NELL'ENERGIA del maestro

di Ateeka

La mia è una di quelle storie un po' anticonvenzionali di chi ha incontrato Osho dopo che ha lasciato il corpo…

Sono nata a Denver, Colorado, USA, da una famiglia molto normale: mio padre era un allenatore di football e mia madre una maestra d'asilo. Durante l'adolescenza ho avuto problemi di anoressia e altro. Ho provato a frequentare l'università, ma era un mondo troppo limitante per me e quindi ho scelto di trovarmi un lavoro e guadagnare: ero giovane e mi piaceva la sensazione di essere indipendente, invece che rinchiudermi in una scuola.

Nel 1994, intorno ai 20 anni, mi trasferii a Maui, alle Hawaii, dove ho trascorso molti anni della mia vita, tanto che mi considero un'isolana, anche se ho delle radici "montanare".

Iniziai a lavorare come cameriera e a praticare lo Yoga, e dopo circa un anno incontrai un sannyasin di cui mi innamorai. Era più vecchio di me ed era stato in Oregon, al Ranch, e aveva gravitato attorno al mondo di Osho per tanti anni. L'incontro con quest'uomo mi portò molti nuovi influssi, sia sul piano professionale che spirituale.

Grazie a lui ero sempre attorniata da una folta comunità di sannyasin. Così cominciò la mia "guarigione", anche grazie al fatto che praticavo la Dinamica e altre

Meditazioni Attive di Osho, e leggevo molti suoi libri.
Una sera, facendo la Nadabrahma da sola nel mio appartamento, a un certo punto avvertii una presenza nella stanza. Aprii gli occhi e proprio davanti a me c'era Osho in piedi che mi guardava e a un certo punto annuì con la testa. Fu un incontro con il maestro molto profondo e autentico. Qualcosa nel mio cuore esplose in modo quieto eppure incredibilmente potente. Non avevo mai vissuto nulla di simile!
Di natura sono sempre stata un po' una scettica, quindi mai avrei immaginato di trovarmi davanti un maestro in modo così nitido e reale come se fosse una persona in carne e ossa. Fu un'esperienza potentissima di apertura verso la sua presenza, e in quel momento decisi di prendere il sannyas.
Così scrissi la mia lettera per ricevere il nome e la spedii a Pune, come si faceva al tempo, e dopo un po' arrivò: Ma Prem Ateeka.
Non sono mai andata a Pune, perché non ho mai sentito la spinta a farlo. Ho sempre sentito che la mia relazione con Osho è di natura più interiore e personale, ma personale in senso cosmico, per così dire. Da quel primo incontro con lui ho sentito di essere una sannyasin di Osho dal profondo del cuore. Ed è sempre rimasto nel mio cuore, anche quando nel corso degli anni mi è capitato di perdere contatto con la sua energia.
L'uomo di cui ero innamorata a Maui era proprietario di una società multimediale e quindi passai dal far la cameriera a diventare un'esperta in commercio di video e fotografie. Fu una grande scuola che mi diede tante competenze e abilità professionali, mi portò a viaggiare per il mondo, pur lasciandomi anche il tempo di meditare e di studiare e praticare lo yoga in maniera approfondita.
A Maui c'erano, e ci sono ancora, molti validi insegnanti di yoga e ciò mi permise di immergermi nella pratica e imparare tutti i diversi tipi di yoga. Diventai molto competente in materia tanto che cominciai a insegnare, coltivando un folto gruppo di studenti.
Poi, avevo circa 30 anni, accadde un evento improvviso: il mio unico fratello morì in un incidente sciistico e la sua perdita provocò in me un drastico cambiamento interiore.
In tutti quegli anni mi ero convinta che, finché avessi praticato lo yoga e la meditazione in modo impeccabile, mi sarebbero successe solo "cose belle". Mi affidavo a queste pratiche come a una sorta di polizza assicurativa spirituale e non solo. Ma con questa tragica morte tutto il mio sistema di credenze crollò rovinosamente. Fu la fonte di un enorme dolore, ma allo stesso tempo mi diede una forte scossa e col tempo mi aiutò a guardare veramente a fondo dentro me stessa, dentro la vita, dentro la morte, dentro la verità.
Le Meditazioni Attive di Osho facevano ancora parte della mia vita e mi aiutavano molto a smuovere le emozioni nei momenti più difficili e a permettermi l'accesso alla calma interiore che c'è nel profondo di ognuno di noi. Però cominciavo a sentire la mancanza di un maestro vivente che potesse farmi da guida e quando sedevo in meditazione non facevo altro che perdermi in tante seghe mentali dopo pochi minuti. Il colpo inferto dalla perdita di mio fratello mi aveva letteralmente scalzato dal cuscino di meditazione!
A un certo punto mi sentii così demoralizzata che decisi di mollare lo yoga, la meditazione e qualsiasi altra cosa che avesse un'aria vagamente esoterica. Pensai di trovare lavoro in un centro commerciale e di vivere una vita che avesse una parvenza di convenzionalità. Ci provai per un paio di mesi, poi la mia spinta verso la profondità e l'interiorità tornò a farsi sentire.
Un giorno, per accompagnare una mia amica che aveva un problema alla schiena, andai a una lezione di un'insegnante di nome Emilie Conrad, l'ideatrice di una pratica chiamata *Continuum Movement*. Ci andai con molta riluttanza, perché ormai avevo stabilito che non esistesse alcun modo per ritrovare la pace nel mio corpo e nella mia vita.
Invece rimasi a studiare con lei per otto anni!
Ricordo che in quella prima lezione incontrai tantissime difficoltà. Notai per la prima volta che nel mio corpo avevo solo una gamma molto limitata di movimenti "accettabili". Assomigliavano tutti a perfette posizioni di yoga.
Il Continuum Movement si basa sulla percezione dei fluidi e dei tessuti miofasciali del corpo; attraverso movimenti morbidi, lenti, rivitalizzanti, che non seguono uno schema predefinito, nei tessuti e nei fluidi si genera un'onda, e si cavalca quell'onda. Movimenti di onde e spirali, di un flusso che scorre. Non esiste una forma prestabilita: la forma scaturisce da dentro.
E per me era certamente una sfida, perché mi sentivo congelata e contratta: una sensazione piuttosto strana per una praticante di yoga super flessibile come me! Ero capace di stare in posture incredibili, eppure non riuscivo a farmi attraversare da quell'onda di movimento.
E ci volle del tempo prima che le mie asperità si ammorbidissero e iniziassi a lasciare che i movimenti fluidi si facessero strada attraverso e dentro di me, e mi guarissero a livelli estremamente profondi.
Sono molto grata all'insegnamento di Emilie Conrad. Il suo è un lavoro che permette di entrare in contatto con la risonanza dei fluidi, sia quelli che abbiamo nel corpo sia quello costituito dall'acqua presente nella Terra e nell'universo, con tutta l'influenza che ha sulla vita.

