



www.osho.com

OSHO

times

314 L'ARTE DELLA MEDITAZIONE

DICEMBRE-GENNAIO 2025 - € 8,00 Poste Italiane s.p.a. - Sped. in Abbon. Postale - D.L. 353/2003 (conv. in L. 27/02/2004 n. 46) art. 1, comma 1, DCB Varese

**IL CAVALLO
UNA MEDICINA
PER L'ANIMA**

IL CAVALLO

una medicina per l'anima

IL SENTITO E APPASSIONATO RACCONTO DI DAYA SU SE STESSA E IL SUO CAMMINO



DAYA

Per me il viaggio più importante della vita è conoscere se stessi.

Era il 1986 quando “incontrai” un libro di Osho che sembrava parlare direttamente a me: descriveva così bene ciò che sentivo che era come se mi conoscesse profondamente. Cominciai a dare risposte alla domanda che mi tormentava da anni: “Chi sono?”. Fu amore, fu rivoluzione, fu l’inizio del mio viaggio, il viaggio più importante. Non fu facile, ma un filo invisibile mi guidava, talvolta su sentieri stretti e scomodi, dove l’anelito per la verità era la guida. È stato un percorso tra alti e bassi, tra dentro e fuori. Carl Gustav Jung diceva che il “terapeuta può guarire gli altri nella misura in cui è ferito egli stesso”. Anche per me è così, sento che non mi sarebbe possibile sostenere l’altro se prima io stessa non avessi attraversato le mie ferite...

Un’esperienza importante a un certo punto stravolse la mia vita, una scelta “sbagliata” che mi fece perdere tutto ciò che avevo di materiale e che mi ero costruita in anni di lavoro. In quei momenti pensai diverse volte di interrompere il mio percorso di vita, ma c’era qualcosa di così profondo in quel che stavo vivendo che cominciai a osservare, a sentire tutta la rabbia che stava lì sotto, una forza intensa. E fu proprio entrandoci che feci un’e-

“

Ho attraversato deserti, ma ho incontrato il deserto argentato, ho nuotato in acque profondissime e ho anche annaspato, talvolta sono entrata in apnea, completamente sommersa, ho surfato su onde altissime, ma sono stata anche completamente travolta, e per diverso tempo sono stata in balia del potere del mare, dove ho incontrato i miei mostri, ma anche visto e assaporato la mia luce e la pienezza divina, tanto che l'ombra del mio buio non mi spaventa più, è un incontro d'amore con mille sfaccettature.
DAYA

sperienza di espansione e riconobbi la mente condizionata, la mente caotica. Fu proprio in quel periodo che di notte spesso mi svegliavo e scrivevo con molta chiarezza ciò che vivevo, ciò che sperimentavo con me stessa e con i cavalli, un'avventura che mi portò a veder pubblicato il mio terzo libro, anche in lingua inglese. Dopo tanti anni e training e ritiri fatti con i migliori terapeuti del mondo di Osho, negli anni ho creato un mio

percorso di crescita personale dove porto gli insegnamenti e le Meditazioni Attive del maestro, con l'integrazione della presenza dei cavalli. Ho viaggiato alla ricerca di risposte alla grande insoddisfazione che mi portavo dentro e ho incontrato vari facilitatori con varie tecniche, ma ogni volta che ritornavo in contatto con i cavalli mi riportavano dentro di me senza sforzo. È qualcosa che non riesco a definire, ma è esattamente ciò

che Osho e altri maestri definiscono come uno stato di non mente: nessuno sforzo, nessun fare, solo essere e in quei momenti mi sentivo completamente nutrita.

Ma perché i cavalli?

Medicina deriva dal latino *Medeor-Mederi*, che significa curare, venire in aiuto, guarire, risanare.

