

9 Junio 2012

Publicación de un extenso artículo de cinco páginas titulado la “EXPERIENCIA ZEN” sobre el **Resort de Meditación OSHO Internacional**, escrito por **Natalia Escalada**, en la sección **Viajes** de la revista semanal **Yo Dona**, del periódico **El Mundo**, segundo diario nacional de información general en España con una tirada diaria estimada de 420.000 copias.





# EXPERIENCIA ZEN

¿Quién no sueña con perderse donde el tiempo se para y quedan atrás los problemas y la ansiedad?

Un lugar rodeado de naturaleza para aprender cómo afrontar los acontecimientos con serenidad y disfrutar del proceso de resolverlos.

Por *Natalia Escalada*

De izq. a dcha. y de arriba abajo: El sonido de las cascadas invita a la relajación en el Resort de Meditación OSHO Internacional. Dos visitantes pasean por los jardines, que siguen la teoría del yin y yang, con montículos masculinos y receptivos valles femeninos. La autora de este reportaje (a la dcha.), junto a una de las profesoras, en la entrada del centro. Pájaro de la zona. Entrada a la Gran Pirámide.







**No creo en las casualidades,** pero en el plazo de pocos meses tres amigos dispares en sus trayectorias personales me hablaron de un lugar en la India donde se podía aprender las técnicas para cambiar nuestro estresante estilo de vida. Se trata de un enclave, fuera de los circuitos turísticos, en la ciudad de Pune, a 170 kilómetros al sur de Mumbai, denominado Resort de Meditación OSHO Internacional. Allí se aprenden las técnicas para profundizar en el conocimiento interior, el desarrollo personal y cómo equilibrar el cuerpo con la mente. Además, procuran las herramientas para tomar distancia ante los

problemas y, sobre todo, a no anticiparlos, todo ello en un entorno de naturaleza relajante. Su fundador, Osho, de nombre hindú Chandra Mohan Jain, fue un místico indio, fallecido en 1990, cuyas enseñanzas han tenido mucha influencia en el pensamiento de la *Nueva Era* de Occidente. Sus teorías, recogidas en más de 600 libros, proponen la búsqueda de la trascendencia y la liberación de los patrones existentes.

Los participantes en estos programas son, en su mayoría, profesionales venidos de todas partes del mundo con notables éxitos en sus carreras, a quienes sus logros no les han reportado una vida personal satisfactoria. Hombres y mujeres que quieren dejar de mirar sólo fuera para indagar dentro de sí mismos, ya que el ruido atronador del exterior no nos permite escuchar el sonido de nuestro interior. «No se trata de un simple viaje a la India, va a ser un viaje interno, por ello debes ir sola», me dijo uno de mis amigos. El reto no se presentaba fácil. Pero hoy, con la distancia que proporciona el tiempo, puedo asegurar que la experiencia ha resultado de lo más gratificante.

**Tras casi 20 horas de viaje desde Madrid,** el aterrizaje en Mumbai refleja el caos organizado en el que vive este país. Desgraciadamente, su incipiente desarrollo no ha logrado todavía ganar la batalla a la extendida miseria. El corto camino entre Mumbai y Pune, donde iba a pasar las dos próximas semanas, se convirtió en la primera asignatura a aprender, esa tan difícil para nosotros los occidentales: la virtud de la paciencia. La escasa hora y media →





que hubiera empleado en recorrer esa distancia en cualquier carretera española se convirtió en un trayecto de cuatro agotadoras horas en un enloquecedor rally entre coches, bicis y rickshaw (sus genuinos taxis), que se entrecruzaban sin ninguna norma en medio de un ensordecedor ruido de bocinas.

El Resort de Meditación OSHO Internacional está situado en la parte nordeste de la ciudad, en un área residencial denominada Koreagan Park. El lugar resulta un oasis en medio del fragor y la pobreza de la ciudad. El centro fue diseñado por el propio Osho y sus jardines ondulantes siguen la teoría del yin y el yang, con verdes montículos masculinos y receptivos valles femeninos. Palmeras, bambúes, almendros y diferentes árboles tropicales se extienden a lo largo del recinto. El agua, que reposa en estanques o se desliza en cascadas, contribuye a envolver al visitante en un ambiente de gran serenidad.

Para poder acceder al recinto se deben cumplimentar algunos trámites, entre ellos, el nada común test del sida, cuyo informe, tras un pinchazo en un dedo, resuelven en pocos minutos. Pasada la prueba, los recién llegados nos incorporamos a la *Mañana de bienvenida*, tres horas de convivencia con visitas a las diferentes instalaciones. Nuestro grupo estaba formado por una quincena de personas de todas las partes del mundo, porque en este centro convergen más de 100 nacionalidades en perfecta armonía.

