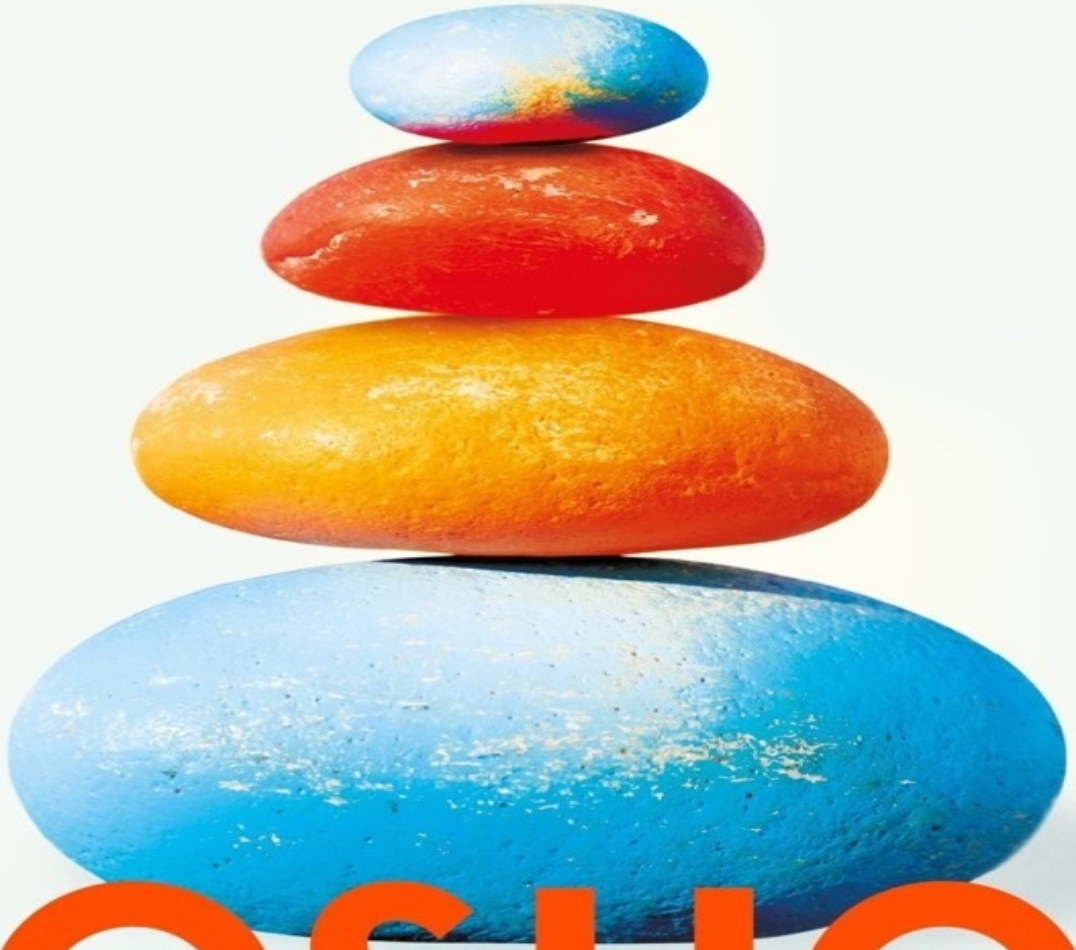

OSHO

Corso di meditazione

Risvegliare la consapevolezza in 21 giorni

MONDADORI



OSHO

Corso di meditazione

Risvegliare la consapevolezza
in 21 giorni

MONDADORI

Indice

Copertina
- L’immagine
- Il libro
- L’autore

Frontespizio
Corso di meditazione
Introduzione
Osho. Uno scienziato della dimensione interiore
GIORNO 1. Cos’è la meditazione?
- La meditazione di oggi. Consapevolezza quotidiana

GIORNO 2. Meditazioni sull’amore e sulle relazioni
- Le meditazioni di oggi. 1. Ama te stesso. 2. Meditazione per coppie sull’integrazione e la fusione

GIORNO 3. Meditazione sulla rabbia
- La meditazione di oggi. Cambiare lo schema della rabbia

GIORNO 4. L’arte di vivere in equilibrio
- La meditazione di oggi. Accetta sia il negativo che il positivo

GIORNO 5. Amore e Meditazione: mano nella mano!
- La meditazione di oggi. Permetti al tuo cuore di aprirsi come un fiore

GIORNO 6. Vivere pericolosamente
- La meditazione di oggi. Liberarsi dalla corazza

GIORNO 7. L’osservazione della mente
- Le meditazioni di oggi. 1. Giocare con la mente 2. L’esercizio dello STOP!

GIORNO 8. Per essere felici occorre intelligenza
- La meditazione di oggi. Il sorriso interiore

GIORNO 9. Integrare corpo, mente e anima
- La meditazione di oggi. Immagina di correre

GIORNO 10. Imparare a rallentare
- La meditazione di oggi. Circondati di un clima di gioia

GIORNO 11. Tutti sono creativi
- La meditazione di oggi. Dal Gibberish al silenzio

GIORNO 12. Intuizione: la voce interiore
- La meditazione di oggi. Trovare il testimone

GIORNO 13. Meditazione e condizionamento
- La meditazione di oggi. Sfogati!

GIORNO 14. Come lasciar cadere il giudizio
- La meditazione di oggi. Trasformare il giudizio

GIORNO 15. L’arte dell’ascolto
- La meditazione di oggi. Trova il tuo centro attraverso il suono

GIORNO 16. Rilassarsi tramite la consapevolezza

La meditazione di oggi. Apprendere l’arte di lasciarsi andare
GIORNO 17. Accettare ogni parte di sé
La meditazione di oggi. Vedere un oggetto come un Tutto
GIORNO 18. Sesso, amore e meditazione
La meditazione di oggi. Trasformare l’energia sessuale
GIORNO 19. Vivere nella gioia
La meditazione di oggi. Dare spazio alla gioia
GIORNO 20. Maturità: la responsabilità di essere se stessi
La meditazione di oggi. Completare la giornata
GIORNO 21. Zorba il Buddha
La meditazione di oggi. Diventa il sapore del cibo o delle bevande
Per approfondire
Copyright

Il libro

Oggi è la mente iperattiva che ricerca un equilibrio e uno spazio di rilassamento. Lavorando con decine di migliaia di persone, Osho ha osservato a fondo l'uomo moderno e ha ideato nuove strategie e nuovi metodi di introspezione, molto adatti a ciò che siamo diventati; in questo libro illustra le tappe del suo percorso esperienziale, che ciascuno può realizzare nella propria quotidianità. Ogni passaggio – di un viaggio che può essere completato in 21 giorni, oppure in 21 settimane, se si vuole andare in profondità – porta ad apprendere nuove prospettive di una scienza che permette di abitare se stessi e vivere un'esistenza equilibrata. Il filo conduttore di questa sperimentazione va identificato con la pratica di quell'unico principio che di fatto sottende qualsiasi metodo di qualsiasi tradizione: la presenza consapevole. In ognuna delle tappe quotidiane è possibile esercitare tecniche innovative che sollecitano il risveglio della consapevolezza. I passaggi sono inoltre connessi alle diverse dinamiche che tutti viviamo ogni giorno: innamoramento, amore, rabbia, paura, bisogno di equilibrio, confusione, ricerca della felicità, stress; e soprattutto avvicinano alle potenzialità che permettono di consolidare il proprio vivere nella gioia e nella pienezza: intuizione, empatia, maturità, gioco… con l'incomparabile abilità di qualcuno che è "tornato a casa" e ha fatto dell'esistenza intera la sua dimora. Questo *Corso di meditazione*, opera utile a chi si avvicina per la prima volta a tale pratica, sollecitato da un bisogno di quiete, ma anche a quanti hanno già solide esperienze di meditazione, rivela in che modo possiamo riappropriarci della natura meditativa, che è la nostra intrinseca essenza. Lo specifico approccio di Osho alla comprensione e alla cura di se stessi rende facile prendere le distanze dalla propria mente e dall'intero contesto emozionale, così da dedicarsi a un processo di trasformazione che ci fa capire ciò che significa essere attenti e presenti, pronti a rispondere a tutto ciò che la vita offre, e in particolare le tante dinamiche con cui ogni giorno ci confrontiamo.

L’autore

Osho è un Maestro di realtà e di meditazione unico nel suo genere. Conosciuto per il suo contributo rivoluzionario alla scienza della trasformazione interiore, continua a sollecitare milioni di persone nel mondo, individui di ogni estrazione sociale ed età, alla ricerca di un nuovo equilibrio esistenziale, più in risonanza con l’intima aspirazione di tutti a una vita armoniosa ed equilibrata. Osho è stato incluso dal “Sunday Times” e da “Panorama” come uno dei “1.000 uomini che hanno fatto il Ventesimo secolo”. Le sue opere, tradotte in più di sessanta lingue, sono acclamati best seller e long seller in tutto il mondo. Per approfondimenti sulla sua proposta esistenziale si puo visitare osho.com – il sito multilingue che avvicina al nuovo umanesimo tratteggiato da Osho, nelle sue diverse sfaccettature.

Osho

CORSO DI MEDITAZIONE

Risvegliare la consapevolezza in 21 giorni

Traduzione di Laura Baietto

MONDADORI

Corso di meditazione

Quando sei in grado di governare te stesso, non più dominato da desideri, sogni, pensieri e riesci a orchestrare il corpo, la mente e l’anima in un unico ritmo, in una particolare armonia, inizi a muoverti come un’unità organica che crea un cosmo interiore anziché un caos.

Solo allora diventi un vero Maestro di te stesso.

Osho

Introduzione

Se vuoi vivere una vita più completa e appagante, devi innanzitutto conoscere il tuo potenziale e comprendere chi sei veramente. La meditazione è la via per conseguire questa conoscenza: qualcosa che da sempre accompagna l'essere umano e che nel tempo si è evoluta in una scienza della consapevolezza cui hanno contribuito mistici e Maestri di ogni epoca, Paese e tradizione.

Nella sua essenza, questa scienza dell'essere consente a chiunque voglia esplorare e sperimentare il proprio spazio interiore di farlo da solo, attivando semplicemente il proprio laboratorio animico, grazie a facoltà innate che tutti possediamo, in forma di seme.

Osho ha fortemente insistito rispetto a questa "autosufficienza", suggerendo di prendersi cura di sé individualmente, imparando ad ascoltarsi, a rispettarsi e a vedere ciò che si è e dove si è, momento per momento. In questo modo si elimina ogni dipendenza da autorità esterne, si supera la necessità di far parte di un'organizzazione o di una confraternita, e ci si libera dall'obbligo di accettare una determinata ideologia. Fattori che, oggi come in passato, purtroppo condizionano, frenano e inibiscono un reale risveglio di quella forza che poi di fatto tutti invocano: la presenza consapevole.

Ecco dunque la sfida cui tutti noi siamo chiamati: creare il proprio sentiero verso il pieno risveglio delle nostre potenzialità innate in assoluta solitudine, riconoscendo che si tratta di un viaggio individuale che ciascuno porterà avanti nella propria unicità.

Certo esistono metodi, strategie, tecniche e passaggi che possono aiutare quello che rimane un processo di comprensione. Sono infatti semplici strumenti che ciascuno utilizzerà in base alla propria intuizione, scegliendo, per esempio, se sia meglio cominciare liberando il proprio organismo dell'accumulo di stress e tensioni – cosa che Osho consiglia – frutto dei tanti disagi della civiltà, oppure se iniziare con momenti di quiete e silenzio, magari immersi nella natura, per tornare a esistere semplicemente, liberi da identità, proiezioni, dinamiche relazionali, inquinamento acustico ed emotivo.

Per tutti, le vere domande da cui partire sono queste: cos'è esattamente la meditazione? In cosa consiste la pratica, rispetto alla propria esistenza abituale? Come innestarla nei propri ritmi quotidiani? Ebbene, questo corso esperienziale di ventun giorni è stato pensato per offrire un assaggio delle prospettive meditative primarie, delineate da Osho, un mistico contemporaneo che al risveglio della consapevolezza ha dedicato tutta la sua vita.

I suoi libri sono tradotti e pubblicati in più di sessanta lingue e molto probabilmente ne avrai già letto qualcuno, o avrai sentito parlare di lui. In questo caso, ti offriamo l'opportunità di avvicinarlo più intimamente, sintonizzandoti a partire dall'interno del tuo essere, per assaporare la sua proposta esperienziale e goderne l'efficacia. Siamo certi che seguendo – con costanza, dedizione, partecipazione, totalità e soprattutto divertendoti – il processo qui suggerito, toccherai qualcosa di più intimo e reale rispetto alla comune personalità di cui ti rivesti ogni giorno.

In quella dimensione ti sarà facile vedere ciò che Osho è: un mistico e uno scienziato della sfera interiore, ma soprattutto uno spirito ribelle il cui contributo assolutamente unico alla comprensione di chi siamo davvero sfida ogni tentativo di categorizzazione; una unicità che ne fa il compagno di viaggio ideale per imparare ad abitare se stessi in pienezza e in armonia.

Una vita vissuta all'insegna di un sincero rifiuto di qualunque dogma o valore imposto, in contrasto con ogni e qualsiasi istituzione – sociale, politica o religiosa –, testimonia che l'unico interesse di questo raro Maestro di Realtà consiste nell'instillare nell'umanità la coscienza dell'urgente necessità di trovare un nuovo modo di vivere, basato su valori esistenziali intimamente sentiti e non più su dogmi o professioni di fede.

Per esperienza personale e diretta, Osho ha compreso e condiviso una verità fondamentale: solo cambiando noi stessi, soltanto con la trasformazione di ciascun singolo individuo, è possibile intervenire su ciò che produce l'insieme dei nostri sé, ovvero le nostre società, le nostre culture, le nostre convinzioni e il mondo in cui viviamo. E la chiave di questo cambiamento è proprio la meditazione.

Ebbene, per chiunque voglia accettare questo invito, magari perché sente l'avvicinarsi di un punto di non ritorno planetario, rispetto a ciò che è oggi il consorzio umano in tutte le sue manifestazioni, e intuisce che prendersi cura di sé è fondamentale – non fosse altro per smettere concretamente di partecipare a quella che appare una demenziale e suicida marcia della follia –, cominciare a meditare è un passo fondamentale per apprendere un'arte che davvero può

cambiare la vita.

In quest'ottica, il *Corso di meditazione* proposto può essere utilizzato come un processo che permette di appropriarsi degli strumenti utili a conseguire uno stato dell'essere equilibrato, ad attivare una presenza attenta e consapevole, a percepire un centro di gravità interiore su cui fondare le proprie scelte esistenziali, e soprattutto a cogliere attimi di silenzio in grado di rigenerare e ripulire dall'ormai diffuso chiacchiericcio dissonante e frastornante a cui ci stiamo purtroppo abituando.

Inoltre, per chi già segue pratiche di meditazione, questa è un'opportunità di verificare la propria metodologia, per eventualmente cogliere intuizioni innovative, ignote alle meditazioni di origine orientale o a insegnanti legati a specifiche tradizioni, utili per portare la pratica abituale a un nuovo livello, più attuale e funzionale al proprio effettivo stato dell'essere.

Nel programma di tre settimane qui proposto, ogni giorno verrà presentato un aspetto diverso di quello che nel suo insieme si configura come uno stile di vita fondato sulla meditazione.

Ogni capitolo sollecita un'esperienza meditativa che parte da un brano in cui Osho condivide intuizioni e comprensioni da lui esperite. Osho, infatti, è sempre stato chiaro sul suo modo di condividere la pratica della meditazione: "Parlerò solo di ciò che ho sperimentato" ha più volte ripetuto, e anche questo fa davvero la differenza, in quanto facilita la percezione di ciò che meglio si adatta al proprio stato dell'essere del momento.

Vengono poi suggerite semplici pratiche per meditare ed esercizi di consapevolezza correlati all'argomento del giorno, con cui fare un'esperienza diretta, fondamentale per meglio cogliere ciò di cui Osho parla.

Nel suo insieme, si tratta di una Visione che nel graduale risveglio della propria consapevolezza rivelerà la sua potenza e la sua vastità. Non resta dunque che farsi coraggio e tuffarsi in se stessi… Sicuramente in te esiste un'intima essenza che aspira a uscire alla vita, pronta ad accoglierti.

Quell'essenza di certo avvertirà il valore, la potenza e la veridicità dell'esperienza proposta, e saprà come trarne il massimo beneficio.

Nota al lettore

Nessuno dei consigli, degli insegnamenti o dei metodi suggeriti in questo libro presuppone l'interruzione di una cura, né intende sostituirsi alla diagnosi e/o alle prestazioni di un medico, di uno psichiatra o di uno psicoterapeuta. Spesso solo un consiglio esperto può aiutare a mettere a fuoco la realtà, o la gravità, dei

propri disagi. E ancora più spesso, il corpo ha già bisogno di cure mediche, allorché ci rendiamo conto che qualcosa non va: il percorso esperienziale suggerito in questo libro non dev'essere considerato un'alternativa alla normale medicina, o alle cure mediche che si stanno seguendo.

Laddove si parla di "diagnosi", è bene ricordare che non si tratta di diagnosi medica; e parlando di "rimedi" non si tratta di cure mediche specifiche, né di interventi in grado di risolvere particolari problemi psicologici di cui si possa soffrire: in quel caso, prima di affiancare l'uso di queste tecniche a una terapia in corso, è opportuno parlare col proprio medico e seguire il suo consiglio.

Infine, è bene ricordare che, prima di praticare metodi che richiedono sforzi fisici particolarmente intensi, è importante valutare il proprio stato di salute e i propri limiti. Se, per qualsiasi motivo, hai dei dubbi sugli effetti che attività di tipo "dinamico" possono avere sulla tua salute, soprattutto se sei portatore di handicap, pacemaker o protesi, chiedi consiglio al tuo medico prima di iniziare qualsiasi sperimentazione.

Osho

Uno scienziato della dimensione interiore

“Io non faccio parte di alcun movimento. Ciò che sto facendo è parte di qualcosa di eterno che sta accadendo da quando il primo uomo è apparso sulla Terra, e che continuerà fino alla presenza dell’ultimo essere umano. Non è un movimento, è l’essenza stessa dell’evoluzione.

Io sono parte dell’eterna evoluzione dell’uomo. Cercare la verità non è qualcosa di nuovo o di vecchio, la ricerca del proprio essere non ha nulla a che fare con alcun processo temporale. Potrei non esserci più, ma ciò che sto facendo continuerà. Nessuno ne è il fondatore, nessuno ne è il leader: è un fenomeno di portata immensa, incommensurabile, incontenibile!

Molti esseri illuminati sono apparsi, hanno dato il loro aiuto e sono scomparsi, ma il loro contributo ha condotto l’umanità un po’ più in alto, l’ha resa un po’ migliore, un po’ più umana. Ciascuno di loro ha lasciato il mondo un po’ più bello di come l’aveva trovato.” Osho

Molte sono le qualità di Osho: mistico, poeta, scienziato… sono forse le più evidenti. E proprio come scienziato Osho ha esplorato la dimensione interiore, nello stesso modo in cui la scienza si occupa di studiare il mondo esteriore: con la stessa precisione e meticolosità ha utilizzato un approccio esperienziale che lo ha portato al pieno risveglio.

E il suo invito a sperimentare parte proprio da qui: “Io sono una persona del tutto ordinaria, non mi ritengo un figlio di Dio o una sua incarnazione. So solo questo: se quel risveglio mi è accaduto, può accadere anche a te. Può accadere a chiunque: occorre solo un po’ di impegno. Non è un privilegio speciale dovuto alla nascita, è necessario soltanto un piccolo sforzo, un po’ di intelligenza, cose che l’esistenza ha fornito a tutti. E nel momento in cui percepisci, realizzi il silenzio interiore, ecco che accade un cambiamento radicale. La tua vita cambia totalmente”.

Quell’intima comprensione e quel mutamento hanno dato a Osho una diversa

prospettiva sulla dimensione interiore e sul senso di una fattiva ricerca del Vero, nella realtà attuale. Libero da appartenenze, ha potuto avvicinare la sfera della meditazione, così come si è tramandata nei secoli e nelle diverse tradizioni, conservando un approccio obiettivo e scientifico. Nello specifico ha poi osservato con il giusto distacco il processo meditativo di quanti a lui via via si accompagnavano e ha operato in modo da rendere la sua proposta esperienziale più efficace e adatta alla tipologia di persone che con lui sperimentavano.

In particolare, interagendo con ricercatori occidentali, si è reso conto dell'incredibile mutazione che il genere umano sta vivendo a causa di tempi, ritmi e stili di vita del tutto differenti rispetto al passato; un processo che negli ultimi decenni ha interessato anche l'Oriente.

Come egli stesso ha spiegato: "Io ho a che fare con l'uomo contemporaneo, l'essere più irrequieto che si sia mai evoluto sulla Terra. Non sono per nulla legato alla tradizione e non sono fermo a una qualsiasi tecnica particolare. La mia esperienza dell'uomo moderno è che la cosa per lui più difficile è stare seduto senza fare nulla. Pertanto, ho dovuto escogitare strategie e metodi che lo aiutassero a immergersi nel silenzio. L'intento, alla fine, è soltanto quello; e se un solo essere umano ci è riuscito, allora è possibile all'intera umanità. Occorre semplicemente liberarsi da tutta la spazzatura accumulata e che affiora nei pensieri e anche nei sogni. Ed è meglio sfogarla, espellerla, prima che contagi le nostre azioni. Questa è l'unica intuizione psicologica sottesa al processo meditativo da me suggerito: occorre svuotarsi, creare un vuoto dentro di sé. Da quel nulla affiorerà la gioia per eccellenza, sboccerà la suprema beatitudine".

Le tecniche di Meditazione Attiva ideate da Osho – le Osho® Active Meditations™ – permettono di partire dal corpo, liberandolo dall'accumulo di tensioni, e dalla mente, alleggerendola da tutto ciò che regolarmente la intasa; ma soprattutto di sfogare tutto ciò che abitualmente viene ormai rimosso, represso o trattenuto in una interazione sociale sempre meno naturale e spontanea.

In questo modo, con pratiche che durano un'ora si riprende possesso del proprio sistema corpomente, si sviluppa la capacità di osservare i pensieri e le emozioni che si muovono al proprio interno; e soprattutto ci si apre a contattare quello spazio di silenzio, che è poi l'essenza della meditazione.

Questi metodi, da lui definiti "propedeutici" – ovvero introduttivi per chiunque si voglia avvicinare alla meditazione – si stanno diffondendo nel mondo, anche tra coloro che poi utilizzano tecniche più tradizionali di meditazione seduta. L'eccesso di stimoli, informazioni, tensioni e stress ha reso

infatti evidente che mettersi semplicemente a osservare quella massa vulcanica di accumuli può far impazzire: “Le mie tecniche sono assolutamente necessarie all’uomo occidentale,” ha chiarito Osho “prima che una persona sia in grado di sedersi e praticare metodi come la meditazione Vipassana, stando semplicemente seduti senza far nulla, mentre l’erba cresce da sola. Infatti, si dovrà stare seduti in silenzio, senza fare nulla: questa è la condizione basilare affinché l’erba possa crescere da sola. Se non riesci a stare seduto in silenzio, senza fare nulla… finirai col dare fastidio all’erba!”.

Alleggerendo invece il sistema corpomente, risulta poi più facile rilassarsi e abbandonarsi a un’esperienza di consapevolezza e di presenza attenta, quieta e silenziosa.

Osho ha inoltre trasformato “l’arte dell’ascolto” in una soglia che conduce alla meditazione. E questa è forse la prospettiva più rivoluzionaria aperta sulla scienza dell’essere: risveglia infatti una via d’accesso diretta, in grado di connettere con il silenzio essenziale risolvendo così l’enigma che noi tutti siamo, allorché ci dimentichiamo del nostro vero essere.

In verità, alla base di ogni esperienza meditativa, si nasconde la ricerca del proprio volto originale, come suggerisce lo Zen –, ovvero il riconnettersi con qualcosa dentro di sé che chiarisca l’annoso interrogativo che ogni essere umano si pone, consciamente o inconsciamente: “Ma io… chi sono?”.

I metodi di meditazione tradizionali, ideati in passato, si fondavano sull’intuizione che proprio nel silenzio l’irrequietezza che impediva quella comprensione si dissolveva. Tuttavia, come Osho ha spiegato, per la prima volta: “Gli insegnanti di meditazione hanno sempre detto alla gente: ‘Resta in silenzio, ma non fare nessuno sforzo’”. Ebbene, con quell’insegnamento “si mette la persona in un dilemma davvero oscuro, infatti non c’è modo di essere in silenzio senza fare uno sforzo. Se fosse possibile, non sarebbe mai esistita la necessità di un maestro, non ci sarebbe stato alcun bisogno di insegnare la meditazione. Le persone sarebbero diventate silenziose, senza sforzo alcuno”.

Osho ha dunque raffinato il suo tenere discorsi, per quanto interessanti e coinvolgenti, rendendoli una semplice risposta a questo dilemma: “Io vi rendo consapevoli degli intervalli di silenzio, senza alcuno sforzo da parte vostra. Per la prima volta, il mio parlare è usato come una strategia per creare silenzio dentro di voi. Infatti, in attimi improvvisi, quando io divento silenzioso, tu diventi silenzioso… ciò che resta è solo un puro spazio di attesa. Tu non stai facendo alcuno sforzo, né lo sto facendo io”.

Dunque, a differenza del normale colloquiare, del tenere conferenze o lezioni,

il suo parlare è un semplice espediente che aiuta a spostarsi dalla mente alla nonmente. Osho fa buon uso delle parole, trattando tematiche di forte interesse, rispondendo a domande e a dubbi, avvicinando le persone a una vita più equilibrata e armoniosa, ricordando il vero destino che ci attende; ma soprattutto sollecitando una presa di responsabilità della propria vita e del pianeta che ci ospita… eppure non sono le parole il messaggio. Quelle sono semplici "dita che indicano la luna". Oppure, come egli spiega: "Le mie parole sono soltanto dei vettori, dei contenitori. Il contenuto è del tutto diverso, è qualcosa di diametralmente opposto". Si tratta di "semplici giocattoli" e, "mentre tu ti trastulli con quelli, al di sotto avviene un'incredibile operazione chirurgica".

In pratica, i discorsi di Osho sono un'opportunità meditativa. Con un minimo di impegno, il suo parlare può essere percepito come un flusso armonioso che permette di mettere a fuoco *chi* sta ascoltando; il che favorisce uno spostamento della consapevolezza da ciò che viene ascoltato alla presenza consapevole che è in ascolto.

Il trucco è disimparare la modalità comune, acquisita come condizionamento culturale, che lega l'ascolto a un perenne giudicare: "Sì, sono d'accordo", "No, non sono d'accordo"; oppure "Sì, mi piace", "No, non mi piace".

Se ci si vuole liberare da questo filtro mentale, Osho consiglia di provare ad ascoltarlo come un brano musicale o "come vento che passa tra i pini", oppure come si trattasse di "uccelli che cantano al mattino". Ascolta semplicemente, in silenzio… un silenzio che affiora proprio dal suo ritmo, fondato su pause improvvise.

In questo caso, si ha l'occasione di fare una scoperta sorprendente: "Il vero ricercatore ascolta con una mente vuota, assolutamente vuota. Ascolta totalmente, senza fare valutazioni, senza giudizio; allora non c'è alcuna possibilità di fraintendere. E il miracolo di un 'giusto ascolto' è questo: se ascolti in silenzio, qualsiasi cosa sia vera colpisce in profondità, da qualche parte, una corda nel tuo cuore, genera un ritmo. Da qualche parte, in profondità nel tuo cuore si verifica una sincronicità. Quello è il miracolo della verità: se la mente è in silenzio, e se viene detto qualcosa di vero, il tuo cuore inizia immediatamente a pulsare in sintonia, inizia a danzare con la verità.

Quello è il vero 'concordare', non qualcosa di mentale, non un accordo dell'ego, ma qualcosa di esistenziale, di totale. In quel caso hai compreso, e ricorda: se qualcosa non è vero, il tuo cuore resterà freddo."

In base a questa prospettiva, Osho chiarisce anche che "non è necessario preoccuparsi se una cosa sia vera o no. Se lo è, tocca qualcosa di così profondo

dentro di te: neppure tu eri consapevole che un simile abisso esistesse. E se non è vera, in te non si muove nulla. Pertanto, nel 'giusto ascolto' è tutto il tuo essere che diventa decisivo, non soltanto la tua testa, che è un semplice frammento. E non permettere mai che il frammento decida per il Tutto; lascia che sia la totalità a decidere."

Se vuoi sperimentare questa dimensione di ascolto meditativo dei discorsi di Osho, su Audible esiste una versione audio in inglese di questo *Corso di meditazione*. Ogni giorno potrai dunque ascoltare la registrazione originale, tratta dal discorso di Osho correlato al programma di quella giornata, in italiano nel libro.

La versione audio in italiano di questo *Corso di meditazione* ti permette invece di avvicinare le diverse tecniche meditative suggerite nei ventun giorni, con il supporto di un lettore che ne facilita l'esecuzione.

Il processo introspettivo suggerito si completa nel libro con la possibilità di tenere un diario giornaliero per riflettere sul proprio percorso esperienziale. Un'opportunità da non sottovalutare, che Osho ha incentivato così: "Nel nostro cervello ci sono molte sfaccettature, meandri e tortuosità che noi nascondiamo. Sono grovigli irrisolti che reprimiamo, ma spesso all'improvviso affiorano, si manifestano nostro malgrado. Certo, a volte riusciamo a occultarli per tutta la vita; ragion per cui, l'essere umano a volte crede di essere qualcosa che non è; e non è cosciente di ciò che dimora nel suo essere.

Cerca dunque di scoprire ciò che è presente nella tua dimensione interiore, e per dargli evidenza tieni un diario. Ricorda di annotare nel modo più scrupoloso e fedele possibile le tue tendenze e il tuo agire nel quotidiano.

Prova a mettere a fuoco ciò che più determina il tuo agire – l'avidità, il sesso, la paura o la rabbia –, metti a fuoco qual è l'attitudine che si ripete di più nell'arco della giornata. Poi evidenzia in che modo il tuo comportamento ti dà piacere, sollecitando il tuo interesse; oppure ti delude, creandoti dei rimorsi. Annota il gusto che ne deriva: in entrambi i casi di certo avvertirai un piacere.

Ed ecco la terza cosa da osservare: se questa abitudine venisse eliminata, la tua personalità rimarrebbe la stessa o cambierebbe? Eliminandola, la tua personalità di fatto cambierà totalmente: neppure puoi immaginarti, libero da questa caratteristica primaria!

