



ARTICULOS

El tacto... el lenguaje olvidado del amor. Osho y Arun

Durante quince años, de 1975 a 1990, tuve la oportunidad de vivir y estudiar con el Gran Místico Iluminado Osho. Durante su vida (Osho dejó su cuerpo el 19 de Enero de 1990) su Academia de meditación, Terapia Espiritual y Artes Sanatorias, en India, fue el mayor y más polivalente Centro de Entrenamiento para el Crecimiento Interior del Mundo.

Mi trabajo durante ese tiempo era la dirección del Departamento de Artes de Sanación, además de dar sesiones, enseñar Yoga, y dirigir las Prácticas de Rebalance y Sacrocraneal. Éramos más de 100, de todos los países y los más diferentes antecedentes, los que dábamos sesiones, dirigíamos las clases y conducíamos los retiros. Y fue dentro de este escenario, bajo la directa dirección de Osho, que nació ARUN Tacto Consciente. Una tarde de primavera, hace 26 años, Osho estaba hablando a unos cuantos de nosotros sobre el tacto humano y la energía vital, y nos ayudó a abrirnos a una nueva forma de dar y recibir sesiones. Lo que Osho estaba compartiendo es tan relevante y actual hoy como fue entonces. Y mientras sintonizo con sus bonitas palabras, todavía puedo oler la mágica fragancia de la flor "Reina de la Noche" con cada respiración. Y puedo decir desde mi corazón que es verdad y funciona...

Osho: "El masaje es algo que puedes empezar a aprender, pero que nunca terminarás. Sigue y sigue, y la experiencia continuamente se hace más profunda y mayor. El masaje es una de las artes más sutiles, y no es solo una cuestión de pericia. Es más una cuestión de amor..."

"Aprende la técnica, y luego olvídala. Entonces sólo "siente, y muévete por el sentimiento. Cuando aprendes en profundidad, el noventa por ciento del trabajo se hace por amor, y el diez por ciento por la técnica. Solo con el propio tacto, un toque consciente y amoroso, algo se relaja en el cuerpo.

"Si amas y sientes compasión por la otra persona, y sientes su valor fundamental; si no le tratas como si fuera un mecanismo que tengas que arreglar, sino una energía de tremendo valor, entonces poco a poco sentirás que estás tocando en un órgano. El cuerpo entero se vuelve las notas del



ARTICULOS

órgano, y puedes sentir que un tipo de armonía se crea en el cuerpo. No solo le ayudará a la persona, sino también a ti.

"El Tacto Consciente se necesita en el mundo de hoy porque el amor ha desaparecido. En un tiempo, la simple caricia de los amantes era suficiente. Una madre tocaba a su niño, jugaba con su cuerpo, y era masaje. El marido jugaba con el cuerpo de su mujer, y era masaje. Era suficiente, más que suficiente. Era relajación profunda y parte del amor.

"Pero eso ha desaparecido del mundo. Poco a poco, hemos olvidado dónde tocar, cómo tocar, cuán profundo hacerlo. De hecho, "el tacto" es uno de los lenguajes más olvidados. Nos sentimos casi incómodos al tocar, porque la propia palabra ha sido corrompida por la llamada gente religiosa. Le han dado un color sexual. La palabra se ha vuelto sexual y a la gente le ha dado miedo. Todo el mundo está en guardia para no ser tocado a menos que el lo permita.

"Ahora, en Occidente, ha llegado el otro extremo. El tocar y el masaje se ha vuelto sexual. En estos días el masaje es solo un pretexto, un manto para la sexualidad. En verdad, esencialmente, ni el tocar ni el masaje son sexuales. Son funciones del amor. Cuando el amor cae de sus alturas, se vuelve sexo y se vuelve feo.

"Así que rezar. Cuando tocáis el cuerpo de otra persona, rezad...como si Dios mismo estuviera ahí, y tu solo le estás sirviendo. Fluye con energía total. Y cuando veas el cuerpo fluyendo y la energía creando un nuevo modelo de armonía, sentirás un placer que nunca has sentido antes. Caerás en una profunda meditación.

"Mientras masajeeas, sólo masajea. No pienses en otras cosas, porque esas cosas son distracciones. "Sé" en tus dedos y tus manos, como si todo tu ser, tu alma entera, estuviera allí. No dejes que sea solo un toque del cuerpo. Tu alma entera entra en el cuerpo del otro, lo penetra, y relaja las complejidades más profundas.

"Y hazlo un juego. No lo hagas como un trabajo. Hazlo un juego, y tómatelo como divertido. Ríe, y deja que el otro se ría también."



ARTICULOS

Hay muchas "claves dentro de claves" en estas palabras de Osho. Lo que me toca profundamente es Osho diciendo que el tacto es "el lenguaje olvidado del amor", y que el masaje puede conducir a una profunda meditación. ARUN Tacto Consciente está diseñado para ayudar a los participantes a reaprender y utilizar este lenguaje olvidado del tacto y la meditación. ARUN está dedicado a la continua evolución del tacto humano creativo. Reconoce y enseña que somos "cuerpo" y "conciencia" como una unidad orgánica viva. Enraizado en una intensa apreciación y respeto por el cuerpo humano, ARUN alimenta el amor y la atención a todas las funciones e interacciones naturales del "Campo de energía Humano".

El Tacto Consciente no es una técnica que haya que aprender, es el aprender a sentir directamente en "este momento", el toque... sin juzgar, analizar o comparar. Siendo tu mismo y sintiendo, sin miedo ni expectativas, la vida en el cuerpo y luego aprendiendo a usar tu tacto de una forma segura e íntima que ayude al cuerpo a relajarse y a expandir la atención interior. ARUN podría llamarse también, "meditación Interactiva". ARUN esta basado en la visión de Osho de "Las 3 M" (Matemáticas, Música y meditación), y en la "Psicología de los Budas". Su potencial es inmenso.

Durante más de 25 años he estado explorando el misterio del cuerpo humano, la mente, las emociones, el movimiento, y el espíritu, aprendiendo del Oriente y del Occidente muchos métodos simples y directos de tocar y sanar. La comprensión y conciencia en ARUN de la anatomía energética interna y creativa del tacto realzara cualquier aproximación al tacto y al cuerpo en la que estés interesado.

El pulso Sacrocraneal, la respiración, y el latido son todos portales en "este momento" y todos pueden ser utilizados conscientemente para la meditación, la relajación, la salud y la vitalidad interna. El cerebro y la columna, y todas las articulaciones del esqueleto y sus nervios pueden tratarse de forma que fomenten el bienestar. La sinergia de los músculos, los órganos, las glándulas y los centros energéticos, cuando se tocan con atención y sensibilidad pueden experimentarse y ser apreciados por todos. Cuando lo mantenemos simple, miramos hondo y no tenemos miedo de la energía vital espontánea (incluyendo tensión, alegría, miedo, y dolor), ARUN Tacto Consciente llega a ser una forma de compartir salud, amor, y la esencia de la meditación. Namaste.