



Rituale di Massaggio **LA VIA DELLA LUNA**

di Shaida Cartellà



Tutto cominciò un giorno a Torino

insieme alla mia “immensa” amica Arahata.

Eravamo in macchina. Lei era seduta davanti e io da dietro cominciai a toccarle le spalle e a massaggiarla in maniera istintiva. A un certo punto mi disse, con quel suo accento milanese da “signora bene” che mi faceva tanto ridere: “Shaida, tu devi assolutamente fare un lavoro con il massaggio, sei uno spettacolo...”. Ci mettemmo a ridere entrambe, ma quelle

parole entrarono in me con grande potenza, anche perché tenevo molto in considerazione i suoi consigli: era per me, oltre che una terapeuta, anche un modello di “vecchia” sannyasin che amavo molto.

Di lì a poco chiesi l’aspettativa al Comune di Torino, dove lavoravo come impiegata (per inciso non sono mai più rientrata, perché dopo l’aspettativa passai direttamente al licenziamento), e nell’ottobre del 1988 partii per Pune, dove entrai

subito nel training di massaggio che cambiò tutta la mia vita...

Si chiamava Massaggio Rajneesh, dal nome con cui Osho era conosciuto allora, ed era un insieme di massaggio californiano e svedese, molto completo nella sua forma. Durava circa 30 giorni ed era tenuto da Nirveesha, Kamal, Satya Puja e Leela.

Fu per me un’esperienza molto forte, perché oltre a portami costantemente nel cuore mi insegnò cos’è veramente... “femminile”, quindi abbandono-

no, rilassamento, ricettività, “psichicità” e altro ancora.

Dopo anni di studio e di esperienza diretta come bodyworker, verso la fine del 1993, diedi vita al massaggio Via della Luna.

Accadde nel pieno del mio percorso personale come discepolo di Osho (dal 1985) dopo aver lavorato con il massaggio Rajneesh, con il Bilanciamento del sistema Cranio-sacrale, con il Prana Healing, con il Reiki e dopo un intenso percorso di terapia.

La Via della Luna era dunque il frutto della mia esperienza diretta di lavoro sulla gente e delle varie tecniche e pratiche apprese durante il mio percorso di formazione.

Poco dopo un elemento nuovo entrò nel mio cammino. Mi innamorai follemente dello sciamanesimo per il suo potere guaritivo, per la sua semplicità e per la possibilità che mi dava di ritrovare la naturalezza della vita. Per me, nata da una famiglia di contadini del Sud, ritrovare la Verità oltre che nelle parole del Maestro anche nella Natura era il massimo, non potevo chiedere di più.

Dapprincipio lavorai con Frank Natale, che a quel tempo si era tuffato nello sciamanesimo a capofitto, come era solito fare quando incontrava qualcosa di nuovo che lo “avvolgeva” totalmente. Eravamo un gruppo di circa dieci persone, dieci “energizzatori”, così ci chiamavamo, provenienti da tutta l’Europa e dagli USA. Insieme a loro andai per il mondo a vivere lo sciamanesimo direttamente presso le etnie ancora vergini. Siamo stati noi a portare la Trance Dance in Italia! In un secondo tempo, io e Apurva Mastinu, mio carissimo amico e compagno di viaggi, ci addentrammo da soli in numerosi “viaggi sacri” tra i Maya e gli Incas.

Fu l’incontro con lo sciamanesimo a portare un nuovo elemento nella mia vita e nel mio lavoro, specialmente attraverso l’incontro con Rosita Arvi-

“

La magia della Via della Luna è la capacità di trasformare la propria energia inespressa in atto d’amore e di servizio nei confronti del ricevente. SHAI DA

go e il suo massaggio viscerale-uterino e con i Guaritori Maya del Belize. Mi ritrovai in un’esperienza che sentii molto vicina al mio essere: la ricerca esperienziale delle pratiche di guarigione provenienti dall’epoca dell’adorazione della Dea e del matriarcato, nell’antichità, che mi aprirono all’esperienza del femminile, in un modo assolutamente travolgente. Era l’incontro con un femminile autentico, di potere, di espansione, di presenza, di radicamento e amorevolezza.

Così la Via della Luna, da semplice massaggio, diventò un vero e proprio Rituale di Guarigione, con tutta la potenza di un trattamento che non è solo piacevole, ma agisce con efficacia sul livello fisico-organico.

La Via della Luna, infatti, contiene certamente le tecniche del massaggio base per manipolare un corpo, in modo da stimolare e generare in esso un profondo benessere, ma in realtà quello che succede durante un trattamento è molto, molto di più.