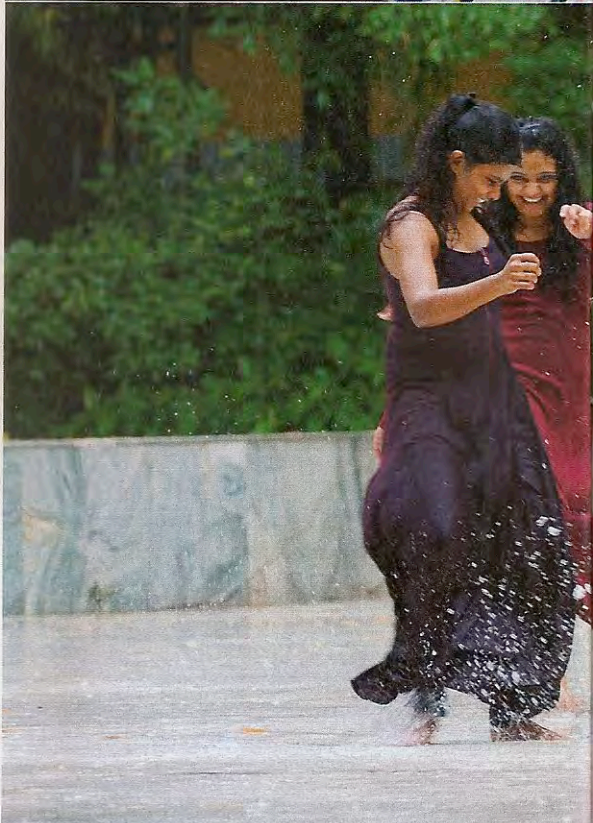
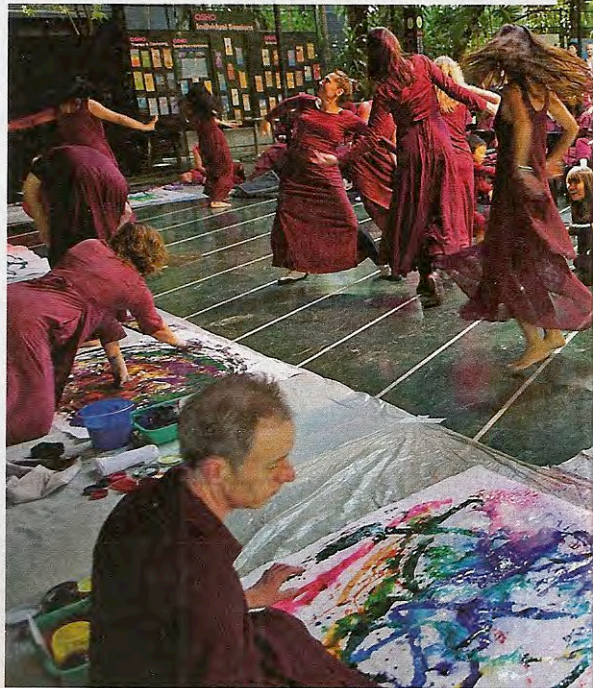
Durante la sesión de bienvenida una profesora nos explicó la filosofía en la que se basa el centro y nos mostró los diferentes cursos y tipos de meditaciones que ofrece su programa. ¡Ah! ¡Meditación! Vocablo que produce una mezcla de atracción y rechazo. Atracción porque resulta una vía para encontrar la paz y la serenidad. Rechazo porque se visualiza como un esfuerzo difícil de conseguir. Creemos que meditar consiste en quedarse inmóvil en una posición un tanto incómoda y respirar profundamente tratando a toda costa de no pensar. Si intentamos realizarla así, tenemos muchas posibilidades de que se inicie una batalla interna por dejar la mente en blanco. A pesar de nuestros esfuerzos, los pensamientos llegan en tropel, recordándonos que hemos olvidado hacer esto o aquello, o planteándonos situaciones venideras por resolver. Ello nos conduce, la mayoría de las veces, a desistir de nuestro empeño. Pero, ¿existe otra forma de liberar nuestro cerebro de los pensamientos que de una forma incesante lo tienen aprisionado? Pues parece ser que sí. Osho, el creador de esta técnica, tuvo claro que, en los 25 siglos transcurridos desde que la meditación fuera inventada, la humanidad no había evolucionado tanto como en los últimos 25 años. Estamos bombardeados por información a través de todo tipo de medios, por lo que un método diferente resultaba necesario. Uno que implicara más a nuestro cuerpo, en lugar del estadio eminentemente mental en el que vivimos. Por ello, las meditaciones que se practican en este centro son llamadas *activas*. Es decir, el protagonista es el cuerpo, que participa danzando, vibrando, saltando o riendo.

**Mi primera intención fue la de participar** en la mayoría de ellas, para poder elegir las que mejor encajaban conmigo, pero resultó tarea imposible. Para poder asistir a todas tenía que correr de un recinto a otro reloj en mano, algo que me recordaba a la vida diaria que quería, precisamente, dejar atrás. Así que de las ocho propuestas de cada día, solo asistía a tres o cuatro.