Tieni dunque un diario, registra lo sviluppo delle tue giornate, e poi trai una conclusione: riuscirai di sicuro a mettere a fuoco qual è la tua caratteristica

primaria. Diventandone consapevole, ogni volta che questa tendenza si manifesta, ritirati in te stesso e osserva come si manifesta: siine un semplice testimone. Ne conseguirà un processo liberatorio – una vera catarsi – che ti permetterà di iniziare a sentirti sempre di più padrone e maestro di te stesso."

Inoltre, un altro modo di beneficiare di un diario è registrare i momenti di gioia, di positività, di apertura alla meraviglia e al mistero dell'esistenza. Cosa che Osho evidenzia così: "A volte, al mattino, guardando semplicemente il sole che sorge, vieni travolto da un'onda di quiete. Oppure nella notte, sdraiato sul terreno e rimirando le stelle sopra di te, all'improvviso tutto è ricolmo di silenzio. O ancora, in un momento d'amore, ascoltando una musica o vedendo uno spettacolo di danza… qualcosa anche dentro di te diventa una danza.

In quei momenti, cogli un bagliore. È un lampo che tu a volte chiami felicità, a volte pace o quiete, a volte il nettare della vita. Voi tutti gli avete dato molti nomi; ma questo bagliore non fa altro che rivelarvi che esistono momenti in cui, alla presenza di qualche fenomeno esteriore, dentro di voi vi integrate.

Per un istante, tutti i vostri clamori cessano e le vibrazioni si fondono in un'armonia. Per un attimo, le onde diventano l'oceano ed è come se una soglia dentro di voi si schiudesse. Anche se è solo per un secondo, avete un guizzo, un'intuizione… e il mondo intero diventa un luogo diverso. Quello è il potenziale. Ogni volta, avrai soltanto l'esperienza di frammenti, udrai solo una qualche eco remota. Ebbene, qualsiasi opportunità tu abbia avuto nella vita di percepire la melodia dell'esistenza – ogni volta che ti è accaduto di avere un'esperienza del nettare, della musica, dell'armonia –, non permettere che vada perduta: nutrila, coltivala nella tua memoria.

È difficile trovare una persona che non possa rievocare un momento simile nella sua vita. A volte può essere generato da motivi davvero banali, gesti o azioni comuni. Forse stai facendo una semplice passeggiata, i raggi del sole ti accarezzano la testa… ed ecco che all'improvviso scopri di essere immerso in una profonda quiete. Non hai fatto nulla perché accadesse – all'improvviso entri in uno spazio in cui semplicemente accade una sintonia.

A volte, in situazioni del tutto normali e comuni… sei sdraiato a letto, ti svegli di prima mattina e d'un tratto scopri di non sapere chi sei. La persona che era andata a dormire la notte precedente, piena di tensioni e di preoccupazioni, non c'è più. Per un istante non sai neppure più dove sei… sei assolutamente in pace. Sei così immerso nella quiete da aver addirittura dimenticato la tua identità.

Dunque, in una qualsiasi normalissima situazione che non sembra avere alcuna connessione con l'esperienza di sentirsi in sintonia, a volte accade. La vita continua a scorrere dentro di te; e senza neppure che tu ne sia consapevole, le diverse parti interiormente divise all'improvviso entrano in armonia – per purissimo caso. In quel momento, non importa ciò che accade all'esterno, istantaneamente tu sei in pace, immerso nella quiete.

Raccogli quelle reminiscenze. Se mediti, quei ricordi continueranno ad aumentare; raccoglili, continua a riunirli in un angolo del tuo cuore, così che formino un'impressione indelebile. Metti insieme tutte quelle memorie, vissute quando la beatitudine è apparsa nella tua vita o quando ti sei ritrovato a sperimentare quella melodia. Mettile a fuoco in un punto specifico della tua consapevolezza, così da poter procedere con il loro sostegno.

Ora come ora vedrai che si tratta solo di frammenti, ma continua a raccoglierli e unirli insieme. A mano a mano che il loro numero aumenterà, crescerà anche la possibilità di trovare frammenti più grandi. È così che, piano piano, mattone su mattone, un palazzo gigantesco sarà creato; e lì, un giorno, riuscirai a udire quella musica sublime che viene chiamata 'la musica della vita'."

Aggiungere dunque anche questa pratica ai differenti processi quotidiani suggeriti aiuterà ad avvicinare la melodia della propria essenza e a vivere in pienezza il mistero sublime racchiuso in ciascuno di noi.

Per approfondimenti biografici e autobiografici, anche sul processo esperienziale di Osho, si veda:

Una vertigine chiamata vita, Mondadori

Bagliori di un'infanzia dorata, Edizioni Mediterranee

Su *osho.com* si veda alla sezione "Leggi: Osho su Osho".

GIORNO 1

Cos’è la meditazione?

Oggi iniziamo con una domanda fondamentale: *Cos’è la meditazione*?

La risposta di Osho suggerisce che la meditazione è una qualità che ci appartiene fin dalla nascita: dobbiamo semplicemente ricordarla e riconnetterci con la condizione naturale in cui si vive da bambini.

LA VISIONE DI OSHO

La meditazione è uno stato di nonmente. È una condizione di consapevolezza pura, priva di contenuti.

Di solito, la tua presenza consapevole trabocca di pattume, è come uno specchio coperto di polvere. Nella tua mente c’è un continuo viavai: pensieri in movimento, desideri che si agitano, ricordi che affiorano, ambizioni che scalpitano… È un turbinio ininterrotto, giorno dopo giorno. Persino mentre dormi la tua mente rimane attiva, producendo sogni; anche nel sonno continua a pensare, sommersa da ansie e preoccupazioni. Si prepara alla giornata a venire e, al di sotto della superficie, è impegnata in un continuo lavorio.

Questo è lo stato non meditativo; la meditazione è l’esatto opposto. È una condizione di silenzio assoluto: è il silenzio che si crea quando non esiste più alcun movimento e il pensiero si arresta, quando dentro di te non si agitano più né pensieri, né desideri. Soltanto in quel silenzio si conosce la verità; è impossibile coglierla in qualsiasi altro modo.

La meditazione è uno stato di nonmente. È impossibile accedervi attraverso la dimensione mentale, perché la mente perpetua se stessa. Puoi trovare la meditazione soltanto mettendo da parte il pensiero, calmandoti, restando indifferente e smettendo di identificarti con quel turbinio mentale. Devi semplicemente osservare i pensieri che passano, lasciando cadere ogni identificazione con loro, senza pensare di essere la tua mente.

La meditazione è proprio la consapevolezza di non essere la mente.

Via via che la presenza consapevole penetrerà sempre più in profondità dentro

di te, comincerà ad arrivare qualche sprazzo di silenzio, sperimenterai istanti di puro spazio, momenti di assoluta trasparenza, in cui dentro di te nulla si agita e tutto è quieto. In quegli attimi di perfetta immobilità, scoprirai chi sei veramente e conoscerai il mistero di questa esistenza.

Quando avrai gustato quelle sparute gocce del nettare della vita, dentro di te nascerà l'anelito irrefrenabile a immergerti sempre di più in quella dimensione. Sentirai una sete irresistibile, un'aspirazione incontenibile: ti infiammerai!

Una volta sperimentato qualche istante di silenzio, di gioia e di meditazione, vorrai che questa condizione si trasformi in un continuum e diventi uno stato costante. E se riesci a vivere in quella dimensione per qualche momento, tutto diventerà più semplice. Gradualmente, quegli istanti accadranno sempre più spesso.

Con l'aumentare della tua abilità, mentre imparerai l'arte di non lasciarti coinvolgere dalla mente, di restare distaccato e distinto da ciò che pensi, quando arriverai a padroneggiare la scienza che permette di creare distanza tra te e i tuoi pensieri, dentro di te si creerà uno spazio di meditazione sempre più ampio. E più questa dimensione si riversa in te, più ti trasforma, finché arriverà un giorno – un momento di suprema benedizione – in cui la meditazione diventerà la tua condizione normale.

La mente è un fenomeno innaturale, non diventerà mai qualcosa di normale.

La nostra condizione naturale è la meditazione, ma l'abbiamo smarrita: si è trasformata in un paradiso perduto, che tuttavia può essere riconquistato. Prova a guardare negli occhi un bambino: se li osservi con attenzione, scoprirai un silenzio straordinario e vi scorgerai l'innocenza.

Quando vengono al mondo, tutti i bambini portano con sé una dimensione meditativa. Purtroppo sono costretti imparare le regole che governano la società e viene insegnato loro come pensare, far di conto, ragionare e discutere, perché chi li circonda pensa che debbano necessariamente imparare a usare parole, linguaggi e concetti. Un po' per volta, dunque, perdono il contatto con la loro innocenza, vengono contaminati e corrotti dalla società e, anziché diventare esseri umani, si trasformano in macchine efficienti.

Tutto ciò che serve è riconquistare quello spazio, non occorre altro. Visto che è una dimensione che già hai conosciuto in precedenza, la prima volta che incontrerai la meditazione resterai sorpreso e sentirai sorgere dentro di te la sensazione profonda di aver già vissuto in passato quello stato dell'essere.

E in effetti è proprio così: è qualcosa che hai già sperimentato, ma che poi hai scordato. Quel diamante è sepolto sotto una montagna di spazzatura, ma, se

riesci a riportarlo alla luce, lo ritroverai, perché ti appartiene. È impossibile perderlo veramente, può soltanto essere dimenticato.

Tutti noi nasciamo come esseri meditativi e solo in seguito apprendiamo le modalità della mente; tuttavia la nostra vera natura resta nascosta da qualche parte in profondità, come un fiume sotterraneo. Quando deciderai di applicarti, sarà sufficiente scavare un po' e ritroverai quella fonte di acqua fresca; ti accorgerai che sta ancora zampillando e riscoprirla è la gioia più straordinaria di tutta la vita.

Quando un bambino nasce, è colmo di vitalità: non è altro che un'incarnazione di pura energia. Ovviamente la prima cosa che sente di dover cercare è il seno della madre. Ha fame e per nove mesi, nel grembo materno, ha ricevuto il nutrimento di cui necessitava in modo automatico, perché era parte integrante della mamma. Adesso invece è separato da lei; è diventato un'entità autonoma e distinta, ragion per cui la sua prima necessità consiste nel cercare di nutrirsi.

È così che inizia il viaggio esteriore. L'ingresso nel mondo avviene attraverso il seno materno, che assolve due funzioni. Innanzitutto fornisce al bambino il nutrimento: la prima necessità del neonato, infatti, è sopravvivere e il seno rappresenta il cibo, la vita. La sua seconda funzione consiste nel dare al bambino calore e amore, e costituisce pertanto un rifugio.

Per questo il cibo e l'amore sono così strettamente collegati; proprio per questo, quando non ti senti amato, ti ingozzi di cibo. Chi sviluppa una dipendenza dal cibo è una persona cui manca l'amore e compensa questa mancanza mangiando. Quando ci si sente realmente amati, è impossibile mangiare troppo.

Meditare significa diventare consapevoli che la sorgente della vita si trova dentro di te. Certo, il nostro corpo dipende dall'esterno, ma noi non siamo soltanto fisicità: il tuo essere non dipende da ciò che sta intorno a te, bensì dal tuo mondo interiore. E noi possiamo muoverci in due direzioni: verso l'esterno o verso l'interno. Meditare significa comprendere che esiste anche una dimensione interiore ed essere coscienti che occorre cercarla. Quando mediti, la tua mente si rivolge verso la propria sorgente originaria.

La mente consente di cogliere l'oggetto, la meditazione serve a comprendere il soggetto; la prima si preoccupa del contenuto, la seconda si focalizza sul contenitore, sulla consapevolezza. La mente si lascia ossessionare dalle nuvole, mentre meditare significa cercare il cielo: le nubi vanno e vengono, ma il cielo persiste perennemente, immutato. Mettiti alla ricerca del tuo cielo interiore e,

quando lo troverai, diventerai immortale.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Consapevolezza quotidiana

La meditazione che segue è tratta da *The Book of Secrets* di Osho. Si tratta di una semplice tecnica volta a offrirti un assaggio e a farti sperimentare come portare consapevolezza nelle tue attività quotidiane.

Sperimentando questa tecnica, potrai iniziare a riappropriarti del tuo stato meditativo naturale, liberandolo da tutto il rumore e il traffico della mente.

Osho chiarisce: "Quando affermo che la consapevolezza non può essere raggiunta attraverso la mente, intendo che non puoi conseguirla *pensandoci*. Non può essere ottenuta con il pensiero, ma solo con l'azione, perciò smetti di domandarti cosa sia, come la si debba conquistare e quale risultato comporti: non pensarci e *inizia ad agire*!

Quando sei per strada, cammina con consapevolezza. È difficile e continuerai a dimenticarlo, ma non scoraggiarti; ogni volta che te ne ricordi, sii attento e presente.

Muovi ogni passo in modo assolutamente vigile e consapevole; focalizzati su quel movimento, senza permettere alla tua mente di vagare altrove.

E quando sei a tavola, mangia, masticando il cibo con consapevolezza.

Qualsiasi cosa tu stia facendo, non agire in modo meccanico.

Per esempio, quando muovo una mano, posso farlo in maniera automatica; ma posso anche compiere quel movimento in piena consapevolezza, in modo che la mia mente sia cosciente di averla mossa."

IL METODO

Sperimentalo, provaci in questo preciso istante! Avvicinati a un oggetto che si trova accanto a te e prendilo in mano. Prima toccalo in modo meccanico, come faresti di solito. Quindi rimettilo dove si trovava e questa volta diventa consapevole della tua mano. Sentila dall'interno protendersi verso l'esterno; se c'è qualche tensione nel palmo o nelle dita, lasciala andare.

Ora, restando connesso con la consapevolezza della tua mano e convogliandovi tutta la tua attenzione, raggiungi di nuovo l'oggetto. Prendilo, sentine la consistenza, il peso e la sensazione provocata dal suo tocco. Osserva

come la tua mano reagisce a quel contatto, come desidera rigirare l'oggetto, soppesarlo, giocherellarci… o semplicemente tenerlo fermo. Fa' tutto questo in modo assolutamente vigile, consapevole di ogni movimento.

Adesso posa l'oggetto, restando sempre attento e presente ai movimenti della tua mano.

Noterai immediatamente la differenza, perché in questo modo la qualità della tua azione muta all'istante.

Osho chiarisce: "Quando, per esempio, mangi in modo consapevole, è impossibile assumere più cibo di quanto il tuo corpo necessiti. La qualità dell'azione cambia: se mangi con consapevolezza, masticherai di più.

Se sei inconsapevole e ti abbandoni alle abitudini e agli automatismi, continuerai semplicemente a trangugiare cibi e bevande. Invece di masticare con calma e bene, ti ingozzerai senza trarne alcun godimento e per provare piacere avrai bisogno di mangiare di più.

Non assaporando ciò che mangi, ti servirà una maggior quantità di cibo.

Sii semplicemente vigile e osserva cosa accade. Se sei attento e presente, masticherai più a lungo, sentirai maggiormente il sapore degli alimenti e sperimenterai il piacere di mangiare. E quando il corpo prova piacere, ti dice quando fermarti."

Sperimenta questa tecnica oggi stesso e praticala anche nei giorni a venire, in situazioni differenti.

Per praticare questa meditazione non occorre sforzarsi di trovare del tempo aggiuntivo. Devi semplicemente meditare in modo rilassato e giocoso durante le normali attività quotidiane. Partendo da uno spazio di consapevolezza, puoi svolgere le azioni abituali alle quali di solito non presti alcuna attenzione.

CITAZIONE DEL GIORNO

Quando è la mente a conoscere,
lo si chiama conoscenza.
Quando è il cuore a conoscere,
lo si chiama amore.
Quando è l’essere a conoscere,
lo si chiama meditazione.

Osho

GIORNO 2

Meditazioni sull’amore e sulle relazioni

Portare consapevolezza nelle nostre azioni e nelle sensazioni del corpo mentre camminiamo, mangiamo o puliamo il pavimento è relativamente semplice. Ed è facile anche diventare consapevoli dei nostri pensieri e delle nostre emozioni, distanziandocene un minimo, quando siamo soli. Ma portare la stessa qualità di consapevolezza nelle nostre relazioni con gli altri e soprattutto in quelle con i nostri partner è tutt’altra cosa.

Il compito di oggi riguarda proprio questa parte della nostra vita.

LA VISIONE DI OSHO

L’amore non è un rapporto. Mette in relazione due esseri, ma non è un rapporto.

Il rapporto è qualcosa di concluso. È un sostantivo; indica che si è raggiunta la conclusione, che la luna di miele è terminata e non ci sono più né gioia né entusiasmo: è tutto finito. Si riferisce a una realtà che ha raggiunto un punto fermo ed è ormai chiusa.

L’amore non è mai un rapporto, bensì un continuo relazionarsi, che fluisce perennemente come un fiume. Non conosce conclusioni: è una luna di miele che comincia e non finisce mai. Non è come un romanzo che inizia in un determinato momento e a un certo punto termina; è una realtà che si protrae in modo incessante.

La storia fra due amanti finisce, ma l’essere in amore prosegue, perché è un continuum: non è un sostantivo, bensì un verbo.

Per quale ragione, allora, riduciamo l’esperienza meravigliosa del relazionarsi a un rapporto? Come mai abbiamo tanta fretta? Agiamo in questo modo perché essere in relazione è qualcosa di insicuro, mentre il rapporto dà sicurezza, rappresenta una certezza.

La relazione con l’altro è semplicemente un incontro tra due estranei, che possono anche stare insieme soltanto per una notte e dirsi addio il mattino successivo. Chi può sapere cosa accadrà domani? È un’esperienza che fa

davvero paura, per cui cerchiamo di trasformare il relazionarsi in qualcosa di certo e prevedibile. Vorremmo che il futuro si conformasse alle nostre idee e gli impediamo di seguire il proprio corso. Per questo trasformiamo immediatamente ogni verbo in un sostantivo.

Come mai, quando ti innamori di una donna o di un uomo, cominci subito a pensare al matrimonio e cerchi di trasformare l'amore in un contratto legale?

In un mondo migliore, abitato da gente più meditativa, su un pianeta cosparso da un maggior numero di focolai illuminati, le persone si amerebbero, si amerebbero profondamente, ma l'amore continuerebbe a essere una relazione fra due esseri umani senza mai trasformarsi in un rapporto.

E bada, non sto affermando che quell'amore sarebbe meramente momentaneo. Con ogni probabilità sarebbe molto più profondo del vostro, comporterebbe un'intimità superiore, avrebbe più poesia e sarebbe più vicino al divino. Molto probabilmente una simile relazione durerebbe molto più a lungo dei vostri cosiddetti rapporti.

Tuttavia quell'amore non sarebbe garantito dalla legge, dal tribunale o dalla polizia: la sua garanzia si fonderebbe sulla dimensione interiore. Si tratterebbe di un impegno che scaturisce dal cuore, di una comunione silenziosa. La vicinanza con una persona, il desiderio di stare con lei crescerà sempre di più; se quell'intimità ti piace, desidererai esplorarla sempre più in profondità.

Occorre dimenticare i rapporti e imparare a relazionarsi! Purtroppo, quando si instaura un rapporto con una persona, si comincia a darla per scontata, ed è proprio questo che distrugge tutte le storie d'amore!

Entrare in relazione con l'altro significa ricominciare costantemente da capo, nel tentativo incessante di conoscerlo. Quelle due persone continuano a presentarsi ogni giorno l'una all'altra, cercando di scoprire le mille sfaccettature della personalità dell'amato o dell'amata e di penetrare sempre più a fondo nei sentimenti e nei recessi più intimi del suo essere. Vorrebbero svelare un mistero che non può essere svelato.

La gioia dell'amore è precisamente questa: l'esplorazione della consapevolezza. Se entri in relazione con l'altro senza ridurre quel relazionarsi a un rapporto, l'altra persona si trasforma in uno specchio. Mentre esplori lei, inconsciamente esplori anche te stesso; penetrando sempre più a fondo nell'altro e imparando a conoscere i suoi sentimenti, i suoi pensieri e le sue emozioni più profonde, entri in contatto anche con tutte le sfaccettature più recondite del tuo essere.

In questo modo i due amanti diventano uno specchio l'uno per l'altra e

l’amore si trasforma in meditazione.

LE MEDITAZIONI DI OGGI

1. *Ama te stesso*

2. *Meditazione per coppie sull’integrazione e la fusione*

Ecco due meditazioni, fra di loro connesse, che puoi praticare quando ne hai il tempo.

Il primo passo, che per tutti noi è il più importante, riguarda l’amore per se stessi.

Osho ricorda spesso che l’amore comincia con la capacità di amare se stessi. Solo quando ti ami, sei in grado di amare gli altri: l’amore per se stessi sta alla base di tutto.

IL METODO

1. *Ama te stesso*

Il modo migliore per praticare questa tecnica è trovare un bel posto immerso nella natura, dove nessuno ti disturbi e tu possa rimanere solo per un po’ di tempo. Puoi anche usare il tuo angolo preferito della casa – per esempio la tua poltrona prediletta – o un luogo particolare che hai creato appositamente per meditare.

In alternativa, puoi eseguire questa meditazione nel tuo letto, prima di addormentarti.

Sperimenta questa tecnica per un po’ di tempo: siedi da solo e innamorati di te stesso per la prima volta.

Scordati del mondo e ama semplicemente te stesso, gioisci della tua essenza, assaporala. Non avere fretta mentre vai alla ricerca di questa sensazione.

Percepisci la tua unicità, il piacere di esistere. *Tu sei parte* di questa esistenza! Anche un fatto così scontato, anche la semplice consapevolezza di esistere può trasformarsi in un bagliore di beatitudine… Il tuo cuore sta battendo, stai respirando: gioisci di queste semplici realtà e lascia che quel piacere penetri all’interno di ogni tuo poro, abbandonandoti a questa sensazione elettrizzante.

Se senti il bisogno di farlo, puoi danzare, ridere o cantare una canzone, ma ricorda di continuare a porre te stesso al centro di tutto. Fa’ in modo che il fiume della felicità non arrivi dall’esterno, ma scaturisca dal tuo centro più intimo.

Un po’ per volta, lascia che questa sensazione si radichi a fondo nella tua

esperienza.

IL METODO

2. *Meditazione per coppie sull’integrazione e la fusione*

Questa meditazione è pensata per le coppie, oppure può essere fatta con un amico.

Puoi praticarla per mezz’ora ogni volta che senti di essere bloccato nella tua relazione o, semplicemente, quando vuoi entrare in connessione più profonda con il tuo amico o il tuo partner, in uno spazio che trascende le solite parole e frasi preconfezionate.

È preferibile eseguirla di notte.

PRIMO STADIO

Sedetevi uno di fronte all’altro.

Prendi le mani dell’altra persona incrociandole e guardala semplicemente negli occhi per dieci minuti.

Se il tuo corpo comincia a muoversi e a ondeggiare, lascia che accada. Puoi sbattere le palpebre, ma continua a guardare negli occhi l’altra persona e, qualsiasi cosa accada, non lasciar andare le sue mani.

SECONDO STADIO

Chiudete gli occhi e continuate a ondeggiare per altri dieci minuti.

TERZO STADIO

Ora alzatevi e ondeggiate insieme, tenendovi per mano, per dieci minuti.

Questo metodo creerà una fusione profonda delle vostre energie.

CITAZIONE DEL GIORNO

Talvolta, in presenza dell’amore, la persona che ama sente di non esistere più.

Poiché l’amore è gratificante, sperimentare questa sensazione amando è facile; sentirla quando si prova odio, al contrario, è difficile, perché odiare non offre alcuna gratificazione.

Gli innamorati, le persone che si amano profondamente, sperimentano che non sono loro ad amare. L’amore non è una loro azione: sono *diventati* amore.

Osho

GIORNO 3

Meditazione sulla rabbia

Il programma di oggi consiste nell'osservare le emozioni. Ci soffermeremo in particolare sulla rabbia, un'emozione che tutti abbiamo vissuto.

I nostri sentimenti giocano un ruolo fondamentale nel modo in cui vediamo noi stessi e possono anche influenzare la nostra salute fisica.

Spesso siamo intrappolati nel dilemma di dover scegliere tra "espressione" e "repressione". Esprimere un'emozione come la rabbia può spaventare o ferire gli altri, ma, al tempo stesso, reprimendola, rischiamo di fare del male a noi stessi.

Di solito, nella nostra vita, gestiamo la rabbia oscillando fra questi due estremi: o la riversiamo sul prossimo o cerchiamo di contenerla, soffocandola dentro di noi, e questo ci fa stare male.

Nella pratica di oggi, Osho ci offre una terza alternativa e ci insegna un metodo che aiuta a diventare padroni delle nostre emozioni, anziché lasciarci travolgere da esse.

Dopo la descrizione di questo approccio, utilissimo per affrontare lo stato emotivo spesso indesiderato della collera, sarai introdotto a una semplice tecnica che potrai usare per sviluppare la capacità di rispondere alle emozioni con consapevolezza, anziché limitarti semplicemente a reagire e a lasciarti sopraffare da esse.

L'esercizio pratico di oggi è specificamente volto a trasformare i tuoi automatismi connessi alla rabbia.

LA VISIONE DI OSHO

Se ti sforzi di non andare in collera, reprimerai la tua rabbia. Se invece cerchi di trascenderla, eviterai di reprimerla: al contrario, dovrai necessariamente comprenderla e osservarla. La trascendenza, infatti, accade nell'osservazione.

Se reprimi la collera, penetrerà nel tuo inconscio e ne sarai sempre più avvelenato. Questo non va bene, non è sano e, prima o poi, ti condurrà alla nevrosi. Inoltre, prima o poi, tutta quella rabbia accumulata esploderà, e sarà

molto più pericolosa perché non riuscirai affatto a controllarla. Di certo è meglio espellerla ogni giorno in piccole dosi, in quantità omeopatiche.

Se ogni tanto ti senti in collera, arrabbiati: è molto più sano che accumulare rabbia per anni e poi esplodere in un colpo solo. In questo caso, infatti, l'esplosione sarà dirompente; non sarai per nulla consapevole di ciò che stai facendo e si tratterà di pura follia. Potresti commettere qualcosa di davvero dannoso per gli altri o per te stesso, arrivando addirittura a uccidere o a suicidarti.

La trascendenza è un processo completamente diverso. Trascendere la rabbia significa evitare sia di reprimerla, sia di esprimerla.

Purtroppo conosci solo due modalità per rapportarti alla collera: l'espressione e la repressione, ma nessuna delle due rappresenta il vero modo di relazionarti con la tua rabbia.

Esprimere la rabbia non è positivo, perché, così facendo, l'altro si arrabbierà, innescando una reazione a catena… Anche l'altra persona, infatti, esprimerà la sua collera e tu ti sentirai ulteriormente provocato… Di questo passo dove si andrà a finire?

Inoltre, più esprimi la rabbia e più questa si trasformerà in un'abitudine, diventerà un comportamento meccanico. Più le dai espressione e più aumenterà la tua abilità nel darle spazio, ragion per cui diverrà difficilissimo liberarti di quella coazione a ripetere.

La repressione nasce da questa paura: eviti di esprimere la tua rabbia perché rende molto infelici sia te che gli altri e pertanto è inutile. Ti trasforma in un essere spregevole e ti costringe a vivere situazioni spiacevoli, di cui alla fine dovrai rispondere. Un po' per volta, inoltre, diventa un'abitudine, fino a trasformarsi nella tua seconda natura.

Dalla paura di esprimere la rabbia nasce la repressione, ma continuando a contenerla accumulerai progressivamente veleno, finché, un bel giorno, esploderà: è inevitabile!

Il terzo approccio, quello di tutte le persone illuminate del mondo, non consiste né nell'espressione né nella repressione, bensì nell'osservazione.

Quando senti nascere la rabbia, siediti in silenzio, lascia che avvolga il tuo mondo interiore e permetti a quella nuvola di collera di circondarti. Diventa un osservatore silenzioso. *Osservala*, dicendo a te stesso: "questa è rabbia".

Il Buddha diceva ai suoi discepoli: "Quando sentite nascere in voi la collera, *ascoltatela*, accogliete il suo messaggio. E continuate a ricordarvene, ripetendo a voi stessi: 'questa è rabbia, questa è rabbia…'. Rimanete vigili, non

addormentatevi. Siate consapevoli di essere circondati dalla collera". Tu non sei quella rabbia! Sei il testimone che la sta osservando: la chiave è precisamente questa.

Un po' per volta, continuando a osservare la tua collera, te ne distaccherai al punto che non potrà più influenzarti. Arriverai a esserne così lontano e distinto, sarai così indifferente e distaccato, la distanza che vi separa diventerà così grande, che essa perderà ogni rilevanza e comincerai a ridere di tutte le reazioni ridicole a cui ti abbandonavi in passato in preda alla collera.

Tu non sei quella rabbia: si trova all'esterno del tuo vero essere. È intorno a te, ma nel momento in cui non sei più identificato con quell'emozione, smetterai di riversarvi le tue energie.

Ricordalo: la rabbia prende vita solo perché noi vi riversiamo la nostra energia. Di per se stessa non possiede alcuna forza: per esistere ha bisogno del nostro contributo.

Quando la osservi, smetti di cooperare con lei e di darle sostegno. Ogni tanto apparirà ancora per qualche istante, al massimo per qualche minuto, ma poi se ne andrà. Non trovando in te terreno fertile, sentendo che non sei disponibile, accorgendosi che sei lontanissimo, come un osservatore sulla collina, scomparirà, si dissolverà. E quel dileguarsi è meraviglioso, è un'esperienza straordinaria.

Con la scomparsa della rabbia, si crea una profonda serenità: è il silenzio che segue la tempesta. Resterai sorpreso: ogni volta che sentirai nascere la collera, se riuscirai a osservarla, ti ritroverai immerso in una quiete che in passato non hai mai conosciuto.

Entrerai in uno spazio di meditazione incredibilmente profondo… Quando la rabbia svanirà, ti accorgerai di essere fresco, giovane, innocente come non sei mai stato.

A quel punto proverai gratitudine persino nei confronti della tua rabbia; non sarai più in collera con lei, perché ti ha dato accesso a uno spazio sconosciuto e meraviglioso: ti ha permesso di sperimentare qualcosa di assolutamente nuovo.

Hai usato la tua rabbia, trasformandola in un trampolino di lancio che ti ha permesso di uscirne.

È un esempio di come fare un uso creativo delle emozioni negative.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Cambiare lo schema della rabbia

Spesso può sembrare che la rabbia stia ribollendo sotto la superficie, in attesa di un'occasione per esplodere. Anche se la lasci uscire e trovi un modo per esprimerla, a meno che tu non scenda in profondità per scoprirne la sorgente, mettendo a fuoco cos'è che la innesca dentro di te, lo schema di fondo non cambia. Se ti limiti a sfogare la tua rabbia, inizierai subito ad accumularla di nuovo e il meccanismo continuerà a perpetuarsi.