Il massaggio è concepito e vissuto come una vera e propria pratica di guarigione dove si ha la consapevolezza che non c’è nessuno che guarisce direttamente, ma che l’operatore aiuta

il corpo a riattivare in sé il vero processo di autoguarigione così come accade in biologia con l’omeostasi, cioè il processo attraverso cui la cellula provvede alla propria sopravvivenza, mantenendo costante l’equilibrio dei suoi elementi costitutivi.

Spesso ho constatato che, a livello di coscienza generale, il massaggio è erroneamente considerato solo o come un aiuto estetico, o come una pratica gradevole e rilassante, ma sostanzialmente inutile.

Invece, in quasi trent’anni di esperienza sia come operatrice che come insegnante, ho avuto la possibilità di vedere migliaia di persone migliorare il proprio benessere psicofisico generale: ripristinare una regolare e corretta digestione, migliorare il flusso sanguigno, linfatico ed energetico, avere una nuova elasticità muscolare, un sistema nervoso più equilibrato e soprattutto una maggiore consapevolezza di sé come esseri umani composti da corpo-mente e spirito.

Inoltre ho visto persone ridurre l’uso di medicinali, in modo particolare antinfiammatori, prodotti digestivi e calmanti chimici, migliorare l’aspetto fisico, riprendere l’attività sportiva

Quando dai un massaggio, prima è meglio che preghi e lasci che le tue mani vibrino di preghiera. Poi massaggia. E vedrai un immenso cambiamento, le tue mani saranno così potenti...²

OSHO

”

Imparare il massaggio è qualcosa che comincia, ma che non finisce mai, che continua indefinitamente e che diventa progressivamente più profondo e più elevato. Il massaggio è un'arte sottile e non si tratta soltanto di abilità, ma piuttosto di amore. ¹

OSHO

”

e addirittura interessarsi attivamente alla meditazione... Il tutto iniziato da un “semplice” massaggio Via della Luna!

Quindi, da tutto ciò, non ho potuto fare a meno di dedurre ciò che è vero e noto fin dalla notte dei tempi e cioè che il massaggio è un vero e proprio sostegno al benessere psicofisico, un metodo efficace di prevenzione e un aiuto nella riduzione dello stress e della fatica fisica della vita.

Una volta definita e consolidata la mia tecnica, il passo immediato e successivo è stato cominciare a insegnare il Rituale, formando altri operatori che non fossero dei semplici “massaggiatori”.

Per fare un massaggio non ci vuole poi molto, ma fare un “signor” massaggio che nutre, pulisce, energizza o rilassa,

a seconda del bisogno, e che contribuisce a creare un “ambiente” di silenzio e meditazione è ben altra cosa.

Ci sono degli elementi che non possono essere omessi e prima tra tutti è l'importanza per l'operatore di creare lo spazio idoneo, fuori e soprattutto dentro di sé, per accogliere la persona nel trattamento.

Perché questo succeda è necessario che l'operatore abbia un buon livello di esperienza della meditazione e un buon livello di consapevolezza di sé stesso in generale. Ed è proprio su questo che si basa principalmente il mio lavoro come insegnante e tutto il resto diventa un bel gioco dove, con innocenza e spontaneità ci si permette di esprimere, attraverso le mani, la propria energia amorevole e curativa. Ed è come dice Osho: alla fine la tecnica è il 10% e il 90% è amore, per-

ché l'affetto e le cure trasmesse rinforzano il senso di identità e permettono il superamento della sfiducia in se stessi e della sensazione di impotenza che sono spesso la causa di depressioni e malesseri generali. Il risultato è un senso di pace e calma interiori, oltre a una buona attivazione dei centri energetici primari.

Io ho comunque sempre dato molta importanza anche alla tecnica, almeno inizialmente, perché impararla bene diventa la base grazie alla quale la mente si rilassa e lascia spazio all'amore di fluire liberamente.

Posso dire che alla fine del percorso di formazione l'operatore non ha solo imparato una professione, che non è poco direi, ma soprattutto ha trasformato sé stesso, attraverso l'apprendimento di una nuova forma di meditazione, perché questo è la Via della Luna, sia per il donatore che per il ricevente.

Nel trattamento è molto importante la connessione dell'operatore con il proprio respiro, sempre presente, in modo da mantenere il contatto con sé stesso e rimanere nel cuore. Inoltre è importante comprendere l'importanza del tocco, del dare, ricevere e risvegliare le qualità femminili della cura e del servizio, nonché essere consapevoli delle polarità maschile e femminile dentro





di sé e molto altro ancora, sia a livello tecnico che di coscienza di sé.

