

MEDITACIÓ GIBBERISH I MEDITACIÓ NO-MENT

“No-ment significa intel·ligència. I quan et demano que facis Gibberish, simplement t’estic demanant que expulsis la ment i tota la seva activitat, de manera que romanguis darrera de tot això, pur, net, transparent, perceptiu” Osho

Aquesta és una tècnica catàrtica que estimula els moviments expressius del cos. Es pot fer sol o en grup, amb música Gibberish o sense.

LOGÍSTICA: Busca un lloc tranquil on puguis tancar la porta i no tinguis interrupcions i que et puguis moure. Posa una alarma suau que soni als 20 minuts. Engega la música. Mentre dura la música fes gibberish (1a part), quan s’acabi et quedaran 10 minuts de silenci per observar en silenci (2a part). L’alarma et marca la fi de la meditació.

PRIMERA ETAPA (amb música Gibberish) 10’ Tanca els ulls i comença a emetre sons sense sentit, gibberish. Permet-te expressar tot allò del teu interior que necessita ser expressat. Fes qualsevol so que et vingui de gust, però no utilitzis cap llenguatge intel·ligible, com si parlessis en una llengua inventada.

Treu-ho tot fora. La ment sempre pensa en termes de paraula. El gibberish t’ajuda a trencar aquest patró de verbalitzar contínuament. Sense reprimir cap dels pensaments, amb el gibberish ho pots llençar tot a fora. Tot està permès: cantar, plorar, cridar, remugar, parlar sense sentit. Parla en xinès, en japonès en rus o en qualsevol altra idioma que no coneguis.

Utilitza el parloteig sense sentit, el gibberish i torna’t conscientment boig. Torna’t boig amb absolut coneixement, de forma que et converteixis en el centre del cicló. Permet que vingui qualsevol cosa, no importa que tingui sentit o no, si és raonable o no. Només són escombraries. Treu les escombraries de la ment i crearàs un espai on preval el silenci.

I alhora deixa que el teu cos sigui expressiu. Deixa que el teu cos es mogui com vulgui: saltar, passejar, picar de peus, picar de mans, estirar.se... No deixis que hi hagi espais buits. Si no pots trobar sons amb els que parlotejar, simplement digues “la la la la la” però no et quedis en silenci

SEGONA ETAPA: 10’ Al finalitzar la música atura’t i seure absolutament immòbil, en silenci i relaxat. I queda’t aquí, observant. Si notes sensacions en el teu cos, observes. Si algun

soroll intern o extern està present, observes. Si alguna imatge o pensament ve a la teva ment, observa. Mantén-te observant, sense enganxar-te en res, queda't aquí i observa. En el gibberish l'energia ha anat a fora i ara l'energia s'acumula dins. Deixa que els teus pensaments s'allunyin més i més, i permet-te caure dins un profund silenci i de la pau que hi ha en el teu centre. Pots seure en una cadira o a terra, amb el cap i l'esquena ben rectes, els ulls tancats i la respiració natural.

Sigues conscient, roman totalment en el moment present. Converteix-te en un observador del cim de la muntanya, en un testimoni de tot el que passa. Els teus pensaments provaran un cop i un altre córrer cap al futur o cap al passat. I simplement els observes, a distància. No els jutgis, no et deixis atrapar per ells. Simplement roman en el present, observant. Meditació és el procés d'observar, el que observes no importa. Recorda, no t'identifiquis o et perdís amb el que sigui que estigui passant: sentiments, pensaments, sensacions corporals, judicis.

Si tens temps, pot afegir-hi la tercera part

TERCERA ETAPA: 5' Abandona't!! Deixa't anar! Llavors relaxa el teu cos i deixa'l caure sense cap esforç, sense que la ment controlï. Simplement deixa't caure com un sac d'arròs. Estirat, continua sent testimoni, sent conscient, de que tu no ets el cos i tampoc ets la ment, ets alguna cosa que està separada d'ells.

Poc a poc vas entrant més profundament en el silenci i finalment arribaràs al teu centre.

Un cop acabis, seu uns minuts i recorda l'espai de silenci on has estat durant uns instants

La paraula Gibberish prové de Jabbar, un mestre sufí. Ell solia dir "la teva ment no és res més que gibberish (un parloteig o galimaties sense sentit). Déixa-la de banda i podràs degustar el sabor del teu pròpi ésser"

Al principi intenta aquesta meditació durant 7 dies, amb aquest temps ja pots experimentar els seus efectes. Continua fins arribar als 21 dies.