglese e tanta dedizione per il Lavoro, amorevole gentilezza... passione e amore per la verità.

C'è una bellissima storia Sufi che s'intitola "La leggenda delle sabbie". Non a caso l'ho letta alcuni giorni dopo esser ritornata da questo intenso viaggio. Parla di un fiume che, dopo aver attraversato diverse terre e paesaggi, arriva in prossimità del deserto. "Come aveva superato ogni altro ostacolo, il fiume cercò di superare anche questo, ma correndo nella sabbia s'accorse che le sue acque scomparivano. Era comunque convinto che il suo destino fosse di attraversare questo deserto, anche se non

c'era mezzo per farlo. Allora una voce nascosta, che veniva dal deserto stesso, bisbigliò: 'Il vento attraversa il deserto, così può farlo il fiume'...". Osho ha commentato questa splendida storia come il simbolo del sannyas: cioè, del gesto di fiducia verso la Vita che siamo invitati a compiere prima o poi nella nostra ricerca interiore. Il fiume deve prendere una difficile decisione: o diventare acquitrino, disperdendosi nelle sabbie del deserto, oppure fidarsi lasciandosi assorbire dal vento e, senza ovviamente conoscere l'esito dell'esperienza, farsi da lui trasportare per eventualmente arrivare oltre. Ricadendo come pioggia, l'acqua potrà diventare di nuovo fiume. È di questa trasvolata che vorrei parlare: su quelle sabbie, a poco a poco, il coraggio mi ha portata a deporre pezzi di armatura e a lasciar andare tanti bisogni, dai più pratici ai più "eteri". Lasciare, lasciare... Tutto era meno importante di essere puntuali e pronti per il Lavoro, per le sessioni nella Grande Yurta, la nostra bella Buddha Hall "Nomade".

"Il deserto è un punto in cui inizi a sentire che stai scomparendo. Il deserto è un punto in cui inizi a sentire che stai morendo. Il deserto è un punto in cui ti senti completamente senza speranza, senza significato: un punto in cui inizi a contemplare il suicidio; un punto in cui non puoi mettere a fuoco nulla: cosa fare, cosa non fare, essere o non essere. Un giorno o l'altro, ogni consapevolezza deve affrontare il deserto, perché senza passare attraverso il deserto non sarai mai veramente maturo. Questo è parte dello sviluppo di ogni anima". Osho

E più depono scaglie di armatura, e più sentivo la vulnerabilità e delicatezza del mio cuore: ne toccavo l'essenza e la sostanza. Era lui che dava la cadenza al mio whirling, alla mia presenza e mi trasportava in mondi interiori mai esplorati, la passione

scioglieva la paura – quanta paura! – che si stemperava nell'affidarsi e in quei voli, roteando su quelle sabbie – le montagne e i cieli che giravano tremendamente – mi sono dissolta in attimi di Eterno.

Il lavoro da più dinamico e fisico nei primi giorni è diventato, in seguito, più silenzioso e meditativo, scandito dall'ascolto delle parole del nostro amato Maestro Osho e di musiche dal gusto squisito che Videha sceglieva per indurre e accompagnare le varie fasi.

"Se riesci a trovare un luogo, uno spazio, in cui non viene imposto un credo ma viene aiutata la fiducia, restaci. Quello è il posto adatto per poter crescere, e crescere nella libertà. Non esiste altra crescita: la sola crescita è crescere nella libertà". Osho

Non è stata una passeggiata a raccogliere violette sui prati... ma era la cosa che da tempo cercavo e, infatti, fin dal primo giorno a Miasto, mi ero sentita "tornare a casa". Ho lasciato il campo riabbracciando Videha davanti alla stessa yurta, questa volta di mattina, più magra e vulnerabile... Da allora il mio cuore – il mio cuore di Dea – mi sostiene, sussurra, protegge, mi canta, mi sorride, mi ama. L'Amante che va incontro all'Amato. Quale altra trasvolata potrebbe essere più meravigliosa?!

Mi chiamo Ma Atmo Prayan (The Innermost Journey, il Viaggio più Profondo). Ora il mio nome, datomi da Shunyo una decina d'anni fa, trova un'ulteriore risonanza e ragione di essere: in fondo, mi basta indossare le scarpette da whirling, baciare la gonna e iniziare a girare su me stessa per intraprendere avventurosi viaggi volando in dedizione e fiducia nelle profondità e nei cieli del mio essere, intorno al mio cuore.

Huuuuuuuuuuuu!

*Prayan Bettanini*

OSHO

**UNA** persona veramente religiosa non può essere hindu, mussulmana, cristiana. È semplicemente religiosa. Gesù non è cristiano, è religioso: io dico che è un Sufi. Buddha non è buddista, è semplicemente religioso: io dico che è un Sufi. Un Sufi è una persona che ha scrupolato nell'essenza stessa della religione ed ha scartato tutto ciò che non è essenziale.

Citazioni di Osho di queste pagine tratte da: Osho, *La leggenda delle sabbie*, NSC Ed.



Prayan Mariangela Bettanini è una "vocal explorer" (esploratrice vocale) dall'età di 15 anni nonché cantante professionista molto eclettica che spazia dal jazz al canto difonico, dal canto popolare alla canzone d'autore. Si è formata come Voicing© Practitioner con Pratibha De Stoppani e ha creato a Genova "Il centro della voce". Ha ideato il workshop "Il Canto del Silenzio" un meeting di Chanting & Meditation. Insegna canto e organizza workshop sull'uso della voce.

Per ulteriori informazioni sul suo lavoro: [www.mariangelabettanini.com](http://www.mariangelabettanini.com)