ATEEKA

Attraverso Emilie ho imparato a stabilire un'intima connessione con l'acqua, con il suo movimento.
In quello stesso periodo incontrai anche un sannyasin che praticava Watsu e che diventò il mio nuovo fidanzato! Da lui ricevetti centinaia di sessioni di Watsu e di lavoro in acqua e poi decisi di lavorare con Harold Dull, il creatore del Watsu e del Tansu (Tantric Shiatsu).
Le mie relazioni d'amore nascono e poi si concludono, ma ho sempre imparato molto da loro!
Circa 5 anni fa mi è arrivato un altro grande dono, questa volta nelle sembianze di una donna danese, Madhurima. È stata con Osho per molti anni e ora tiene discorsi, satsang e gruppi a Copenaghen, dove propone un lavoro chiamato *Conscious Heart* (Cuore conscio) che contiene la vibrazione di Osho. Ho deciso di incontrarla perché sentivo che attraverso di lei avrei potuto ristabilire la mia connessione con Osho. E così è stato: ritrovarmi in quel clima è stata un'esperienza molto intensa per me. E poi, per una serie di "sincronicità" sono rientrata in contatto con Osho Miasto, dove ero stata in visita oltre 13 anni prima. Ci sono tornata l'anno scorso, nel 2016, per presentare il mio gruppo *Water Sutras*. Sul piano personale ritrovarmi nel buddhafield, andare all'Evening Meeting, sedere alla presenza del maestro e del suo campo energetico, mi

la Terra e l'Acqua

Con il passare degli anni e avvicinandomi ai 40, tutte le conoscenze che avevo raccolto mi portarono alla creazione di un lavoro chiamato Yoga Somatics, che comporta il lavorare con il "corpo fluido" sia a terra che in acqua. Uno dei suoi aspetti è la meditazione, il rilassamento e il libero movimento in acqua. Non si tratta solo di dare o ricevere un trattamento o un massaggio in acqua. A un livello profondo, mentre ci sintonizziamo con l'acqua che ci sostiene e ci sorregge nel dare e nel ricevere, ci sintonizziamo anche con le "acque" che si trovano dentro di noi. Quindi è un modo di sintonizzarci con le risorse sia esterne che interne al nostro corpo.
Trovo che l'acqua sia un'ottima insegnante tantrica, come del resto tutti gli elementi che si trovano in natura, che ci trasmettono la loro saggezza in maniera discreta, senza imporre nulla, e sono sempre veri e autentici.
È a terra che nasciamo, cresciamo, impariamo e sviluppiamo i nostri schemi mentali e motori. E questi schemi possono essere molto forti e potenti. E quando ci muoviamo nell'acqua troviamo un ambiente diverso. L'acqua è variabile, duttile, versatile, fluente, ricettiva. Il nostro sistema nervoso non può rispondere nello stesso modo in cui farebbe a terra. È un'atmosfera completamente diversa. Gli schemi e le modalità a cui ci affidiamo quando siamo a terra possono smussarsi e ammorbidirsi, e questo ci apre a nuove prospettive.
Nell'acqua le cose rallentano, si calmano, dandoci modo di essere consapevoli di cosa possiamo fare in maniera diversa.
A terra i nostri schemi di respirazione durante il giorno diventano molto rigidi e bloccati. Quando non siamo in meditazione o non dedichiamo loro particolare attenzione respiriamo seguendo uno schema ripetitivo e contratto.
Attraverso l'acqua troviamo un radicamento dolce, non aggressivo, quasi come un loto che dalla superficie getta morbidamente le sue radici nel fango, e questo ci dà un posto per essere nell'acqua e in noi stessi, ci offre contenimento. Ci sono diversi modi per portare consapevolezza alle qualità dell'acqua; qualità come la riflessività, il galleggiamento, la diversa pressione che possiamo avvertire nel corpo, il suono, la vista... Si potrebbe passare l'intera giornata a fare solo quello! È una pratica molto meditativa.
L'acqua è un ambiente ottimale, per esempio, per la tecnica del Vigyan Bhairava Tantra dell'osservare l'intervallo tra un respiro e l'altro, perché l'esperienza dello spazio tra l'inspirazione e l'espirazione nell'acqua è diversa da quella che abbiamo a terra, per via della natura del galleggia-