Un'altra cosa a cui do molta importanza come insegnante è portare l'allievo a focalizzarsi sulle strutture mentali esplorando il rapporto ego e superego (o giudice interiore), a individuare eventuali atteggiamenti egoici come quello del "salvatore" o "soccorritore" e aiutarlo a comprendere con attenzione ed esperienza le proiezioni della mente, i suoi limiti e confini, in modo da essere sempre in grado di ricontattare la sua vera voce interiore e rigenerarsi nel silenzio profondo e creativo. E naturalmente non manca l'esperienza della meditazione e del silenzio.

Un altro elemento importante è la musica, creata appositamente per la Via della Luna da Apurva Mastinu e i suoi musicisti. È una musica etnica e celestiale, e aggiunge quell'elemento di preghiera e di magia, che contribuisce

moltissimo a trasformare un semplice massaggio in un rituale di guarigione. Ed è proprio questa componente ritualistica a dare potere e a trasformare l'energia del trattamento stesso. La consapevolezza che ogni essere umano è Spirito o Sé ci responsabilizza e ci porta a stare nella presenza di ciò che facciamo con totale coscienza e con grande amore e fiducia, sapendo che lo Spirito siamo Noi.

Per quanto riguarda gli allievi, la mia soddisfazione più grande è essere testimone della loro trasformazione durante tutto il percorso di formazione: l'aumento della loro consapevolezza e coscienza di se stessi e la loro grande soddisfazione nell'aver appreso oltre che un nuovo modo di meditare anche un nuovo mestiere sano ed equilibrato che li aiuta a portare un contributo positivamente all'evoluzione e al benessere di questo incredibile, bellissimo, unico Pianeta Terra.

La Via della Luna è quindi un percorso di formazione, ricerca, esplorazione e purificazione personale, completo e trasformativo.

Ho sempre amato condividere la mia esperienza e la mia saggezza, e per questo mi sento fortunata e infinitamente grata di aver intrapreso questo cammino.

Per maggiori informazioni sulla Via della Luna e il lavoro di Shaida: www.anandshaida.com

Dapprima impari la tecnica e in seguito la dimentichi. Dopo senti e basta e ti lasci guidare nel movimento da ciò che senti. Quando conosci profondamente il massaggio, il 90% del lavoro lo fa l'amore e solo il 10% è tecnica.

Basta il contatto – il contatto d'amore – perché il corpo si rilassi. ¹

OSHO



Se provi amore e compassione per la persona che massaggi e percepisci il suo valore inestimabile, se la tratti non come un meccanismo da riparare, ma come una preziosissima energia, se le sei riconoscente per la sua fiducia in te e per il fatto che ti lascia giocare con la sua energia, avrai sempre più l'impressione di suonare uno strumento musicale. Il corpo diventa come i tasti di un organo e senti nascere un'armonia al suo interno.

Anche tu ne riceverai un beneficio, non solo la persona che stai massaggiando... Quindi, quando tocchi il corpo di una persona fallo con devozione, come se dio stesso fosse presente e tu fossi al suo servizio. Sii fluido, e metti la tua energia totale. E quando ti accorgerai che il corpo è fluido e che l'energia sta creando una nuova armonia, sentirai una gioia senza precedenti e ti ritroverai in meditazione profonda. Quando massaggi, massaggia soltanto, non pensare a nient'altro, non lasciarti distrarre.

Sii nelle dita e nelle mani, con tutto il tuo essere e con tutta l'anima. Non accontentarti di "toccare un corpo". Tutta la tua anima entra nel corpo dell'altro, lo penetra, rilassando le tensioni più profonde.

Lascia che sia un piacere, non un lavoro. Lascia che sia un gioco e divertiti... ¹

OSHO

LA SPIRITUALITÀ DELLA DEA

un breve e rapido excursus... quasi storico

È veramente difficile sapere con certezza cosa è accaduto nella preistoria umana, ma molti antropologi, sociologi e psicologi, con il prezioso aiuto delle fonti archeologiche disponibili, sostengono che le società umane, dal Paleolitico fino a circa 8000 anni fa, l'inizio dell'età dei metalli, erano tendenzialmente governate da uno spirito matriarcale e intrise di una grande fiducia nel potere femminile.