No es posible describir todas las meditaciones, pero sí puedo apuntar que entre las que más he apreciado se encuentran la danza a ritmo de tambores y la *No-Dimensions*, basada en la técnica sufi de movimientos para la integración del cuerpo y de la conciencia. A todas ellas asistíamos vestidos con túnicas burdeos —color energético por excelencia—, vestimenta obligatoria en el recinto. También consideran una forma de meditación los baños en la enorme piscina, muchas veces bajo una cálida lluvia, y en el jacuzzi exterior. De nuevo, el color obligatorio



De izq. a dcha. y de arriba abajo: Al atardecer se celebra en la Gran Pirámide el *Encuentro de las Túnicas Blancas*. La meditación se desarrolla durante todo el día. Hotel del Resort de Meditación OSHO Internacional. Curso para potenciar el espíritu creativo. El baile se revela como uno de los caminos hacia la meditación.







del traje de baño es el burdeos. Así que, entre túnicas, bañadores, calcetines, chales y alfombrillas, pasé parte de los primeros días visitando la tienda del recinto que los procuraba, afortunadamente a precios indios. El gimnasio, con las más modernas máquinas de *fitness*, estaba siempre desierto. No parece que tras tanta meditación dinámica quedaran muchas ganas de más esfuerzo. Los momentos más distendidos del día se producen en las comidas al borde de la piscina, permitiendo integrarte en diferentes grupos y conversaciones. La propuesta gastronómica resulta, por cierto, muy atractiva. Basada en el concepto vegetariano, ofrece platos indios, japoneses, coreanos e italianos, todos ellos elaborados con productos recolectados y animales criados en sus propias granjas ecológicas.

**El programa también ofrece** cursos para profundizar en el conocimiento interior. Yo opté por tres. El primero, *Talking to your Body-Mind*, transcurría a lo largo de una semana durante una hora. En él se enseñaba a reconciliar nuestra mente con el cuerpo. A entender que los síntomas que padecemos, como dolores de cabeza, espalda o problemas de sueño, son las voces de alarma con las que nuestro cuerpo nos avisa de que algo está yendo mal, y que deberíamos averiguar dónde reside la causa real que produce ese síntoma. Supongo que la sencillez y eficacia de la propuesta reside en que nunca nos hemos parado a entender lo que nos estaba ocurriendo. Esta reflexión serena, junto a varias técnicas de relajación, conducen a entender por qué al final del día tenemos la espalda agarrotada o no podemos conciliar el sueño. A partir de ahí, se puede empezar a poner remedio.

El segundo curso, denominado *Opening to Consciousness*, ayuda a recuperar el eje del cuerpo, esa línea invisible que desde la coronilla hasta la base de la pelvis nos recorre interiormente, alineándonos. En él reaprendimos a caminar apoyando toda la planta del pie desde el inicio del talón hasta la punta, a sentarnos sobre los huesos adecuados, a soltar nuestros músculos y a ser flexibles como niños. Todo ello modifica nuestra postura y proporciona una mejor alineación de la columna vertebral. A partir de entonces, puedo permanecer sentada largo tiempo, incluso a falta de respaldo, sin resentirlo al final del día. Finalmente, me apunté a una clase de *Aura Soma*, que se impartía durante una mañana. Basada en la diferente vibración que emiten los colores, nos enseña a reequilibrar y revitalizar la energía mediante la elección de seis mezclas de dos colores de entre una propuesta de más de 100 frascos, perfectamente alineados en una estantería. Nuestras preferencias indican al terapeuta el tipo de energía que nos falta y que es la encargada de equilibrar la que predomina en nosotros. Tras mi elección, me propuso unas esencias que, según explicaba, extendidas por el cuerpo, me proporcionarían un estado de relajación. Desde mi vuelta, las he utilizado varias veces, pero no podría asegurar en qué medida contribuyen a ese estado de bienestar.

Uno de los momentos más agradables del día para mí lo constituía el compartir el té con jengibre con otros participantes en la terraza de la habitación del hotel donde me alojé. El Resort de Meditación OSO Internacional cuenta también, dentro del recinto, con un hotel de diseño vanguardista, pero demasiado frío y aséptico. El que las ventanas de la habitación no se pudieran abrir resultó determinante para que buscara otro alojamiento. Tuve la suerte de encontrar un pequeño hotel de estilo inglés algo decadente a →



50 metros del centro con una terraza que se asomaba al cuidado jardín. Allí, cada tarde se acercaban los amigos del centro y compartíamos complicidad y experiencias.