La meditazione di oggi è in grado di rompere lo schema che ci induce ad accumulare rabbia su rabbia all'infinito. Si tratta di un metodo che usa come guida il corpo ed è stato espressamente consigliato da Osho a una persona che aveva problemi di collera.

Praticalo con sincerità, e poi osserva ciò che affiora in te: l'unico modo per scoprirlo è fare questa meditazione in modo assolutamente totale.

Per l'esecuzione di questa tecnica occorrono venti minuti circa e avrai bisogno di un posto dove poter restare solo senza interruzioni. Fissa a quindici minuti una sveglia o un timer digitale.

IL METODO

Ogni giorno, scegli un momento che vada bene per te e dedica quindici minuti a questa meditazione.

Chiudi la porta della tua camera, siediti o resta in piedi e inizia a sentire la rabbia, senza tuttavia rilasciarla: *non esprimerla*… Sforzati, spingiti quasi al punto di impazzire, ma non rilasciarla, nemmeno prendendo a calci un cuscino.

Reprimila sotto ogni punto di vista.

In un primo momento potresti aver bisogno di ricordare una situazione specifica in cui ti sei sentito davvero in collera, giusto per ricreare la sensazione. Ma lasciati guidare dal corpo, fa' in modo che il fulcro della tua pratica non sia l'evento che in precedenza ha causato la rabbia, bensì ciò che senti nel corpo in questo preciso momento.

Non intellettualizzare, rimani semplicemente in contatto con le sensazioni fisiche che affiorano quando sei arrabbiato e permetti loro di diventare sempre più intense.

Se senti nascere una tensione nello stomaco, come se qualcosa stesse per esplodere, tira in dentro la pancia e contrai l'addome il più possibile.

Se senti che le tue spalle si stanno irrigidendo e che le mani vogliono chiudersi a pugno per colpire qualcuno, stringi ancora di più le spalle e serra i pugni più che puoi. Se ti accorgi che stai digrignando i denti e vorresti urlare, serra ancor più forte le mascelle. Lascia che il tuo corpo sia il più teso possibile

– quasi come se all’interno ci fosse un vulcano che ribolle –, ma non rilasciare nulla.

La cosa da ricordare è proprio questa: non devi rilasciare, sfogare o esprimere alcunché. Non gridare, se no il tuo stomaco si rilasserà; non colpire nulla, altrimenti le tue spalle si libereranno dalla tensione e si distenderanno.

Devi continuare a surriscaldarti per quindici minuti, come se volessi raggiungere il punto di ebollizione: mantieni la tensione per tutto il tempo, finché non raggiungerà il culmine.

Puoi puntare una sveglia o un timer digitale che indichi quando i quindici minuti sono trascorsi e, finché non suona, fa’ ogni sforzo possibile per trattenere la tensione dentro di te.

Allo squillo del timer o della sveglia, siedi in silenzio, chiudi gli occhi, rilassa il corpo e osserva semplicemente cosa accade. Rimani un testimone per almeno cinque minuti oppure, se quella sensazione di benessere ti soddisfa, anche più a lungo: rilassati e limitati a osservare.

Se hai la sensazione che questo metodo sia adatto a te, ripetilo ogni giorno per due settimane.

Questo “surriscaldamento” del corpo aiuterà a dissolvere il tuo meccanismo reattivo abituale.

Se senti che il tuo problema non è la rabbia, puoi sostituirla con un’altra emozione di cui desideri modificare lo schema. Può trattarsi della tristezza, della gelosia o della paura… e ricorda che puoi adattare l’esercizio all’emozione sulla quale vuoi operare.

CITAZIONE DEL GIORNO

La scienza che regola la trasformazione della vita si chiama meditazione.

Attraverso l’analisi, le scienze fisiche raggiungono l’atomo e l’energia atomica, ma la meditazione arriva fino al cuore e al potere dell’anima.

Osho

GIORNO 4

L’arte di vivere in equilibrio

Le persone vivono oscillando perennemente fra le polarità.

Osho ci aiuta a cogliere l’importanza dell’interrelazione fra polarità opposte e a comprendere come, in termini di totalità del nostro essere, sia necessario accettare ogni aspetto della nostra esperienza esistenziale: il giorno e la notte, i momenti belli e quelli brutti, le gioie e i dolori.

Nel brano scelto per questa giornata, Osho parla dell’arte di vivere in equilibrio e sottolinea che, sebbene passare da un estremo all’altro possa essere un’esperienza faticosa, fastidiosa e disturbante, anche un eccessivo attaccamento al proprio centro interiore, inteso come stato di perenne staticità, può non essere una buona idea.

Nella meditazione che segue impareremo a rilassarci, accettando ciò che definiamo “negativo”. E realizzeremo come, paradossalmente, anche le nostre componenti “negative” conferiscano gusto e sapore alla vita.

LA VISIONE DI OSHO

La vita è formata da estremi, è una tensione fra polarità opposte. Rimanere sempre nell’esatto punto di equidistanza fra le due estremità antitetiche significa essere morti. La via mediana è soltanto una possibilità teorica: solo di rado, in fase di transizione da una polarità all’altra, accade di trovarsi al centro.

Immagina di camminare su una corda tesa; non riusciresti mai a rimanere a lungo esattamente nel mezzo: se ci provassi, finiresti per cadere. Stare al centro non è una condizione statica, bensì un fenomeno dinamico. Essere in equilibrio non è un sostantivo, ma un verbo: in realtà si tratta di un *equilibrarsi*.

Non a caso, il funambolo oscilla in continuazione da sinistra a destra e viceversa. Quando ha la sensazione di essersi spostato troppo verso sinistra e teme di cadere, si bilancia immediatamente muovendosi verso l’estremo opposto. Certo, nel passaggio da un lato all’altro c’è un momento in cui si trova nel mezzo, ma una volta raggiunta l’altra polarità, rischiando di nuovo di perdere

l’equilibrio e di cadere, riprende subito a muoversi verso sinistra. E ancora una volta, passando da destra a sinistra, si troverà per un istante nel punto mediano.

Quando dico che l’equilibrio non è un sostantivo bensì un verbo e affermo che è un equilibrarsi, un processo dinamico, intendo precisamente questo. Rimanere nel mezzo è impossibile: il solo modo per restarci consiste nello spostarsi in continuazione da sinistra a destra e da destra a sinistra.

Non evitare gli estremi e non scegliere mai una sola polarità. Resta disponibile a sperimentarle entrambe: l’arte – il segreto – dell’equilibrarsi consiste precisamente in questo.

Proprio così: ogni tanto sii totalmente felice e altre volte sii totalmente triste… entrambe le condizioni hanno una propria bellezza.

La nostra mente ama scegliere ed è qui che nasce il problema. Evita di scegliere, e qualsiasi cosa accada, sia che ti trovi a destra o a sinistra, che tu sia nel mezzo o non lo sia, assapora ogni istante nella sua totalità.

Quando sei felice danza, canta e salta di gioia, e quando arriva la tristezza… Perché arriverà sicuramente, è inevitabile che succeda, non può essere altrimenti e, se cerchi di evitarla, distruggerai la possibilità stessa di essere felice. Senza la notte non può esistere il giorno, in assenza dell’inverno non ci sarebbe l’estate e non c’è vita senza morte.

La vita racchiude in sé entrambe le polarità, e ciò comporta grande sofferenza, ma anche immenso piacere. Il dolore e la gioia sono due lati della stessa medaglia: se cerchi di evitare il primo, dovrai rinunciare anche alla seconda.

Uno dei principali malintesi di fondo dell’intera storia umana è proprio questo: si è creduto di poter rinunciare alla sofferenza salvaguardando il piacere, di evitare l’inferno e conservare il paradiso, di rifuggire il negativo e mantenere solo il positivo, ma si tratta di un errore gravissimo. Non è possibile: a impedirlo è la natura stessa delle cose. Positivo e negativo viaggiano in parallelo, costituiscono un’unità imprescindibile e indivisibile, sono due aspetti della stessa energia.

Davvero non riesci a scorgere alcuna bellezza nella tristezza? Meditaci sopra. La prossima volta che sarai triste, non combattere, non sprecare tempo lottando. Accetta la tristezza, dalle il benvenuto, trattala come un ospite ben accetto e osservala in profondità, con amore e totale attenzione. Sii un vero anfitrione e rimarrai sorpreso al di là di qualsiasi aspettativa, perché comprenderai che la tristezza possiede bellezze che la felicità non potrà mai avere.

La felicità è sempre superficiale, mentre la tristezza scende in profondità;

conosce le lacrime, che penetrano più a fondo di qualsiasi risata. Possiede un proprio silenzio, una melodia che la felicità non potrà mai conoscere…

Assapora la vita in tutti i modi possibili; non scegliere mai una polarità contrapponendola a un'altra, e non sforzarti di vivere nel mezzo.

Evita inoltre di cercare affannosamente di equilibrarti, perché l'equilibrio non è qualcosa che puoi coltivare: nasce come frutto dell'esperienza di tutte le dimensioni della vita.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Accetta sia il negativo che il positivo

Dobbiamo imparare a convivere anche con le parti negative del nostro essere; solo così diventiamo integri. Di solito tutti desiderano vivere soltanto il lato positivo, ma è necessario accettare entrambe le polarità. La vita è esattamente così: è un'unione inscindibile di estremità opposte.

In questa meditazione ti eserciterai a comprendere e accettare tutti gli aspetti dell'esistenza, positivi e negativi, consentendo così la nascita di un'armonia.

Quando pratichi questa tecnica per conto tuo, dedica cinque minuti a ciascuno dei tre stadi. Puoi averne un piccolo assaggio anche adesso, durante la lettura del metodo, soffermandoti qualche istante su ciascun passaggio.

IL METODO

PRIMO STADIO

Chiudi gli occhi e inizia a volgere lo sguardo all'interno del tuo corpo, della tua mente e delle tue emozioni: dove potresti trovare un fattore negativo, in questo momento?

È sempre presente, perciò individua semplicemente qualcosa di "negativo" – per quanto piccolo possa essere – e, quando l'avrai trovato, non fare nulla per sbarazzartene.

Potresti, per esempio, sentirti agitato, e in questo caso sii semplicemente inquieto. Se senti freddo, rabbrividisci e assapora quella sensazione; se invece hai caldo, suda e rilassati nella calura. Se nella tua vita sta succedendo qualcosa che ti rende triste, sii infelice; non ti agitare per questo: limitati semplicemente a essere afflitto. Se avverti un dolore in qualche punto del corpo, lascia che accada, ascolta il dolore e rilassati.

Qualsiasi aspetto negativo tu riesca a trovare, rilassati semplicemente in quella sensazione per qualche istante.

SECONDO STADIO

Adesso lascia andare questi aspetti negativi e, sempre tenendo gli occhi chiusi, torna a volgere lo sguardo all'interno del tuo corpo, della tua mente e delle tue emozioni: dove avverti degli aspetti positivi, in questo momento? Anche se sono minimi, sono sicuramente presenti: rappresentano l'altra polarità, perciò cercali e mettili a fuoco.

Una volta che li avrai trovati, non fare nulla per ingigantirli; evita di enfatizzarli. Rilassati semplicemente con quella positività.

Può trattarsi anche solo della sensazione di stare seduto comodamente lì dove ti trovi: goditela! Oppure potresti provare piacere per il fatto di dedicare un momento esclusivamente a te stesso: rilassati in questa percezione.

Se affiora un ricordo piacevole o una sensazione di leggerezza, assaporali senza troppo clamore: accettali nello stesso modo in cui hai accettato la componente negativa.

TERZO STADIO

Ora lascia andare anche le parti positive e, sempre a occhi chiusi, limitati semplicemente a essere, lasciando che fra le tue parti oscure e quelle luminose si crei armonia.

Dai spazio al contrasto, lascia che nel tuo essere coesistano entrambe le polarità; accetta sia la luce sia l'ombra, comprendi che la vita acquisisce armonia proprio attraverso gli opposti.

Per qualche istante, semplicemente esisti.

Adesso puoi riaprire gli occhi e prepararti a goderti il resto della tua giornata con la comprensione che l'equilibrio è qualcosa che scaturisce dall'esperienza di *tutte* le dimensioni della vita.

CITAZIONE DEL GIORNO

La vita necessita di entrambe le polarità: rose e spine, giorno e notte, felicità e infelicità, nascita e morte.

Sii un semplice osservatore, un testimone di ogni cosa: scoprirai una dimensione che trascende la nascita e la morte, la luce e l'oscurità, la gioia e la sofferenza.

Si tratta dello stato di quiete che il Buddha ha chiamato nirvana.

Osho

GIORNO 5

Amore e Meditazione: mano nella mano!

Nel brano scelto per questa giornata, Osho ci offre la sua visione di ciò che definisce il *koan* delle relazioni.

La gestione delle nostre relazioni intime – in quanto fonte di gran parte degli alti e bassi, degli sbalzi emotivi e delle fasi positive e negative delle nostre vite – può rivelarsi alquanto impegnativa. Tale difficoltà viene spesso espressa nel detto: “Non posso vivere con te, ma non posso vivere senza di te”, che si applica in egual misura sia agli uomini che alle donne.

Osho suggerisce di smettere di attribuire al nostro partner la responsabilità di come ci sentiamo – felici o infelici, frustrati o appagati – e di imparare a vedere l’altro come uno specchio che ci mostra *chi siamo*. Questa comprensione conferisce una qualità del tutto nuova al nostro viaggio di esplorazione della vita insieme all’altra persona.

La tecnica di meditazione che segue si chiama “Permetti al tuo cuore di aprirsi come un fiore”. Potrai praticarla ogni volta che ne avrai il tempo.

LA VISIONE DI OSHO

La relazione è un *koan*, ovvero una sorta di paradosso, di cui non riuscirai a venire a capo, a meno che tu non abbia risolto in precedenza una questione primaria e fondamentale che riguarda te stesso.

È possibile affrontare il problema dell’amore solo dopo aver risolto quello della meditazione. Prima di allora è impossibile riuscirci, perché in realtà la difficoltà nasce proprio dal fatto che i due partner non sanno cosa significhi meditare. Due persone confuse, che non sanno chi sono, naturalmente moltiplicheranno la reciproca confusione, ingigantendola!

Se non si consegue uno stato meditativo, l’amore continuerà a essere fonte d’infelicità. Solamente quando avrai imparato a vivere da solo, godendoti il semplice fatto di esistere senza alcuna ragione o motivo particolare, ti sarà possibile risolvere il secondo problema – molto più complesso – di come vivere

insieme a un’altra persona.

Soltanto due meditatori sono in grado di vivere in amore – e in quel caso la relazione amorosa smetterà di essere un *koan*. Ma a quel punto non si tratterà neppure più di un rapporto nel senso che di solito gli viene attribuito: non sarà uno stare in relazione, bensì un semplice *essere* in amore.

Dunque, comprendo il vostro disagio. D’altra parte consiglio sempre di scontrarsi con queste difficoltà, perché rendono consapevoli del problema fondamentale, ovvero, che tu stesso, nel profondo del tuo essere, sei un enigma e l’altra persona è soltanto uno specchio.

È difficile riconoscere direttamente i propri problemi, mentre è molto facile distinguerli all’interno di una relazione. In questo caso, infatti, è come se avessi a disposizione uno specchio nel quale puoi vedere riflesso il tuo volto; allo stesso modo, l’altra persona avrà la possibilità di scorgere se stessa riflessa all’interno del tuo specchio.

Poiché vedrete due volti orrendi, vi infurierete entrambi, e vi verrà naturale scagliarvi l’uno contro l’altro, perché la vostra logica vi spingerà a pensare: “Sei tu che mi fai apparire così orribile: è colpa di questo specchio! In realtà io sarei una persona meravigliosa”.

Questo è il problema che gli amanti cercano di risolvere in continuazione senza riuscirci. Non fanno che ripetersi costantemente: “Io sono una persona bellissima, ma tu mi fai sembrare orribile”.

Ebbene, nessuno ti fa sembrare orribile, sei tu a essere brutto! Mi spiace, ma le cose stanno proprio così. Sii riconoscente all’altro, ringrazialo, perché ti sta aiutando a vedere il tuo volto. Non essere in collera; scendi in profondità dentro di te, fa’ in modo che la tua meditazione diventi più profonda!

Ecco invece ciò che accade: ogni volta che una persona s’innamora, si scorda completamente di meditare. Vi osservo con attenzione e quando noto che qualcuno non è presente, so subito cos’è successo: quelle persone si sono innamorate e adesso pensano che non sia più necessario partecipare alle sessioni di meditazione. Torneranno solo quando l’amore creerà tali e tante difficoltà, che non riusciranno più a districarsi. A quel punto si presenteranno qui e mi chiederanno: “Osho, cosa devo fare?”.

Quando sei innamorato, non dimenticare la meditazione! L’amore non risolverà nulla: si limiterà a mostrarti chi sei e dove ti trovi. Ed è un bene che ti renda consapevole e ti faccia prendere coscienza di tutta la confusione e il caos che ci sono dentro di te. *Questo* è il momento di meditare! Se l’amore e la meditazione procedono di pari passo, disporrai di entrambe le ali e troverai un

equilibrio.

Spesso si verifica anche la situazione opposta: ogni volta che una persona si addentra più in profondità nella meditazione, comincia a pensare che non deve innamorarsi, perché crede che l'amore possa distrarla dal percorso meditativo. Anche questo è un errore: la meditazione non verrà disturbata, bensì agevolata.

E come mai l'amore è d'aiuto? Perché ti mostra incessantemente dove ancora sono annidati dei problemi, dove sono i nodi da sciogliere. Senza l'amore, non hai consapevolezza delle tue difficoltà, ma il fatto di non esserne cosciente non significa che tu le abbia risolte: se non hai accesso a uno specchio, non vuol dire che tu non possegga un volto!

Amore e meditazione dovrebbero procedere mano nella mano. Questo è uno dei messaggi più essenziali che vorrei condividere con voi: amore e meditazione dovrebbero accompagnarsi, tenendosi per mano.

Ama e medita, medita e ama… e gradualmente vedrai nascere in te un nuovo equilibrio.

Solo quell'armonia ti farà sentire appagato.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Permetti al tuo cuore di aprirsi come un fiore

Questa meditazione usa il respiro… un fenomeno che accade ininterrottamente, anche se per la maggior parte del tempo non ne siamo consapevoli.

Ora prenditi qualche minuto e liberati dei tuoi vestiti; in particolare slaccia quelli che ti stringono intorno allo stomaco e sul petto, in modo che queste zone del corpo non siano impedite nel movimento.

Osho osserva: "A volte il tuo cuore è colmo d'amore… ma è come se fosse un bocciolo anziché un fiore, perché i suoi petali sono chiusi. Ebbene, questo bocciolo può fiorire!".

È importante notare qui che nell'area del petto, oltre al muscolo cardiaco, c'è anche il centro del cuore, talvolta chiamato "chakra del cuore" o, per l'appunto, "centro del cuore".

In questa meditazione lavoriamo proprio con il centro del cuore e, se ti fa piacere, puoi visualizzarlo con le sembianze del tuo fiore preferito.

La tecnica che segue è un metodo di respirazione molto semplice che aiuta il centro del cuore a fiorire.

Siediti in una posizione rilassata mantenendo la spina dorsale diritta.

Prenditi un po' di tempo per diventare consapevole del tuo respiro… Non cercare di cambiarlo, ma diventa più cosciente del tuo modo di respirare, di *come* accade.

Il tuo respiro è profondo o superficiale? Accade da solo… o noti che stai facendo uno sforzo per far entrare e uscire l'aria? Ti senti più a tuo agio quando inspiri o quando espiri?

Ora inizieremo a respirare in un modo particolare; per prima cosa ti spiegherò come funziona, poi potrai chiudere gli occhi e cominciare a praticarlo.

Innanzitutto *espira* fino a che tutta l'aria non sia fuoriuscita dai polmoni; quindi fai pressione sullo stomaco: questa azione servirà a espellere l'aria rimasta.

Quando senti che tutta l'aria è uscita, fermati, lasciando che i tuoi polmoni rimangano vuoti il più a lungo possibile. Non temere, perché, quando sarà necessario, l'aria riprenderà istantaneamente ad affluire di nuovo da sola.

Quando l'aria tornerà a circolare, farà schiudere i petali del centro del cuore.

Questa tecnica è uno dei modi più efficaci per aprire il tuo cuore.

Adesso preparati: espira profondamente, premi sullo stomaco e butta fuori tutta l'aria che hai nei polmoni.

Quando senti che è fuoriuscita completamente, rimani così più a lungo che puoi… Lascia che l'aria rimanga fuori dal tuo corpo il più a lungo possibile…

… e quando torna ad affluire, percepisci i petali del tuo centro del cuore che si schiudono.

Ripeti l'intero processo ancora una volta.

Espira profondamente, premi sullo stomaco e butta fuori tutta l'aria che hai nei polmoni.

Quando senti che è fuoriuscita completamente, rimani così più a lungo che puoi… Lascia che l'aria rimanga fuori dal tuo corpo per il maggior tempo possibile…

E quando torna ad affluire, percepisci i petali del tuo centro del cuore che si schiudono.

Questa semplice tecnica può anche essere usata ogni volta che vuoi modificare il tuo umore, per esempio quando provi gelosia, quando sei infastidito da qualche evento accaduto al lavoro o sei turbato da qualcosa che ti è

stato detto.

Prenditi semplicemente un po’ di tempo e pratica questa tecnica davvero facile, buttando fuori tutta l’aria dai tuoi polmoni… e, con l’aria, liberati anche di tutta la negatività che senti. Buttala fuori e, quando torna a entrare, senti che i petali del cuore si stanno aprendo.

CITAZIONE DEL GIORNO

La meditazione è l’inizio, il seme; l’estasi corrisponde al fiore.

Inoltre, con il termine “meditazione” non mi riferisco all’osservazione che avviene attraverso la mente, perché è la mente stessa a tagliarti fuori dal mondo: meditare significa guardare attraverso il cuore. È il cuore infatti che ti connette al mondo, è lì che trovi il coraggio di fonderti e unirti con la Totalità.

La mente è vigliacca: soltanto il cuore è veramente coraggioso.

Osho

GIORNO 6

Vivere pericolosamente

Tutti abbiamo una *comfort zone* in cui ci sentiamo sicuri, al riparo, come se avessimo tutto sotto controllo. A volte però quella zona di comfort può diventare una prigione, un luogo dove nulla sembra mai cambiare, dove ci ritroviamo, giorno dopo giorno, a girare in tondo, prigionieri della stessa routine.

Quando questo succede, non c'è da meravigliarsi se ci sentiamo "bloccati".

Il programma di oggi ci esorta a uscire dalla nostra comfort zone, dove tutto è sicuro e familiare.

Nel suo discorso, Osho risponde alla domanda: "Cosa vuol dire vivere pericolosamente?" e le sue parole probabilmente ti sorprenderanno.

La meditazione che segue è un esercizio che aiuta ad abbandonare l'"armatura" che erigiamo intorno a noi quando abbiamo paura di fare un passo fuori dalla nostra zona di comfort. Si tratta di un esperimento per eliminare questo strato protettivo.

Potrai praticare questo metodo nell'ambiente sicuro di casa tua, ti offrirà la possibilità di connetterti agli altri e di incontrare ciò che non ti è familiare in un modo nuovo, più intimo e meno formale.

LA VISIONE DI OSHO

Cosa vuol dire vivere pericolosamente?

Vivere pericolosamente significa semplicemente *vivere*; se non vivi pericolosamente, non stai davvero vivendo. La vita fiorisce unicamente nel pericolo; non sboccia mai fra le sicurezze: giunge a fioritura solo nell'insicurezza.

Se ti rifugi in ciò che è sicuro, diventi come una pozza di acqua stagnante. A quel punto, la tua energia non si muove più e sei assalito dalla paura, perché nessuno sa mai come addentrarsi nell'ignoto! Perché mai correre rischi? Le cose che già conosci sono più sicure.

In questo modo ciò che è familiare si trasforma in un'ossessione. Anche se ti

ha stufato, anche se non ne puoi più, ti annoia e ti rende infelice, ci sei abituato ed è pur sempre comodo, perché quantomeno si tratta di qualcosa che conosci. L'ignoto, al contrario, ti fa tremare di paura; la sua sola idea ti crea immediatamente una sensazione di insicurezza.

Al mondo, esistono solo due tipi di persone: le prime sono quelle che vogliono vivere nella comodità, ma in realtà sono alla ricerca della morte e desiderano una tomba estremamente confortevole. Le seconde sono quelle che vogliono *vivere* e scelgono quindi di vivere pericolosamente, perché la vita è viva e vibrante soltanto in presenza del rischio.

Hai mai scalato una montagna? Più sali verso l'alto e più ti senti giovane e rinvigorito; maggiore è il pericolo di cadere, più è profondo l'abisso che stai costeggiando, e più sei vivo! Sul confine tra la vita e la morte, quando sei davvero in bilico tra vivere e morire, la noia svanisce e non esistono più né le polveri del passato né i desideri del futuro. In quella situazione, il momento presente assume un'incredibile chiarezza e si staglia nitido come una fiamma. Non hai bisogno di nient'altro: stai vivendo nel quieora.

Lo stesso accade mentre fai surf, scii o ti lanci con il deltaplano… Ovunque ci sia il rischio di perdere la vita, si crea una gioia indescrivibile, perché il fatto stesso di rischiare di morire rende immensamente vivi: per questo la gente è attratta dagli sport estremi.

Mentre tenti di raggiungere quelle cime, allontanandoti sempre più dalla vita comoda e dalla sua routine, rientri nello stato selvaggio e torni a far parte del regno animale. Passo dopo passo, tutte le tue sicurezze – il conto in banca, tua moglie o tuo marito, la tua famiglia, la società, la chiesa, la rispettabilità – sfumano sempre più in lontananza, fino a dileguarsi. Diventi un essere solo.

Per questo alle persone piacciono tanto gli sport. Nel caso di una disciplina sportiva, tuttavia, non ti scontri davvero con il pericolo, perché puoi diventare estremamente abile, e comunque i rischi che corri sono soltanto fisici: riguardano solo il corpo.

Quando ti dico di vivere pericolosamente, non mi riferisco soltanto al rischio fisico, ma anche a quello psicologico e in ultimo a quello spirituale. Con questa espressione ti invito a non inseguire la comune rispettabilità, mirando per esempio a diventare sindaco della tua città o membro di una corporazione, perché questo non è vivere. Devi comprendere che, quando nella tua vita tutto fila perfettamente liscio, in realtà stai morendo, poiché non accade niente.

Stai molto attento, perché è possibile sprecare la vita intera appresso a cose mondane e insignificanti! Essere spirituali significa comprendere che non

bisogna attribuire troppa importanza a queste cose futili.

Non sto dicendo che non abbiano alcuna rilevanza: hanno un loro peso, ma non tanto quanto gliene attribuisci tu. Il denaro è necessario, rappresenta un bisogno; ma non è e non può diventare la tua meta. Ti serve un tetto sulla testa, sicuramente anche questa è una necessità. Non sono un asceta e non voglio che distruggiate le vostre case per rifugiarvi sull'Himalaya!

Le persone vengono a dirmi che si sentono soffocare dalla noia, che sono stanche, bloccate, e mi domandano cosa possono fare. Pensano che recitando un semplice mantra possano sentirsi di nuovo piene di vitalità, ma non è così facile: devono cambiare totalmente il loro stile di vita!

Ama, ma non permettere al tuo amore di degenerare nel matrimonio. Lavora, perché è necessario, ma non lasciare che il lavoro ti assorba interamente. La tua vita, il nocciolo della tua esistenza, deve rimanere il gioco; il lavoro dovrebbe essere soltanto un mezzo per poter giocare!

Quando sei in ufficio, in fabbrica o in negozio, lavora, ma solo per avere il tempo e la possibilità di giocare. Non permettere che la tua esistenza sia ridotta unicamente alla routine lavorativa, perché l'obiettivo della vita è il gioco!

Giocare significa fare qualcosa per il semplice piacere di farlo.

Vivere pericolosamente significa vivere come se ogni istante fosse fine a se stesso. In questo caso, ogni singolo momento acquista il proprio valore intrinseco e la paura è del tutto assente. Sai che la morte esiste e l'accetti senza nasconderti; in realtà, vai verso di lei e assapori gli istanti in cui la incontri dal punto di vista fisico, psicologico e spirituale.

Quando ti dico di vivere pericolosamente, intendo spronarti a goderti i momenti nei quali entri in contatto diretto con la morte, quando sta per trasformarsi in una realtà.

L'amore ti porta faccia a faccia con la morte, e così pure la meditazione.

Ma ricorda una cosa: non dimenticare mai e poi mai l'arte del rischio! Conserva sempre la capacità di gettarti nell'avventura. E ogni volta che hai l'opportunità di correre qualche rischio, non lasciartela sfuggire, così non diventerai mai un perdente.

Il rischio è la sola garanzia di essere realmente vivi.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Liberarsi dalla corazza

Questa meditazione mira a dissolvere lo strato di protezione, ovvero quella sorta

di corazza invisibile con la quale abbiamo imparato ad affrontare il mondo, creando una nostra zona franca esente da rischi.

Uno dei modi che tutti usiamo per proteggerci dalle situazioni o dalle persone che riteniamo una minaccia consiste nell'erigere intorno a noi una specie di armatura, un "guscio protettivo" che ci aiuta a sentirci meno vulnerabili, più sicuri e protetti.

È più facile vederlo negli altri; abbiamo persino un'espressione comune per descrivere questo fenomeno: quando una persona che è sempre stata timida inizia a esporsi, diciamo che è "uscita dal suo guscio".

Talvolta questa armatura può essere utile e addirittura necessaria. Ma il problema è che spesso diventa un'abitudine, una risposta automatica, una sorta di seconda pelle che ci impedisce di sentirci pienamente vivi, spontanei, giocosi, sicuri di noi stessi e di ciò che siamo.

D'altra parte, questo guscio ci accompagna da così tanto tempo che non sappiamo come uscirne, mentre in realtà dovremmo essere in grado di scrollarcelo di dosso con la stessa facilità con cui lo indossiamo.

Quando una donna si rivolse a Osho lamentando questo preciso problema, lui le disse:

"Ti sei avvolta in una corazza, ma è soltanto un guscio protettivo; non è attaccato a te in modo permanente, sei tu che ti aggrappi a quel bozzolo. Nel momento in cui ne diventi consapevole, dunque, puoi semplicemente lasciarlo andare. Quella corazza è qualcosa di morto: se non te la trascini dietro, svanirà."