Il cavallo si fa portatore di questa antica arte, per lenire ciò che non lascia libero il nostro cuore, lasciando spazio a una nuova consapevolezza di noi stessi e a un modo antico di entrare in connessione col nostro mondo interiore sino ad arrivare all'essenza. La sua "medicina" è incredibilmente profonda e preziosa: nei cavalli c'è qualcosa che migliora il processo evolutivo individuale, stimolando l'auto-osservazione, invitandoci a vivere il momento presente e a fare esperienza dell'allineamento e della forza rilassata della morbidezza. Possiamo imparare molto su noi stessi,



“

La vita è un gioco meraviglioso, è imparare a cavalcare onde altissime e anche a stare fermi quando il mare è piatto, senza desiderare altro. Oggi riconosco la bellezza in ogni cosa, anche nella più piccola e apparentemente insignificante, e sono grata, vivo nella riconoscenza e nella gratitudine.

DAYA

soprattutto a riconoscere i nostri punti ciechi, perché a loro non è possibile nascondere nulla.

Se siamo disposti a metterci a nudo, hanno lezioni preziose da insegnarci

sulla paura, sull'amore, sul potere, sulle ferite e sulle proiezioni. Ci insegnano ad agire partendo dalla nostra verità, lasciandoci cadere nel nostro centro interiore per essere presenti e radicati e soprattutto per stare in ciò che c'è.

Ciò che porto è l'unione della via spirituale e la via del cavallo, l'alchimia dell'accoglienza femminile che incontra il potere del maschile. Ciò che faccio non è ippoterapia o *pet therapy*, ma è qualcosa di diverso, dove non devi fare nulla, solo essere disponibile e aperto ad accogliere e poi accade! Accade, ad esempio, che in un attimo sei dentro di te; forse hai tre anni, forse cinque e il tuo bambino interiore ha bisogno di te, vuole essere ascoltato, vuole essere amato... È così che questa "medicina" riesce ad arrivare dove la psicoterapia tradizionale a volte non è in grado di penetrare, bypassando la mente razionale e arrivando direttamente al cuore.

Oltretutto non è necessario avere avuto esperienze o saper montare, perché tutto avviene a terra ed è proprio la vicinanza fisica del cavallo, il suo essere costantemente in uno stato di presenza, nel qui e ora, che ti incoraggia ad aprirti, entrando in uno stato di resa e di fiducia totale, senza nessuna interpretazione e aspettativa. Nella relazione con i cavalli ci si sente accolti senza nessun giudizio, senza dover essere in un certo modo piuttosto che in un altro, ed è per questo che si apre uno spazio di presenza amorevole e centratura che è medita-

zione: la mente si calma, i pensieri non sono più preponderanti e c'è uno stato di quiete.

Anche la connessione con il terapeuta è fondamentale, perché in base al tipo di reazione e movimento del cavallo, pur senza alcun tipo di giudizio o forzatura deve riuscire a leggere la tematica che riguarda la persona che sta vivendo l'esperienza.

Lavoro con un branco di cavalli e ognuno di loro porta il proprio vissuto e il proprio carattere; ognuno lavora o interagisce con un'emozione in particolare, ad esempio Tristano è un cavallo molto sensibile alla rabbia. A volte arriva una persona apparentemente sorridente, ma lui riesce a cogliere se lì sotto si nasconde rabbia repressa, mettendo in atto un certo tipo di comportamento. A quel punto io chiedo alla persona: "Che rapporto hai con la rabbia?" e la persona entra in pochi secondi nella sua rabbia e io la guido a sentire da dove arriva e cosa porta con sé quel tipo di emotività, perché nulla va buttato, ma solo accolto compassionevolmente. La rabbia nasconde un grande e profondo dolore e quando la persona è disponibile a contattare quel dolore accade una cosa incredibile, il cavallo si avvicina e posa il suo muso sul petto o talvolta sul viso o sulla spalla e la persona si sente sostenuta, non si sente sola ad affrontare tutto questo. Allora morbidamente entra in quella ferita e si dà il permesso di sentire ciò che ha provato da bambino, si dà il permesso di sentire la voce del suo bambino interiore e antiche ferite cominciano a risanarsi.

