

# VULNERABILITÀ

## DALLA PAURA ALLA MEDITAZIONE

Intervista con Apurva Mastinu a cura di Luca Sasso



### **Vulnerabilità. Quale significato dobbiamo dare a questa parola?**

Possiamo pensare a ciascuno di noi esseri umani come una serie di tre sfere, una dentro all'altra. La sfera al centro è il nucleo del nostro essere, una sorgente fatta di amore che racchiude inalterate le qualità della

nostra essenza. La sfera più esterna è invece uno strato protettivo, una sorta di barriera che costruiamo nel tempo per proteggerci e che è composta di tutte le strategie, le maschere, le azioni volte a controllare noi stessi e gli altri. Tra queste due sfere ne esiste una terza, il nostro spazio di vulnerabilità. Solo da qui è possibile

entrare in contatto con le nostre ferite, le nostre delusioni, i nostri dolori. Lo strato protettivo esterno ci permette di non sentire, di anestetizzare ed essere distaccati dalla nostra vulnerabilità, e quindi dalla nostra essenza. Tutte le volte che evitiamo di entrare in contatto con il disagio che percepiamo ci stiamo allontanando

dalla sfera della vulnerabilità, rifugiandoci per paura nel nostro strato protettivo, in cui il dolore è assente, ma dove ci sentiamo distaccati, insoddisfatti. Lo strato protettivo è la dimora dell'adulto che tenta di evitare il proprio disagio con strategie che lo tengano lontano dal proprio sentire; lo strato di vulnerabilità è la casa del bambino e della bambina interiore, uno spazio in cui i sentimenti fluiscono liberamente con beatitudine e autenticità; il nucleo centrale è la casa del testimone, dell'unità e della meditazione. La vulnerabilità è quindi quello spazio di mezzo che tendiamo a evitare, perché spesso connesso a esperienze dolorose, ma che è l'unica porta per le nostre più profonde qualità di gioia e unità. Rientrare in contatto con la nostra vulnerabilità è un passo fondamentale lungo il cammino della verità.

### **Qual è il rapporto tra la vulnerabilità, il bambino o bambina interiore e l'essere adulti?**

Il bambino o la bambina interiore è un'immagine molto chiara ed efficace per rappresentare quella parte di noi che è sincera, creativa, spontanea, autentica e che ciascuno di noi custodisce in sé. Quando un bambino è sereno, la sua esperienza di vita è fluida e morbida: le emozioni si susseguono come le onde del mare e la loro espressione è libera; non ci sono blocchi, non ci sono preoccupazioni o timori, ma solo una limpida autenticità espressiva. Quando un bambino è sostenuto dal suo ambiente con amore, cura e accoglienza, ecco che le qualità dell'essenza si manifestano spontaneamente: osservare un bambino che gioca, che ride, che dorme è un'esperienza che tocca il cuore. Noi eravamo quel bambino, quel sorriso, quella espressione naturale di vita, quella vulnerabilità priva di paura e piena di fiducia nell'esistenza.

Molto presto nella vita, però, la nostra vulnerabilità è stata attaccata in modo deciso e severo, e l'unico modo che abbiamo avuto di sopravvivere a questa serie di shock è stato creare uno strato protettivo in cui sentirci al riparo. Così facendo, abbiamo evitato sempre più spesso di mostrare il nostro vero volto, adottando comportamenti che da un lato negano la nostra libera espressione, ma che dall'altro ci offrono le condizioni per sentirsi al sicuro, accettati, lontani dalla paura e dal dolore. Col tempo abbiamo dimenticato che questi atteggiamenti sono solo delle difese che abbiamo dovuto adottare e abbiamo finito per identificarci in questi comportamenti e credenze. Da adulti spesso è da quello spazio di chiusura che ci relazioniamo, con durezza e distorsione, non riuscendo più ad aprire il nostro cuore e sentendoci per questo isolati e denutriti. Molti adulti vivono e si relazionano esclusivamente in questi termini, avendo perso completamente il contatto con la propria vulnerabilità e innocenza. Dentro ogni adulto che ha perso questo contatto, c'è un bambino ferito o una bambina ferita.