Osho ha poi suggerito un modo per iniziare a diventare consapevoli di questo involucro protettivo, usando una tecnica di meditazione in grado di portare consapevolezza là dove la corazza si esprime nel corpo.

IL METODO

Quelle che seguono sono le tre parti di questa meditazione.

PRIMO STADIO

Mentre cammini o stai seduto, *espira a fondo*. L'accento non dovrebbe essere posto sull'inspirazione, bensì sull'espirazione, perciò espira profondamente e fai uscire quanta più aria possibile.

Buttala fuori dalla bocca, ma fallo lentamente, in modo che richieda molto tempo. Più l'espirazione sarà lunga, meglio sarà, perché in questo modo il

processo arriverà più a fondo.

Quando tutta l'aria presente dentro di te verrà espulsa, sarà il corpo stesso a inspirare: non devi essere tu a "farlo".

L'espirazione dovrebbe essere lenta e profonda, e l'inspirazione rapida. Questo inciderà sulla corazza creatasi al livello del petto.

SECONDO STADIO

Fai una corsetta, pratica un po' di jogging oppure cammina con passo svelto e, mentre le gambe sono in movimento, visualizza che siano liberate da un peso, come se si staccasse da loro.

Quando la libertà viene inibita in modo eccessivo, le gambe si trascinano appresso il fardello dell'armatura. Perciò, inizia a correre, a fare jogging, a camminare o anche a danzare, totalmente libero da schemi o strutture, e mentre le tue gambe sono in movimento, senti che l'armatura che le avvolge inizia a cadere. Anche qui, come nella prima fase, poni maggior attenzione sull'espirazione.

Quando tornerai a essere padrone delle tue gambe e della loro fluidità, avvertirai un incredibile flusso di energia.

TERZO STADIO

La sera, quando sei pronto per andare a dormire, togliti gli abiti e, mentre ti svesti, immagina che non ti stai limitando a spogliarti, ma ti stai togliendo anche la corazza abituale.

Fallo realmente! Svestiti e poi esegui ancora un'espirazione profonda, mentre lasci che l'armatura si dissolva.

CITAZIONE DEL GIORNO

Quando il seme diventa un germoglio, si sta addentrando in qualcosa di ignoto.

Quando il germoglio comincia a produrre fiori, si sta nuovamente avventurando in una terra sconosciuta e, quando da quei boccioli inizia a emanare la loro dolce fragranza, si ha un ulteriore balzo quantico verso l'ignoto.

Nella vita, ogni singolo passo richiede coraggio.

Osho

GIORNO 7

L’osservazione della mente

L’essenza di tutti i metodi di meditazione consiste nel guardare, nell’osservare, nel diventare un testimone e nell’essere consapevole, attento e presente. Ciò che ci impedisce di accedere a questa condizione naturale di pura esistenza – che è anche la ragione per cui abbiamo bisogno di “metodi” – è la nostra completa e automatica immersione nel processo del pensiero e delle emozioni, che nel suo complesso viene chiamato “mente”.

A quanto pare abbiamo perso la capacità di “spegnere” il cervello: ecco perché i pensieri e le preoccupazioni sono diventati i nostri inesorabili compagni e non riusciamo più a sfuggire alla loro morsa. Persino quando il corpo è spossato dalla stanchezza il nostro incessante lavorio mentale ci impedisce di dormire.

È interessante notare che, nella definizione di “mente”, insieme ai pensieri, Osho include anche le emozioni, in sintonia con le diverse tradizioni orientali – soprattutto buddhiste – che le considerano “modificazioni della mente”.

In un modo o nell’altro, tutti noi abbiamo sperimentato come questo “meccanismo di pensiero ed emotività” possa condurci alla follia e, con ogni probabilità, a ciascuno di noi è capitato di pensare che sarebbe meraviglioso sapere come spegnere i pensieri nelle situazioni in cui in effetti non sono necessari, in modo da trovare un po’ di pace e di quiete.

Osho ha parlato molto spesso della mente e in tanti gli hanno posto un’infinità di domande in proposito.

Il passo scelto per questa giornata è la risposta a chi gli aveva chiesto se è possibile che la mente semplicemente “si suicidi”. Quella persona evidentemente sperava che esistesse una qualche scorciatoia per silenziare il pensiero e Osho risponde illustrando meravigliosamente la relazione fra mente e meditazione.

La prima delle pratiche meditative che seguiranno suggerisce di non combattere i nostri processi di pensiero, ma di accoglierli e abbracciarli benevolmente, traendone piacere.

La seconda tecnica ci fornisce un metodo di efficacia immediata, per creare

uno “stop” – una battuta di arresto –, in modo da mettere distanza fra noi e il nostro lavorio mentale.

LA VISIONE DI OSHO

È possibile che la mente si suicidi?

La mente non può suicidarsi, perché qualsiasi cosa faccia è volta a rafforzare se stessa. Qualunque sua azione la potenzia e il suicidio, dunque, è impossibile. Ogni atto compiuto dalla mente mira all’autoconservazione: l’eventualità che possa suicidarsi pertanto non è nella natura delle cose.

Eppure, sebbene la mente non possa autodistruggersi, quel suicidio accade: com’è possibile?

Lascia che te lo ripeta in modo ancora più chiaro: la mente non è in grado di suicidarsi, ma il suo annientamento si verifica. Non accade facendo qualcosa, bensì attraverso l’osservazione dei processi mentali.

Colui che osserva è separato dalla mente, si colloca a una profondità maggiore e al tempo stesso superiore. L’osservatore è perennemente nascosto dietro le quinte: quando passa un pensiero o affiora un’emozione, *chi li osserva*? Non è certo la mente in quanto tale, perché essa in realtà non è altro che un processo di pensieri ed emozioni: coincide semplicemente con quel viavai incessante.

Chi è, dunque, colui che osserva? Quando dici che ti è venuto un pensiero rabbioso, chi sei “tu”? In *chi* è sorto quel pensiero? Chi è il contenitore? Il pensiero è il contenuto… ma *chi è il recipiente*?

Il processo mentale somiglia alla stampa di un libro, in cui, su una pagina bianca e pulita, via via compaiono le parole. Il foglio intonso è il contenitore e le parole stampate sono il contenuto. La consapevolezza è simile a un foglio bianco, mentre la mente è come una pagina stampata e riempita di scrittura. Tutto ciò che, dentro di te, ha la forma di un oggetto – ogni cosa che puoi vedere e osservare – è mente.

La mente è ciò che viene osservato, mentre l’osservatore è qualcosa di diverso. Dunque, se continui a osservare con costanza, senza condannare, senza creare alcun conflitto con il pensiero, senza assecondarlo, senza seguirlo e senza contrastarlo, se riesci semplicemente a essere presente, rimanendo impassibile, in quell’indifferenza il suicidio accade, in modo del tutto spontaneo.

In realtà, non è la mente che si autodistrugge: quando appare l’osservatore, quando è presente il testimone, la mente semplicemente scompare. Esiste solo

finché la sostieni o la contrasti, perché sia darle sostegno, sia porsi in conflitto sono strategie di cooperazione.

Quando combatti con la mente, le stai dando energia; lottando contro di lei, le offri riconoscimento; in quel combatterla, stai accettando il potere che esercita su di te. Perciò, che tu collabori o lotti, la tua mente acquisterà una forza sempre maggiore.

Limitati a osservare, diventa un semplice testimone, e con il tempo ti accorgerai che cominceranno a verificarsi delle pause, degli intervalli di vuoto. Il passaggio di un pensiero non sarà più immediatamente seguito da un altro: si creerà un'interruzione.

In quell'intervallo c'è pace, c'è amore, è presente tutto ciò che hai sempre cercato e non sei mai riuscito a trovare. In quello spazio vuoto, smetti di essere un ego; non sei più definito, delimitato e imprigionato, ma diventi vasto, immenso e sconfinato! In quella pausa sei tutt'uno con l'esistenza e ogni separazione fra te e la totalità scompare. Non possiedi più confini, tu e la vita vi fondete l'uno nell'altra e diventate un'unica realtà.

Se continui a osservare senza sviluppare alcun attaccamento nemmeno nei confronti di queste pause… In effetti, a un certo punto, diventa naturale aggrapparsi a questi intervalli di vuoto. Inizi a desiderarli intensamente, perché sono straordinari, bellissimi, e donano un'incredibile beatitudine, perciò è naturale sviluppare un attaccamento nei loro confronti. Inizierai a desiderare di sperimentarli sempre più spesso e, così facendo, te li farai sfuggire, perché l'osservatore svanirà. Quelle pause scompariranno di nuovo e il consueto traffico della mente si ripresenterà.

La prima cosa da fare, dunque, è diventare un osservatore indifferente e la seconda è questa: quando compaiono quei meravigliosi intervalli di vuoto, ricordati di non attaccarti a loro, non cercare di farli accadere e non aspettarti che si verifichino sempre più spesso.

Se riesci a ricordare queste due cose e se, quando arrivano quelle splendide pause, ti limiti a osservare anche loro, conservando la tua indifferenza, un giorno il traffico si dileguerà insieme alla strada: svaniranno entrambi e apparirà un vuoto di straordinaria potenza.

È ciò che il Buddha chiama "nirvana": la scomparsa della mente. Ed è anche ciò che io definisco "suicidio", che tuttavia non è opera del tuo pensiero. La mente, infatti, non è in grado di produrre questo evento; solo *tu* puoi contribuire a farlo accadere, ostacolandolo o agevolandolo: dipende da te, non da lei.

Qualsiasi azione della mente finirà sempre per rafforzare se stessa. In realtà,

dunque, meditare non comporta alcuno sforzo mentale. La vera meditazione non è affatto uno sforzo; consiste semplicemente nel lasciare che la mente segua il proprio corso, senza interferire in alcun modo, rimanendo un semplice osservatore, diventando un testimone.

Gradualmente, la mente si zittisce, diventando quieta e immobile, finché un bel giorno scompare e tu rimani solo. Quella solitudine è la tua vera realtà.

E ricorda che quell'essere solo non esclude nulla: include ogni cosa.

LE MEDITAZIONI DI OGGI

1. *Giocare con la mente*
2. *L'esercizio dello STOP!*

La prima tecnica è frutto di un suggerimento dato da Osho a un uomo che si era lamentato con lui, dicendogli: "Sono veramente stufo della mia mente. Sento che non sono mai davvero presente e non riesco a vedere assolutamente nulla con chiarezza. Ho provato di tutto: cerco di meditare, di essere consapevole, ma spesso non percepisco niente di niente".

Osho risponde al suo interlocutore facendogli notare che, in un certo modo, sta andando contro la propria natura. Dal momento che è una persona mentale e non "di cuore", sforzandosi di cambiare se stesso, finirà semplicemente per essere infelice. E offre un'alternativa:

IL METODO

1. *Giocare con la mente*

Non cercare di smettere di pensare. Il pensiero è una parte assolutamente naturale di te e, se provi a fermarlo, impazzirai. È come se un albero volesse evitare di mettere le foglie: potrebbe solo impazzire!

Tuttavia, non è sufficiente permettere semplicemente ai pensieri di scorrere indisturbati: il passo successivo consiste nel trarne piacere, nel giocare con loro!

Giocandoci, godendoteli e dando loro il benvenuto, comincerai a diventare più attento alla loro presenza, a esserne più consapevole: accadrà senza compiere alcuno sforzo e in modo del tutto indiretto. Quando ti sforzi di acquisire consapevolezza, la mente ti distrae, tu ti arrabbi con lei e la contrapposizione e il conflitto che ne derivano non fanno altro che rafforzarla.

Questo metodo, dunque, mira a far sì che tu cominci a trarre piacere dal processo mentale.

Osserva semplicemente le sfumature dei tuoi pensieri, le strade che percorrono, il modo in cui un'idea conduce a un'altra, come si agganciano fra di loro… Ti accorgerai che è un fenomeno davvero sorprendente: un minuscolo pensiero è in grado di condurti chissà dove!

Può accadere, per esempio, che il tuo lavorio mentale venga innescato da un cane che si mette ad abbaiare. Presto ti dimentichi di quell'animale e ti ricordi di un amico che aveva un cucciolo dolcissimo. A quel punto la tua mente è partita per la tangente! Ti scordi dell'amico, ma ti viene in mente che aveva una moglie davvero affascinante e da lì prosegui pensando ad altre donne… Nessuno può sapere dove arriverai, e tutto è cominciato dal semplice abbaiare di un cane!

Trai piacere da quest'esperienza, considerala un divertimento, giocaci in tutta tranquillità, senza alcun giudizio e rimarrai sorpreso: godendoti semplicemente i giochi mentali, di tanto in tanto sperimenterai qualche meravigliosa pausa. All'improvviso ti accorgerai, per esempio, che un cane abbaia e nella tua mente non succede nulla, non si innesca alcuna catena mentale. Il cane continua ad abbaiare, ma non sorge alcun pensiero. Cominciano a crearsi dei piccoli vuoti… giungono da soli e, quando arrivano, sono meravigliosi!

All'interno di quei minuscoli spazi, inizierai a percepire l'osservatore, e accadrà in modo assolutamente naturale. Dopodiché i pensieri riprenderanno e tu continuerai a trarne piacere. Va' avanti così, con leggerezza, prendendotela con calma.

IL METODO

2. *L'esercizio dello STOP!*

E adesso, per un momento: se non sei già in piedi, alzati e… STOP! Fermati del tutto, congelati, non fare alcun movimento; rimani semplicemente presente a qualsiasi cosa stia accadendo.

Diventa consapevole dei suoni che ti circondano, di ciò che vedi e delle emozioni che affiorano dentro di te. Sono sufficienti pochi secondi; non serve che ti sforzi di stare fermo a lungo: giusto il tempo necessario per portarti nel momento presente.

Molto bene, questa piccola esperienza ti ha dato un assaggio dell'"Esercizio dello STOP!" suggerito da Osho.

Il tuo compito per oggi è proprio questo: ti suggeriamo di ripetere questa pratica almeno altre cinque volte, prima di passare alla meditazione di domani.

Non pianificarla ed evita di stabilire dei momenti in cui eseguirla;

semplicemente, ogni volta che te ne ricordi – che tu stia lavando i piatti, camminando per strada, allacciandoti le scarpe o svolgendo qualsiasi altra piccola attività quotidiana –, fermati di colpo: STOP!

Inoltre, quando te ne ricordi, osserva la mente e traine piacere.

CITAZIONE DEL GIORNO

L’unica differenza fra il sogno e la realtà è che il Reale ti permette di esercitare il dubbio e il sogno no. Ai miei occhi, la capacità di dubitare è una delle benedizioni più preziose dell’umanità.

Osho

GIORNO 8

Per essere felici occorre intelligenza

Spesso ci interessiamo alla meditazione perché stiamo cercando un po' di pace o inseguiamo quello sfuggente stato di benessere che chiamiamo felicità: due condizioni che, a quanto pare, sono sempre subordinate allo stress, alle preoccupazioni, alla fretta o semplicemente alla routine quotidiana.

D'altra parte, nel profondo, tutti vogliono essere felici e, per fortuna, la nostra intelligenza interiore continua a ricercare questa condizione, perché sente che è un nostro diritto di nascita.

Questa segreta aspirazione si accompagna perennemente a qualcosa che rende difficile essere felici. E nel discorso di oggi, rispondendo a una domanda su quella tematica, Osho parla della felicità e dell'infelicità, capovolgendo la visione che la comune percezione offre di questa coppia di polarità, apparentemente opposte.

Come spesso accade, Osho affronta la questione da un punto di vista decisamente insolito e inaspettato che apre a nuove e più illuminanti comprensioni.

La meditazione che segue è una semplice tecnica che offrirà sostengo alla tua innata e naturale capacità di essere felice nel corso della giornata.

LA VISIONE DI OSHO

Perché è tanto difficile essere felici?

L'infelicità ti offre molte cose che l'estasi non è in grado di darti. Al contrario, la felicità ti sottrae moltissimo; in realtà ti porta via tutto ciò che hai sempre avuto e che sei sempre stato: in sintesi, ti distrugge.

L'infelicità nutre il tuo "io", mentre la felicità è fondamentalmente uno stato di assenza di ego. Il problema, il nocciolo cruciale della questione, sta proprio qui: per questo la gente incontra tante difficoltà a essere felice. Se lo comprenderai, tutto ti sarà lampante e chiarissimo.

L'infelicità ti rende speciale, mentre la felicità è un fenomeno universale, che

non ha niente di straordinario. Gli alberi, gli uccelli e gli altri animali sono felici; l'intera esistenza vive nell'estasi: la sola eccezione è rappresentata dall'umanità. Nel suo essere infelice, l'uomo diventa assolutamente speciale, straordinario.

Se sei malato, depresso o triste, gli amici vengono a farti visita per consolarti e risollevarti il morale, mentre, quando sei felice, quelle stesse persone provano invidia nei tuoi confronti. Quando sei realmente estatico e beato, scopri che il mondo intero ti ha voltato le spalle.

Una persona felice non piace a nessuno, perché urta l'ego di chi le sta vicino. Gli altri cominciano a pensare: "E così tu sei felice, mentre noi continuiamo a vivere in un inferno, brancolando nel buio e nell'infelicità! Come osi essere felice, mentre tutti noi siamo immersi in questa sofferenza?".

Se osservi con attenzione la tua infelicità, vi troverai alcune caratteristiche fondamentali.

La prima è questa: ti dona un'aura di rispetto. La gente prova più simpatia per te e ha un atteggiamento più amichevole: se sei infelice, avrai molti più amici.

Questo mondo è davvero strano; ha qualcosa di fondamentalmente sbagliato. Le cose non dovrebbero andare così: le persone estatiche e beate dovrebbero avere più amici! Eppure, prova a essere felice e ti accorgerai che tutti coloro che ti frequentano ti invidieranno e smetteranno di esserti amici. Si sentiranno defraudati, perché possiedi qualcosa che loro non riescono a ottenere: "Perché sei felice?" si domanderanno pieni di rancore.

Nel corso dei secoli, abbiamo quindi appreso una strategia molto raffinata, che consiste nel reprimere la felicità ed esprimere l'infelicità.

Devi imparare a essere felice e a rispettare chi lo è; devi abituarti a prestare più attenzione alle persone estatiche e beate, ricordalo! In questo modo renderai un importante servizio all'umanità.

Non dimostrare troppa simpatia a chi è infelice; se qualcuno si trova in questa condizione, aiutalo, ma non simpatizzare con lui, non dargli l'impressione che l'infelicità sia qualcosa di meritorio.

Dobbiamo apprendere un linguaggio del tutto nuovo: solo così questa umanità incartapecorita e corrotta riuscirà a cambiare. Dobbiamo imparare il linguaggio della salute, dell'integrità e della felicità. Sarà un compito arduo, perché abbiamo investito moltissimo sull'infelicità. Per questo essere felici è tanto difficile ed essere depressi è facilissimo.

Un'altra cosa: l'infelicità non richiede alcun talento particolare, è accessibile a chiunque. Per essere felici, invece, occorrono talento, genio e creatività. Solo le persone creative possono essere in estasi.

Lascia che questa verità penetri in profondità nel tuo cuore: solo chi è creativo è felice. La felicità è un sottoprodotto della creatività. Crea qualcosa e sarai felice: scrivi una poesia, canta, danza, e vedrai che comincerai a sentirti estatico!

Per essere felici occorre intelligenza, e chi è intelligente è un ribelle.

L'intelligenza è ribellione… Senza intelligenza, la felicità non può esistere. L'uomo può essere felice solo se è brillante, lucido e perspicace, ovvero se è assolutamente intelligente.

La meditazione è uno stratagemma per dare spazio alla tua intelligenza e liberarla. Più sei meditativo e più diventi brillante. Ma ricorda: quando parlo di "intelligenza" non mi riferisco alle tue capacità intellettuali. L'intellettualismo fa parte della stupidità.

L'intelligenza è un fenomeno totalmente diverso, non ha niente a che vedere con la testa. È qualcosa che proviene dal centro più profondo del tuo essere. Quando scaturisce dal tuo centro interiore, fa fiorire moltissime tue qualità: diventi felice, creativo, ribelle e avventuroso; inizi ad amare l'insicurezza e a muoverti verso l'ignoto. In pratica, cominci a vivere pericolosamente, perché questo è l'unico vero modo per vivere…

Significa dire a se stessi: "Voglio vivere la mia vita in modo intelligente, non voglio essere un semplice imitatore: vivrò radicato nella mia essenza, senza seguire le direttive e i comandi provenienti dall'esterno. Sono disposto a rischiare ogni cosa, per essere me stesso: non voglio limitarmi ad abbracciare la psicologia delle masse. Camminerò da solo; voglio trovare la mia strada autonomamente e percorrere il mio sentiero nel mondo della verità".

Creerai la tua strada soltanto addentrandoti nell'ignoto, perché non si tratta di un percorso preconfezionato: si crea unicamente camminando.

L'intelligenza ti dà il coraggio di essere solo e ti offre la visione che ti permette di essere creativo. Fa sorgere in te un'urgenza impellente, una profonda fame di creatività. Solo così, soltanto di conseguenza, potrai essere felice e sperimentare l'estasi.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Il sorriso interiore

La meditazione di oggi è una pratica che offre sostegno alla nostra capacità di entrare in uno stato di semplice e naturale assenza di ego – una condizione che fa parte del linguaggio della salute, dell'integrità e della felicità, di cui Osho parla

nel brano appena citato.

Puoi praticare questa meditazione anche solo per pochi minuti ogni volta che ne hai il tempo, quando sei seduto da qualche parte e non stai facendo niente di particolare. Ti ci puoi dedicare in metropolitana, a casa, durante la pausa pranzo al lavoro, mentre osservi tuo figlio che gioca nel parco e ogni volta che, fondamentalmente, sei inattivo.

All'inizio, finché non avrai imparato a praticarla, è meglio tenere gli occhi chiusi. In seguito potrai farla anche a occhi aperti e nessuno intorno a te si accorgerà mai che, mentre te ne stai tranquillamente seduto, in realtà stai meditando!

IL METODO

PRIMO STADIO

Quando non hai nulla di particolare da fare, siediti, rilassa la mandibola e lascia le labbra leggermente aperte. Comincia a respirare dalla bocca, ma senza che il respiro arrivi troppo in profondità.

Lascia semplicemente che il tuo corpo respiri, in modo che la respirazione diventi sempre più leggera. Quando sentirai che è arrivata a essere lieve e quasi impalpabile, con la bocca aperta e le mandibole rilassate, avvertirai una sensazione di rilassamento in tutto il corpo.

SECONDO STADIO

Adesso, inizia a percepire l'affiorare di un sorriso: non sorridere solo con il volto, ma con tutto il tuo essere… provaci, vedrai che ci riuscirai! Non si tratta di un'espressione che arriva dalle tue labbra, bensì di un sorriso esistenziale che si espande dentro di te.

Sperimentalo e capirai cosa intendo dire, perché è un fenomeno che non può essere spiegato. Non è necessario sorridere con le labbra o con il viso; è come se stessi sorridendo dalla pancia, come se a sorridere fosse il tuo ventre.

Ed è proprio un sorriso, non una risata, perciò è delicatissimo, fragilissimo e dolcissimo, morbido come un minuscolo bocciolo di rosa che si sta schiudendo nella tua pancia e sprigiona la sua fragranza in tutto il corpo.

TERZO STADIO

Una volta compreso in cosa consiste questo sorriso, potrai essere felice per tutto il giorno. E ogni volta che hai la sensazione di perdere questa felicità, chiudi

semplicemente gli occhi per qualche istante, riprendi di nuovo contatto con quel sorriso… e lo ritroverai immediatamente.

Nel corso della giornata, puoi entrare in contatto con quel sorriso tutte le volte che vorrai, perché è sempre presente.

CITAZIONE DEL GIORNO

La meditazione è un fuoco. Brucia i tuoi pensieri e i tuoi ricordi; riduce in cenere il passato e il futuro; incenerisce la mente e l’ego; spazza via tutto ciò che pensi di essere.

È una morte e una rinascita, una crocifissione e una resurrezione.

È un nascere di nuovo, in cui perdi totalmente la tua vecchia identità e consegui una nuova visione della vita.

Osho

GIORNO 9

Integrare corpo, mente e anima

Oltre a essere conosciuto per i suoi numerosi libri, frutto della trascrizione dei suoi discorsi, Osho è noto in tutto il mondo per le sue rivoluzionarie “meditazioni attive”.

Stare semplicemente seduti in silenzio può essere davvero complicato per chi vive in un ambiente che esige moltissimo soprattutto in termini di tempo ed energie e si ritrova, ogni giorno, ad aver a che fare con una pluralità di persone e situazioni di difficile gestione, come accade alla maggior parte di noi.

Per riuscire a trascorrere del “tempo di qualità” con noi stessi, dobbiamo in primo luogo liberarci dalle tensioni immagazzinate dal corpo e dalla mente, altrimenti, non appena ci sediamo, i pensieri, le preoccupazioni e le tensioni che abbiamo accumulato prendono immediatamente il sopravvento, monopolizzando la nostra attenzione.

Per fortuna, ci ricorda Osho, la corsa, il nuoto o la danza possono trasformarsi in altrettante soglie per la meditazione. Se ci dedichiamo a queste attività in modo consapevole e totale, creeranno una naturale coesione di corpo, mente e spirito. E meditare significa esattamente questo: integrare in un’unità i diversi fattori che compongono il nostro essere.

Dopo un discorso introduttivo, in cui Osho sottolinea l’importanza di unificare le energie del corpo, della mente e dell’anima, la tecnica di meditazione di oggi ti offrirà un assaggio diretto, che puoi sperimentare in prima persona, di cosa si prova quando si realizza questa integrazione.

LA VISIONE DI OSHO

La materia è energia. Questa è una delle più importanti scoperte di tutti i tempi, realizzata dalla fisica moderna. Il contributo più prezioso che Albert Einstein ha dato all’umanità è proprio questo: l’esistenza è energia.

La scienza ha scoperto che l’oggetto, il fenomeno osservato, è energia. E per secoli, quantomeno nel corso degli ultimi cinquemila anni, i ricercatori del Vero

hanno compreso che lo stesso vale anche per l'altra polarità, ovvero il soggetto, colui che osserva, la consapevolezza.

Il tuo corpo, la tua mente e la tua anima sono energia. Se queste tre polarità energetiche funzionano in modo armonioso, significa che sei sano e integro. Se invece non si muovono armonicamente e non sono in sintonia, ti ammali e perdi la tua salute e la tua integrità.

Il mio intento consiste nel trovare un modo per aiutarti, affinché il tuo corpo, la tua mente e la tua consapevolezza possano danzare all'unisono dentro di te: allo stesso ritmo, uniti da un'armonia profonda e cooperando fra loro, senza entrare minimamente in conflitto.

La gente vive nel caos: il corpo dice una cosa e spinge in una direzione, mentre la mente ne è totalmente ignara, perché per secoli i vostri sistemi educativi vi hanno ripetuto che non siete il vostro corpo. Vi è sempre stato insegnato che il corpo è vostro nemico e che dovete combatterlo e distruggerlo, perché rappresenta il peccato: non avete mai sperimentato una danza armoniosa con voi stessi che includa anche la vostra componente fisica.

Per questo insisto affinché danziate e vi lasciate coinvolgere dalla musica, perché solo grazie alla danza riuscirete a sentire che voi, il vostro corpo e la vostra mente vi state muovendo all'unisono. E quando tutte queste componenti sono in sintonia, si sperimenta una gioia infinita e la ricchezza che ne consegue è immensa.

Devi imparare a far risuonare queste tre energie, in modo che insieme diano vita a un'orchestra.

Spesso accade che correndo… Probabilmente non hai mai pensato che la corsa possa essere un modo per meditare, ma talvolta le persone che corrono sperimentano stati meditativi incredibilmente profondi. Loro stesse ne restano sorprese, perché non stavano cercando questo risultato, tuttavia accade e oggi la corsa si sta progressivamente trasformando in una nuova tecnica di meditazione.

Mentre corri, dunque, può accadere… Se sei una persona che ama correre, probabilmente ti sarà capitato di fare jogging nelle prime ore del mattino, quando l'aria è fresca e frizzante e tutto si sta svegliando, riemergendo dal sonno. Mentre corri, senti il tuo corpo che risponde alla perfezione, accarezzato dall'aria mattutina; assisti alla nascita di un nuovo mondo dalle tenebre della notte; assapori la sensazione di essere circondando dal canto dell'intera esistenza e ti senti traboccare di vitalità… Quando accade, arriva un momento in cui la persona che corre scompare e rimane soltanto la corsa. Il corpo, la mente e l'anima iniziano a funzionare all'unisono e all'improvviso si scatena un orgasmo

interiore.

Ho osservato che chi corre riesce ad avvicinarsi alla meditazione più facilmente di chiunque altro. Fare jogging o nuotare può aiutare davvero moltissimo… È necessario imparare a trasformare tutte queste attività in meditazione.

Devi abbandonare l'idea antiquata secondo cui meditare significa esclusivamente stare seduti sotto un albero in una postura yoga; questo è solo un tipo di meditazione, che può andar bene per qualcuno, ma non per tutti. Per un bambino piccolo non è meditare: è una tortura! Per un giovane vitale e pieno di brio diventa una forma di repressione! Può andare bene al massimo per una persona anziana che, dopo aver sperimentato la vita in tutte le sue dimensioni, sente che le sue energie si stanno affievolendo.

Ogni individuo è diverso dagli altri, esistono molti tipi di persone. Correre, fare jogging, danzare o nuotare sono tutte occasioni per meditare: qualsiasi cosa può diventarlo.

La mia definizione di meditazione è questa: ogni volta che il tuo corpo, la tua mente e la tua anima si muovono insieme in armonia, stai meditando. E se sei consapevole di svolgere quell'attività in modo meditativo, che l'obiettivo non è partecipare a una gara bensì meditare, quell'azione acquista una bellezza squisita.

I miei sforzi mirano a far sì che la meditazione diventi accessibile a tutti, senza esclusioni: dovrebbe essere alla portata di chiunque voglia meditare, in sintonia con la propria tipologia umana. Se una persona ha bisogno di riposare, la sua meditazione dovrebbe essere il riposo; in questo caso il suo metodo consisterà nel "rimanere seduto in silenzio, senza fare nulla, ed ecco che arriva la primavera e l'erba cresce da sola".

È necessario che all'interno della meditazione si trovino tante dimensioni quanti sono gli esseri umani che vivono in questo mondo. Inoltre, lo schema non deve essere troppo rigido, perché non esistono due individui uguali: dev'essere assolutamente fluido, in modo da potersi adattare a chiunque.