È un processo alchemico che va vissuto, va esperito, perché con le parole è difficile descrivere ciò che accade. La grande bellezza è che non c'è sforzo: nel momento in cui c'è interazione tra i cavalli e la persona, si crea uno spazio di vuoto interiore dove si manifesta ciò che è funzionale e ciò



IL LIBRO DI DAYA



che accade è una guarigione di ciò che ha bisogno di essere guarito.

Anche Osho amava i cavalli e in Oregon fu creato un luogo dove si poteva interagire con loro osservando le proprie emozioni; fu un esperimento.

Rudolf Steiner nel suo trattato *L'apocalisse* parla del potere curativo e dell'intelligenza dei cavalli, un rapporto di connessione che anche i nativi americani, in particolare i Lakota e i Nes Percez, conoscevano bene.

La scienza ha da diversi anni studiato il sincronismo tra il cuore del cavallo e il cuore degli esseri umani ed è ormai un dato scientifico che quando stai per qualche minuto vicino a questi esseri maestosi il tuo cuore entra in uno spazio di pace e tutto si acquieta. Secondo alcune ricerche scientifiche la ragione per cui il cavallo riesce a leggere in tre secondi le emozioni di una persona è un fattore di sopravvivenza, essendo i cavalli animali predati in natura.

Molti anni fa uno sciamano Yamana della terra dei fuochi, mi disse "il cavallo salverà il mondo" e ci misi molto tempo a capire cosa intendesse, ma oggi so, ho compreso chiaramente cosa volesse dire: il mondo ha bisogno di contattare il proprio cuore, solo così può avvenire un cambiamento profondo nelle coscienze. Un cambiamento di rotta, un' inversione, solo diventando radicati e in equilibrio col nostro sentire è possibile cambiare il mondo. E i cavalli arrivano dove la mente non può arrivare...

Per maggiori informazioni sul lavoro di Daya: www.dayaelianarota.it
Puoi anche leggere i suoi due precedenti articoli sui numeri di Osho Times italiano 239/giugno2017 e 247/aprile2018

Per info sul potere di guarigione dei cavalli: www.horsesandhumans.org
(in inglese)

OSHO E I CAVALLI: la luce sul mio cammino

di Nayana



NAYANA... DOVE TUTTO EBBE INIZIO

Non ho memoria di quando non ero ancora capace di cavalcare.

Ero una di quelle bambine ossessionate dai cavalli. Ho vissuto con loro e li ho sognati per tutta la mia infanzia. I miei genitori potevano corrompermi e farmi fare qualsiasi cosa con la promessa di passare più tempo con i cavalli. Per me i cavalli significavano libertà, calore, potere. Galoppare lungo la spiaggia sul mio pony preferito era un'esperienza di unione esaltante. Mi ha portato in alto, oltre me stessa, in uno stato di testimonianza. Non l'avrei detto così a 10 anni, ma la sensazione di unità di cui ho fatto esperienza mentre cavalcavo mi ha messo sulla strada della meditazione.

Ci si aspetta che le bambine prima o poi superino la loro passione per i cavalli, ma per me, più forte di questo, fu la vena ribelle che mi portò in India a 18 anni per attraversare i cancelli di Pune. Avevo lasciato i cavalli alle mie spalle per "danzare la mia strada verso dio".

Ma quando ci trasferimmo in Oregon, nella terra dei cowboy, la musica cambiò. Con l'acquisto del Ranch arrivarono anche i cavalli; erano liberi al pascolo

AL RANCH



IN NEW MEXICO
DOPO IL RANCH



e quando arrivò l'autunno furono radunati e messi in un recinto. Inevitabilmente, mi sentii attratta da loro e trascorrevo le mie pause pranzo seduta sulla staccionata, stando insieme a loro e dando loro da mangiare delle mele.

Pensavo che fossero mal curati, quindi espressi le mie preoccupazioni a Padma, una delle "mamme" della

Comune. Immediatamente mi diede l'incarico di occuparmi di loro: funzionava così nei primi tempi.

