OSHO e i chakra. Ogni volta che c’è l’infelicità tu ne sei la causa e ogni volta che c’è beatitudine non ne sei tu la causa. Quando sei triste a volte il divino arriva ma poi deve andarsene perché sei chiuso; non gli lasci alcuna apertura. Anche se bussa alla tua porta non ti può sentire. Spesso le persone si aggrappano alla loro infelicità.

Non vedo la ragione per cui hai deciso di diventare un sannyasin, il tuo atteggiamento di base non è quello di una persona che si è arresa…. E il sannyas è resa, abbandono.

Se vuoi rimanere un sannyasin, rimani, ma se decidi di lasciarlo, lascialo. Se vuoi rimanere un sannyasin non ci sono possibilità di essere in disaccordo con me. Questa non è una democrazia, con me: è assolutamente dittatoriale! E’ così che lavoro …. È il mio metodo.

La vipassana, la più classica delle meditazioni, consiste semplicemente nell’osservare il proprio respiro, i propri pensieri, emozioni e sensazioni e tutti gli stimoli che provengono dall’esterno, comprese le proprie reazioni a quest’ultime.

Vi significa in vari modi e passana significa guardare, solitamente si usa come filo conduttore il respiro, focalizzando la consapevolezza sull’aria che entra ed esce dalle narici, oppure sul movimento della pancia e del torace durante la respirazione. Osservare il respiro senza sensi di colpa, anche se viene perso in continuazione. Durante la Vipassana la cosa da fare è riportare l’attenzione al respiro, costantemente senza giudicarsi.

C’è una rilassata presa d’atto della realtà.

Sei semplicemente un testimone, di qualsiasi cosa accada senza nessun giudizio.

Questo è un espediente per facilitare l’osservazione e quindi la consapevolezza. Accettarsi con totalità senza condannare nulla,

Quando senti che le cose si stanno affievolendo, non senti più la stessa energia, la stessa vitalità rifai la vipassana, falla ogni volta che ne senti il bisogno. Il gruppo è uno stimolo, poi continui da solo, prosegui e se non senti più così tanta energia ripeti il gruppo.

La posizione seduta conserva molto l’energia. La posizione del loto è fatta in modo tale che tutte le estremità si toccano: i piedi sui piedi, le mani sulle mani, diventa quasi un cerchio, l’energia si muove dentro di te.

L’essere testimone, è un elemento che appartiene a molte tradizioni meditative, con la meditazione il testimone emerge, ti ritrovi ad osservare quello che succede, ma da uno spazio che non è di separazione ma quasi di fusione….

La mente crea sempre dualità, hai bisogno del giorno per definire la notte, hai bisogno della notte per definire il giorno…… nel silenzio ogni dualità scompare.

La parola esoterico significa semplicemente che non puoi porlo in maniera oggettiva, scientifica: E’ qualcosa di soggettivo, qualcosa di così misterioso, così miracoloso che si può farne esperienza, ma non lo si può spiegare. Resta la di fuori di qualsiasi spiegazione.

I Chakra. Ci sono sette chakra e Anatha è proprio nel mezzo. Dal basso verso l’alto i chakra sono : Muladhar, swadhistan, manipur, anatha, visudha, ajna, sahasrar,

Osho ha raggruppato i tre chakra più bassi denominandoli “la giungla”, e i tre chakra più alti denominandoli “il giardino” , il cuore l’anatha è la porta che conduce dalla giungla al giardino.

i primi tre appartengono ad una personalità estroversa, senza di loro la vita diverrebbe impossibile, costituiscono delle misure di sopravvivenza e vengono attivati sin dalla nascita. Sesso, denaro, reputazione, prestigio, fama appartengono tutti a questi tre chakra. Il sesso è l’epicentro della mente estroversa.

I tre chakra superiori vengono attivati dopo un lungo lavoro su se stessi e di introspezione, la preghiera (la meditazione) è l’epicentro della mente introversa.

Nel quarto chakra all’altezza del cuore si manifesta l’amore.

L’introverso diventa sbilenco, chiude la porta del cuore perché ha paura che quella porta si apra sul mondo. E’ una negazione continua, diventa un monaco, è contro la vita, condanna, reprime, ha paura. E’ impaurito dalle relazioni, dallo stare con la gente, dall’instaurare qualsiasi tipo di amore, perché non si sa mai, l’amore potrebbe portarsi dietro anche il sesso. E’ meglio non aprire la porta dell’amore , perché una volta aperta, tutti i tre chakra inferiori diventano accessibili. Chiudendosi ai chakra inferiori resterà un eremità e la vita diventara una cosa morbosa. L’introverso diventa un’isola e tagliato da tutto .. dove non circola più linfa vitale.

**La vita esiste solo quando ami.** L’amore diventa il fondamento stesso della vita, che consente alla vita di esistere, è il suo punto d’appoggio.

Essere solo calmi e quieti può a volte voler dire morte, suicidio.

Quando diventi calmo e quieto, la passione è andata, ma a volte sei andato anche tu. Sei solo una stanza vuota, e non puoi più danzare la danza della vita. Quando si estingue l’amore si estingue la vita. Non si può vivere con un introverso per lungo tempo ( i santi diventano spesso molto noiosi).

Invece è una gioia ritrovarsi con un estroverso, puoi relazionarti, è un entusiasta, gioca, scherza …….ma può avere un accesso di follia in qualsiasi momento, così come può collassare in qualsiasi momento.

**Secondo me un vero uomo o una vera donna devono vivere in tutti i sette chakra insieme**. A quel punto hanno la tranquillità dell’introverso e l’eccitazione dell’estroverso. Così dovrebbe essere una vita ricca: il silenzio dell’introverso e la gioia dell’estroverso, il centro dell’introverso e la periferia dell’estroverso.

Spostandosi dal centro alla periferia, spostandosi da uno all’altro, (attivando tutti i chakra) godendo di entrambi (del centro e della periferia) , senza contrapporli, ma bilanciandoli come elementi complementari, la vita diventa incredibilmente ricca.

Osho propone una **“Meditazione dinamica**” che sembrerebbe una contraddizione in termini. Ma la contraddizione è solo apparente perché cerca di conciliare l’introversione con l’estroversione.

Tutti i centri devono essere usati , nessuno deve essere sacrificato a favore di un altro: l’ajna il terzo occhio dischiude il mondo alla chiarezza, il centro della gola apre la porta della creatività e dell’espressione, l’anatha apre la porta sul mondo dell’amore e non penso che Osho intenda l’amore solo verso Dio o la sorgente.