In passato, si tendeva a pensare che il singolo dovesse conformarsi a uno schema precostituito, ma io ho innescato una rivoluzione: non è la persona che deve adattarsi a un modello specifico, bensì lo schema che deve adattarsi a lei. Il mio rispetto per l'individuo è assoluto!

In ogni caso, il principio fondamentale è che qualsiasi meditazione deve soddisfare il requisito di far vibrare all'unisono il corpo, la mente e la consapevolezza di chi la pratica.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Immagina di correre

Se correre, nuotare o andare in bicicletta sono già attività che fanno parte della tua vita e che pratichi regolarmente per “svuotare la testa” e ricaricare le batterie, probabilmente ciò che Osho ha appena detto farà scattare in te una comprensione e ti risuonerà. In questo caso hai già in mano una chiave e ora il tuo compito è usarla in modo più intenzionale e con maggior consapevolezza.

Analogamente, se il tuo modo di fare esercizio consiste nell’andare in palestra e lavorare sul tapis roulant, fa’ un rapido esame di come ti approcci a quest’attività e prendi in considerazione l’idea di trasformarla in una meditazione.

Spegni lo schermo del tapis roulant e lascia il libro che normalmente leggi mentre ti eserciti nello spogliatoio, all’interno della tua borsa. Se sei solito ascoltare della musica, crea una selezione di brani che, invece di sollecitare la mente e le emozioni, siano meramente energetici e sostengano la tua attività fisica. Se la palestra in cui ti alleni impone la stessa musica a tutti, indossa delle cuffie e ascolta la tua colonna sonora.

Qualsiasi cosa tu possa fare per agevolarti nell’indirizzare tutta la tua attenzione e le tue energie sull’attività fisica ti aiuterà a raggiungere lo spazio di cui parla Osho.

E ora ecco la tecnica specifica per questa giornata. Probabilmente ti stupirà…

IL METODO

Se per qualche ragione non sei in grado di correre, perché non ne hai il tempo, non ti trovi nell’ambiente adatto, non ti senti bene, piove o hai avuto un infortunio, prova a adottare questa strategia: sdraiati sul letto e *immagina* di correre.

Visualizza semplicemente l’intera scena: gli alberi, la brezza che ti accarezza il viso, il sole, la spiaggia, l’aria salmastra… Soffermati su ogni singolo dettaglio, trasformalo in un’immagine e rendila quanto più vivida possibile.

Per esempio, ripesca il ricordo di una bellissima mattinata in cui hai fatto una corsa sulla spiaggia o nel bosco e immagina di continuare a correre all’infinito… Presto ti accorgerai che il tuo modo di respirare sta cambiando, come se stessi davvero correndo… potresti proseguire così per un’infinità di chilometri…

Scoprirai con sorpresa che, pur eseguendo questa pratica restando sdraiato sul letto, può accaderti di sperimentare attimi inaspettati di pace, silenzio e

meditazione.

Dopo circa quindici o venti minuti… lascia che la corsa si arresti e rimani in silenzio. Prendi un respiro profondo e riposa per un po', osservando ciò che accade dentro di te e nello spazio che ti circonda.

CITAZIONE DEL GIORNO

Apprendi l’arte di celebrare te stesso, senza alcuna ragione o alcun motivo particolare. Il semplice fatto di esistere è più che sufficiente, non serve altro.

Essere parte del Tutto è una metamorfosi così profonda che non puoi resistere: devi per forza danzare e cantare, esprimendo la tua gioia e la tua beatitudine.

Osho

GIORNO 10

Imparare a rallentare

La tecnologia dovrebbe aiutarci a vivere meglio, ma in realtà, oggi, per molti di noi la vita è più complicata di quanto non sia mai stata: dobbiamo essere reperibili ventiquattr'ore su ventiquattro e, dalla mattina alla sera, non facciamo altro che controllare i messaggi, le e-mail, il blog o i social, alla costante ricerca di notizie e aggiornamenti di ogni genere.

In confronto alle persone che hanno vissuto ai tempi del Buddha o anche soltanto cento anni fa, la nostra vita è un continuo vortice di attività e stimoli sensoriali. Siamo costantemente di corsa… Stiamo continuamente inseguendo qualcosa… viviamo correndo!

Il programma di oggi propone di apprendere di nuovo l'arte di rallentare.

Spiegandoci come meditare possa aiutarci a trovare questo "passo della quiete", Osho esamina ciò che ci è stato insegnato sull'importanza di prefissarsi obiettivi e tenersi sempre occupati, analizzando inoltre la nostra paura di essere definiti pigri o privi di ambizione.

Fondamentalmente, se riusciamo a riconoscere questi atteggiamenti ormai inconsci per ciò che sono, possiamo iniziare a comprendere che ogni istante vissuto con totale presenza è proprio dove dovremmo essere: quieora.

La meditazione di oggi, dal titolo "Circondati di un clima di gioia", è un esperimento volto a creare il nostro spazio di quiete: un centro di gioia che rimanga rilassato anche nel bel mezzo della bufera più travolgente del mondo esterno.

LA VISIONE DI OSHO

Come fare a rallentare?

La vita non sta andando da nessuna parte; non ha né una meta, né una destinazione. È priva di scopo: semplicemente esiste. Finché questa comprensione non penetra nel tuo cuore, non riuscirai mai a rallentare.

Non esiste un modo per rilassarsi e smettere di correre, non dipende da una

tecnica o da un metodo di qualche genere. Purtroppo, noi riduciamo ogni cosa a un procedimento. Nel mondo si è diffusa un'incredibile smania di "procedure" e, specialmente nella mentalità moderna, ognuno di noi è diventato un esperto di metodologie. È un pullulare di "come fare" qualsiasi cosa: come diventare ricchi, come avere successo, come influenzare la gente e farsi degli amici, come meditare… addirittura come amare! Non è lontano il giorno in cui qualche idiota chiederà le istruzioni persino per respirare.

Dunque non si tratta di imparare "come si fa": non ti consiglio di ridurre la vita a una tecnica, perché in questo modo si perde tutto il sapore della gioia.

Tempo fa, mi sono imbattuto in un libro dal titolo davvero esilarante: *Devi rilassarti!* Ebbene, se provi a farlo, ti accorgerai di diventare più teso che mai; più ti sforzi e più dentro di te aumenterà la tensione.

Il rilassamento non è una conseguenza, non è il risultato di una qualche attività: è lo splendore della comprensione. Se vivi nel momento per la pura gioia di farlo, ciascun istante acquisterà la qualità di un orgasmo. Proprio così, diventerà orgasmico.

Sei venuto al mondo per godere dell'esistenza in tutta la sua pienezza; e l'unico modo per vivere, amare e godersi la vita è scordarsi del futuro.

Il futuro non esiste. La vita è un pellegrinaggio verso il nulla, un percorso che parte e finisce in "nessun luogo" e nello spazio fra questi due non-luoghi c'è il quieora. Il termine inglese *nowhere*, "da nessuna parte", è formato dall'unione di due parole, *now* e *here*, "qui" e "ora": tra questi due non-luoghi si trova il presente, il *quieora*.

Per rallentare, quindi, non serve seguire una tecnica particolare, perché, se il tuo approccio di base alla vita rimane immutato – orientato verso una meta – puoi fare di tutto per rallentare e potresti anche riuscirci, ma in questo modo stai semplicemente aggiungendo un'ulteriore tensione alla tua esistenza. A quel punto, dovrai stare costantemente in guardia per non accelerare; per avere un ritmo di vita più lento, sarai costretto a reprimerti in continuazione.

Come puoi rallentare? Se lo fai, la tua vita sarà un fallimento e non sarai mai in grado di raggiungere il successo. Se procedi con lentezza, sei perduto: rimarrai un essere anonimo e non potrai mai lasciare la tua firma nel mondo. Come puoi rilassarti? Nessuno lo fa!

È come se tu stessi per partecipare alle Olimpiadi e mi domandassi: "Come posso fare per rallentare?". Rallentare equivarrebbe a ritirarsi dalla gara: saresti eliminato!

Ebbene, la vita intera è diventata una gara olimpica: siamo tutti in

competizione e dobbiamo correre al meglio delle nostre possibilità, perché è una questione di vita o di morte. Abbiamo milioni di antagonisti… Vivi in un mondo in cui tutti sono tuoi avversari, perché qualsiasi persona con cui entri in competizione diventa un tuo nemico.

La meditazione non può crescere in un terreno qualsiasi; necessita di una comprensione di fondo e la trasformazione dev'essere davvero radicale. Ha bisogno di uno spazio completamente nuovo in cui crescere, richiede una nuova *gestalt.*

Chi medita rallenta naturalmente, senza alcuno sforzo, e non ha bisogno di seguire alcuna pratica. Ciò che viene conseguito con l'esercizio non è mai genuino: diventa qualcosa di artificiale, di arbitrario. Perciò evita tutto ciò che si può raggiungere attraverso una procedura, perché nella migliore delle ipotesi potrà trattarsi di una recita, ma non sarà mai qualcosa di vero – e soltanto la verità rende liberi.

Questo istante è l'unico momento che esiste, ed è l'unica realtà che ci sia, che ci sia mai stata e mai ci sarà.

Cambia la tua filosofia di fondo, ovvero l'idea di essere un conquistatore. Rilassati nel tuo essere. Non avere ideali di sorta e non cercare di diventare qualcun altro. Sei perfetto così come sei, con tutte le tue imperfezioni!

Se sei imperfetto, lo sei in modo assolutamente perfetto – si tratta comunque di perfezione!

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Circondati di un clima di gioia

Se senti che questo metodo è adatto a te, praticalo per alcuni minuti tutte le sere per un periodo di tre settimane e lascia che ti accompagni, in leggerezza, anche durante il giorno.

In seguito potrai diminuire la frequenza della pratica serale e, gradualmente, il metodo si dissolverà, perché i suoi insegnamenti diverranno parte integrante della tua vita.

IL METODO

PRIMA SETTIMANA

Sdraiati o siediti sul letto, spegni la luce e rimani al buio.

Vai con il ricordo a qualche momento bello che hai vissuto in passato e scegli

il tuo preferito. Può anche trattarsi di una cosa molto semplice, perché a volte le esperienze più straordinarie accadono proprio in situazioni decisamente ordinarie.

Ecco un esempio: mentre eri seduto senza fare nulla, sei stato avvolto dal suono della pioggia che cadeva sul tetto, dalla fragranza che emanava nell'aria… All'improvviso è scattato qualcosa e hai vissuto un istante di pura sacralità. Oppure, un giorno, mentre camminavi per strada, sei stato colpito all'improvviso da un raggio di luce che si è posato su di te filtrando dagli alberi e – *click!* – si è aperta una porta che, per un attimo, ti ha condotto in un altro mondo.

Chiudi gli occhi e rivivi quel momento, fin nei minimi dettagli. Risenti i suoni… i profumi… e la consistenza palpabile di quell'istante: il canto di un uccello, l'abbaiare di un cane, il fruscio del vento, tutti gli altri rumori o i suoni… Immergiti totalmente in questi ricordi, rivivendoli come un'esperienza multidimensionale, che coinvolga tutti i tuoi sensi.

Una volta scelto il tuo momento speciale, continua a praticare questa meditazione per sette notti di seguito.

Scoprirai che ogni volta la tua esperienza si arricchirà di dettagli, di particolari che da principio magari ti erano sfuggiti, ma che la tua mente ha comunque registrato.

Potresti accorgerti di sottili sfumature che non eri consapevole di aver vissuto… Potresti renderti conto della loro presenza, anche se al momento ti erano sfuggite. La mente è un servitore affidabile e incredibilmente abile: registra ogni cosa!

Il settimo giorno sarai in grado di vedere il tuo momento speciale con una tale chiarezza, da avere la sensazione di non aver mai osservato un istante in maniera così nitida.

SECONDA SETTIMANA

Continua a rivivere quell'evento, come hai fatto durante la prima settimana, ma aggiungi un nuovo aspetto: adesso percepisci ciò che ti circondava in quel momento… Senti l'atmosfera che ti avvolgeva fino a un metro di distanza e lasciati avvolgere dall'aura di quell'istante.

Il quattordicesimo giorno potresti essere in grado di penetrare in un mondo completamente diverso, pur rimanendo consapevole che, al di là di quel metro, sono presenti un tempo e una dimensione differenti.

TERZA SETTIMANA

Aggiungi ora un ulteriore elemento: rivivi il tuo momento, immergiti al suo interno e crea uno spazio antitetico immaginario.

Per esempio: ti senti incredibilmente bene e sei avvolto da quello spazio di gioia e di bellezza che si espande fino a un metro intorno a te. Adesso immagina una situazione di questo tipo: qualcuno ti insulta, ma quelle offese arrivano solo fino a un certo punto. C'è una recinzione e la frase offensiva non riesce a penetrare all'interno: giunge come una freccia… e cade al di fuori di quel recinto immaginario.

Oppure ricorda un momento triste: ti senti ferito, ma questo dolore arriva soltanto fino alla parete di vetro che ti circonda e si spegne lì, senza mai riuscire a raggiungerti.

Se le prime due settimane hanno funzionato, nella terza ti accorgerai che tutto si arresta a questo limite, a un metro di distanza, ma niente riesce a penetrare dentro di te.

DALLA QUARTA SETTIMANA IN AVANTI

Continua a portare con te quest'aura protettiva. Mantienila presente quando vai al mercato o sei al lavoro e mentre interagisci con le altre persone. Sarai elettrizzato, perché, ovunque andrai, sarai accompagnato da una tua dimensione personale: uno spazio privato che ti seguirà sempre e ti renderà capace di vivere nel presente – calmo, quieto e centrato.

Porta con te quest'aura per alcuni giorni; se lo desideri, anche per qualche mese e, quando sentirai che non è più così necessaria, potrai lasciarla andare.

Una volta che hai imparato a stare nel quieora, assaporandone la bellezza e l'incredibile beatitudine, puoi abbandonare l'aura protettiva che avevi creato.

CITAZIONE DEL GIORNO

Le donne sanno aspettare, possono attendere all’infinito, la loro pazienza non conosce limiti. È inevitabile che sia così, perché devono portare in grembo un bambino per nove mesi.

Se osservi una madre, se guardi una donna che sta per diventare mamma, noterai che diventa più bella, acquista una grazia particolare ed è circondata da una sorta di aura. Sta sbocciando e presto fiorirà.

Osho

GIORNO 11

Tutti sono creativi

Il programma di oggi costituisce una sfida alle nostre idee limitanti sulla creatività.

Viviamo in una cultura in cui si presuppone che, per essere creativi, occorra possedere qualche talento particolare e sia necessario avere un dono assolutamente unico o padroneggiare alla perfezione una determinata tecnica.

Osho sfida questa convinzione e insiste sul fatto che la creatività è innanzitutto un modo di affrontare la vita: è l'abilità magica di creare gioia in qualsiasi cosa stiamo facendo, che si tratti di cucinare, pulire il pavimento, lavare i piatti o di chiacchierare semplicemente con un amico.

Questa è la meditazione di oggi: "Dal Gibberish al silenzio". È divertente, gioiosa ed elettrizzante: puoi considerarla una tecnica per creare un foglio bianco sul quale dipingere la tua vita come un'opera d'arte, un modo per creare il vuoto, liberandoti di tutte le idee che ti sono state inculcate su cosa significhi essere una persona creativa.

LA VISIONE DI OSHO

La creatività non ha nulla a che vedere con un'attività in particolare; non ha niente a che fare con la pittura, la poesia, la danza o il canto: non si riferisce a qualcosa di specifico.

Qualsiasi cosa può essere creativa, perché sei tu che introduci questa qualità in ciò che fai. Di per se stesse le azioni non sono né creative né non creative. Puoi dipingere o cantare in modo non creativo, così come è possibile pulire i pavimenti e cucinare in modo assolutamente creativo.

La creatività è la qualità che *tu* introduci in ciò che fai: è un'attitudine, un approccio interiore… è il modo in cui guardi la realtà.

La prima cosa da ricordare, dunque, è di non confinare la creatività a qualcosa di particolare. Se una persona è creativa – se lo è veramente – rivelerà questa sua qualità in qualsiasi cosa faccia, persino quando cammina. Se dovesse limitarsi a

sedere in silenzio senza fare alcunché, anche quel “non fare” sarà un atto creativo. Il Buddha seduto senza fare nulla sotto l’albero della Bodhi è l’individuo più creativo che il mondo abbia mai conosciuto!

Nel momento in cui comprendi questa verità, quando capisci che sei tu – in quanto individuo – a essere creativo o a non esserlo, il problema scompare.

Non tutti possono saper dipingere, e non è neppure necessario. Se tutti fossero pittori, questo mondo sarebbe terribilmente noioso e sarebbe davvero difficile viverci! Non tutti possono essere dei ballerini e non ce n’è alcun bisogno, ma chiunque può essere creativo.

Qualsiasi tua azione, se è compiuta con gioia e con amore e non è il semplice frutto di un calcolo economico, diventa creativa. Se quell’azione fa fiorire qualcosa dentro di te, se ti infonde nutrimento e ti fa crescere, significa che è spirituale, creativa – divina.

Ama ciò che fai – di qualunque cosa si tratti – e compi qualsiasi azione in modo meditativo, a prescindere da ciò che stai facendo. Essere creativi significa amare qualsiasi cosa si faccia, godendone e celebrandola come dono dell’esistenza.

È possibile che nessuno verrà mai a conoscenza di ciò che fai, pertanto, se sei alla ricerca della celebrità, perché sei convinto che questa sia la misura della creatività e credi che si possa essere creativi solo diventando famosi come Picasso, stai mancando il punto. In questo caso, infatti, non sei affatto creativo: sei solo un politicante, una persona ambiziosa.

Nella vera creatività, se diventi famoso, bene; ma se non accade, va bene comunque. La tua attenzione non dovrebbe essere focalizzata su questo; dovresti invece considerare se ciò che fai ti dà piacere, se lo ami veramente. Se quello che stai facendo è un gesto d’amore, diventa qualcosa di creativo. Grazie al tocco dell’amore e della gioia, anche azioni apparentemente irrilevanti possono diventare grandiose.

Qualcuno mi ha fatto una domanda in cui ha specificato: “Ero convinto di non essere creativo…”.

Purtroppo è ciò che è stato insegnato a tutti noi; sono pochissime le persone considerate creative: qualche pittore, qualche poeta… un individuo su un milione. Ebbene, è un’assoluta idiozia! Ogni essere umano nasce colmo di creatività. Se provi a osservare i bambini, te ne accorgerai: tutti i bimbi sono creativi, ma, con il passare del tempo, distruggiamo questa loro qualità. Un po’ per volta, inculchiamo in loro credenze sbagliate, li distraiamo e li rendiamo

sempre più schiavi delle leggi del commercio, della politica e dell'ambizione.

Quando entra in gioco l'ambizione, la creatività scompare: una persona ambiziosa, infatti, non può essere creativa, perché è incapace di amare una qualsiasi attività per il semplice piacere di compierla.

Noi distruggiamo la creatività. Tutti, alla nascita, la possediamo, eppure riusciamo a far sì che il novantanove per cento della gente ne sia assolutamente priva.

D'altra parte, limitarsi a dare la colpa alla società non risolverà nulla: devi prendere in mano la tua vita, liberandoti dai condizionamenti sbagliati. È necessario abbandonare le suggestioni ipnotiche errate che ti sono state trasmesse fin dall'infanzia!

Quando una persona creativa fa il suo ingresso su questa Terra, ne amplifica la bellezza con un canto o con un dipinto. Farà in modo che nel mondo crescano la danza, la gioia, l'amore e la meditazione, e, quando se ne andrà, lascerà dietro di sé una realtà migliore. Che diventi famosa o meno è irrilevante; quella persona lascerà comunque dietro di sé un mondo più bello e sarà straordinariamente appagata, perché la sua vita avrà avuto un suo valore intrinseco.

Essere capaci di sorridere con tutto il proprio cuore, riuscire a prendere per mano qualcuno sorridendogli è un atto creativo, un gesto d'immensa creatività. Abbracciare semplicemente una persona stringendola al tuo cuore o guardarla con amorevolezza significa essere creativi. Un semplice sguardo colmo d'amore può cambiare totalmente il mondo di una persona.

Non sei qui per caso, la tua presenza ha un immenso significato: dietro di te c'è uno scopo! Ciascuno di noi è uno strumento attraverso il quale la Totalità sta portando a compimento un suo progetto.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Dal Gibberish al silenzio

Questa meditazione è uno strumento per far sì che la tua mente si alleggerisca e si rilassi, liberandosi dall'accumulo di stimoli e informazioni proprio di questa nostra società congestionata: è uno dei metodi più semplici e più scientifici per ripulirla e riportarla alla sua freschezza originaria.

Ecco come Osho descrive questa tecnica: "Immagina di dire tutto ciò che le buone maniere, l'educazione, la cultura e la società ti hanno sempre impedito di esternare, nonostante tu lo volessi, e poi esprimilo in una lingua qualsiasi che hai

sentito, ma che non conosci. Grida, ridi, piangi, strilla e gesticola. Lascia semplicemente uscire qualsiasi cosa ti venga in mente, senza preoccuparti della logica, della ragionevolezza, del senso o del significato… proprio come fanno gli uccelli. Esprimi ciò che si agita nella tua mente, butta fuori tutto il pattume che hai accumulato e fallo in modo totale, con tutta la passione possibile".

IL METODO

Scegli un momento e un luogo in cui tu possa disporre della privacy necessaria per praticare questa meditazione.

Ogni stadio durerà cinque minuti.

Se ti sembra che ridere e piangere sia troppo difficile per te, puoi iniziare limitandoti al primo e all'ultimo stadio. A un certo punto, è possibile che si manifestino spontaneamente e con maggior facilità anche il secondo e il terzo.

PRIMO STADIO

Utilizza il Gibberish, ovvero emetti suoni senza senso e parla in una lingua che non conosci.

È preferibile usare la struttura e il suono di un linguaggio umano: non limitarti a grugnire e ringhiare emettendo rumori animaleschi, perché avrebbe un effetto diverso.

Detto questo, ricorda che sei comunque totalmente libero di strillare, urlare ed esprimere ciò che provi.

SECONDO STADIO

Ridi. Esplodi in una risata in modo totale e senza alcuna ragione particolare.

TERZO STADIO

Piangi, singhiozza e strepita a tuo piacimento, senza motivo.

QUARTO STADIO

Sdraiati. Rimani immobile e perfettamente in silenzio, come se fossi morto, limitandoti a inspirare ed espirare.

CITAZIONE DEL GIORNO

Un’azione creativa esalta la bellezza del mondo. Gli dona qualcosa, senza mai sottrargli nulla.

Osho

GIORNO 12

Intuizione: la voce interiore

L’intuizione nasce nello spazio che si trova fra l’intelletto – ovvero la mente logica – e la dimensione più ampia che lo circonda, vale a dire il regno dello spirito. La logica è il modo in cui la mente conosce la realtà, mentre l’intuizione è la modalità in cui il Reale viene sperimentato dallo spirito.

Il modo in cui Osho discute di questo argomento è straordinariamente lucido, incredibilmente avvincente e, alle volte, anche esilarante.

Tutti hanno una naturale capacità di visione intuitiva, ma spesso essa è schiacciata dal condizionamento sociale e soffocata dall’educazione istituzionale.

Anziché imparare a comprendere il proprio istinto, le sensazioni viscerali e le intuizioni, usandole come fondamento della propria crescita e del proprio sviluppo individuale, si insegna e si impara a ignorarle, e così facendo vengono minate le radici stesse dell’innata saggezza che dovrebbe fiorire sotto forma di intuizione.

Nel passo che segue, Osho parla dell’intuito e fornisce le linee guida per distinguere una visione interiore genuina e intuitiva dalle “pie illusioni”, che spesso possono condurre a scelte sbagliate e provocare conseguenze indesiderate.

La meditazione di oggi è una tecnica per scoprire la dimensione di ciò che spesso viene chiamato “essere un testimone”, il luogo da cui scaturisce la vera intuizione.

LA VISIONE DI OSHO

Esiste un fenomeno chiamato “intuizione”, di cui siamo diventati pressoché inconsapevoli: ne ignoriamo l’esistenza.

L’intuito è un fenomeno del tutto diverso dalla razionalità. La ragione argomenta, utilizza un processo di pensiero per giungere a una conclusione; l’intuizione, invece, fa un salto improvviso: si tratta di un vero e proprio balzo

quantico. Non conosce alcun processo; raggiunge semplicemente la conclusione, senza avvalersi di alcun procedimento.

Molti matematici sono riusciti a risolvere problemi algebrici di ogni sorta in modo intuitivo, senza seguire alcun procedimento. Gli scienziati sono sempre rimasti sbalorditi da questo strano fenomeno, domandandosi come quelle persone abbiano potuto raggiungere quei risultati.

Per risolvere lo stesso problema, infatti, un altro matematico avrebbe dovuto lavorare una, due o addirittura tre ore. Persino un computer avrebbe impiegato qualche minuto a risolverlo, mentre quelle persone hanno trovato la soluzione in modo istantaneo: nel momento stesso in cui veniva enunciato il problema, hanno immediatamente visualizzato la risposta. In ambito matematico, dunque, l'intuizione rappresenta un fatto ormai riconosciuto.

Laddove la ragione fallisce, può funzionare soltanto l'intuito. Oggi, tutti i più grandi scienziati sono consapevoli che le scoperte più importanti non sono frutto del ragionamento, bensì dell'intuizione.

Madame Curie aveva lavorato per tre anni su un problema: pur avendo tentato di risolverlo, affrontandolo da una pluralità di prospettive differenti, aveva sempre fallito. Una sera si coricò, totalmente esausta, e decise di lasciar perdere… Si tratta di un evento del tutto simile a ciò che accadde al Buddha. Quella notte l'illustre scienziata pensò: "Adesso basta! Ho sprecato tre anni della mia vita… Sembra proprio che questa ricerca non conosca soluzione: devo arrendermi!". Quella sera, dunque abbandonò i suoi calcoli e andò a dormire.

Durante la notte si alzò nel sonno, raggiunse la scrivania e scrisse la risposta al problema; poi tornò a letto e si riaddormentò. Al mattino, pur non ricordando assolutamente nulla, la soluzione si trovava lì sulla scrivania. Nessuno era entrato nel suo studio e, anche se qualcuno l'avesse fatto, nessun altro sarebbe stato in grado di arrivare a una simile soluzione. Madame Curie aveva lavorato su quel problema per ben tre anni ed era una delle menti più prodigiose del suo tempo.

In ogni caso, nello studio non c'era nessun altro e la soluzione era sulla scrivania. Poi, osservando il foglio con attenzione, la scienziata si accorse che si trattava proprio della sua calligrafia! A quel punto, all'improvviso, le riaffiorò alla memoria il sogno fatto durante la notte: ricordò di aver sognato di sedersi alla scrivania e di scrivere qualcosa… Un po' per volta ricordò tutto; aveva raggiunto la soluzione del problema passando da una porta diversa da quella del ragionamento: aveva usato l'intuizione.

Prima di poterti avvalere della visione intuitiva, tuttavia, è necessario che gli strumenti logici abbiano toccato il loro limite estremo, perché l'intuito si attiva solo quando hai esaurito totalmente la ragione.

L'intuizione non segue alcun processo: balza istantaneamente dal problema alla soluzione. È una sorta di scorciatoia, un guizzo repentino.

Purtroppo il nostro intuito è danneggiato. Negli uomini questa facoltà è compromessa quasi irrimediabilmente, mentre fra le donne la situazione è un po' meno grave: per questo hanno ancora la capacità di avere dei cosiddetti "presentimenti".

Il presentimento è soltanto un frammento dell'intuizione. Si tratta di una semplice percezione, di un sentire viscerale, di qualcosa che una donna non è in grado di spiegare in alcun modo. Purtroppo anche questa facoltà è decisamente danneggiata, ecco come mai si manifesta soltanto per brevi sprazzi.

L'intuizione comincia a fiorire solo quando abbandoni le idee preconcette, quando ti liberi dell'ossessione per la razionalità e smetti di aggrapparti alla convinzione che la ragione sia l'unica porta possibile per arrivare a una conclusione, come ti è sempre stato insegnato. A quel punto l'intuito non si manifesta più soltanto sotto forma di bagliore momentaneo, ma diventa una sorgente dalla quale puoi attingere ogni volta che lo desideri. È sufficiente che tu chiuda gli occhi e ti immerga nella tua visione intuitiva, e in qualsiasi momento essa ti indicherà sempre quale direzione prendere.

Per questo chi segue il metodo Fischer-Hoffman – una forma di psicoterapia intensiva altamente strutturata e limitata nel tempo – considera l'intuizione come una guida. Se il processo arriva davvero in profondità… Tuttavia è molto difficile che accada, perché prima è necessario attraversare altri cinque livelli e credo che, per la maggior parte delle persone, comprese quelle che si affidano alla terapia Fischer-Hoffman, sia davvero arduo.

L'idea di fondo, tuttavia, è assolutamente corretta: se si infrangono quei cinque livelli, dal profondo di te stesso emerge una facoltà particolare che può essere definita una guida.

Puoi accedere alla tua energia intuitiva in qualsiasi momento, e ti offrirà infallibilmente il consiglio giusto. È ciò che in Oriente viene chiamato da sempre "il guru interiore", il Maestro che si trova dentro di te: quando la tua intuizione inizierà a funzionare, infatti, non avrai più bisogno di rivolgerti ai Maestri esterni.

Essere intuitivi significa essere in sintonia con se stessi, vibrare sulla stessa lunghezza d'onda del proprio essere. E da questa sintonia scaturiscono le

soluzioni, come se emergessero dal nulla!

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Trovare il testimone

Si tratta di una tecnica incredibilmente profonda illustrata da Osho in *The Book of Secrets*. Cerca di comprendere: occorre focalizzare l'attenzione nel punto che si trova a metà fra le nostre sopracciglia…

La medicina e la ricerca scientifica contemporanea affermano che in quel punto si trova una ghiandola che rappresenta la parte più misteriosa del corpo umano. Questa ghiandola, chiamata "pineale", corrisponde sia al terzo occhio dei tibetani, sia allo *Shivanetra*, l'occhio di Shiva della tradizione tantrica.

Nel punto che si trova al centro delle tue sopracciglia c'è un terzo occhio che di norma non è in funzione, tuttavia esiste e può entrare in azione in qualsiasi momento. È semplicemente necessario fare qualcosa per aprirlo, perché non è cieco, ma soltanto chiuso.

Questa tecnica dunque serve ad aprire il terzo occhio.

IL METODO

Chiudi gli occhi e focalizzali sul punto che si trova al centro delle tue sopracciglia, proprio come se lo stessi fissando con entrambi i tuoi occhi. Porta tutta la tua attenzione in quel punto.