Non riesco a credere alla mia fortuna mentre buttavo via il secchio delle pulizie e mi preparavo a cavalcare verso l'alba. A mia insaputa, la decisione presa all'istante da Padma aveva turbato le persone più in alto nella gerarchia; c'era stata una specie

di lotta di potere con il responsabile del Ranch, Bob Harvey, che aveva proposto una persona diversa. Quindi, la domanda fu portata a Osho: "Cosa fare dei cavalli e chi deve prendersi cura di loro?". Questo lo seppi da un amico che aveva fatto l'auto-stop fino ad Antelope con Sheela. Era seduto sul retro del Jimmy e aveva sentito Sheela dire a Vidya che il suo "candidato" come mandriano dei cavalli aveva perso: "Il vecchio dice che Nayana deve stare con i cavalli, perché li ama davvero".

Questa fu un'altra buona notizia nella mia vita tanto benedetta. Ripensandoci, fu il più grande dono del maestro a me.

Al Ranch mi divertii un mondo! Con la libertà di vagare ovunque un cavallo potesse arrivare, esplorai ogni angolo della proprietà. Potei giocare ai "cowboy", radunando le mucche e portandole al pascolo, proprio come nei film. A volte andavamo a cavallo con i vicini di casa che amavano condividere la loro cultura e competenza equestre da cowboy. E amavano dire a noi novellini come fare le cose. Seguì un corso accelerato su ogni aspetto della gestione dei cavalli: dall'arte del maniscalco, pe la ferratura, all'allevamento, con un veterinario e un nutrizionista a disposizione. Quella fu la mia "istruzione universitaria".

All'inizio, lo spirito del Ranch era molto comunitario e i cavalli appartenevano a tutti, quindi a tutti era permesso cavalcarli. Chiunque sapesse andare a cavallo poteva farlo all'ora di pranzo o nei giorni liberi. Insegnavamo anche ai bambini a cavalcare come parte del loro programma scolastico.

Con il passare del tempo, ogni dipartimento dovette diventare autosufficiente e dimostrare il proprio valore. E dovvemmo escogitare ogni sorta di trucco per giustificare il costo dei cavalli. A un certo punto riuscimmo a convincere i contabili del fatto che se

avessimo acquisito più cavalli avremmo potuto guadagnare abbastanza da coprire i costi annuali, portando i visitatori del Festival a fare passeggiate a cavallo. Così andammo in giro per l'Oregon a comprare altri cavalli.

Fu una grande avventura! Nonostante il fatto che le nostre proiezioni finanziarie si siano rivelate troppo ottimistiche. A un certo punto avevamo 24 cavalli, tra cui uno stallone Quarter Horse per iniziare il nostro programma di allevamento, e dei mustang adottati dal BLM (Bureau of Land Management, ufficio per la gestione della terra).

Un giorno ebbi una comprensione; ero in piedi al centro del recinto circolare e il cavallo che stavo addestrandolo mi correva intorno. Diventai sempre più silenziosa. A un certo punto feci un passo avanti e reindirizzai l'energia del cavallo, facendolo girare. In quel momento eravamo connessi, come fossimo uno. Era esattamente ciò che mi avevano insegnato nei corsi di aikido a Pune. Ebbi un assaggio di cosa significasse vivere e agire dal centro. Centrarsi attraverso i cavalli. L'equitazione come arte marziale.

Ebbi l'idea di "vendere" questo concetto alla Rajneesh International Meditation University creando una sorta di gruppo. Avrebbe potuto essere il motivo perfetto per giustificare la presenza di cavalli in una comunità spirituale.

Non andò veramente in porto, ma mi portò a sviluppare il mio modo di insegnare alle persone a cavalcare e addestrare i cavalli, basandomi sulla consapevolezza del corpo e sul qi (chi). Quando Rajneeshpuram chiuse i battenti, abbandonai di nuovo i cavalli e feci l'autostop per andare in California.