**Pero es a las siete de la tarde**, cada día, cuando llega para muchos el momento más especial de la jornada. Todos los participantes cambian sus túnicas burdeos por otras blancas y se dirigen a la Gran Pirámide, donde se celebrará el *Encuentro Vespertino de la Túnicas Blancas*, momento de danza, celebración y silencio. Es una oportunidad, según nos explicó el profesor, de experimentar un estado de alerta sin esfuerzo. La música de esta meditación, como la de la mayoría de las otras, está específicamente creada por Dueter, el músico *New Age*, compositor de sinfonías místicas que contribuyen a la relajación y al estado contemplativo, combinando flautas japonesas, tambores indios, campanas tibetanas, guitarras y diferentes tipos de teclados. La meditación comienza con un período de danza y continúa con el *Gibberish*, una forma de limpiar la mente diciendo en alto, en cualquier idioma, incluso de forma incoherente, lo que siempre has querido decir y no te permites. Ahí es donde afloran rabia y frustraciones que ni siquiera sabíamos que estaban dentro. Finalmente, escuchamos la charla de Osho grabada en vídeo, quién, según explicaba, no pretende impartir doctrina, sino detener el funcionamiento de la mente y convertir a cada uno en un espejo silencioso que refleja lo que sucede alrededor.

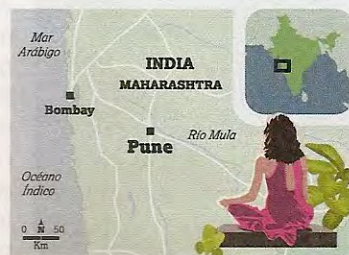
Para los que no quedan agotados después de tanta intensidad, los responsables del centro organizan cada noche conciertos, karaokes y bailes. Allí sí permiten vestir a la europea y beber vino de la zona. Es el momento de la celebración. Y el momento también en el que nacen amistades, que en algunos casos, evolucionan en relaciones estables. Porque resulta más fácil conectar y establecer complicidades con personas que tienen tus mismas inquietudes y se encuentran en busca de los mismos caminos para desarrollarse interiormente.

**Quince días en este lugar no son muchos**, pero sí suficientes para asimilar conceptos y volver con pautas que ayudarán a mejorar nuestro estilo de vida. La primera prueba de fuego se presentó sin haber todavía abandonado territorio indio. Debido a mi experiencia con los transportes locales, decidí tomar un avión a Mumbai, que llegara con mucho tiempo para enlazar con el que me trasladaría a Londres. El avión despegó ya con dos horas de retraso, lo que todavía me ofrecía un margen razonable. Cuando se vislumbraban las luces de Mumbai, el piloto se dirigió a los pasajeros y nos comunicó de una forma un tanto insólita: «Tengo malas noticias que darles. El monzón se encuentra sobre la ciudad y no podemos aterrizar». Ante la imposibilidad de resolver nada, decidí relajarme y dormir. Nada iba a cambiar. Al final, el avión aterrizó con un enorme retraso, pero justo a tiempo. Entonces recordé que en Osho nos decían que más del 80% de las situaciones de estrés se produce por preocuparnos de hechos que nunca van a ocurrir.

Cuando llegué a casa y conté todo el proceso a mis hijos, cruzaron apuestas sobre cuánto tiempo iba a durarme el estado de Nirvana. Los chicos aventuraron que no más de 15 días; mi hija, más generosa, apostó por un mes. Hoy, varios meses después, todavía me deben la cena que, claramente, han perdido. Y yo he cambiado un poco el axioma descartiano *Pienso, luego existo* por el *No pienso, luego fluyo*. X

## MEDITACIÓN ACTIVA

La primera meditación activa a la que asistí –*Dynamic Meditation*–, se imparte a diario a las seis de la mañana en la Gran Pirámide, una majestuosa edificación que por su diseño resulta receptora de la energía cósmica, como así lo entendían los mayas y los egipcios. Cuando se inició la música, los participantes comenzaron a moverse sin control y a respirar rápida y profundamente. Según las instrucciones había que permanecer con los ojos cerrados, pero yo no pude evitar el mantenerlos abiertos. Al principio, me sentía ridícula resoplando y agitando el cuerpo, pero al observar al auditorio concentrado en su propio proceso, decidí integrarme y dejarme ir. Diez minutos después, y tras el golpe de un *gong*, los participantes parecen volverse locos. Chillan, saltan y hasta se revuelcan por el suelo. Es la fase de liberación. Con el siguiente *gong* llega la parte más dura, debemos saltar con los brazos en alto durante 10 minutos. A los cinco minutos, quedas exhausto. Tras el cuarto *gong*, el cuerpo permanece congelado para que no se disipe el fluir de la energía. En la quinta y última fase, expresas durante 15 minutos tus sentimientos, dejándote transportar por una exótica música. Al terminar, la mente se ha vaciado, el cuerpo fluye relajado, a la vez que recobra una intensa energía, que acompaña a lo largo de todo el día.