### **Cosa intendi per "bambino ferito"?**

Il bambino che ha preso la "decisione" di proteggersi è un bambino ferito. Con questa decisione la corazza ha cominciato a costruirsi. La nostra vulnerabilità è stata tradita e la nostra naturalezza, il nostro essere selvaggi, la nostra sessualità e autenticità sono stati controllati con gli strumenti della paura e del senso di colpa. La paura ci è stata trasmessa con la minaccia di separarci dal nutrimento, dall'amore o dalla salvezza. I nostri genitori, nonni, insegnanti o le figure religiose sono gli strumenti inconsapevoli – e a volte consapevoli – di questa repressione. Se non ci fossimo comportati come

loro desideravano, saremmo rimasti esclusi dal loro amore e dalla loro approvazione. Ci siamo quindi arresi alle condizioni del nostro ambiente e abbiamo abbandonato la nostra ricettività, la nostra vitalità e spontaneità impetuosa in cambio di amore, approvazione e protezione. Questo atteggiamento di conformazione alle aspettative ci ha separati dalla nostra naturalezza e ci ha indotti a vivere il conflitto di non essere più chi eravamo, ma ci ha permesso di acquisire il diritto di appartenere e di essere accettati.

### **In che modo la paura determina il nostro agire nell'età adulta?**

La paura è qualcosa che va molto in profondità, è un'esperienza intensa che tentiamo di vivere il meno possibile, perché porta con sé un forte senso di disagio e dolore. Abbiamo paure connesse alla sopravvivenza, temiamo di non essere abbastanza bravi, di essere sessualmente inadeguati, di non essere amati o desiderati, di essere respinti, di rimanere soli. Abbiamo paura che ci manchi il rispetto o che si abusi di noi, arriviamo addirittura ad avere paura della paura stessa. La nostra vita diviene un'unica grande strategia per evitare la paura, per trovare modi efficaci di coprirla, di non sentirla. Indossiamo allora una serie di maschere e ci perdiamo in atti di compensazione pur di non entrare in contatto con quelle sensazioni. Temiamo di confrontarci con la paura e quindi siamo disposti a negarci una vita autentica pur di non doverci soffermare a osservarla. Se vogliamo veramente guarire interiormente dobbiamo confrontarci con le nostre paure. Di certo è più facile a dirsi che a farsi! Il primo passo è quello di riconoscerle, di accettarle, di scoprire da dove provengano, di rimuovere le maschere che indossiamo per non mostrarle al resto del mondo.

“

La vulnerabilità non è niente di sbagliato, è comprendere la natura della vita. Fingere di essere forti è sciocco perché è sbagliato. Nessuno è forte, nessuno può essere forte; è solo un gioco dell'ego.<sup>1</sup>  
OSHO

### Come possiamo riconoscere, accettare e confrontarci con le nostre paure?

Per prima cosa notando in quali modi evitiamo di sentirle. A volte fingiamo che non esistano, con il risultato di indurirci, chiuderci e non sentire. A volte le blocchiamo con atti di compensazione, coprendoci di beni materiali, cadendo nelle dipendenze, distraendoci con altro, buttandoci nel lavoro, perdendoci in relazioni malsane. Anche un atteggiamento vittimistico nei confronti della vita, basato sulla rabbia e sull'impazienza è un modo per non sentire le nostre paure. E ancora, ogni volta che tentiamo di razionalizzarle e di convincerci che non ci siano, o che le giudichiamo, sentendoci sbagliati per le nostre sensazioni e i nostri sentimenti. Io stesso, dopo anni di percorso interiore ho ancora spesso bisogno di coraggio per permettermi di sentire le mie paure. Diventando consapevoli delle nostre strategie per non sentire, occorre cercare di comprendere e accettare che queste esistono, senza giudizio e senza bisogno di cambiare. Osservando le nostre paure con coraggio, fiducia, pazienza e con profonda compassione verso noi stessi, queste potranno iniziare a sciogliersi. Fiducia e compassione sono aspetti chiave per la guarigione del nostro bambino o bambina interiore, perché possano sentirsi accolti e non giudicati, amati per quello che sono, perché possano tornare a esprimere la loro spontanea vitalità e freschezza senza timore di essere rifiutati.

### Ci sono altre dinamiche che possiamo osservare in noi adulti legate alle ferite che abbiamo subito da bambini?

Come bambini in preda al panico, completamente dominati da una mentalità selvaggia di competizione e di lotta legata alla scarsità di amore e nutrimento che abbiamo subito, anche noi adulti instauriamo atteggiamenti di “pretesa”. Pretendiamo attenzione, rispetto, riconoscimento, energia. E cosa accade quando questi bisogni entrano in contrasto con quelli di qualcun altro? Iniziamo a reagire, proprio come bambini a cui è stata negata la soddisfazione dei propri desideri, bambini che sono entrati in contatto con la loro paura e disagio e che intendono fare di tutto per risolvere quella tensione. Una forma di capriccio. Il nostro reagire e pretendere è incentrato sulla scarsità, perché pensiamo di dover agire subito e colmare con urgenza quella sensazione scomoda di disagio. Ciò che alimenta le nostre