hanno aperto tantissimo il cuore… Probabilmente ci tornerò nel 2018, mi hanno invitato per un altro corso. Nel frattempo vivo la mia vita tra la foresta norvegese, col mio nuovo fidanzato, e la Sardegna, dove ho comprato una piccola casa, quasi una capanna, in mezzo agli ulivi. E porto in giro il mio lavoro in tutto il mondo, anche se nessun luogo è paragonabile alla piscina di Miasto, Osho Sagar… Non ero mai stata in una piscina così pulita, così ben tenuta, dalle condizioni così perfette: temperatura dell'acqua, dell'aria... perfette! E una delle qualità dell'acqua è di essere fedele a qualsiasi risonanza alla quale sia esposta, perché non ha opinioni, non ha preferenze, è completamente neutrale. E l'acqua di Sagar contiene e trattiene la risonanza di Osho e del suo buddhafield, e posso immaginare che negli anni a venire diventerà sempre più potente…

mento e della pressione idrostatica dell'acqua che portano a un sentire completamente diverso. È sempre l'intervallo tra un respiro e l'altro, ma non lo percepiamo così quando sediamo in meditazione o facciamo *pranayama*, perché nell'acqua ci relazioniamo con un elemento tangibile, ma che allo stesso tempo ci accoglie e ci sostiene.
È appassionante esplorare la dimensione del Vigyan Bhairava Tantra nell'acqua, perché molte delle sue tecniche sono orientate proprio al corpo o al respiro.
Un elemento molto interessante con cui lavorare, sia a terra che in acqua, è il tessuto connettivo, cioè la rete sottocutanea che percorre il nostro corpo e che avvolge gli organi. È la cosiddetta "fascia", che rappresenta una componente fondamentale del nostro corpo: è uno strato a rete che galleggia nel fluido che autoproduce grazie alle proteine del tessuto stesso.
Spesso questo tessuto è bloccato e costretto dai nostri schemi motori ed emotivi; diventa rigido e teso a causa di fattori ambientali, di ciò che mangiamo, e alla lunga produce molto meno fluido.
E a questo si può ovviare sia con il lavoro a terra, che con il lavoro in acqua.
L'acqua si muove in modo circolare, a spirale, non si muove mai in modo angolato e spigoloso, e il lavoro a terra si basa sulla creazione di movimenti del corpo circolari e a spirale, generalmente lenti, per iniziare a sciogliere le tensioni della fascia; questo rilascio porta a un aumento della produzione di fluido e a una maggiore capacità di percepire il fluido nel corpo. Spesso si ha la sensazione di "galleggiare" nel proprio corpo.
Chiaramente il lavoro a terra comporta un rapporto diverso con la forza di gravità rispetto al lavoro in acqua, ma questo rapporto ci è necessario perché essere radicati ci fa sentire bene, e ciò accade quando la rete fasciale galleggia nel proprio fluido. E andando a intervenire sulla fascia, prendiamo coscienza del nostro fluido corporeo.
È una percezione diversa da quella che si ha in piscina, ma se riusciamo ad accogliere queste informazioni sensoriali e a includerle nella gamma delle sensazioni, riusciamo a vivere sia in acqua che fuori con un sistema molto più adattabile e versatile.
Penso che "adattabile" sia la parola chiave, intesa come flessibilità del sistema nervoso, del biosistema, dei tessuti, degli organi, dei fluidi, in modo da poter rispondere a quello che ci succede e che succede nel mondo.
Che buffo pensare che un tempo non ero un'amante dell'acqua, non mi piaceva neanche che mi si bagnasse il viso! Essendo del segno del Toro ero convinta di essere una persona molto terrena. Ma quando scopri che l'acqua è parte di te, quando realizzi che è qualcosa che hai dentro, che non è un elemento estraneo, sentirsi avvolti dall'acqua diventa come avere una seconda pelle.
Ateeka

Per maggiori informazioni sul lavoro di Ateeka:
www.yoga-somatics.com