## PUNE

**Cómo llegar:** Volar a Mumbai ([britishairways.com](http://britishairways.com)). Traslado a Pune en avión o en coche con conductor que puede enviar el Resort de Meditación OSHO Internacional.

**Dónde dormir:** En el hotel del recinto, de marzo a octubre: habitación individual, 42,85 €; doble, 50,00 € ([reservations@osho.com](mailto:reservations@osho.com)). Además, hay hoteles en los alrededores a precios más reducidos, y los profesores alquilan habitaciones en sus casas. La entrada diaria al centro para participar en los diferentes actos cuesta 14 €; el bono de tres días, 8,57 € el día.

**Consejo del viajero:** Conviene saber inglés porque los cursos se imparten en ese idioma. Pueden proporcionar traductor. La vestimenta en el recinto tiene que ser de color burdeos. Existe la posibilidad de comprar las túnicas y alfombrillas en la tienda del lugar. Es recomendable adquirir uno de los 140 libros de Osho en español. Lo más reciente: la nueva colección *Esenciales para la Vida OSHO*.

**Más inf.:** [www.OSHO.com](http://www.OSHO.com). Hay un representante de Osho Internacional en España: [info@oshofestival.es](mailto:info@oshofestival.es)



9. June 2012

Publication of a 5-pages article in the **Travel** section about the **OSHO International Meditation Resort** by the Spanish magazine **Yo Dona**, a weekly magazine of **EL MUNDO**, the second largest daily newspaper in Spain with a print run of 427.000 copies.



# THE ZEN EXPERIENCE

Who does not dream to get lost where time stops and problems and anxiety are left behind? A place in nature to learn how to face events in your life with serenity and to enjoy the way to solve them.

(Yo Donna on the OSHO International Meditation Resort)

By Natalia Escalada



**I do not believe in coincidences**, but in the last few months three different friends, from different backgrounds spoke to me of a place in India where one could learn techniques to change our stressful way of life. The place is located out of the usual tourist routs, in the city of Pune, 170 kilometers to the south of Mumbai, called the OSHO International Meditation Resort. There techniques are taught to deepen your inner knowledge, personal development and how to balance body and mind. Besides this, they provide tools to distance yourself from your problems and or not to create them in the first place, all in an environment of relaxing nature. The founder, Osho, ... was an Indian mystic, who died in 1990 and whose teachings have a lot of influence in the thoughts of the Western *New Age*. His theories, collected in more than 600 books, propose the search of the transcendence and the liberation from existing behaviour patterns.

The participants in these programs are, mostly, professionals and successful people in their professions, coming from all parts of the world, and their achievements have not given them satisfaction in their personal life. These are men and women who want to stop looking just outside and want to search inside themselves, because the thundering noise of the outside does not permit us to listen to the sound of our own interiority. *"This is not going to be just a matter of a simple trip to India, it is going to be an inner trip, and because of this you should go alone"*, I was told by one of my friends. The challenge was not easy. But today, with the distance provided by time, I can assure that the experience out of it has been most gratifying.



**After travelling almost 20 hours from Madrid, the landing in Mumbai reflected the organized chaos in which this country lives. Unfortunately, its recent development has not yet managed to win the battle against the extended misery. The short road between Mumbai and Pune, where I was going to spend the next two weeks, became the first subject to learn, which is a difficult one for us westerners: the virtue of patience. The short hour and a half that it would take to travel that distance on any Spanish highway became a journey of four exhausting hours in an excruciating trip among cars, bikes and rickshaws (their genuine taxis) which criss-crossed without any rules in the middle of a deafening noise of horns.**

The OSHO International Meditation Resort is situated in the northeast part of the city, in a residential area called Koreagon Park. The place is an oasis in the middle of the noise and the poverty of the city. The place was designed by Osho himself and its undulating gardens follow the theory of the Ying and the Yang, with green mounds male and receptive female valleys. Palm tree, bamboos, almond trees and other different tropical trees extend along the estate. The water, that rests in reservoirs or slides from waterfalls, contributes to wrap the visitor in an environment of great serenity.



To be able to enter the campus, one has to go through some check in procedures, amongst them, the unusual AIDS test, whose result, after a puncture in a finger, is available in few minutes. After the test the new arrivals join the *Welcome Morning*, a three hours meeting introducing everybody to the different facilities. Our group consisted of fifteen people from all parts of the world, because here in this place people from more than 100 nationalities gather in perfect harmony.