Avevo 25 anni, ero senza un soldo e senza idee, e facevo fatica a trovare la mia strada in un mondo di cui non sapevo nulla.

Poi un amico di passaggio mi disse che Prasado aveva comprato i cavalli

del Ranch e li aveva portati in New Mexico. Nel giro di pochi giorni ero su un volo Red Eye per Albuquerque. Da lì presi un autobus per Santa Fe, dove Prasado venne a prendermi con il suo taxi alle due del mattino. Era ancora di turno, quindi guidammo per strade buie fiancheggiate da tozze case di fango fino all'alba, trasportando a casa gli ubriachi. E parlammo di quanto fossimo stufi delle relazioni e di come non volessimo più avere a che fare con nessuno. Sesso amichevole ok, ma niente di più impegnativo. Un altro di quei rompicapo esistenziali, dato che siamo ancora insieme oggi.

Per un anno vivemmo a Pecos, New Mexico, con i nostri cavalli. Fu un periodo divertente, in una località splendida, stavamo vivendo un sogno. Ma c'era anche la spinta a tornare dal maestro. Arrivammo a Pune poco dopo di lui nell'87. Avevamo lasciato i cavalli alle cure di amici, pensando che saremmo tornati presto, ma non tornammo fino all'inizio del 1990.

I cavalli erano stati regalati e quindi quegli esseri equini non facevano più parte della mia vita. E a quel punto ero sicura che sarebbe stato per sempre.

Ma ovviamente non fu così. I cavalli si presentarono di nuovo, insieme a persone disposte a imparare da me. Questo mi aiutò a sviluppare un sistema di insegnamento basato sulla consapevolezza di sé.

Da quel momento in poi non ho mai più dovuto rinunciare ai cavalli. Ho capito che erano la mia strada, che il mio amore per loro era una luce guida, nel modo più banale e divino. Mi avevano condotto al mio compagno di vita, a un modo significativo di guadagnarmi il pane e entrare in contatto con "il mondo".

Ogni giorno mi guidano più in profondità nella connessione e nella consapevolezza meditativa.

C'è qualcosa nei cavalli che migliora

il processo di autoriflessione. Si può imparare così tanto su noi stessi in loro compagnia. Hanno lezioni particolari da insegnarci sulla paura, l'amore, il potere, la proiezione, l'allineamento, la forza della morbidezza. Ci insegnano ad agire dalla nostra verità, a calarci nel nostro centro ed essere presenti. E, cosa più importante, ad accettare la vita così come viene. Così com'è.

Per molti anni Prasado e io abbiamo viaggiato per il mondo, senza radici. Ho insegnato alla gente ed esplorato i "cavalli" in cinque continenti, ma ho sempre avuto in mente una mia mandria che potesse aiutarmi a insegnare. Sono stata vicina ad allestire un campo in Australia, India, Israele e Inghilterra, ma non era mai il momento giusto.

Poi arrivai in Portogallo.

Oggi vivo con una mandria di cavalli e i miei amici Prasado e Zena su 30 ettari selvaggi e bellissimi qui in Portogallo. Abbiamo scelto di vivere in questo posto perché offre l'ambiente perfetto per far vivere i nostri cavalli in modo naturale. È anche il posto più tranquillo e spazioso che si possa trovare in Europa oggi, in equilibrio tra terra e cielo. Un posto dove andare dentro è facile come respirare.

Quando acquistammo il terreno, qualche anno fa, non c'era acqua corrente né elettricità e nessuna costruzione abitabile. Poi creammo un piccolo insediamento di roulotte e bungalow, alimentati dal Sole e irrigati dal nostro pozzo. Era come il Ranch: lavorare insieme intensamente, essere fisicamente tesi ed egoicamente sfidati. Abbiamo riso, pianto, urlato, ci siamo abbracciati e ci siamo seduti in silenzio sotto le stelle della notte. Ora siamo pronti per ricevere gli ospiti.

Versione originale in inglese pubblicata su oshonews.com

Per maggiori informazioni sul lavoro di Nayana: otefarm.eu