Si tratta di uno dei metodi più semplici che esistano per diventare vigili, attenti e presenti: non c'è altra parte del corpo che renda più facile lo sviluppo della presenza consapevole.

Questa ghiandola attrae l'attenzione come nient'altro: se ti focalizzi su quel punto, i tuoi occhi vengono ipnotizzati dal terzo occhio, vi si fissano e non riescono più a distogliersi da lì. Se provi a dirigere la tua messa a fuoco su qualche altra parte del corpo, diventa difficilissimo, perché il terzo occhio attrae e catalizza la tua attenzione, funzionando come un magnete.

Per questo è stato usato da tutte le tradizioni spirituali del mondo; rappresenta il modo più semplice per allenare l'attenzione, perché il tuo tentativo di essere vigile viene agevolato dalla ghiandola pineale, che esercita una forza magnetica.

Quando ti focalizzi su quel punto, ti trasformi immediatamente in un testimone. Attraverso il terzo occhio potrai vedere i pensieri che si agitano nella tua mente, come se si trattasse di nuvole che fluttuano in cielo o di persone che

camminano per strada. È come se stessi seduto alla finestra a osservare il cielo e la gente che passa: non sei identificato, sei distaccato, imperturbabile, come un osservatore sulla collina.

Se dentro di te c'è rabbia, riuscirai a osservarla come se si trattasse di un oggetto esterno. A quel punto non ti sentirai più ribollire di collera; avrai la sensazione di essere circondato dalla rabbia, da una nuvola d'ira che ti ha avvolto, ma non sarai più quella rabbia. E se non sei più identificato con lei, la rabbia perde il suo potere, non può più toccarti e tu rimani indisturbato. La collera potrà andare e venire, ma tu resterai centrato in te stesso.

Questo fenomeno può funzionare in entrambe le direzioni: quando diventi un testimone, dunque, ti ritrovi centrato sul terzo occhio.

Cerca di essere un testimone; qualsiasi cosa accada, limitati a osservarla. Quando ti ammali, quando il tuo corpo è toccato dalla malattia e dal dolore, quando soffri e sei infelice, di qualsiasi cosa si tratti, diventa un testimone, un osservatore imparziale e distaccato.

Evita di identificarti con qualunque cosa stia accadendo e sii un testimone, un osservatore.

Se ci riuscirai, ti ritroverai focalizzato sul terzo occhio. E accade anche il contrario: se ti focalizzi su quel punto, diventerai un testimone. Sono due aspetti della stessa realtà.

CITAZIONE DEL GIORNO

Quando inizi a vivere un’esistenza vera e autentica, mostrando il tuo volto originario, un po’ per volta tutti i problemi svaniscono, perché il conflitto interiore si dilegua e smetti di essere scisso, dissociato.

A quel punto la tua voce acquista integrità e il tuo intero essere si trasforma in un’orchestra.

Osho

GIORNO 13

Meditazione e condizionamento

Con il programma di oggi esploreremo la questione del condizionamento e del ruolo che esso riveste nelle nostre vite e nelle persone che siamo.

Osho parla spesso di quanto sia importante abbandonare il passato, e con queste parole non intende dirci che dobbiamo scordarci della storia fattuale e degli avvenimenti accaduti. Si riferisce piuttosto alle impronte che il passato ha impresso nella nostra consapevolezza, alla "programmazione" – volendo la si può chiamare così – alla quale tutti siamo stati sottoposti.

Questo processo inizia praticamente nell'istante in cui nasciamo; è opera dei nostri genitori, dei nostri amici, dei nostri insegnanti e della società stessa in cui viviamo. Tutte le nostre idee su cosa sia giusto o sbagliato, corretto o inappropriato, vero o falso, importante o irrilevante e via elencando fanno parte dei nostri condizionamenti.

Nel passo che segue, Osho ci stimola a diventare consapevoli di questo condizionamento, a comprenderlo, a sviluppare la capacità di vederlo in azione quando reagiamo alle situazioni e alle persone che ci circondano e, infine, a liberarcene. In questo modo smetteremo di essere ciò che egli chiama un "umanoide" programmato dal passato, per cominciare un viaggio alla scoperta dell'innocenza e del silenzio con cui veniamo al mondo –, ovvero di ciò che lo Zen chiama "il volto originale".

LA VISIONE DI OSHO

La cosa più difficile da fare, nella vita, è lasciar andare il passato, perché implica abbandonare totalmente la propria identità, la propria personalità. Si tratta di liberarsi da se stessi, perché *tu* non sei altro che il tuo passato e i tuoi condizionamenti.

Questa sorta di programmazione, inoltre, è penetrata molto a fondo dentro di te perché è iniziata prestissimo, fin dal primo istante in cui sei venuto al mondo. All'età in cui sei diventato più vigile e hai acquisito un minimo di

consapevolezza, aveva già raggiunto gli strati più profondi del tuo essere. Se dunque non ti spingi fino al tuo centro più intimo, che è totalmente sgombro da ogni condizionamento ed era presente prima che iniziasse quel processo, se non ritorni a quello stato di silenzio e innocenza, non saprai mai chi sei veramente.

Meditare significa penetrare all'interno di quel centro, immergersi in quella profonda dimensione interiore che lo Zen definisce "il volto originale".

Innanzitutto occorre comprendere questo condizionamento, perché a causa sua hai perso il contatto con quanto c'è di essenziale, naturale e spontaneo dentro di te. Non sei più un vero essere umano, ne possiedi soltanto le sembianze: in realtà, sei diventato un umanoide.

Questo automa è un essere incapace di conoscere se stesso e non ha idea di chi sia, perché tutte le idee che ha di sé sono prese in prestito: gli sono state fornite da altri umanoidi come lui. È incapace di mettere in atto le sue vere intenzioni; ha perso la forza di volontà e la capacità di essere se stesso. È un essere dipendente che ha smarrito la propria libertà. La malattia psicologica di cui soffri è sostanzialmente questa.

Oggi l'intera umanità è affetta da questa distorsione psicologica. Le persone che ti sembrano normali non lo sono affatto! La Terra è diventata un immenso manicomio; ma poiché l'intero pianeta è in questa condizione, è difficile accorgersene. Ovunque, la gente soffre della stessa distorsione, ragion per cui credi di essere normale e pensi che lo siano anche gli altri. Nel mondo in cui viviamo è davvero raro trovare una persona normale, perché questa società ne impedisce letteralmente l'esistenza.

L'umanoide non possiede una volontà propria, ricerca in continuazione un'autorità esterna e ha sempre bisogno di qualcuno che gli dica cosa fare. In realtà, quando sei nato vedevi con chiarezza la verità, riuscivi a percepirla senza problemi. Tutti i bambini sono in grado di comunicare con l'esistenza e di esercitare la propria volontà, ma noi glielo impediamo.

Coloro che per primi impediscono al bambino di esprimere la sua volontà sono i genitori, seguiti poi dagli insegnanti, che sono tutti alle dipendenze della famiglia e della società, e operano per conto del passato. Tienilo bene a mente: invece di essere al tuo servizio, il nostro intero sistema educativo è asservito al passato! Dall'asilo nido fino all'università, gli insegnanti e i professori sono alle sue dipendenze e sono funzionali alla sua conservazione. Non sono lì per te, non sono lì per aiutarti: vogliono solo condizionarti.

Infine ci sono i preti e i politici… tutti cercano di controllarti! Nessuno vuole che tu sia un individuo libero; desiderano tutti che tu sia uno schiavo, perché più

sei asservito e più sarà facile sfruttarti.

Inoltre, ti viene promesso che, se seguirai le indicazioni dei leader, dei preti e dei pedagoghi, riceverai premi e ricompense di ogni tipo, in questo mondo e persino nell'aldilà. Di conseguenza rimarrai un umanoide bisognoso di una guida autoritaria e continuerai a cercare un tiranno per il resto della tua vita.

Tuttavia questo processo non può esserti imposto a priori; se ne hai il coraggio, puoi lasciar andare quei condizionamenti – e ci vuole un gran fegato! Quando cominci ad abbandonarli, diventi consapevole delle tue ali, e quelle ali sono in grado di condurti alla realtà suprema.

Si tratta del volo di un essere solitario verso la solitudine della Totalità, ma puoi raggiungere quella dimensione soltanto se torni all'innocenza primordiale, privo di condizionamenti e completamente disidentificato dal passato.

Sarà il primo atto di libertà della tua vita. E compiere il primo passo costituisce metà del viaggio; l'altra metà è molto facile: accade da sola, in modo assolutamente spontaneo.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Sfogati!

Ogni volta che ti senti inquieto, che sei teso, ansioso, preoccupato o intrappolato in qualche sogno, prova a utilizzare questa strategia.

IL METODO

Per prima cosa espira profondamente. Comincia sempre con l'espirazione. Espira a fondo ed espelli quanta più aria possibile. Buttando fuori l'aria, ti libererai anche dello stato d'animo che ti affligge, perché il respiro è alla base di tutto.

Espelli tutta l'aria che puoi. Poi tira in dentro la pancia e trattieni il fiato per qualche secondo, senza inspirare. Lascia che l'aria rimanga all'esterno ed evita di farla entrare per qualche istante, quindi consenti al tuo corpo di ricominciare a respirare e inspira quanto più profondamente possibile.

Ora fermati di nuovo per qualche secondo. Questa pausa dovrebbe essere lunga quanto quella che è seguita all'espirazione: se dopo aver espulso tutta l'aria ti sei fermato tre secondi, anche inspirando trattieni il respiro per tre secondi.

Butta fuori l'aria e lasciala all'esterno per tre secondi; quindi inspira e

trattienila per altri tre secondi.

Ricorda di espellere tutta l’aria. Espira e inspira fino in fondo, profondamente, creando un ritmo. Espira. Fermati e inspira; trattieni l’aria, quindi buttala fuori – trattieni inspirando e trattieni espirando.

Ti accorgerai all’istante che il tuo intero essere subirà una trasformazione; il tuo umore cambierà, lasciando entrare dentro di te una nuova atmosfera.

CITAZIONE DEL GIORNO

La società non può tollerare un vero individuo, perché costui si rifiuterà di seguire gli altri come una pecora.

Le pecore si muovono sempre come un gregge, perché hanno la sensazione che la presenza di una folla offra maggior protezione e sicurezza. Solo i leoni si muovono da soli – e tutti voi alla nascita siete dei leoni; purtroppo la società continua a condizionarvi e a programmare le vostre menti, convincendovi di essere pecore.

Osho

GIORNO 14

Come lasciar cadere il giudizio

Il discorso di Osho di oggi ci aiuta a comprendere quanto sia importante osservare *perché* e *come* diamo giudizi.

Se vivi nel quieora, se sei presente, privo di pensieri, e ti limiti a guardare ciò che accade come uno specchio, significa che sei un testimone. Ti trovi in uno spazio di consapevolezza passiva, dove il giudizio è impossibile, perché per esistere il giudizio necessita di una comparazione con le esperienze e le valutazioni passate. L'attività mentale nasce dalle credenze, dalle ideologie e dalle idee di una persona.

Il pensiero è possibile solo se c'è il passato e se questo viene portato nel presente: si tratta di uno stato dell'essere attivo, in cui *stai facendo* qualcosa.

Osho ci ricorda che la condizione del testimone, in quanto dimensione di consapevolezza passiva, non implica il giudizio. Non devi giudicare, pensando che una cosa sia giusta o sbagliata, perché nell'istante in cui lo fai, smetti di essere un osservatore distaccato. Affermando che qualcosa è positivo o negativo, sei già uscito dallo spazio del testimone e sei diventato un giudice.

Ricordalo: non soltanto ogni parola rappresenta un giudizio, ma il linguaggio è di per se stesso intriso di questa attitudine a esprimere valutazioni e non potrà mai essere imparziale. Nel momento in cui usiamo una parola, abbiamo giudicato e creato un ostacolo che impedisce l'apertura mentale.

Nella meditazione di oggi scopriremo come far svanire i giudizi attraverso una semplice tecnica di respirazione.

LA VISIONE DI OSHO

Come possiamo lasciar cadere il giudizio?

Non è necessario smettere di dare valutazioni sulla gente e abbandonare questa abitudine; piuttosto devi comprendere come e perché lo fai.

È possibile giudicare soltanto il comportamento, perché è l'unico aspetto al quale hai accesso. Non puoi dare giudizi sulla persona, perché è celata dietro alle

sue azioni e rimane un mistero: puoi giudicare cosa fa, non il suo essere.

Il comportamento, inoltre, è irrilevante e formulare un giudizio sull'essere basandosi su ciò che una persona fa non sarà mai corretto. Quando qualcuno sorride, a volte si tratta solo di un'apparenza e nel profondo del cuore è possibile che quella persona provi una gran tristezza. Può accadere, infatti, che sorrida perché è triste e non voglia mostrare la sua infelicità agli altri: perché mai dovrebbe esporre le sue ferite a chiunque? Per quale ragione dovrebbe farlo? Potrebbe essere in imbarazzo e magari sorride semplicemente perché in cuor suo sta piangendo.

La prima cosa da comprendere, dunque, è questa: ciò che è visibile all'esterno è soltanto il comportamento e di per sé non significa granché. L'elemento che davvero conta è la persona che sta dietro a quel modo di agire, e tu non la conosci. I tuoi giudizi saranno inevitabilmente sbagliati, e lo sai benissimo, perché, quando la gente ti giudica in base alle tue azioni, hai sempre la sensazione che stia commettendo un errore. Il tuo giudizio su te stesso, infatti, non dipende da ciò che fai, ma si fonda sul tuo essere.

Tutti, dunque, sentiamo che qualsiasi giudizio è ingiusto. Hai questa percezione perché tu hai accesso alla tua essenza più intima e si tratta di un'immensità straordinaria, mentre le azioni sono davvero minuscole e insignificanti, ragion per cui non possono definire chi sei veramente. Potrebbero rappresentare solo un fenomeno momentaneo.

Supponi, per esempio, di dire a una persona qualcosa che la manda su tutte le furie. Non dovresti giudicarla in base alla sua rabbia, però, perché potrebbe trattarsi semplicemente di un moto passeggero. Quell'uomo potrebbe essere molto dolce e, se tu lo giudicassi solo per la sua collera, ti sbaglieresti. In questo caso, inoltre, il tuo atteggiamento verso di lui dipenderà dal tuo giudizio, perciò ti aspetterai che sia sempre arrabbiato, continuerai a pensare a lui come a una persona collerica e cercherai di evitarlo, lasciandoti sfuggire l'opportunità di conoscerlo.

Non giudicare mai qualcuno in base alle sue azioni!

Purtroppo il comportamento di una persona è la sola informazione a cui abbiamo accesso: cosa possiamo fare dunque?

"Non giudicare!"

Piano piano, cerca di diventare sempre più consapevole del fatto che l'essere è qualcosa di privato. Il cuore delle persone è un fatto così personale e riservato, che è impossibile penetrare al suo interno. Persino quando siamo innamorati una parte della nostra essenza più intima rimane privata. La dignità dell'essere

umano risiede proprio qui.

Quando diciamo che l'uomo possiede un'anima intendiamo precisamente questo: la parola "anima" indica la presenza di qualcosa che non potrà mai diventare pubblico, che rimarrà eternamente nascosto in profondità, perso in qualche mistero.

Dall'esterno possiamo giudicare soltanto le azioni e un giudizio esteriore sarà sempre sbagliato.

Se continui a osservare questa verità giorno dopo giorno, se cerchi di comprenderla con maggior chiarezza e ti spingi sempre più in profondità, non sarà necessario lasciar andare i giudizi, perché svaniranno da soli.

Limitati semplicemente a osservare. Ogni volta che giudichi, stai facendo una cosa sciocca, perché quel giudizio non riguarda minimamente la persona, si può riferire soltanto al suo agire. Quell'azione, inoltre, sarà sempre estrapolata dal suo contesto, perché non potrai mai conoscere l'intera vita di qualcuno. È come se strappassi una pagina da un libro e, leggendola, esprimessi su quella base una valutazione dell'intero romanzo. Non si tratterebbe di un giudizio corretto e sarebbe del tutto decontestualizzato. Il romanzo intero potrebbe essere del tutto diverso e tu potresti aver letto un brano fuorviante o particolarmente brutto.

Comunque sia, non si conosce mai la vita di qualcuno nella sua totalità. Supponi di incontrare una persona: prima di quel momento ha già vissuto quarant'anni e tutto quel tempo si traduce in un contesto particolare. Dopo che vi sarete separati, vivrà per altri quarant'anni, che andranno anch'essi ad arricchire la sua esistenza, eppure tu, pur avendola vista soltanto per un istante, la giudichi: non è giusto! È una vera sciocchezza e il tuo giudizio non avrà niente a che vedere con chi è veramente quella persona: dice molte più cose su di te che su di lei.

Gesù diceva: "Non giudicate, per non essere giudicati!".

Il tuo giudizio rivela qualcosa di te, mentre non dice nulla della persona che hai giudicato, perché la sua storia e la sua vera essenza continueranno a sfuggirti. Il contesto nella sua interezza resterà sempre inaccessibile; la sola cosa visibile è un bagliore momentaneo, ragion per cui la tua interpretazione sarà sempre soltanto tua e rivelerà qualcosa su di te.

Se ti rendi conto di questa verità, l'abitudine di giudicare svanisce.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Trasformare il giudizio

Osho ha detto: “Ogni volta che desideri trasformare uno schema mentale che è diventato un’abitudine inveterata, la cosa migliore da fare è cambiare il tuo modo di respirare.

Tutte le nostre abitudini mentali, infatti, sono associate alla respirazione: se modifichi il modo in cui respiri, la tua attitudine mentale cambierà all’istante, senza esitazione. Provaci!”.

IL METODO

Ogni volta che senti affiorare in te un giudizio e ti rendi conto che ti stai lasciando trasportare da quella vecchia abitudine, espira immediatamente, come se, insieme all’aria, stessi buttando fuori anche la tua idea. Espira fino in fondo, tirando in dentro lo stomaco, e nel gettare fuori l’aria senti che anche il giudizio se ne sta andando: visualizzalo.

Quindi, inspira profondamente dell’aria fresca.

Ripeti per due o tre volte e limitati a osservare cosa accade. Percepirai una freschezza assoluta e sentirai che quella vecchia abitudine non riuscirà più a prendere possesso di te.

Ricorda dunque: non iniziare inspirando, ma *espirando*.

Quando vuoi liberarti di qualcosa, comincia sempre dall’espirazione e vedrai che la mente risponderà all’istante. Quando invece vuoi che qualcosa entri dentro di te, per prima cosa inspira.

Procedi semplicemente in questo modo e ti accorgerai che la tua mente si sposterà su qualcos’altro e ti sentirai invadere da una brezza del tutto nuova. Poiché sei uscito dai soliti binari, quella vecchia abitudine smetterà di prendere il sopravvento.

Questo vale per tutte le abitudini. Per esempio, se fumi, se senti l’urgenza di accendere una sigaretta ma non vorresti farlo, espira subito profondamente e butta fuori quel bisogno. Quindi inspira, facendo entrare aria fresca, e vedrai che quell’urgenza sarà scomparsa.

Questa tecnica può diventare uno strumento davvero molto importante per ciò che concerne il cambiamento interiore. Provaci!

CITAZIONE DEL GIORNO

Ogni volta che fra te e il Tutto non c’è conflitto, quando non c’è la minima traccia di attrito, sei in salute, perché essere integri significa essere sani.

Essere integri significa anche essere santi. E qual è il modo per essere beati, sani e completi?

Il tuo cuore dovrebbe battere allo stesso ritmo del Tutto, immerso in un’immensa danza cosmica, in una meravigliosa armonia.

Osho

GIORNO 15

L’arte dell’ascolto

Nel mondo in cui viviamo, la maggior parte di noi è soverchiata da una costante cacofonia di suoni, da input sonori di ogni genere e da un onnipresente inquinamento acustico. Spesso questi rumori sono così pervasivi che non ci facciamo più caso, non importa che siano causati dal traffico o dalla musica preconfezionata da supermercato.

Osho parla sovente dell’*ascolto*, contrapponendolo al semplice *udito*. Ci fa notare come, nel secondo caso, si tratti di un’attività fisiologica e passiva, mentre il vero ascolto richiede presenza e consapevolezza.

Il programma di oggi, dedicato all’arte dell’ascolto, esplora proprio questa dimensione sonora della meditazione. Il brano di Osho prescelto parla di come sviluppare la capacità di ascoltare e la meditazione che segue usa il suono come uno strumento per diventare maggiormente consapevoli.

LA VISIONE DI OSHO

L’oggetto è irrilevante; l’unica cosa che conta è il soggetto. Che tu stia ascoltando le mie parole oppure un musicista che suona il flauto, il canto mattutino degli uccelli o il fragore di una cascata che scroscia accanto te, l’esperienza che ne può scaturire è la medesima – e non dipende da ciò che ascolti, accade perché *tu* stai ascoltando.

Il semplice ascolto ti immerge in un silenzio totale; ascoltando in modo profondo, il tuo “io” scompare.

Il segreto – ovvero l’arte dell’ascolto – è interamente connesso al modo in cui ascolti.

Quando sai come ascoltare, immerso in uno stato di profonda ricettività e sensibilità, *tu* smetti di esistere.

L’ascoltatore svanisce e resta solo l’ascolto; e quando colui che compie l’azione non è presente, l’ego si dilegua. Non c’è più nessuno che ascolti: è presente soltanto l’ascolto, e quell’intensità riesce a penetrare fino al nucleo più

profondo del tuo essere.

Se quando parlo mi ascolti con la mente, non otterrai nulla; al contrario, se ascolti una cascata senza passare dal filtro dell'intelletto, conseguirai una comprensione. Ciò che è importante non è udire le mie parole; è una questione che riguarda *te*, ha a che vedere con *chi* sta ascoltando.

Ciò che dico e chi sta parlando sono aspetti irrilevanti; la condizione essenziale è che tu sia immerso in un silenzio profondo. In questo momento il tuo ego ha cessato di esistere? Ti accorgi che all'improvviso il tuo "io" non è più presente? Sei diventato una profonda cavità che palpita di vita, vuota e al tempo stesso traboccante? Sei invaso da un incredibile silenzio, privo di qualsiasi increspatura di pensiero? Ebbene, solo in questo caso avrai conseguito la condizione in cui la verità può penetrare dentro di te.

Perciò cerca di essere un ascoltatore; limitarsi all'udito non è sufficiente: potrai udire le parole, certo, ma l'ascolto richiede enorme disciplina, la più grande che esista. Se riesci ad ascoltare, sei già arrivato a destinazione, perché in quel modo, all'improvviso, trovi te stesso.

Sembra un paradosso: ti sto dicendo che il tuo "io" scompare e, in quella dissoluzione, trovi te stesso; ti dico che diventi un vuoto e, in quel vuoto, emergono pienezza e appagamento. Quando non è più presente alcun pensiero, si manifesta la comprensione e l'amore comincia a fluire, simile al respiro: entra, esce, entra, esce…

A quel punto inizi a condividere la tua essenza con l'esistenza che ti circonda. Anziché essere qualcosa di parziale e separato, la parte inizia a palpitare insieme al Tutto; entri in sintonia con la Totalità, smetti di essere in dissonanza e si crea un'armonia… ed ecco la melodia celeste, la musica delle stelle. All'improvviso, ti apri e il divino inizia a fluire dentro di te da ogni dove. Ma la condizione essenziale è imparare a essere assolutamente ricettivo e silenzioso.

Rimani semplicemente seduto e ascolta la brezza che soffia tra i pini… Tutto dipende dalla tua capacità di ascoltare. L'elemento davvero importante non è ciò che ascolti, ma la qualità del tuo ascolto.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Trova il tuo centro attraverso il suono

La meditazione di oggi utilizza il suono per renderti più consapevole dello spazio di quiete e silenzio presente dentro di te, che costituisce il tuo centro.

Ovunque ti trovi in questo momento, sei circondato da melodie di ogni

genere. Se provi ad ascoltare, ti renderai conto che i suoni sono onnipresenti: sul posto di lavoro, per strada o in qualsiasi altro luogo ti capiti di trovarti, potrai sentire rumori di ogni tipo prodotti dalla natura, dagli esseri umani o dalle macchine.

I suoni, inoltre, creano un fenomeno del tutto particolare: in qualsiasi situazione siano presenti, *tu diventi il centro*. Giungono a te da ogni direzione e, ovunque tu sia, ne sei sempre il fulcro.

IL METODO

Chiudi gli occhi e percepisci l'intero universo attraverso il suono. Senti che ogni suono si sta muovendo verso di te e tu sei il centro.

L'universo è la circonferenza, l'aspetto esteriore, mentre tu sei il centro, l'aspetto interiore, e tutto si muove confluendo verso di te… come la melodia ininterrotta di una cascata.

Siedi accanto a una cascata, chiudi gli occhi e senti la vibrazione sonora che ti avvolge e converge verso di te da ogni direzione, creando un centro nel profondo di te stesso. Puoi eseguire il medesimo esercizio in un mercato sovraccarico di suoni e rumori di ogni tipo: non c'è luogo migliore!

Non iniziare a pensare: "Questo è un bel suono, mentre quest'altro non lo è", "Questo rumore è fastidioso; quest'altro invece è soave e armonioso". Rimani semplicemente in contatto con *il centro* ed evita di pensare al suono che converge su di te, giudicandolo piacevole o molesto, gradevole o sgradevole.

Ricorda soltanto che *tu* sei il centro, e che tutti, ma proprio tutti quei suoni, quali che siano, si muovono nella tua direzione.

Rilassati e lascia che tutto penetri dentro di te. Nell'accettazione sei più rilassato, più morbido, più aperto, più ricettivo… Ora muoviti con quei suoni e porta la tua attenzione al centro, là dove li percepisci.

Se riesci a cogliere il centro dal quale ascolti ogni fenomeno sonoro, la tua presenza consapevole subirà un'improvvisa trasformazione. Per un momento sentirai il mondo intero che trabocca di suoni e, un attimo dopo, mentre la tua consapevolezza si volgerà all'interno, ascolterai l'assenza di suono, il centro dell'esistenza.

Quando avrai percepito quel silenzio, nessun suono potrà più turbarti: ogni vibrazione sonora arriverà fino a te, continuerà a farlo, ma non riuscirà mai a raggiungerti. Esiste un nucleo essenziale, infatti, in cui nessun fenomeno sonoro riesce a penetrare, e quel nucleo essenziale *sei tu*.

Quando avrai sperimentato un assaggio di questa tecnica, potrai praticarla da

solo, ogni volta che lo desideri.

CITAZIONE DEL GIORNO

Non è necessario costruire cattedrali o santuari sfarzosi. Chi possiede la capacità di vedere realizzerà che l’immenso cielo stellato e questo magnifico pianeta sono il tempio più meraviglioso che esista.

L’intera esistenza è un luogo sacro.

Osho

GIORNO 16

Rilassarsi tramite la consapevolezza

Una delle parole chiave della proposta esperienziale di Osho è “comprensione”.

In genere cerchiamo di rilassarci guardando la TV, bevendo un drink o andando in vacanza, ma nel brano scelto per questa giornata Osho ci invita a comprendere che, in questo modo, in realtà non facciamo altro che nutrire le tensioni e le ansie che ci affliggono.

Come mai non abbiamo il controllo dei nostri corpi e delle nostre menti, e perché non riusciamo a rilassarci senza tutti quei supporti esteriori? Te lo sei mai chiesto?

Osho ci accompagna, passo dopo passo, in un percorso volto a comprendere come il rilassamento proceda dall’esterno verso l’interno.

La meditazione da praticare in questa sessione ci mostra come mettere da parte il bisogno di controllo – uno dei maggiori fattori di tensione – e permettere a noi stessi di lasciarci andare.

LA VISIONE DI OSHO

Osho, potresti parlare un po’ del rilassamento? Sono cosciente che dentro di me c’è una tensione profonda e sospetto che, con ogni probabilità, non sono mai stato del tutto rilassato…

Il completo rilassamento è lo stadio supremo. In questo momento non puoi essere totalmente rilassato; nell’essenza più intima del tuo essere ci sarà comunque una qualche tensione.

Tuttavia, inizia a rilassarti. Parti dalla circonferenza, perché è lì che ci troviamo a esistere, e possiamo iniziare soltanto dal punto in cui siamo. Rilassa la periferia del tuo essere, il tuo corpo, acquieta il modo in cui ti comporti e in cui agisci. Cammina, mangia, parla e ascolta in maniera rilassata; rallenta ogni tipo di processo; non aver fretta e non farti prendere dall’impazienza: muoviti come se avessi a disposizione tutta l’eternità.

In realtà non esiste né un inizio, né una fine. Siamo sempre stati qui e lo saremo sempre. Le forme mutano continuamente, ma non la sostanza; gli abiti che indossiamo cambiano ogni giorno, ma l'anima rimane immutata.

Tensione è sinonimo di fretta, paura, dubbio; implica uno sforzo continuo per proteggersi, per creare sicurezza e certezze. Comporta trascorrere il proprio tempo preparandosi per il domani o per la vita che verrà dopo la morte; temi che in futuro non sarai in grado di affrontare la realtà, ragion per cui ti sforzi di anticipare i problemi che potrebbero sorgere.

La tensione nasce dalla presenza di un passato che non hai veramente vissuto, ma che hai in qualche modo scavalcato, perciò ti resta attaccato addosso, come i postumi di una sbronza, e continui a vivere immerso al suo interno. Ricorda, questa è una delle verità fondamentali della vita: qualsiasi esperienza non vissuta resterà aggrappata a te e non smetterà mai di ripeterti: "Finiscimi! Vivimi! Completami!".

Per rilassarsi, dunque, occorre partire dalla circonferenza. Il primo passo è rilassare il corpo. Ricordati quanto più spesso possibile di osservarlo, cercando di capire se, da qualche parte, c'è della tensione: nel collo, nella testa o nelle gambe. Rilassa la zona contratta in modo consapevole; focalizza semplicemente la tua attenzione su quel punto, chiudi gli occhi, dirigi la tua presenza in quella zona e persuadila, dicendole amorevolmente di rilassarsi.

Scoprirai con sorpresa che, se ti rivolgi a qualsiasi parte del tuo organismo con amorevolezza, quella ti ascolterà e ti seguirà: dopotutto si tratta del tuo corpo! Perciò chiudi gli occhi e immergiti al suo interno; inizia dalle dita dei piedi e arriva fino alla testa, cercando di sentire dove si annida la tensione.

Poi, parla con quella zona come se ti stessi rivolgendo a un amico; fa' in modo che fra te e il tuo corpo si instauri un dialogo. Suggeriscigli di rilassarsi e digli: "Non c'è nulla da temere, non aver paura. Sono qui per prendermi cura di te, per cui ti puoi rilassare". Gradualmente acquisirai questa abilità e il corpo si rilasserà.