During the welcome session a facilitator explained the philosophy on which the place is based and showed us the different courses and types of meditations are offered. Ah -- Meditation! This word produces a mixture of attraction and negative response. Attraction because it is the way to find peace and serenity. Negative response because it appears as a difficult effort to obtain. We believe that meditation consists of remaining motionless in an uncomfortable position and to breathe deeply trying at any cost not to think. If we try this in that way, we have many possibilities to initiate an internal battle to leave the mind blank



In spite of our efforts, the thoughts arrive in crowds, reminding us that we have forgotten to do this or that, or presenting us future situations that needs to be resolved. It takes us most of the time to give up of our effort. But is there another way to free our mind of the relentless thoughts that keep it imprisoned? The answer seems to be yes. Osho, the creator of this technique was clear that since 25 centuries have passed after meditation was invented, humanity had not evolved as much as it evolved in the last 25 years. Today where we are bombarded with information through all kinds of media, a different method of meditation seemed to be necessary, one that involved more of our body, instead of the special mental state in which we live. Because of this, the meditations that are practiced in this place are called *active*. Therefore the leading character is the body, participating, dancing, vibrating, jumping or laughing.

**My first intention was to participate** in most of them, to be able to select the ones that suites best with me, but the task became impossible. To be able to attend all of the meditation programs I had to run from one hall to another, clock in hand, something that reminded me of the exact daily life that I wanted to leave behind. So out of the eight meditation options of each day, I only attended three or four. It is not possible to describe all the meditations, but yes, I can aim that among the ones that I have appreciated the most are the dance to *Laughing Drums* and the *No-Dimensions*, based on a Sufi technique of movements for the integration of the body and consciousness. All participants were dresses with maroon robes – an energetic color by excellence-, a customary clothing in the resort. Also considered as a form of meditation is swimming often in the enormous pool under a warm rain and the open air *Jacuzzi*. Again, the required color of the bathing suit is maroon. So, among robes, bathing suits, socks, shawls and mats, I spent part of the first days visiting the boutique of the campus selling these items luckily at Indian prices. The gymnasium with the most modern fitness equipment was mostly empty. It appears that after so much dynamic meditation not much interest for more effort remains. The most relaxed moments of the day happen during meal times at the edge of the pool, allowing to join with different groups of people and conversations. The gastronomic offerings are certainly very attractive. Based on a vegetarian concept Indian, Japanese, Korean and Italian dishes are available; all of them from products grown and harvested from the resort's ecological farms.

**The program also offers** courses to discover your inner world. I participated in three of them. The first one, *Talking to Your Body-Mind*, is a weekly one-hour program. Here we are taught to reunite our mind with the body. To understand that the symptoms that we suffer from, like headaches, backaches or sleeping disorders are the alarm voices of our body notifying us that something is going wrong and that we should find out the real source that produces the symptom. I think that the simplicity and effectiveness of this process is based in the fact that we never stop and take an opportunity to understand what was happening to us. This serene reflection together with several techniques of relaxation allow us to understand why at the end of the day we have back problems or we cannot fall asleep. From there the healing can begin. The second course, called *Opening to Consciousness* helps to recover the alignment of the body, that invisible line that from the top of the head to the base of the pelvis inside of us. Here we learn again to walk, supported by the full sole from the beginning of heel to the toe, to sit down anatomically correct, to relax our muscles and to be again flexible like children. All of this changes our posture and provides a better alignment of the backbone. Since then I can remain seated much longer even without the back support of a chair and without suffering at the end of the day. Finally, I attend a class of *Aura Soma*, during one morning. This method, based on the different vibrations given off by colours teaches us to rebalance and to revitalize the energy by choosing six mixtures of two colours from a choice of 100 flasks perfectly aligned on a shelf. Our preferences indicate to the facilitator the type of energy that we lack and which is responsible for balancing the one that dominates in us. After my selection, he suggested some essences that, as he explained, spread over my body would put me in a state of relaxation. Since my return, I have used them several times, but could not say to which extend they contribute to a state of wellbeing.



One of the most pleasant moments of the day for me was to share a ginger tea with other participants on the terrace of my hotel room where I stayed. The OSHO International Meditation Resort has also inside of the campus a very modern and avant-garde hotel, too minimal in design for my taste. The fact that the windows of the rooms could not be opened because of the air-conditioning made me look for another accommodation. I was lucky to find a small hotel of a somehow decadent English style about 50 meters from the resort with a terrace facing a well maintained garden. There, each afternoon friend from the resort visited and we shared partnership and experiences.

**But every day at seven o'clock** in the evening for many the most special moment of the day arrives. All participants change their maroon robes a white colour and they go to the Great Pyramid, where the Evening Meeting of the White Robes take place, a time of dance, celebration and silence. It is an opportunity for us, according to the explanation of the facilitator, to experience a state of awareness without effort. The music for this meditation, like some of the others, is specifically created by Deuter, a *New Age* musician and composer of mystical tunings that contribute to the relaxation and the contemplative state, combining Japanese flutes, Indian drums, Tibetan bells, guitars and different types of keyboards. The meditation begins with a period of dance and continues with gibberish, a method to clean the mind by speaking loud in any language, even in a meaningless and made up way, saying all the things you wanted to say and you were not allowed. Here all the hidden rage and frustrations surface which we didn't even realise were inside of us. Finally, we listen to a talk of Osho, recorded on video in which he explained that he does not intend to give us new doctrines, but to stop the function of the mind and to turn each of us into a silent mirror just reflecting what happens around us.