Il fatto su cui questo spirito si fondava era l'osservazione del fenomeno della procreazione come prerogativa esclusivamente femminile. Si ignorava il ruolo del maschio nel concepimento e

quindi si attribuiva alla donna tutto il merito della riproduzione della specie. Da qui i culti preistorici della Grande Madre, Grande Dea, Dea Madre etc. ampiamente documentati da reperti archeologici provenienti da tutti i continenti. Erano statue femminili che esaltavano gli attributi sessuali e l'essere fonte di vita e di nutrimento della donna: grandi glutei, grandi pance e grandi seni.

Questo genere di raffigurazioni rimase costante fino al Neolitico antico, poi si assisté a una progressiva differenziazione della dea in divinità specializzate dalle quali deriverebbero numerose divinità femminili

della storia antica e non solo. In parallelo, tra Paleolitico e Neolitico, si sviluppò la pittura murale raffigurante scene di fuoco e di caccia che vedeva come protagonista la figura maschile spesso "ibridata" da elementi animali, attraverso l'uso di maschere, pelli e corna.

Si assiste così a una dualità sacrale: quella femminile, che governa il mistero della vita e la continuità della specie attraverso la nascita, e quella maschile, che governa il sostentamento attraverso le attività, principalmente la manipolazione del fuoco, la tecnologia degli attrezzi e la caccia.

La fine dell'ultima glaciazione, circa 20.000 anni fa, vide l'estinzione o la riduzione di molti grandi mammiferi. Questo ebbe come conseguenze una crisi della caccia come principale mezzo di sostentamento, l'affermarsi della raccolta, dapprima marginale, e la nascita delle prime forme di agricoltura e di allevamento che permisero la sopravvivenza. Questo generò un consolidarsi della centralità alla Dea Madre, facilmente adattabile alle necessità spirituali dei primi agricoltori. Una volta raffinate le tecniche agricole e d'allevamento, l'umanità visse forse quella che mitologicamente è definita l'Età dell'Oro, un'epoca

UN MONDO SENZA PADRI

L'istituzione del padre è stata inventata dall'uomo non è affatto una cosa naturale, è istituzionale. Un giorno potrebbe anche scomparire, perché c'è stato un tempo in cui non esisteva: per migliaia di anni l'umanità ha vissuto senza l'istituzione della paternità.

Potresti sorprenderti nel sapere che la parola "zio" è più antica della parola "padre"; infatti, il matriarcato ha preceduto il patriarcato: c'era la madre, ma il padre non era noto, perché la madre incontrava, si univa, si fondeva con molte persone. Qualcuno doveva essere il padre, ma non c'era modo di scoprirlo, quindi erano tutti zii: tutti i potenziali padri erano zii. La parola "zio" è più antica della parola "padre" in ogni lingua.

E sarebbe meglio chiamare dio "lo zio" piuttosto che "il padre", è più dolce! Ma il Talmud, il libro sacro degli ebrei, afferma: "Dio non è tuo zio, non è gentile. Se non

lo ascolti, se non gli obbedisci, ti scaraventerà all'inferno!". Le parole sono proprio queste: "Dio non è gentile, dio non è tuo zio" e io vi dico: "Dio non è tuo padre ed è gentile, è meglio chiamarlo zio".

L'istituzione della paternità è nata con l'invenzione della proprietà privata: sono strettamente connesse. Il padre rappresenta la proprietà privata, perché quando nacque la proprietà privata, tutti volevano che fosse il proprio figlio a ereditarla: "Io non ci sarò, ma una parte di me deve ereditare la mia proprietà". Prima è arrivata la proprietà privata, poi è arrivato il padre.

E per essere assolutamente certi che "Il bambino è mio", in quasi tutte le società si è affermata l'idea che prima del matrimonio la donna debba essere assolutamente vergine, altrimenti è difficile stabilire se quando si sposa non stia già portando in grembo un bambino. Potrebbe essere già incin-

di armonia, prosperità e divino equilibrio, in cui uomini e donne erano riconosciuti e valorizzati per le rispettive prerogative, senza una vera supremazia di genere. È l'epoca dei grandi politeismi, visibili in tutto il pianeta, certamente l'inizio dell'uscita dalla preistoria e l'ingresso in quella che si definisce la storia.

Nel corso dei millenni successivi, a causa di crisi e pressioni di vario genere, si assisté all'affermarsi di società sempre più patriarcali e maschiliste, centrate sulla guerra, e a una progressiva decadenza della Dea, a favore di dèi maschi sempre più arroganti, possessivi e crudeli, che portarono alla caduta dei vari politeismi in Occidente e Medio Oriente e all'affermarsi delle religioni monoteistiche a partire dall'ebraismo. La nascita di Cristo, tradizionalmente l'anno zero della datazione contemporanea, è in un certo senso l'apice di questo fenomeno, seguito a ruota dalla nascita dell'islam (622). La successiva esportazione del cristianesimo e dell'islam in tutto il mondo ha fatto il resto.