A quel punto puoi scendere un po' più in profondità e compiere un altro passo, dicendo alla tua mente di rilassarsi. Se il corpo ha imparato ad ascoltarti, lo farà anche la mente, ma non puoi iniziare da lì: è sempre necessario cominciare dal principio. Non puoi partire da metà strada; molte persone cercano di lavorare direttamente sulla mente e falliscono. Succede perché iniziano dal punto sbagliato: tutto deve accadere nel giusto ordine.

Se impari a rilassare il corpo in maniera volontaria, sarai in grado di aiutare

anche la tua mente a fare altrettanto. La sfera mentale è un fenomeno più complesso. Quando avrai acquisito confidenza e saprai che il corpo ti ascolta, svilupperai una nuova fiducia in te stesso e a quel punto anche la mente ti ubbidirà: ci vorrà più tempo, ma accadrà.

Quando la mente avrà lasciato andare la tensione, inizia a rilassare anche il tuo cuore, lo spazio dei sentimenti e delle emozioni… Si tratta di un fenomeno ancora più complesso e sottile, ma a questo punto ti muoverai con sicurezza e avrai una profonda fiducia in te stesso. Adesso sai che rilassarsi è possibile: se sei riuscito a farlo con il corpo e con la mente, puoi riuscirci anche con il cuore.

Soltanto allora, solo dopo che avrai compiuto questi primi tre passaggi, potrai fare il quarto passo. A quel punto puoi immergerti nell'essenza più intima del tuo essere, che si trova al di là del corpo, della mente e del cuore: è il centro stesso della tua esistenza, e sarai in grado di allentare la tensione anche lì.

Quel rilassamento ti regalerà sicuramente la gioia più grande che esista, l'estasi per eccellenza: l'accettazione. Traboccherai di gioia e beatitudine, e la tua vita acquisterà la qualità della danza.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Apprendere l'arte di lasciarsi andare

È preferibile praticare questa meditazione la sera.

IL METODO

Sdraiati sul letto e, prima di addormentarti, inizia a osservare.

Tenendo gli occhi chiusi, porta la tua consapevolezza sulla pianta dei piedi e inizia lentamente a esaminare il tuo corpo, alla ricerca di eventuali tensioni. Quando ne incontri una, fermati, respira e aspetta che il corpo la rilassi e la lasci andare.

Continua a osservare il corpo, spostandoti dai piedi alle cosce; quindi sali ai glutei, liberandoli da ogni tensione.

Quando incontri una parte del tuo corpo che è tesa, assicurati di focalizzare la tua consapevolezza in quel punto e rimani lì finché non senti che si è rilassata.

Sposta quindi la tua presenza consapevole sul ventre e rilassa la pancia; dopodiché, risali verso l'alto, distendendo petto e spalle. Passa al collo e focalizza la tua attenzione sui muscoli del viso e della mascella, rilassandoli.

Adesso sposta la tua consapevolezza sulle mani, e ricorda che sono connesse

con la dimensione mentale. Osserva se in quella zona c’è qualche tensione, perché, rilassandola, si distenderà anche la mente.

A questo punto percepisci il peso delle mani, di ogni singolo dito….

Quando il corpo è disteso, il rilassamento si allarga anche alla mente, perché il corpo è semplicemente una sua estensione.

Il segreto per rilassarsi, l’abilità di lasciar andare, è connesso alla comprensione della dinamica del proprio corpomente.

CITAZIONE DEL GIORNO

Ci viene concesso solo un istante alla volta, pertanto, per vivere in modo corretto, dobbiamo solo imparare a stare bene in *questo* preciso momento. Non occorre preoccuparsi della vita intera.

Se riesci a prenderti cura dell'istante presente, significa che ti sei preso cura di tutta la tua esistenza e ogni cosa andrà a posto da sola.

Osho

GIORNO 17

Accettare ogni parte di sé

Il programma di oggi intende mettere a fuoco i danni che facciamo a noi stessi quando giudichiamo i nostri sentimenti, i nostri pensieri e le nostre azioni. Così facendo, frantumiamo il nostro essere in una moltitudine di parti, attribuendo ad alcune di esse un valore positivo e considerandone altre negative o bisognose di miglioramento.

Osho ci ricorda che è possibile accettare e integrare tutti questi frammenti: ciò che è positivo e ciò che è negativo, la luce e il buio, gli alti e i bassi.

Con la meditazione di oggi impareremo a vedere la realtà – "ciò che è" – in modo diverso, acquisendo la capacità di osservare gli oggetti esterni con un'attitudine differente e una totalità assolutamente inedita.

LA VISIONE DI OSHO

Osho, potresti parlare dell'accettazione? Come posso imparare ad accettare? Sento che una parte di me non vuole farlo. Vorrei conoscere quella parte così stupida di me stesso: esiste una strategia che mi aiuti a renderla più chiara, più limpida?

Innanzitutto occorre comprendere cosa vuol dire "accettare".

Mi hai appena chiesto di parlare dell'accettazione, dicendo: "Come posso imparare ad accettare? Sento che una parte di me non vuole farlo…". Ebbene, devi accettare anche questa parte di te, altrimenti dimostri di non aver compreso.

C'è una componente di te che continua a rifiutare ciò che ti accade: accettala, altrimenti non riuscirai mai a comprendere cosa sia l'accettazione. Non cercare di rifiutare quella parte; accoglila, perché essere nella totale accettazione significa precisamente questo: devi accettare anche la parte di te che tende a rifiutare.

Dici di voler conoscere quella parte così stupida. Ebbene, nel momento stesso in cui la definisci stupida, la rifiuti. Perché la definisci stupida? Chi sei tu per

giudicarla in questo modo? Fa parte di te: perché suddividi il tuo essere in due parti? *Tu sei una totalità!*

Devi abbandonare tutti questi giochi manipolatori che si fondano sulla separazione. Hai imparato a suddividere il tuo essere in due parti: divina e malvagia, positiva e negativa, superiore e inferiore. Lascia cadere ogni distinzione: questo è il significato dell'accettazione. Se qualcosa fa parte di te, vuol dire che ti appartiene! Perché la definisci stupida? Chi sei tu per giudicarla così?

Nel momento stesso in cui l'hai definita in quel modo, l'hai condannata e rifiutata.

Essere nell'accettazione significa che non esiste più alcuna condanna e accetti qualsiasi cosa. Improvvisamente, nel tuo essere si verifica una trasformazione.

Non dire che quella parte di te è stupida, non attribuirle alcuna definizione, non scindere te stesso, perché è proprio così che l'ego prospera.

È il tuo ego ad affermare che una certa parte è stupida. L'ego è intelligente e scaltro; è sempre convinto di essere il migliore, ma non fa altro che rifiutare. Ti insegna a negare il corpo perché il corpo è materiale, mentre tu sei spirituale; ti spinge a rifiutare un'infinità di cose…

Per secoli non si è fatto altro: le cosiddette persone religiose hanno sempre usato questo metodo, senza mai arrivare a nulla. In realtà quella gente ha reso l'intera umanità schizofrenica, facendo sì che tutti diventassero assolutamente frammentati e sconnessi… Ti hanno insegnato che la tua essenza interiore è suddivisa in compartimenti stagni: questo è positivo e quello negativo, l'amore è buono e l'odio è cattivo, la compassione è un bene e la collera è un male.

Quando ti parlo di accettazione, ti sto dicendo di accettare ogni cosa e di lasciar andare tutti questi compartimenti stagni. Diventa un essere integro e tutto sarà positivo. Anche la rabbia ha il suo ruolo, anche l'odio è utile. In realtà tutto ciò che fa parte di te è necessario; deve solo essere armonizzato diversamente, ma non c'è nulla da negare o rifiutare. Non definire stupida alcuna componente del tuo essere.

Inoltre, mi domandi se esiste una maniera per far sì che quella parte di te ti diventi più chiara… Perché avverti questo bisogno? Non riesci ad accettare che dentro di te ci sia qualcosa di nascosto, che esista qualche lato oscuro? Anche tu sei come il giorno e la notte: alcune parti di te sono illuminate e altre si trovano immerse nell'oscurità. È inevitabile che sia così, altrimenti ti muoveresti solo in superficie e non avresti alcuna profondità. Le dimensioni profonde non possono

che essere nell’ombra.

Se un albero dicesse che vuole portare alla luce le sue radici, morirebbe all’istante, perché le radici possono esistere soltanto nelle tenebre più profonde, nascoste sotto terra. Non è affatto necessario portarle alla luce; se l’albero lo facesse, morirebbe. Hai bisogno sia di una parte oscura, sia di una parte chiara.

Non definire “stupida” alcuna parte di te. Non lottare, lascia che le cose accadano. L’accettazione è precisamente questo: uno stato di abbandono, un lasciarsi andare.

Vivi in modo completamente rilassato; muoviti, agisci, ma fallo con naturalezza, con spontaneità. Le cose semplicemente accadono. Se hai voglia di fare qualcosa, la fai; se non ne hai voglia, non fai nulla.

Piano piano entrerai in sintonia con la natura; diventerai sempre più naturale…

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Vedere un oggetto come un Tutto

Di solito ci focalizziamo sulle parti, attribuendo loro definizioni e giudizi.

Per esempio, quando guardiamo qualcuno, abitualmente ne notiamo prima il viso, poi i capelli e quindi il corpo, dopodiché diciamo che è grasso o magro; la sua espressione ci sembrerà affettuosa e accogliente oppure fredda e rabbiosa…

Questa meditazione è tratta da un testo antico, conosciuto come *Vigyana Bhairava Tantra* ed è descritta da Osho in modo dettagliato in *The Book of Secrets*. L’intento è aiutarci ad abbandonare l’abitudine di suddividere ed etichettare oggetti o persone e ad apprendere a sperimentare noi stessi e gli altri nella forma più pura, che è sempre una totalità.

IL METODO

PRIMO STADIO

Guarda una ciotola evitando di soffermarti sui bordi o sul materiale di cui è fatta.

Nella tecnica si parla di una ciotola, ma andrà bene qualsiasi oggetto. Il punto sta nello scoprire quell’abilità magica che permette di osservare qualunque cosa con una qualità di visione differente.

Provaci! Prima guarda una ciotola o qualsiasi altro oggetto, spostando la tua attenzione da una parte all’altra, e poi, all’improvviso, vedilo come una totalità, evitando di suddividerlo nelle sue diverse componenti.

Scoprirai, come prima cosa, che quando osservi un oggetto come un Tutto non è necessario spostare lo sguardo.

La seconda parte delle istruzioni suggerisce di guardarlo senza soffermarti sul materiale di cui è fatto. Se, per esempio, la ciotola è di legno, non classificarla in alcun modo e non attribuirle quell'etichetta. Limitati a guardarla, osserva l'oggetto, vedi la sua forma, senza pensare al materiale.

Ti domandi che senso abbiano queste indicazioni? La ragione è questa: la sostanza che compone l'oggetto rappresenta la parte materiale, mentre la forma è l'aspetto spirituale, e questa tecnica intende aiutarti a spostarti dal piano materiale a quello immateriale.

Non importa se quell'oggetto è d'oro o d'argento: limitati a osservarlo. Consideralo semplicemente una forma, non pensare al materiale di cui è composto. Se l'oggetto è d'oro, potrebbero affiorare in te diversi pensieri: potresti pensare che è bello oppure che qualcuno potrebbe rubarlo. Se hai bisogno di soldi, potresti valutare di venderlo e in tal caso comincerai a interrogarti sul suo prezzo. Dentro di te potrebbe affiorare un'infinità di pensieri…

Esercitati praticando questo metodo con gli oggetti e, quando comincerai ad acquisire quell'abilità magica, potrai provare anche con le persone.

Guarda qualcuno che si trova di fronte a te. Osserva quella persona, avvolgendola interamente e totalmente nel tuo sguardo. All'inizio ti sembrerà strano, perché non sei abituato a guardare gli altri in questa maniera. Non soffermarti a pensare se ha un bel corpo oppure no, se ha la pelle chiara o scura, se si tratta di un uomo o di una donna. Non pensare: limitati a osservare la forma. Scordati della sostanza e guarda soltanto la forma.

SECONDO STADIO

Dopo alcuni istanti, centrati nella tua consapevolezza. Continua a considerare la forma come una totalità, senza permettere al tuo sguardo di spostarsi.

Non iniziare a pensare alla sostanza di cui è fatto l'oggetto che stai osservando ed evita di focalizzarti sulle sue diverse parti.

Sai cosa accadrà? All'improvviso diventerai consapevole di te stesso. Guardando un altro oggetto, acquisirai consapevolezza di chi sei.

Ti domandi come mai? Accade perché il tuo sguardo non può spostarsi verso l'esterno. Poiché la forma viene percepita come un Tutto, diventa impossibile considerarne le parti.

L'aspetto materiale ha perso sostanza ed è apparsa la forma pura. Non riesci

più a spostare l’attenzione da una parte all’altra, perché il tuo livello di consapevolezza è cambiato e ora consideri quell’oggetto come una totalità. Quando qualcosa diventa pura forma, non è possibile pensarci.

Rimani in questo spazio percettivo, avvolgendo con lo sguardo la totalità e la forma dell’oggetto.

All’improvviso diventerai consapevole di te stesso, perché il tuo sguardo non potrà vagare altrove.

Gli occhi, per loro natura, hanno bisogno di movimento e, non potendo muoversi, si sposteranno su di te. Il tuo sguardo si volgerà all’interno, tornerà a casa, e all’improvviso sarai consapevole di te stesso.

Questa consapevolezza di se stessi è una delle condizioni più estatiche che si possano conseguire. Quando si amplifica la tua coscienza di te stesso, per la prima volta si crea una bellezza magica, una beatitudine straordinaria, qualcosa che non può essere paragonato a nulla di ciò che hai conosciuto fino a quel momento.

Per la prima volta sei realmente consapevole di te stesso e sai chi sei.

In un baleno, la tua essenza si rivela.

CITAZIONE DEL GIORNO

Fiducia non vuol dire che tutto andrà bene. Significa che tutto va già bene così com’è.

La fiducia non sa cosa sia il futuro; conosce soltanto il presente.

Nel momento stesso in cui pensi al futuro, sei già caduto nella sfiducia.

Osho

GIORNO 18

Sesso, amore e meditazione

Osho afferma che il sesso è un fenomeno semplice, un fatto biologico, e non si dovrebbe attribuirgli troppa importanza. Ha significato solo in quanto energia che può essere trasformata e portata a livelli superiori così da diventare spirituale, e il modo per far sì che questo accada consiste nel prendere il sesso meno sul serio, con maggior leggerezza.

Si tratta di un argomento sottile e complesso; la parola stessa è estremamente carica di significati a causa dei nostri condizionamenti religiosi e culturali. Eppure la vita stessa nasce dal sesso: la sessualità permea ogni aspetto della nostra esistenza.

Ecco cosa afferma Osho in proposito: “Se non ti sintonizzi con una dimensione che trascende la mente, in un modo o nell’altro, il sesso continuerà a esistere. E se dev’esserci, è preferibile che continui a rimanere un fenomeno naturale, semplice, biologico…

La lussuria è la forma più bassa di energia sessuale, mentre l’amore è la sua forma più elevata, e fino a quando la tua libidine non si trasforma in amore, quell’essenza continuerà a sfuggirti.

Il sesso è meraviglioso. Di per sé è un fenomeno naturale, ritmico. La vita esiste grazie al sesso: la sessualità è il mezzo attraverso cui si manifesta.

Se comprendi l’esistenza, se ami la vita, saprai che il sesso è sacro, divino. In questo caso lo vivi, ne trai piacere, e a un certo punto scompare naturalmente da solo, così com’è comparso.”

LA VISIONE DI OSHO

L’essere umano si compone di tre livelli: il corpo, la mente e l’anima. Perciò, qualsiasi cosa tu faccia, hai tre possibilità: puoi partire dalla componente fisica, mentale o spirituale.

Tutto ciò che fai, qualunque azione tu compia, può possedere tre qualità. Il sesso è amore espresso con il corpo, l’amore romantico è sessualità filtrata dalla

mente e la compassione passa attraverso l'anima. Tuttavia si tratta di un'unica energia: via via che si scende in profondità, la sua qualità cambia, ma l'energia rimane la stessa.

Se la tua vita amorosa passa esclusivamente attraverso il corpo, sarà alquanto misera, perché vivrai solo in superficie. Quando il sesso è limitato al corpo non è nemmeno sesso: diventa lussuria. Si trasforma in qualcosa di un po' osceno, brutale e volgare, perché non possiede alcuna profondità.

In quel caso, non è altro che un rilascio fisico di energia; forse può aiutarti ad alleviare un poco la tensione, ma, per riuscire soltanto a rilassarti un po', dissiperai un'enorme quantità di energia incredibilmente preziosa.

Se riesci a trasformarla in amore, non andrà più sprecata; anzi, con la stessa attività sessuale si accrescerà. Fermandosi al livello fisico si ha solo una dispersione; il sesso diventa semplicemente un dissipare energia, una sorta di valvola di sfogo per il corpo: quando ne hai accumulata troppa e non sai come usarla, la espelli. Avverti un rilassamento, perché hai rilasciato energia, ed essendoti liberato di quella carica che ti rendeva inquieto, si crea una sorta di pace; in realtà però sei più povero e più vuoto di prima.

Tutto ciò, inoltre, continuerà a ripetersi, facendo sì che la tua vita diventi una semplice routine in cui mangiando, respirando e facendo esercizio fisico accumuli energia, per poi espellerla. È una dinamica assurda: mangi, respiri e fai movimento creando energia, e poi, non sapendo come usarla, la butti via… Si tratta di uno stile di vita delirante, del tutto privo di senso.

In questo modo, il sesso si trasforma ben presto in una pratica vuota e insignificante. Inoltre, chi conosce soltanto la sua manifestazione fisica, ignorando la dimensione più profonda dell'amore, diventa un automa. La sua attività sessuale non è altro che la ripetizione costante e continua della stessa azione.

È questo che sta succedendo in Occidente. La gente si sta spingendo al di là della semplice sessualità, ma non sta procedendo verso l'amore e la compassione, perché questo tipo di trascendenza implica il coinvolgimento della dimensione interiore. Oggi si stanno oltrepassando i confini della sessualità in senso negativo e il sesso sta diventando privo di significato, perciò le persone finiscono per stufarsi e cercano qualcos'altro.

Per questo le droghe sono diventate tanto importanti: il sesso, che rappresentava la droga del passato, l'LSD presente in natura, ha perso il suo potere. Adesso non funziona più e la gente non sa come fare ad alleviare la tensione. Poiché quello stupefacente naturale è venuto a noia e non possiede più

alcuna attrattiva, le sostanze chimiche come l'LSD, la marijuana, la psilocibina e altri allucinogeni similari acquistano sempre più rilevanza.

Oggigiorno in Occidente è impossibile frenare l'uso delle droghe. A meno che il sesso non inizi a diventare qualcosa di più profondo, trasformandosi in amore, è inevitabile che le persone si orientino verso le sostanze psicotrope.

Loro malgrado, non hanno altra scelta, perché la vecchia droga del sesso ha perso il suo fascino. E non ha smarrito la sua attrattiva perché è inutile, ma perché viene vissuto solo in modo superficiale e nessuno penetra più all'interno del proprio mistero.

Nel migliore dei casi, la gente arriva a conoscere il cosiddetto "amore romantico", ma in realtà anche quello non è amore: è semplicemente una forma di repressione sessuale. Quando il contatto fisico diventa impossibile, l'energia repressa si trasforma in amore platonico, diventa romanticismo, si traduce in qualcosa di cerebrale, che viene filtrato attraverso la mente.

Se il sesso si sposta dall'area genitale alla testa, diventa sentimentalismo. L'innamoramento romantico non è vero amore: è una semplice messinscena, una realtà fasulla. L'energia sessuale continua a essere presente, manca però la possibilità di esprimerla.

In passato, l'amore romantico era molto diffuso, in quanto fare sesso non era così facile. Era, anzi, difficilissimo, perché la società aveva creato ogni sorta di ostacolo; vivere la sessualità era così complicato che la gente era costretta a reprimersi. Tutta quell'energia repressa cominciava dunque ad affluire nella testa, trasformandosi in poesia, pittura e romanticismo, permettendo alle persone di sognare e fantasticare.

Oggigiorno, in Occidente, tutto questo è scomparso, perché fare sesso è diventato molto più facile. Grazie a Freud, nella società occidentale è avvenuta una profonda rivoluzione: tutte le barriere, le inibizioni e le repressioni legate all'energia sessuale sono venute meno e fare sesso è diventato semplicissimo. Non c'è più alcun impedimento.

Il contatto fisico è accessibile senza difficoltà di sorta, più di quanto sia necessario, e questo ha generato un altro problema. L'amore romantico è scomparso; oggi, in Occidente, non si scrivono più poesie d'amore. Perché mai si dovrebbe? Il sesso è così a portata di mano, così a buon mercato… Chi penserebbe mai di scrivere una poesia d'amore? La sola idea sembra ridicola.

L'amore romantico è l'altro lato – quello represso – del contatto fisico. Non è amore. Entrambe sono condizioni patologiche: sia ciò che chiami sesso o lussuria, sia l'amore romantico sono patologie. L'amore reale, quello sano,

accade quando corpo e mente si incontrano. Nella lussuria è coinvolto soltanto il corpo e nell'amore romantico è presente solo la testa, ragion per cui entrambi sono manifestazioni parziali.

Nell'amore reale, corpo e mente si incontrano e tu diventi sempre più integro, trasformandoti in un'unità organica. Quando ami qualcuno, il sesso ti segue come un'ombra, non il contrario. Se due persone si amano davvero, le loro energie s'incontrano a un livello molto profondo. La presenza dell'altro ti fa sentire incredibilmente bene, ti dona un'assoluta pienezza, ti completa. In questo caso l'amore arriva come un'ombra.

L'elemento centrale non è il sesso, bensì l'amore: la sessualità si sposta alla periferia. Certo, di tanto in tanto vorrete incontrarvi anche a livello fisico, ma non c'è bramosia. Fare sesso non è un'ossessione, bensì una semplice condivisione di energia.

La cosa essenziale accade in profondità e, in questo caso, anche la manifestazione periferica è positiva. Se è presente il centro, l'espressione sessuale esterna non costituisce alcun problema; è in assenza del centro che si trasforma in lussuria. D'altra parte, se la periferia è assente e resta unicamente il centro, si produce il mero amore romantico.

Quando centro e periferia si fondono armoniosamente, accade l'unione del corpo e della mente. In questo caso non ti limiti a desiderare soltanto il corpo dell'altra persona: desideri anche il suo essere. Questo è l'amore reale, quello sano.

Sia la lussuria, sia l'amore romantico sono condizioni patologiche malsane; sono forme di nevrosi, perché creano in te una scissione. L'amore è armonia; non riguarda soltanto il corpo dell'altro, ma il suo stesso essere: ami la sua presenza. Non usi più l'altra persona come un mezzo per sfogarti: la *ami*. Il tuo amato o la tua amata non sono più semplici strumenti, ma rappresentano di per se stessi il fine. Allora l'amore è sano.

Esiste inoltre un'altra dimensione profonda, che io chiamo compassione. Quando il corpo, la mente e l'anima s'incontrano, diventi un'unità sconfinata, una trinità, una *trimurti*. A quel punto, tutto ciò che esiste dentro di te si fonde in una totalità, dalla realtà più superficiale a quella più profonda. Anche la tua anima è partecipe del tuo amore. Naturalmente, la compassione diventa possibile solo attraverso la meditazione profonda.

Il puro sesso può avvenire anche in totale assenza di comprensione o senza meditazione. L'amore può manifestarsi soltanto con la comprensione, e la

compassione può accadere unicamente se sono presenti sia la comprensione, sia la meditazione – sia la consapevolezza, sia la vera conoscenza. In questo caso, non soltanto comprendi e rispetti l'altra persona, ma penetri nel cuore più profondo della *tua* essenza. Essendo riuscito a vedere il tuo centro più intimo, acquisisci la capacità di scorgere anche quello dell'altro. A questo punto l'altra persona non si limita più a essere soltanto un corpo o una mente: esiste in quanto anima. E le anime non sono entità separate: la tua e la mia anima sono un'unica totalità.

Ai miei occhi, questo terzo livello d'amore è sacro, perché è costituito dalla totalità dell'esistenza. Ma questa crescita diventa possibile soltanto con uno sforzo individuale. La meditazione ti condurrà alla compassione.

Come ha detto il Buddha: "Meditando, la compassione fiorirà spontaneamente".

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Trasformare l'energia sessuale

Osho chiarisce: "Tutto arriva a suo tempo… Ogni cosa deve accadere al momento giusto. Quando sei giovane, non devi temere l'idea di amare. Se in gioventù hai paura di farlo, da vecchio sarai ossessionato dall'amore; d'altra parte, avrai difficoltà a penetrare in profondità al suo interno e la tua mente ne sarà tormentata".

Inoltre ha aggiunto: "Il sesso è un fenomeno chimico che sprigiona nel tuo corpo una serie di ormoni; ti dà una particolare euforia illusoria, donandoti momenti in cui ti senti in cima al mondo".

E infine ha sottolineato: "Se rimani confinato al sesso, ti limiti soltanto a dissipare la tua energia. Progressivamente, l'energia fuoriesce da te come l'acqua di un fiume che straripa e si disperde, e tu rimani poi un semplice guscio vuoto".

IL METODO

Quando senti affiorare il desiderio sessuale, chiudi gli occhi ed entra in meditazione.

Sposta la tua attenzione verso il basso, là dove senti l'eccitazione, la vibrazione e la pulsione sessuale. Focalizzati su quel punto e diventa un semplice osservatore.

Sii un testimone e non giudicare ciò che accade. Nel momento in cui

condanni, significa che ti sei già distratto. Evita anche di provare piacere, perché nell'istante in cui lo fai, diventi inconsapevole.

Rimani semplicemente all'erta, vigile e presente, come una fiamma che arde in una notte buia. Limitati a portare la tua consapevolezza in quel punto, mantenendo la tua centratura e la tua stabilità.

Osserva cosa sta accadendo nel tuo centro sessuale. Cos'è questa energia?

Diventa semplicemente consapevole del fatto che nel tuo centro sessuale sta nascendo un'energia. C'è eccitazione: osservala.

All'improvviso avvertirai una qualità energetica del tutto nuova: la sentirai affiorare e ti accorgerai che si sta spostando verso l'alto, cercando una strada all'interno del tuo corpo.

Nel momento in cui inizierà a salire, sentirai discendere in te una sorta di quiete; ti sentirai avvolgere interamente da un silenzio, una grazia, una benedizione e una beatitudine particolari.

Non proverai più la solita sensazione pungente, quasi dolorosa. Non sentirai più alcun disagio; al contrario avvertirai un profondo rilassamento, simile a un massaggio lenitivo e salutare.

E più rimani consapevole, più quella sensazione si sposterà verso l'alto. Potrà persino salire fino al cuore, e non è poi così improbabile… È difficile, ma non impossibile…

Se rimani attento e presente, ti accorgerai che arriva al cuore e, quando lo toccherà, saprai per la prima volta cosa sia l'amore.

CITAZIONE DEL GIORNO

Quando fai l’amore, il tuo amante è davvero lì? Il tuo compagno è davvero presente oppure state semplicemente eseguendo un rituale, espletando un dovere, facendo qualcosa che “si deve fare”?

Se vuoi avere una relazione armoniosa… dovrai imparare a essere più meditativo.

Il solo amore non è sufficiente; lasciato a se stesso è cieco. È la meditazione che gli dona visione e comprensione.

E quando il vostro amore si sarà trasformato, acquisendo la qualità dell’amore e della meditazione, diventerete compagni di viaggio.

La vostra non sarà più una relazione ordinaria… Diventerà un’amicizia profonda, un accompagnarsi sul sentiero che conduce alla scoperta dei misteri dell’esistenza.

Osho

GIORNO 19

Vivere nella gioia

“La ricerca della felicità è un diritto fondamentale, com’è sancito anche dalla Costituzione degli Stati Uniti, dove si afferma che è un diritto di nascita per ciascun individuo.

Se la ricerca della felicità è un diritto umano fondamentale, come si colloca l’infelicità? A chi appartiene questo diritto? Eppure se chiedi la felicità, significa che al tempo stesso stai chiedendo anche l’infelicità, perché, che tu ne sia cosciente o meno, costituisce l’altro lato della medaglia.”

Osho sta parlando di una dimensione particolare: si riferisce a uno spazio spirituale di felicità che chiama gioia. Non è qualcosa che dipende da ciò che accade all’esterno: è una qualità interiore che dev’essere scoperta.

Con la meditazione di oggi esploreremo una tecnica che ci aiuterà a dare consapevolmente spazio alla gioia, riconnettendoci con la nostra capacità innata di sperimentarla. Questa meditazione si fonda sulla tecnica proposta nel diciassettesimo giorno, portandola a un livello superiore.

LA VISIONE DI OSHO

La gioia non è felicità, perché la felicità è sempre mescolata all’infelicità; non esiste mai allo stato puro, è sempre inquinata, è perennemente inseguita dall’ombra lunga del suo opposto. Così come il giorno è seguito dalla notte, la felicità è seguita dall’infelicità.

E allora cos’è la gioia? È uno stato di trascendenza in cui non sei né felice, né infelice: sei totalmente in pace, quieto, in assoluto equilibrio. Sei così silenzioso e colmo di vitalità, che il silenzio diventa un canto e quel canto non è altro che silenzio!

La gioia è eterna, mentre la felicità è passeggera. È generata dall’esterno, per cui può esserti tolta da fattori esteriori. Per essere felice, dipendi necessariamente dagli altri, e ogni forma di dipendenza è terribile, perché diventa una schiavitù.

Al contrario, la gioia scaturisce dal tuo spazio interiore, non ha niente a che vedere con l'esterno: non è provocata dagli altri. Non è prodotta da nulla: è il fluire spontaneo della tua stessa energia!

Se la tua energia è stagnante, non c'è alcuna gioia; se invece è un flusso, simile a un fiume che scorre, si crea una gioia immensa, del tutto priva di causa… Nasce semplicemente dal fatto che sei diventato più fluido, più liquido, più vivo! Dal tuo cuore si leva un canto e fiorisce un'estasi indescrivibile.

Quando emerge, la gioia ti coglie di sorpresa, perché non riesci a identificare cosa l'abbia prodotta: è l'esperienza più misteriosa dell'intera esistenza! Si tratta di un fenomeno privo di un fattore scatenante, che trascende le leggi di causa ed effetto. La gioia non ha bisogno di alcuna ragione, perché è intrinseca alla tua natura: la porti con te fin dalla nascita. È qualcosa di innato: sei tu che fluisci, nella tua totalità.