For the ones not already exhausted after so much intensity, the staff of the resort organizes each night concerts, karaoke and dancing. Now it is possible to dress European and to drink local wine. It is the time for celebration and also the time in which friendships are born, that in some cases develop into relations. It seems to be more easy to connect and to relate with people with the same interest and the same search on the road inwards.

**Fifteen days in this place are not many**, but yes enough to understand the concepts and to return with guiding principles that will help to improve our way of life. The first fire test presented itself before I even left India. Due to my experience with the local transportations, I decided to take an airplane to Mumbai, that would arrive with a lot of time to connect me to my transfer to London. The airplane departed already two hours behind schedule, which still gave me enough time. When we saw the first lights of Mumbai, the pilot addressed the passengers and told us in an unusual form: "I have bad news for you. The Monsoon season has began in the city and we cannot land". With no possibility to solve any of this, I decided to relax and to sleep. Nothing was going to change. Finally the airplane landed with an enormous delay, but still in time. Then I remembered that Osho told us that more than the 80% of the situations of stress are produced because we worry about things which will never happen. When I arrived at home and I shared the process with my children they immediately started betting on how long my state of Nirvana would last. The boys gave me not more than 15 days; my daughter, more generous, gave me a month. Today, several months later they still own me a dinner, they clearly lost in the bet. I have changed a bit the proverb of Descartes "*I think, therefore I exist*" to "*I do not think, therefore I flow*".

## **ACTIVE MEDITATION**

The first active meditation I attended – OSHO Dynamic Meditation- starts at six in the morning in the Great Pyramid, a majestic building that by its design is a receptacle of cosmic energy, in the same way that the Mayas and the Egyptians understood. When the music started, the participants began to move without pattern and to breathe fast and deeply. According to the instructions we had to remain with eyes closed, but I could not avoid to keep them open. At the beginning, I felt ridiculous to force air through the nose and to push the body, but seeing the other meditators concentrated on their own process, I decided to join them and to let go. Ten minutes later after the sound of a gong the participants seem to go crazy. They scream, they jump and they even roll on the floor. This is the phase of catharsis. With the following gong the most difficult part begins, we have to jump for 10 minutes with our arms high up. After the first five minutes, you are already exhausted. After the fourth gong the body stays frozen so that it does not leak the flow of energy. In the fifth and last phase for 15 minutes you express your feelings, allowing yourself to be carried away by an exotic music. At the end the mind has been emptied, the body flows relaxed and at the same time you gain an intense energy that will accompany you the whole day.



## PUNE

**How to Arrive:** Flying to Mumbai ([britishairways.com](http://britishairways.com)). Transfer to Pune via airplane or by car with a driver that can be ordered from the OSHO International Meditation Resort.

**Where to Sleep:** In the hotel of the resort, from March to October: single room, 42.85€; double, 50.00€ ([reservations@osho.com](mailto:reservations@osho.com)). Besides, there are hotels in the surrounding at lower prices, and the facilitators rent rooms in their houses. The daily entrance to the resort including participation in different activities cost 14€; a three day package, 8.57€ per day.

**Traveller Advice:** It is good to know English because the courses are happening in this language, also translators are provided. The clothing in the resort has to be of maroon colour. There is a possibility to buy these robes and mats in the boutique of the resort. It is advisable to read one of the 140 books of Osho in Spanish language.

The more recent titles: the new series OSHO LIFE Essentials.

More info: [www.OSHO.com](http://www.OSHO.com).

There is a representative of Osho International in Spain: [info@oshofestival.es](mailto:info@oshofestival.es)

50 metros del centro con una terraza que se asomaba al cuidado jardín. Allí, cada tarde se acercaban los amigos del centro y compartían sus complicadas y experiencias.

**Pero es a las siete de la tarde,** cada día, cuando llega para muchos el momento más especial de la jornada. Todos los participantes cambian sus típicos burecos por otras blancas y se dirigen a la Gran Pirámide, donde se celebrará el Encuentro Vespertino de la Túnica Blanca, momento de danza, celebración y silencio. Es una oportunidad, según nos explicó el profesor, de experimentar un estado de alerta sin esfuerzo. La música de esta meditación, como la de la mayoría de las otras, está específicamente creada por Dueter, el músico New Age, compositor de sintonías místicas que contribuyen a la relajación y al estado contemplativo, combinando flautas japonesas, tambores indios, campanas tibetanas, guitarras y diferentes tipos de teclados. La meditación comienza con un período de danza y continúa con el Gibraltar, una forma de limpiar la mente diciendo en alto, en cualquier idioma, incluso de forma inconscientemente, lo que siempre has querido decir y no te permites. Ahí es donde afloran rabia y frustraciones que ni siquiera sabíamos que estaban dentro. Finalmente, escuchamos la charla de Osho grabada en vídeo, quien, según explicaba, no pretende impartir doctrina, sino detener el funcionamiento de la mente y convertir a cada uno en un espejo silencioso que refleja lo que sucede alrededor.