La forza che deriva dall'ego non è nemmeno una vera forza, è solo una facciata: nascondi tutte le tue debolezze dentro e dipingi il tuo esterno. Ci scrivi a grandi lettere: “MOLTO FORTE”. Crei un'armatura intorno a te. Questo è ciò che è sempre stato fatto nel corso dei secoli e così sono state uccise le anime delle persone.<sup>2</sup>  
OSHO

reazioni e pretese proviene dalle nostre aspettative, ossia dai nostri punti di vista circa cosa ci è dovuto, o su come devono essere e comportarsi gli altri, su cosa sia giusto oppure sbagliato. Tutti noi abbiamo aspettative e se queste sono inconse possono distruggere ogni genere di armonia e intimità che desideriamo creare. Questo accade perché le aspettative trasformano l'altro in un oggetto che esiste in funzione dei nostri desideri. Questo blocca la fiducia, la gratitudine e lo spazio interiore necessari alla crescita interiore. Per comprendere in profondità il nostro pretendere e il nostro reagire, dobbiamo verificare le nostre aspettative.

### E come è possibile verificare queste aspettative?

Osservando. In quali situazioni ci sentiamo delusi? In quali tendiamo a colpevolizzare l'altro o ad arrabbiarci? Quando siamo portati a isolarci o a rassegnarci? Queste sono alcune delle risposte più tipiche alla mancata soddisfazione delle nostre aspettative. E possono esistere tanto nel rapporto con gli altri quanto nel rapporto con noi stessi. Per esempio, ti aspetti di ricevere sulla base di quanto tu dai? Sei spirituale e profondo, ma ti “scocci” immediatamente quando una situazione non è come tu vuoi che sia? Nelle tue relazioni colpevolizzi l'altro

”

o l'altra per tutto quello che vorresti fosse diverso in lui o in lei? Ogni volta che una forma di capriccio è in atto, una reazione si sta manifestando in risposta ad un'aspettativa che ci eravamo fatti, a partire dalla convinzione che quel che desideriamo sia in realtà un nostro diritto e con il timore che senza quel risultato saremo obbligati a entrare in contatto con le nostre paure. Senza aver verificato quali siano le nostre aspettative, perdonare rimane superficiale e insignificante. Le aspettative coprono sempre un buco interiore: invece che sentire la paura e il dolore che questi buchi provocano, trasformiamo il tutto in un'aspettativa proiettando sull'altro – o su aspetti di noi stessi – il compito di trarci in salvo e di tenerci alla larga dal sentire il disagio che c'è sotto.

## Qual è una chiave importante che possa aiutarci in questo processo?

Dobbiamo riappropriarci del nostro sentire, con fiducia e compassione, abbandonando la strategia del reagire. La distanza tra il reagire e il sentire è colmata dalla meditazione, dal riappropriarsi del punto di vista del testimone che è in grado di osservare tanto i comportamenti distorti, quanto ogni sensazione disagiata di paura o dolore. Con la meditazione è possibile renderci conto di quanto spazio sia disponibile, di come la reazione sia una risposta meccanica e inconscia del nostro sistema, basata però su esperienze pregresse e non realmente esistenti nel tempo presente. È con quello spazio interiore che si può entrare in contatto con la

paura, senza che la mente compia i suoi giochi di razionalizzazione, colpevolizzazione o elusione.

Entrare totalmente in quel vortice e osservarlo scomparire, così da poter sciogliere e trasformare quel blocco in energia nuovamente disponibile. In questo modo il bambino o la bambina interiore possono guarire, non essere più feriti e tornare a manifestare le loro qualità autentiche e magiche. Un lavoro su di sé ben fatto non può che portare a questi risultati e questo è ciò che propongo nel mio training, una serie di ritiri e seminari che conduco personalmente da diversi anni.

Questo lavoro ci riporta profondamente in contatto con noi stessi, permettendoci di rilasciare le nostre emozioni trattenute, di sperimentare l'immensa energia che abbiamo in noi, di aprirci intimamente agli altri superando la paura del giudizio, di abbandonare e trasformare dinamiche negative o stagnanti con creatività, di perdonare nel profondo noi stessi e gli altri per ciò che è accaduto in passato, di riappropriarci della nostra responsabilità e del nostro potere personale. Chi è responsabile per te di tornare ad aprirti nel profondo? Solo tu e nessun altro: la responsabilità personale è la chiave per una vera trasformazione.

