

Artigo – Meditação Dinâmica e Pulsation

AneeshaDilon

Eu tenho usado Meditação Dinâmica para mim e também com os meus clientes, de forma consistente nos últimos 25 anos, e quero compartilhar, do meu ponto de vista como uma terapeuta Reichiana, a minha compreensão do valor da Meditação Dinâmica como apoio no meu trabalho, OshoPulsation. Esta abordagem baseia-se nas técnicas terapêuticas de respiração, trabalhos com o corpo e liberação emocional desenvolvido por Wilhelm Reich em 1930 e anos 40 ,e "ressuscitado" no movimento do Potencial Humano nos anos 60 e 70 pelos "neo-reichianos".

Quando eu experimentei pela primeira vez a Meditação Dinâmica , fiquei impressionada com minha sorte de descobrir um místico do oriente que combinava catarse e expressão, com a meditação. Muitas vezes eu notei uma coisa na minha terapia pessoal e também com os clientes, que após uma sessão de liberação emocional profunda, houve, junto com o fluxo de energia livre, um espaço interior de silêncio e aceitação. Estes momentos eram para mim o mais importante da sessão.

O que me impressionou de imediato foi que a Meditação Dinâmica tem algo semelhante dentro de sua estrutura, às quatro fases do ciclo de "bioenergética" de carga e descarga que usamos no trabalho de liberação emocional de Pulsation:

- 1- respiração acumula uma carga energética
- 2- tensão muscular surge quando o corpo se esforça para conter ou manter a carga energética
- 3- catarse / liberação emocional acontece quando o corpo não pode mais conter a carga, e a energia é liberada através de movimentos espontâneos expressivos e sons
- 4-relaxamento ,como energia liberada, flui de volta para dentro e através de todo o corpo.

Reich chamou esse processo energético de "fórmula do orgasmo."

A catarse emocional está enraizada no mesmo princípio bioenergético em que se baseia o orgasmo sexual. No orgasmo a energia atinge um pico de excitação e é descarregada especificamente através dos órgãos genitais. Na liberação emocional, a energia pode ser descarregada através de qualquer centro no corpo, mas o princípio da carga energética e de descarga é o mesmo. Reich descobriu que sempre que reprimirmos a expressão de qualquer emoção, ou pararmos de viver qualquer energia natural, nós simultaneamente, diminuimos nossa capacidade para o orgasmo sexual gratificante – e o inverso também acontece. Se nós reprimimos nossa energia sexual, tornamo-nos ao mesmo tempo mais "mortos" ou presos emocionalmente, tensos no corpo e inflexíveis em nossa estrutura de caráter.

A repressão começa quando somos ensinados por nossos pais, a negar um sentimento ou emoção em nós que é inaceitável para eles. Desde o nascimento, recebemos listas intermináveis do que é permitido e não permitido fazer que compõem o que chamamos de nosso condicionamento. Meditação Dinâmica é uma forma altamente eficaz e ainda segura para sacudir os velhos padrões rígidos de condicionamento e dar espaço para expressar as emoções reprimidas do passado. Uma vez expressas, as tensões e os bloqueios no corpo (o que Reich chamou de "courage muscular")

dissolvem-se, os músculos relaxam, e a energia é capaz de fluir livre novamente. Então, mergulhar internamente torna-se tão fácil; meditação é natural e fácil quando o testemunho presente se expande. Dinâmica "limpa" o sistema energético de forma tão eficaz porque ele ativa o natural, o efeito biológico da fórmula do orgasmo, o processo bioenergético de tensão e relaxamento que Reich descreveu. A prática regular da Meditação Dinâmica é a melhor maneira que conheço para manter uma qualidade natural do orgasmo que eu chamo de "fitness energético."

Com isto quero dizer a capacidade do organismo para se render, sem controle, a ondas de sentimento, seja sexual ou emocional. A capacidade de dar e receber a energia, de fluir dentro de si mesmo, e fluir em direção ao mundo, livre e graciosamente, cria um meio orgástico em que cada parte do corpo está relacionado com todas as outras partes, aumentando a sensação de plenitude e integração. Experimentar esta plenitude orgástica é motivo de grande celebração!

A Meditação Dinâmica é única no fornecimento de espaço para a alegria e celebração que naturalmente surge da vivência profunda de vivacidade e vitalidade. Esta fase está faltando no modelo de Reich, ele permitiu prazer, relaxamento e um tipo de satisfação sexual através do corpo, mas bem-aventurança, a fragrância da meditação, não fazia parte de sua experiência. É por isso que eu acho a visão do Osho, de terapia e meditação, tão importante - é dado espaço para todo o espectro da energia humana, a partir de suas raízes em nossa natureza animal para as asas da nossa condição divina.

Às vezes as pessoas observarão que corridas e exercícios aeróbios também movem uma grande quantidade de energia, aprofundamento da respiração, e deixam depois um bom sentimento e frescor, assim porque não basta fazer isso em vez da Meditação Dinâmica? Há várias razões. Uma delas é que a respiração na Dinâmica não é só profunda e rápida, mas também caótica. Esta qualidade caótica da respiração, a catarse e a fase do "Hoo" soltam velhos padrões fixos de tensão muscular e controle. Corrida tende a ser regular, mesmo robótica, e nesta regularidade mantemos nossos velhos padrões; corrida e exercícios aeróbicos não podem chegar lá. E o ciclo de carga-descarga de respiração profunda e liberação energética ativa uma profunda resposta biológica que nos reconecta com as nossas orgâsmicas raízes da vida.

Meditação Dinâmica nos leva para as profundezas de nós mesmos e sacode o inconsciente, trazendo à tona muitas coisas que foram enterradas e escondidas, e levamos às alturas interiores, aos picos iluminados pelo sol interior, revelando os mistérios do ser. Usada sozinha ou em combinação com a psicoterapia corporal ou verbal, Dinâmica profunda qualquer processo de auto-investigação, e pode despertar o desejo do buscador para descobrir a verdade do ser.