Para los que no quedan agotados después de tanta intensidad, los responsables del centro organizan cada noche conciertos, karaoke y bailes. Ahí se permiten vestir a la europea y beber vino de la zona. Es el momento de la celebración. Y el momento también en el que hacen amistades, que en algunos casos, evolucionan en relaciones estables. Porque resulta más fácil conectar y establecer complicidades con personas que tienen sus mismas inquietudes y se encuentran en busca de los mismos caminos para desarrollarse interiormente.

**Quince días en este lugar no son muchos,** pero sí suficientes para sentir conceptos y vivir con paciencia aquellos que ayudarán a mejorar nuestro estilo de vida. La primera prueba de fuego se presentó sin haber todavía abandonado territorio indio. Debido a mi experiencia con los transportes locales, decidí tomar un avión a Mumbai, que llegara con mucho tiempo para enfilar con el que me trasladaría a Londres. El avión despegó ya con dos horas de retraso, lo que todavía me ofreció un margen razonable. Cuando se vislumbraban las luces de Mumbai, el piloto se dirigió a los pasajeros y nos comunicó de una forma un tanto incoherente: «Tengo malas noticias que darles. El monón se encuentra sobre la ciudad y no podemos aterrizar». Ante la imposibilidad de resolver nada, decidí relajarme y dormir. Nada iba a cambiar. Al final, el avión aterizó con un enorme retraso, pero justo a tiempo. Entonces recordé que en Osho nos dicen que más del 80% de las situaciones de estrés se producen por preocuparnos de hechos que nunca van a ocurrir.

Cuando llegué a casa y conté todo el proceso a mis hijos, oírlos apesetarse sobre cuánto tiempo iba a durarme el estado de Nirvana. Los chicos aventuraron que no más de 15 días; mi hija, más generosa, apostó por un mes. Hoy, varios meses después, todavía me dibuja la cara que, claramente, han perdido. Y yo he cambiado un poco el idioma descartando Pensar, luego estar por el No pensar. Luego Ruido. X)

### MEDITACIÓN ACTIVA

La primera meditación activa a la que asistí «Dynamic Meditation», se imparte a diario a las seis de la mañana en la Osho Práxis, una magnífica edificación que por su diseño resulta receptiva de la energía cósmica, como así lo entendían los mayas y los egipcios. Cuando se inició la música, los participantes comenzaron a moverse sin control y a respirar rítmica y profundamente. Según las instrucciones había que permanecer con los ojos cerrados, pero yo no pude evitar el mantenerlos abiertos. Al principio, me sentía ridícula revolviendo y agitando el cuerpo, pero al observar al auditorio concentrado en su propio proceso, decidí integrarme y dejarme ir. Dado minutos después, y tras el golpe de un gong, los participantes parecieron volverse locos. Chillan, saltan y hasta se revuelcan por el suelo. Es la fase de liberación. Con el siguiente gong llega la parte más dura, debemos saltar con los brazos en alto durante 10 minutos. A los cinco minutos, quedas exhausto. Tras el cuarto gong, el cuerpo permanece congelado para que no se disipe el flujo de la energía. En la quinta y última fase, expresas durante 15 minutos tus sentimientos, dejándote transportar por una música mística. Al terminar, la mente se ha vaciado, el cuerpo fluye relajado, a la vez que rodea una intensa energía, que acompaña a lo largo de todo el día.

### PUNE

**Cómo llegar:** Volar a Mumbai ([britishairways.com](http://britishairways.com)). Trasladarse a Pune en avión o en coche con conductor que puede pedir el Reser de Meditación OSHO Internacional.

**Desde dormir:** En el hotel del recinto, de marzo a octubre: habitación individual, 42,85 €; doble, 50,00 € ([reservations@osho.com](mailto:reservations@osho.com)). Además, hay hoteles en las alrededores a precios más reducidos, y los profesores algunas habitaciones en sus casas. La entrada diaria al centro para participar en los diferentes actos cuesta 14 €, el bono de tres días, 8,57 € el día.

**Consejo del viajero:** Conviene saber inglés porque las charlas se imparten en ese idioma. Pueden proporcionar traductor. La vestimenta en el recinto tiene que ser de color burdeos. Existe la posibilidad de comprar las túnicas y albornoces en la tienda del lugar. Es recomendable adquirir uno de los 140 libros de Osho en español. Lo más reciente la nueva colección Ejercicios para la Vida OSHO.

**Más inf.:** [www.OSHO.com](http://www.OSHO.com). Hay un representante de Osho Internacional en España: [info@oshofestival.es](mailto:info@oshofestival.es)