Sapersi emozionare, scovare la meraviglia e la magia, creare intimità, gioco e intesa, essere veramente in grado di perdonare, essere di cuore e autentici, amare ed essere amati: questi sono solo alcuni dei grandiosi doni che la guarigione del nostro bambino o bambina interiore portano con sé. Trasformare la paura in fiducia ci permette di sentirci di nuovo aperti, vitali e vulnerabili, in grado di stupirci e divertirci, di incontrare gli altri con sincerità. Questo potere è nelle nostre mani ed è responsabilità di ciascuno far risplendere nel proprio cuore il sorriso del proprio bambino o bambina interiore.



Apurva conduce seminari, corsi, ritiri e training da oltre 25 anni. Discepolo di Osho dal 1986, ha studiato e collaborato con alcuni dei più noti pionieri ed insegnanti e collaborato con aziende internazionali e istituzioni statali come consulente e formatore. È stato fondatore e co-leader di differenti centri di meditazione e comunità in Italia e all'estero, tra cui il più grande centro urbano di trasformazione interiore d'Italia dal 1996 al 2013, con Soleluna e Pangea Consulting. È autore di musica per la Trance Dance e la Meditazione. Ha scritto libri e articoli per riviste di settore, pubblicato CD e partecipato a programmi radiofonici e televisivi. Apurva attualmente conduce ritiri e seminari in Italia, Svezia, Portogallo, Brasile, Bali, Thailandia, Belize, Guatemala e Germania.

Per maggiori informazioni sul suo lavoro: [www.apurvaretreats.com](http://www.apurvaretreats.com)  
Instagram: [apurvamastin](https://www.instagram.com/apurvamastin) - Facebook: Apurva Mastin

Luca Sasso  
insegnante, conduce seminari e collabora con Apurva nel lavoro con le persone.

# LE PAROLE... A OSHO

## Vulnerabilità

Siamo deboli! È semplicemente naturale: un giorno nasciamo e un altro giorno moriremo: come potremmo essere molto forti?

E l'esistenza nel corpo è molto precaria. In qualsiasi momento, un po' più di ossigeno, o un po' meno ossigeno e te ne vai! Un po' meno zucchero nel sangue e te ne vai... Un po' di mal funzionamento nel cervello e te ne vai! Come potremmo essere forti?

La vita esiste nella vulnerabilità, esiste nel pericolo, nell'insicurezza. Non c'è sicurezza e non può esserci. La sicurezza è solo per i morti. I morti sono molto forti. Puoi uccidere un uomo morto? Non puoi. Puoi distruggere un uomo morto? Non puoi. È molto forte.

Più alta è la qualità della vita e più è debole. Guarda una rosa, guarda una poesia, guarda una canzone... Vibrano per un attimo e non ci sono più! Guarda l'amore: un attimo c'è, un attimo dopo no. Guarda la meditazione...

Man mano che vai in alto scoprirai che le cose diventano sempre più vulnerabili. La vulnerabilità non è niente di sbagliato, è comprendere la natura della vita. Fingere di essere forti è sciocco perché è sbagliato. Nessuno è forte, nessuno può essere forte; è solo un gioco dell'ego.

Quindi impara ad accettarla e avrai

una comprensione molto, molto profonda e si verificherà una corrente profonda di energia. Non la percepirai più come un problema. Non è un problema, quindi non farne un problema.

Non puoi fare nulla al riguardo. C'è: goditela! Se è debolezza, è debolezza. Lascia che sia così com'è.

Non cercare di migliorare, non cercare di fare nulla al riguardo. Accettala totalmente e all'improvviso vedrai che non è affatto un problema. Piuttosto che essere un problema, è qualcosa di cui essere felici, da celebrare.<sup>1</sup>

## Forza

L'idea di essere forti è molto fraintesa. Normalmente ciò che la gente considera forza non è altro che l'ego e la vera forza non è l'ego.

La forza che deriva dall'ego non è nemmeno una vera forza, è solo una facciata: nascondi tutte le tue debolezze dentro e dipingi il tuo esterno. Ci scrivi a grandi lettere: "MOLTO FORTE". Crei un'armatura intorno a te. Questo è ciò che è sempre stato fatto nel corso dei secoli e così sono state uccise le anime delle persone. L'armatura è ovviamente d'acciaio e se qualcuno si scontra con te sentirà che sei forte, perché hai un'armatura. Ma dietro l'armatura, sei molto,

molto debole. Solo una persona debole ha bisogno di un'armatura.

Per me forza significa una personalità senza alcuna armatura e questo è un concetto di forza totalmente diverso. Questa è la vera forza: nessuna armatura.