In Oriente la storia si è evoluta in modo diverso, ma l'affermarsi del principio maschile e la progressiva esautorazione del femminile non hanno lasciato scampo nemmeno lì. In

Cina l'avvento di Confucio (551-479 a.C.) ha definitivamente scalzato l'egualitaria del taoismo e in India l'affermarsi della Legge di Manu (datato dal II secolo a.C. al III d.C.), pur lasciando intatto il pantheon femminile induista, ha ridotto lo status e le libertà delle donne in maniera drastica e drammatica.

Naturalmente, al di là dei pochi fatti incontestabili, a livello storico queste sono tutte congetture.

Quella che vi forniamo è solo una schematizzazione archetipica di come, verosimilmente o possibilmente, si è passati da una tipologia di società primitive naturali e relativamente egualitarie a società sempre più complesse e sempre più polarizzate verso un patriarcato maschilista e oppressivo nei confronti dell'espressione femminile.

Ma al di là di come sono andati i fatti, è innegabile che in tempi storici a noi più vicini è solo da circa un secolo, e solo in alcune zone del globo, che le donne hanno cominciato ad acquisire uno status egualitario o quasi e dei ruoli attivi nella società e nel mondo. Certamente grazie ai vari movimenti femministi di carattere sociale e politico, con tutte le loro fasi, e anche grazie a tutti i movimenti spirituali che hanno come centralità l'essenza fem-

minile. Fra questi spicca lo sciamanesimo in tutte le sue forme, forse perché più di ogni altro movimento richiama quella preistorica dualità sacrale a cui si accennava prima...

Al giorno d'oggi è quasi impossibile decifrare ciò che sta accadendo veramente: se da un lato si vede un affermarsi di alcuni valori femministi anche in zone del mondo in via di sviluppo, come ad esempio l'India, dall'altro, nel mondo occidentale si assiste a clamorosi e pericolosi passi indietro, come ad esempio la controffensiva delle religioni monoteiste e il tentativo di riportare il controllo delle nascite in mano maschile.

Comunque sia, qui e ora, abbiamo ancora la libertà e lo spazio di esprimere l'essenza femminile e il suo potere senza essere perseguitati! Quindi godiamocelo!

Marga

Ispirato da varie fonti bibliografiche e online e ricordi accademici

TESTI DI OSHO DI QUESTE PAGINE TRATTI DA:

1. *Hammer on the Rock #18*
2. *Philosophia Perennis, Vol. II #6*
3. *Questa è la vita, Mondadori*
4. *La visione tantrica, NSC*

ta, per cui il bambino sarà di qualcun altro e sarà lui a ereditare. Per essere sicuri che "È il mio bambino che erediterà la mia proprietà" alle donne è stata imposta la verginità. È possibile osservare la differenza: da un uomo non ci si aspetta mai che sia vergine. Si dice: "I ragazzi sono ragazzi", sono liberi, ma la ragazza deve essere assolutamente vergine. In passato si è commesso ogni genere di stupidità solo perché la donna, prima del matrimonio, doveva dimostrare di essere davvero vergine.

A volte, accidentalmente, può accadere che la sottile membrana che prova la verginità di una donna si rompa: potrebbe cadere, oppure può succedere mentre va a cavallo, o qualcosa del genere, o in bicicletta... sono cose pericolose, evitatele! Sono contro la verginità! La sottile membrana che prova che la donna non è mai stata penetrata sessualmente... in Occidente, in particolare nel Medio

Evo, se alla ragazza accadeva un incidente, doveva rivolgersi a un medico e farsi ricostruire una falsa membrana per provare che era vergine, altrimenti non avrebbe trovato un buon marito.

È l'idea stessa della proprietà privata che ha creato il padre, che ha creato la famiglia, che ha creato il possesso della donna da parte dell'uomo... se è esistita un'epoca in cui non c'era alcun padre, alcuna proprietà privata, arriverà un giorno in cui non esisterà più alcuna proprietà privata e anche il padre scomparirà.³

Del resto questo è stato il principio originale dell'umanità: il matriarcato. La società diventò patriarcale solo in un secondo tempo e con la figura paterna sorsero mille mali. Il male più grande derivato dal patriarcato è stato la proprietà privata. E la società soffrirà di questo male finché il padre non scomparirà...⁴