Quindi per me, forza e vulnerabilità non sono due cose diverse, sono una cosa sola. Una persona veramente forte è vulnerabile. Una persona veramente forte è molto ricettiva, molto fragile, molto liquida. È più simile all'acqua che alla roccia. Questo è ciò che dice Lao Tzu: la vera forza dovrebbe essere come l'acqua – morbida, femminile – non come la roccia. Dall'esterno, la roccia sembra molto forte e l'acqua molto debole, ma un giorno scoprirai che l'acqua c'è ancora mentre la roccia non c'è più. La roccia è diventata sabbia, l'acqua l'ha spezzata in milioni di pezzi.

Questo è il concetto di forza di Lao Tzu ed è quello che io insegno.

Per me Lao Tzu rimane il più grande maestro del mondo perché ha veramente penetrato il nucleo più intimo degli esseri umani.

Sii morbido e questo ti darà forza. Sii femminile e questo ti darà forza. Sii arreso e questo ti darà forza.<sup>2</sup>

Le persone che non si fidano della vita creano credenze, dogmi e teorie per proteggersi. Il vero saggio è vulnerabile, non si protegge.



È aperto alle piogge, ai venti, al sole, alla luna, alla vita, alla morte, alle tenebre, alla luce: è aperto a tutto. Non ha protezioni; la sua vulnerabilità è totale...<sup>3</sup>

## Paura

La paura può arrestare l'energia, perché fondamentalmente non è altro che una contrazione. Quando sei felice, ti espandi, quando non hai paura, ti espandi. Quando hai paura ti restringi, ti nascondi nel guscio, perché uscendo potresti incontrare qualche pericolo. Ti restringi in ogni modo: nell'amore, nelle relazioni, nella meditazione, in ogni ambito. Hai paura di uscire. Diventi una tartaruga e ti raggomitoli dentro.

A causa di quella contrazione, la paura blocca tutti i movimenti di energia e se vivi continuamente nella paura, come accade a molte persone, costantemente spaventate, perdi l'elasticità dell'energia. E diventi una pozza stagnante. Non fluisci più, non sei più un fiume. E ti senti sempre più morto, ogni giorno di più.

La vita sta nel contatto, la vita è nel flusso. La vita è nel movimento. Essere stagnante significa suicidarti. È come quando avvicini la mano a una fiamma. Nel momento in cui senti il calore, la mano si ritira. È va bene, è una protezione naturale.

Devi usare la paura quando serve. Se la tua casa è in fiamme devi scappare. Non provi a non aver paura in quella situazione, a meno che tu non sia pazzo. La paura ha una funzione naturale. Devi rimanere capace di contrarti anche perché ci sono momenti in cui c'è bisogno di fermare il flusso. Ma quei momenti non devono diventare la tua modalità abituale.

Non devi vivere continuamente in quella modalità. Devi essere in grado di uscire, entrare, uscire,

entrare. Questa è flessibilità: ti espandi, ti contrai, ti espandi, ti contrai. È come respirare. Espiri, il petto si sgonfia, i polmoni si contraggono. Inspiri, i polmoni si espandono.

Le persone che hanno molta paura non respirano profondamente, perché persino quella espansione le spaventa. Cominciano a respirare in modo molto superficiale. Il petto si restringerà, avranno una cassa toracica collassata.

Quindi cerca di scoprire dei modi per far muovere la tua energia. A volte va bene persino la rabbia. Almeno fa muovere la tua energia. Se devi scegliere tra la paura e la rabbia, scegli la rabbia. Almeno ti renderà più dinamico, più vivo. Almeno avrai una sorta di contatto con qualcuno. Magari ti farai una bella litigata con qualcuno, ma almeno è una forma di contatto. Non sarai congelato, avrai un po' di calore.

Ma non andare all'estremo opposto. L'espansione è bella, ma non devi diventarne dipendente. Non deve diventare un'altra forma di incapacità, che non riesci più a restringerti. La cosa importante da ricordare è la flessibilità: la capacità di spostarsi da un'estremità all'altra, da un estremo all'altro.

Un uomo è giovane in proporzione alla sua flessibilità.

Guarda un bambino piccolo. È così morbido, tenero e flessibile. Invecchiando, tutto diventa rigido, duro, inflessibile. Quella è la vecchiaia.

Ricorda, un uomo può essere assolutamente giovane fino al momento della morte se rimane flessibile. Questo ti darà una profondità di vita, una vita qualitativa.<sup>4</sup>

TESTI DI OSHO DI QUESTE PAGINE TRATTI DA:

1. *For Madmen Only (Price of Admission: Your Mind) #3*
2. *Blessed Are the Ignorant #16*
3. *Tao: The Pathless Path, Vol 1 #5*
4. *Beloved of My Heart #3*