Quando sei fluido, scorri verso l'oceano. Questa è la gioia: è la danza del fiume che scorre verso il mare, per incontrare l'amato supremo! Quando la tua vita è immobile come uno stagno, stai semplicemente morendo. Non stai andando da nessuna parte: non c'è alcun oceano, alcuna speranza. Quando invece fluisci, in ogni singolo istante il mare sconfinato si fa sempre più vicino: più il fiume si avvicina all'oceano, più la sua danza e la sua estasi si accrescono.

Vivi nella gioia! Vivi assecondando la tua natura più intima, vivi nella totale accettazione di chiunque tu sia. Non tentare di manipolare il tuo essere, assecondando le idee altrui: sii te stesso, segui la tua natura più autentica. In questo caso, dentro di te nascerà inevitabilmente la gioia, affiorerà dal tuo centro più intimo.

Vivi nella gioia, nell'amore… Chi vive nella gioia, vive naturalmente amando, perché l'amore è la fragranza sprigionata dal fiore della gioia.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Dare spazio alla gioia

Conoscere se stessi è un compito piuttosto elementare. Non è difficile e non può che essere così: devi solo dimenticare alcune cose. Per comprendere chi sei, non occorre studiare nulla, devi solo *disimparare* un po' di ciò che ti è stato inculcato.

In primo luogo, devi smettere di preoccuparti di ogni cosa; secondo, devi scordarti di farti coinvolgere dai pensieri; il terzo passaggio accadrà da solo: diventa testimone!

IL METODO

PRIMO STADIO

Innanzitutto comincia a osservare ciò che accade.

Siedi in silenzio, guarda un albero e limitati a osservare. Non pensarci, non domandarti quale tipo di pianta sia, non definirlo bello o brutto, non dire che è secco o rigoglioso. Non formulare alcun pensiero; metti a tacere il mormorio della mente. Continua soltanto a osservare quell'albero.

Puoi farlo ovunque, guardando qualsiasi cosa. Ricorda solo questo: quando arriva un pensiero, mettilo da parte e torna a osservare l'oggetto che hai scelto.

All'inizio ti sembrerà difficile, ma un po' per volta si creeranno degli spazi dove non ci saranno più pensieri. Attraverso questa semplice esperienza, sentirai affiorare una gioia immensa.

Non è accaduto nulla di particolare: semplicemente è scomparso il lavorio mentale. L'albero è lì, tu sei lì, e tra di voi c'è lo spazio, uno spazio libero dal pensiero.

All'improvviso avvertirai una gioia incredibile, senza alcuna ragione visibile. La gioia è connessa all'assenza di pensiero ed è già presente in te, ma di solito è repressa dal vorticare della tua continua attività mentale: quando i pensieri svaniscono, riaffiora.

Ora hai appreso il primo segreto.

SECONDO STADIO

A questo punto, chiudi gli occhi e osserva ogni singolo pensiero che si presenta, evitando di focalizzartici.

Per esempio, sullo schermo della tua mente potrà apparire un volto, delle nuvole in movimento o qualsiasi altro oggetto: di qualunque cosa si tratti, osservala senza pensarci.

Questo secondo stadio sarà un po' più difficile del primo, perché i pensieri sono estremamente subdoli, ma così come è accaduto il primo passaggio, avverrà anche questo: occorre soltanto tempo. Continua a osservare i pensieri e dopo un po'…

Può succedere nel giro di qualche settimana o di qualche mese; in alcuni casi può richiedere anni: dipende da quanto sei totale e da quanta attenzione vi dedichi.

Un bel giorno, all'improvviso, ti accorgerai che i pensieri sono svaniti e tu sei solo. Affiorerà una gioia infinita, mille volte più intensa di quella che hai

sperimentato quando sei rimasto privo di pensiero alla presenza dell'albero. Mille volte più intensa! Avvertirai una gioia incommensurabile, e sarai letteralmente inondato da quell'immensità.

TERZO STADIO

Quando è accaduto anche questo secondo passaggio, occorre procedere oltre e *osservare l'osservatore*.

A questo punto gli oggetti sono scomparsi, li hai lasciati andare, e anche i pensieri sono svaniti. Adesso sei solo: osserva semplicemente questo osservatore, diventa testimone di questo essere un testimone.

Di nuovo, all'inizio avrai difficoltà, perché la sola cosa che sai fare è osservare *qualcosa*, un oggetto o un pensiero; adesso invece rimane soltanto l'osservatore, perciò devi volgere lo sguardo verso te stesso.

Questa è la chiave, il segreto più importante. Rimani in questa solitudine, e arriverà il momento in cui accadrà. È inevitabile: se i primi due passaggi sono avvenuti, si verificherà necessariamente anche il terzo, non preoccuparti.

Quando succederà, sperimenterai per la prima volta cos'è la vera gioia.

Non è qualcosa che ti succede, perciò non può esserti portato via. Si tratta del tuo essere più autentico, della tua natura essenziale, e a questo punto non potrà più esserti sottratta.

Non c'è modo di perdere questa condizione: sei tornato a casa.

CITAZIONE DEL GIORNO

Con un pizzico di follia la vita diventa più bella, perciò non essere mai assolutamente saggio.

Un po' di pazzia dà maggior sapore alla saggezza. Qualche stupidaggine dona umiltà e senso dell'umorismo… Chi è veramente saggio è anche uno sciocco.

Osho

GIORNO 20

Maturità: la responsabilità di essere se stessi

In una cultura infatuata dell'idea di una perenne gioventù e determinata a evitare a ogni costo l'invecchiamento, Osho osa sollevare una domanda che, nell'era del Viagra e della chirurgia estetica, è stata completamente dimenticata: quali vantaggi possono esserci nell'accettare il naturale processo d'invecchiamento, anziché cercare di aggrapparsi alla voglia di essere giovani per sempre e ai piaceri che contraddistinguono quell'età della vita, finché non si finisce morti e sepolti?

Osho ci riporta alle radici di ciò che significa *crescere* anziché invecchiare. Ci ricorda le gioie che soltanto la maturità può portare, tanto nelle nostre relazioni con gli altri, quanto nella realizzazione del nostro destino individuale.

"Completare la giornata" è la meditazione proposta per oggi: consiste nel prendersi mezz'ora ogni sera per rivisitare il giorno appena trascorso, completando ciò che è rimasto incompiuto.

LA VISIONE DI OSHO

Cosa significa "maturità"?

"Maturità" è sinonimo di innocenza, con un'unica differenza: si tratta di una condizione rivendicata, recuperata e riacquisita.

Ogni bambino nasce innocente, ma la società lo contamina e lo corrompe.

I sistemi sociali esistiti finora hanno sempre esercitato un'influenza deleteria sui bambini. Tutte le culture si sono costantemente fondate sullo sfruttamento della loro innocenza, usandola per manipolarli e renderli schiavi. Li hanno condizionati per i propri scopi e i propri interessi politici, sociali e ideologici.

La società ha fatto di tutto per ridurre il bambino in schiavitù, trasformandolo in uno strumento per perseguire i propri obiettivi, determinati dai poteri costituiti. Preti e politici hanno sempre lavorato fianco a fianco, rendendosi complici di una cospirazione che scende molto in profondità.

Nell'istante in cui il bambino entra a far parte della vostra società, inizia a

perdere qualcosa di incredibilmente prezioso, finendo per rimanere sempre più invischiato nella mente, al punto di scordare completamente il cuore. E il cuore è il ponte che conduce all'essere; se non ascolti la voce del tuo centro più intimo, non potrai mai raggiungere la tua vera essenza: è impossibile.

Non esiste una via che dalla mente conduca direttamente al tuo essere: occorre necessariamente passare attraverso il cuore. Purtroppo, tutte le società cercano di distruggerlo, combattendo l'amore e i sentimenti, condannati e bollati come "sentimentalismi". Nel corso dei secoli, gli innamorati sono sempre stati deplorati per il semplice motivo che l'amore non è un prodotto della mente, ma scaturisce dal cuore.

Inoltre, la persona in grado d'amare, prima o poi, scoprirà inevitabilmente la propria essenza, e quando qualcuno trova il proprio essere autentico si affranca da tutte le strutture e da tutti gli schemi. Si svincola da qualsiasi costrizione, perché diventa libertà pura!

Essere maturi significa riguadagnare la propria innocenza perduta, rivendicare il proprio paradiso, ritornare bambini. Naturalmente questa condizione di ritorno presenta una differenza rispetto all'infanzia comunemente intesa: ogni bambino, infatti, è destinato a essere contaminato e corrotto, mentre quando rivendichi la tua infanzia diventi incorruttibile. Nessuno potrà più condizionarti, perché sarai abbastanza intelligente da comprendere il danno che la società ti ha inflitto e sarai così vigile e consapevole da non permettere che ciò si ripeta.

La maturità è una rinascita, una nascita spirituale. È un venire di nuovo alla luce, un tornare nuovamente bambini. Inizierai a osservare l'esistenza con sguardo innocente; ti avvicinerai alla vita con il cuore colmo d'amore e, grazie al silenzio e all'innocenza, ti immergerai a fondo nella tua essenza più intima. Smetterai di essere unicamente identificato con la mente: potrai sempre usarla, ma d'ora in poi essa sarà al tuo servizio.

Per prima cosa, dunque, *diventa* cuore, e in seguito trascenderai anche quello… Raggiungere la maturità significa andare oltre i pensieri e i sentimenti, trasformando se stessi in pura essenza.

La maturità è la fioritura suprema della meditazione.

Per comprendere la vera bellezza della tua infanzia, devi innanzitutto perderla, altrimenti non la conoscerai mai. Finché il pesce non viene tirato fuori dall'acqua e gettato sulla sabbia rovente, non avrà mai coscienza del mare: solo in quel momento comprende cosa sia veramente l'oceano. A quel punto comincia ad anelarlo e compie ogni sforzo per tornarvi e per tuffarvisi. È lo stesso pesce di prima ma, al tempo stesso, è diverso, e anche l'oceano continua a

essere tale, pur essendo contemporaneamente cambiato, perché ora quel pesce ha appreso una lezione nuova.

Adesso il pesce è consapevole, ha raggiunto la vera conoscenza e può dire: "*Questo* è l'oceano e *questa* è la mia vita; senza questa distesa sconfinata non potrei esistere: ne sono parte integrante".

Ogni bambino deve perdere la propria innocenza e poi riconquistarla. Tale perdita è solo metà del processo: molti hanno perso quella purezza, ma pochissimi l'hanno riconquistata.

Nel momento in cui diventi consapevole che far parte di una società, di una religione o di una cultura significa vivere nell'infelicità sentendosi prigionieri, in quel preciso istante cominci a spezzare le tue catene. La tua maturità si sta avvicinando e potrai riconquistare la tua innocenza.

Essere maturi significa vivere nel presente, pienamente attenti e presenti a tutta la bellezza e allo splendore dell'esistenza.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Completare la giornata

Osho chiarisce: "All'interno di tutte le cose esiste un meccanismo intrinseco che le spinge verso un completamento: un seme che desidera trasformarsi in albero, un bambino che vuole diventare uomo, un frutto che aspira a maturare, e via elencando. Ogni cosa anela alla completezza, porta in sé una necessità intrinseca che la spinge a completarsi. E questo vale per qualsiasi tipo di esperienza.

Ogni sera, prima di addormentarti, completa dunque la tua giornata. Poiché si tratta di un'esperienza finita, è inutile portarsela appresso nella mente, perciò concludila e dille addio…

Tutte le sere, dedica una mezz'ora a questo intento e fanne la tua meditazione serale: completa tutto ciò che è accaduto. Comincia dal mattino e porta a termine ciò che è rimasto incompleto.

Scoprirai con sorpresa che, in effetti, è possibile farlo. E quando tutto sarà completato, abbandonati al sonno."

IL METODO

Se durante la giornata qualcosa è rimasto in sospeso, completalo nella tua mente.

Può accadere, per esempio, che, camminando per strada, tu abbia incrociato una persona che sembrava triste e in difficoltà; avresti voluto abbracciarla, ma

poiché di solito non si abbracciano gli estranei, non l’hai fatto, così quell’episodio è rimasto incompleto.

Prima di metterti a dormire, prenditi mezz’ora e torna a osservare tutta la tua giornata, per vedere se c’è qualcosa che non è stato portato a termine. Completa poi questi momenti a livello psicologico: abbraccia quella persona, prendile la mano e falle sentire la tua comprensione.

Ecco un altro esempio: qualcuno ti ha offeso, ti ha mancato di rispetto e avresti voluto dargli uno schiaffo, ma era impraticabile. Ti sarebbe costato troppo caro e non eri pronto a rischiare fino a quel punto. Ebbene, fallo prima di addormentarti.

Invece di portarti appresso tutti i momenti della giornata rimasti in sospeso, rivivili e completali.

Puoi praticare questa meditazione tutte le volte che vuoi.

CITAZIONE DEL GIORNO

Se agisci con totalità, tutto sarà sempre completo e non dovrai portare con te la memoria psicologica di quegli eventi. Se invece non sei totale in ciò che fai, quelle cose continueranno a seguirti e ad assillarti senza tregua, come i postumi di una sbronza.

La mente desidera continuare ciò che si è iniziato, vuole portarlo avanti e completarlo: sente un'intensa pulsione verso il compimento di ogni cosa.

Completa tutto ciò che stai vivendo e i pensieri svaniranno.

Se continui ad agire con totalità, un giorno all'improvviso scoprirai che la tua mente ha cessato di esistere, perché non è altro che l'accumulo di tutte le azioni incomplete.

Osho

GIORNO 21

Zorba il Buddha

Oggi ti presentiamo “Zorba il Buddha”, la visione di Osho di un nuovo essere umano, assolutamente integro e libero dalla scissione fra materialismo e spiritualità: un individuo che ha raggiunto la capacità di celebrare ogni aspetto della vita.

La prima dimensione di questo Uomo Nuovo è rappresentata da Zorba il Greco, così come viene descritto nel romanzo di Nikos Kazantzakis intitolato appunto *Zorba il greco*, e reso famoso da Anthony Quinn nel film omonimo.

Zorba è un uomo che abbraccia i piaceri del corpo con tutti i suoi sensi, ama vivere al massimo ed è pura giocosità.

L’altra dimensione dell’Uomo Nuovo è rappresentata dal Buddha, l’incarnazione della spiritualità, del silenzio e della consapevolezza collocata al di là del mondo materiale o nascosta nei suoi recessi più profondi.

Osho afferma che queste due dimensioni non sono contrapposte, bensì complementari, e sottolinea come proprio la scissione fra queste due parti costitutive di noi abbia condotto l’umanità sull’orlo della follia.

La visione di Osho è invece la sintesi di Zorba e del Buddha: Zorba il Buddha, appunto.

La meditazione di oggi ti offrirà un assaggio di ciò che accade quando queste due componenti si integrano in un Tutto unico. Questa integrazione accrescerà i piaceri dei sensi, offrendoti al tempo stesso un’esperienza di consapevolezza silenziosa.

LA VISIONE DI OSHO

Osho, talvolta le tue parole mi spingono a immaginare di vivere come Zorba il Greco, colmo di vigore e di passione, seguendo il motto: “Mangia, bevi e stai allegro!”, e penso che la strada giusta sia questa. Altre volte invece ho la sensazione che tu mi stia suggerendo di sedere in silenzio, perfettamente immobile e attento, come un monaco. Sento che tu sei riuscito a integrare questa

contraddizione, ma come possiamo noi essere al tempo stesso sia Zorba, mosso dalle passioni e dai desideri, sia il Buddha, imperturbabile, calmo e distaccato?

La trasformazione di Zorba nel Buddha è la sintesi suprema. E io non sto cercando di creare Zorba il Greco, bensì Zorba il Buddha!

Zorba ha una sua bellezza, ma gli manca qualcosa: domina la sfera terrena, ma non riesce a raggiungere il cielo; è profondamente radicato nella terra, come un cedro gigante, ma gli mancano le ali. Non può volteggiare libero nell'aria: ha le radici, ma non sa volare!

"Mangia, bevi e stai allegro" di per sé è un ottimo motto e non c'è nulla di male nel seguirlo, ma non è sufficiente; molto presto ti stancherai, perché non si può far baldoria di continuo. Ben presto la monotonia finirà per trasformare la giostra dell'allegria in quella dell'infelicità, perché è ripetitiva.

Solo una mente decisamente mediocre può accontentarsi; se possiedi un po' di intelligenza, prima o poi ti accorgerai dell'assoluta futilità di tutto questo: per quanto tempo puoi continuare a mangiare, bere e divertirti? Presto o tardi finirai per domandarti che senso abbia; ti chiederai per quale motivo lo fai, perché è impossibile eludere a lungo questi interrogativi. Se sei davvero intelligente, questa domanda non ti darà mai tregua, e continuerà a pressare e a martellare il tuo cuore affinché trovi la risposta: "Perché? Rispondimi!" gli ripeterà fino allo sfinimento.

E ricorda che non è la gente povera e affamata a sentirsi insoddisfatta della vita! Non può sentirsi frustrata, perché non ha neppure iniziato a vivere: come potrebbe provare frustrazione? Quella gente coltiva mille speranze… I poveri sperano e sperano: sognano continuamente che accada qualcosa, che si presenti qualche occasione – se non oggi magari domani o dopodomani, se non in questa vita forse nella prossima…

Cosa pensi? Chi sono le persone che hanno dipinto il paradiso come un nightclub per playboy? Chi credi siano? È gente povera e affamata che ha sprecato la propria vita e proietta i propri desideri nel paradiso! Chi sono le persone che lo immaginano come un luogo in cui scorrono fiumi di vino? Ebbene, chi è questa gente? Sono persone affamate che non sono riuscite ad assaporare la loro vita! Come potrebbero sentirsi frustrate dall'esistenza? Non l'hanno mai sperimentata, ed è soltanto attraverso l'esperienza che si può comprendere l'assoluta futilità di ogni cosa – solo gli Zorba sono in grado di coglierne la profonda inutilità.

Il Buddha stesso è stato uno Zorba. Aveva a disposizione le donne più

affascinanti del suo Paese, perché il padre aveva radunato tutte le ragazze più belle, riunendole alla sua corte. Il giovane Siddhartha viveva nei palazzi più eleganti – ne aveva uno diverso per ogni stagione – e poteva concedersi qualsiasi lusso, o quantomeno tutti quelli che esistevano a quel tempo. Visse proprio come Zorba il Greco, perciò all'età di soli ventinove anni iniziò a sentirsi terribilmente frustrato.

Era un uomo davvero intelligente; se fosse stato una persona mediocre avrebbe continuato a vivere in quel modo, invece ben presto si rese conto che quella era una vita ripetitiva e monotona. Ogni giorno mangiava, faceva l'amore con una donna… e ne aveva sempre una diversa! Per quanto tempo sarebbe proseguita quella routine? Nel giro di pochi anni si stancò.

L'esperienza della vita è molto amara; soltanto nell'immaginazione ci appare dolce, ma nei fatti è davvero dura; perciò il Buddha fuggì dal palazzo abbandonando tutto: donne, ricchezze, lusso…

Io dunque non sono contrario a Zorba il Greco, perché è il fondamento stesso di Zorba il Buddha, che nasce proprio da quell'esperienza. Sono del tutto favorevole alla dimensione mondana, poiché so benissimo che il mondo trascendente può essere sperimentato solo grazie a questa vita terrena: perciò non ti dico di evitarlo, né ti dirò mai di diventare un monaco.

Il monaco è una persona che ha cercato di contrastare il mondo di Zorba semplicemente fuggendo; è un codardo, perché ha fatto una scelta frettolosa e guidata dall'ignoranza. Non è un individuo maturo, è una persona immatura e avida: brama il trascendente e vuole raggiungerlo troppo in fretta, quando non è ancora arrivata la stagione giusta e lui non è ancora pronto.

Vivi in questo mondo, perché ti donerà pienezza, maturità e integrità! Le sfide a cui ti sottoporrà ti renderanno centrato, consapevole. E proprio questa consapevolezza diventerà la scala che ti condurrà dal mondo di Zorba a quello del Buddha.

Ma lascia che ti ripeta ancora: soltanto gli Zorba possono diventare dei Buddha – e il Buddha non si è mai fatto monaco!

Il monaco è una persona che non è mai stata uno Zorba e si è lasciata ammaliare dalle parole dei Buddha; è un imitatore, un individuo falso, fittizio, che emula i Maestri di Realtà: che si tratti di un cristiano, di un buddhista o di un giainista non fa differenza, perché si limita semplicemente a imitare i Buddha.

Solo sperimentando il livello inferiore potrai raggiungere quello superiore: potrai meritarne l'accesso soltanto se avrai vissuto fino in fondo tutta l'angoscia e l'estasi della vita terrena. Prima che un loto possa diventare un fiore, deve

passare attraverso il fango: quel fango è il mondo! Il monaco ha cercato di eluderlo, e non diventerà mai un loto, perché è come se un seme avesse paura di cadere in mezzo al fango; è come se pensasse, gonfio di ego: “Io sono il seme di un fior di loto! Non posso imbrattarmi di fango!”. Ma così rimarrà un seme che non sboccerà mai nello splendore del loto.

Vorrei che ti radicassi nella Terra… Non bramare l’altro mondo: vivi in *questo*, e fallo con intensità e passione! Vivilo con totalità, con tutto il tuo essere, e grazie a questa immensa fiducia, grazie a questa vita ricca di passione, di amore e di gioia, acquisirai la capacità di trascendere.

L’altro mondo è nascosto dentro questo! Il Buddha è addormentato all’interno di Zorba: dev’essere risvegliato. E nessuno può risvegliarti se non la vita stessa.

Io sono qui per aiutarti a essere totale; ovunque tu vada e in qualunque spazio ti trovi, *vivilo totalmente*, perché solo sperimentando qualcosa con totalità è possibile trascenderla.

Diventa prima uno Zorba, un fiore terreno, e così facendo acquisirai la capacità di trasformarti in un Buddha, in un fiore dell’altro mondo!

Il trascendente non si trova fuori da questo mondo, né ti chiede di combatterlo: è semplicemente nascosto al suo interno. Questo mondo è soltanto la manifestazione dell’altro, mentre l’altro è la parte non manifesta di questo.

LA MEDITAZIONE DI OGGI

Diventa il sapore del cibo o delle bevande

Osho parla di sperimentare l’altro mondo attraverso la dimensione mondana, dice che il trascendente è nascosto nella materialità, che il Buddha è addormentato all’interno dello Zorba e che l’altro mondo non si oppone a questo, perché *questo* è una manifestazione di *quello*.

Ma come si può fare esperienza di tutto ciò? Come possiamo conciliare questa intrinseca divisione tra il nostro Zorba e il nostro Buddha, affinché diventino di nuovo un’unica totalità?

Ancora una volta, la chiave è essere totali, vivere nel quieora, radicati in ciò che stiamo facendo.

Il metodo di oggi è semplice, immediato e appagante. Puoi praticarlo durante un pasto o uno spuntino.

Riservati qualche minuto in più per il tuo prossimo pasto. Ogni volta, prima di metterti a tavola, rileggi le istruzioni, in modo da rinfrescarne la memoria ed entrare nell’atmosfera giusta per questa meditazione.

È più semplice praticarla quando sei solo. In alternativa, puoi metterti d'accordo con gli amici o i familiari, così da poter dedicare dieci o quindici minuti a questa pratica, prima di ritornare alla normale conversazione da tavola.

IL METODO

Ecco il metodo, con la spiegazione di Osho, tratta da *The Book of Secrets*: "Mentre mangi o bevi, diventa il sapore del cibo o della bevanda che stai assaporando, e lasciati colmare da questa sensazione.

Durante il tuo prossimo pasto, mangia e bevi lentamente, prestando assoluta attenzione al sapore del cibo. Solo quando procedi con lentezza puoi esserne consapevole. Evita di trangugiare cibi o bevande; gustali con calma e *diventa* il loro sapore.

Quando senti un sapore dolce, diventa quella dolcezza. Potrai avvertirne la sensazione in tutto il corpo: non soltanto all'interno della bocca o sulla lingua, ma in ogni parte di te. Sentirai una dolcezza particolare – o qualsiasi altro sapore – che si propaga come un'onda. Qualunque cibo tu stia mangiando, sentine il gusto e diventa quel sapore.

Quando bevi dell'acqua, percepiscine la freschezza. Chiudi gli occhi, sorseggia lentamente e assapora. Percepisci il tuo trasformarti in quella purezza cristallina che dall'acqua si trasferisce a te, diventando parte integrante del tuo corpo. Attraverso il contatto con la bocca e la lingua, quella freschezza sta penetrando dentro di te.

Lascia che questa percezione si diffonda in tutto il corpo; concedi a quelle onde di propagarsi ovunque e avvertirai quella freschezza in ogni parte del tuo organismo.

In questo modo la tua sensibilità aumenterà e diventerai più vivo e più completo."

Il metodo è tutto qui!

Pratica questa meditazione ogni volta che lo desideri, per tutto il tempo che vuoi. Avrai così un assaggio esperienziale del sapore di Zorba il Buddha: un piacere dei sensi amplificato, accompagnato da una consapevolezza silenziosa.

In questo modo, acquisirai la capacità di sperimentare questa qualità anche in tutte le altre dimensioni della tua vita.

CITAZIONE DEL GIORNO

Come mai tutti ti dicono di mantenere un basso profilo? Perché mai dovresti vivere così miseramente e cercare di non dare nell'occhio?

Salta più in alto che puoi! Danza quanto più follemente possibile!

Osho

Per approfondire

“Questo è il mio messaggio: accetta te stesso come un fenomeno organico, accettati nella tua totalità, abbandona ogni e qualsiasi divisione. In te non esiste nulla di inferiore o di superiore, nulla di esteriore o di interiore; non c’è alcuna sfera materiale e nessuna sfera spirituale: è un tutto unico. Non esiste il mondo e non esiste Dio: è un tutto unico.

Accettando e comprendendo questa verità, avvertirai immediatamente la discesa in te di un silenzio profondo. La lotta, il conflitto sono giunti a un termine: questo è ciò che definisco ‘arrivare a casa’.

E ricorda: io non sono un guru spirituale, nel senso di qualcuno che ti aiuta a conseguire la spiritualità, che biasima e condanna ogni cosa, che ti convince a ingaggiare una battaglia sovrumana, che ti provoca e ti sfida a lottare sempre di più, con forza maggiore. Un guru spirituale è qualcuno che ti vuole cambiare.

Io non ti voglio affatto cambiare… non voglio cambiare nessuno. Per me ‘cambiamento’ è una parola disgustosa. Io insegno l’accettazione, non il cambiamento: vorrei che tu fossi semplicemente ciò che sei. Non è affatto necessario andare altrove o essere qualcun altro. Tutto ciò che occorre per sentirsi beati ed estatici è già presente in ciascuno di noi, ti è già stato dato. Sta già accadendo, è il tuo stato dell’essere… d’altra parte, tu continui a stare male, uno stato di cose infelice che tu stesso hai creato.

La beatitudine non è qualcosa da ricercare, si tratta soltanto di comprendere l’infelicità, il proprio sentirsi miserabili; una volta compreso, quello stato dell’essere scompare… e ciò che rimane è beatitudine.

Dunque il processo a cui ti invito non è un programma funzionale a un tuo miglioramento, a un cambiamento di ciò che sei: tu non puoi essere migliorato! Il divino che è l’esistenza ha creato ciascuno di noi in una forma così perfetta che non c’è davvero modo di migliorarla.

Tutti i programmi che prospettano un migliorarsi, un perfezionarsi, sono destinati a fallire. Possono solo creare miseria e infelicità, perché continuerai a fallire, a mancare lo scopo che ti prefiggi.

No, tu non puoi migliorare, l’idea stessa ti dà una meta nel futuro, trasformando il presente in uno stato desolato e triste: vivrai proiettato in un futuro imprecisato che ti balla davanti agli occhi come una speranza. Il desiderio di realizzare quella meta impegnerà tutte le tue energie, e vivrai in una tensione spasmodica. Ecco perché le persone cosiddette spirituali sono sempre tese.

Il mio intento tende tutto ad aiutarti a rilassarti: nessun cambiamento, nessun miglioramento; nessuna intenzione di renderti migliore… sei già al meglio di ciò che puoi essere! Questo mondo è il più perfetto che possa esistere, non potrebbe in alcun modo essere migliore.

In buona sostanza, non sono affatto un guru vecchio stampo. Al massimo sono un amico che ha compreso una cosa: se vuoi essere felice, dovresti lasciar andare tutti i programmi proiettati nel futuro.

Io sono semplicemente felice così come sono, per ciò che sono; e questo è il mio messaggio in sintesi: vorrei che tu fossi semplicemente ciò che sei.” Osho

Il viaggio di risveglio che Osho suggerisce ha un inizio, ma non ha una fine… Potrebbe dunque sorgere la necessità di ampliare ulteriormente il processo di comprensione e di sperimentazione qui delineato.

Qualora se ne avvertisse la necessità, si consiglia di fare buon uso dei seguenti testi, tutti editi da Mondadori.

Che cos’è la meditazione

Oggi con meditazione si intende una gamma di idee spesso in contraddizione fra loro. D’altra parte, lo spirito del tempo ha aperto orizzonti nuovi che è importante abbracciare. Da qui l’idea di raccogliere in un libro le prospettive più innovative suggerite da Osho per aprire quest’arte millenaria al Ventunesimo secolo. Tra queste, ricordiamo che la meditazione è gioco, è creativa, è un esperimento, è non fuggire, è chiarezza, è intelligenza, è comprensione, è delizia, è nel presente, è vivere con gioia… ed è la tua casa.

Nel libro si trovano altre prospettive, alcune davvero insolite!

Meditazione per chi ha fretta

Il testo che scardina le più comuni idee sulla meditazione. Semplici pratiche che integrano una scienza millenaria con i ritmi e gli spazi dell’attuale quotidianità.

Se pensi di non avere tempo per meditare, questo è il libro che fa per te!

La verità che cura

Una raccolta di meditazioni, tecniche di rilassamento, esercizi di consapevolezza e altri strumenti intuitivi per un rinnovato benessere fisico ed emozionale. Una vera farmacia per l'anima da avere sempre a portata di mano, organizzata in base alle tematiche primarie delle dimensioni in cui la nostra vita si dispiega.

Ricominciare da sé

"Le corde del tuo cuore dovrebbero essere un po' più tese, in modo che in te possa scaturire l'amore; e le corde della tua mente dovrebbero essere un po' più allentate, in modo che in te possa scaturire un'intelligenza vigile e non la pazzia. Se queste corde del tuo essere fossero entrambe equilibrate, in te potrebbe nascere la musica della vita."

Un percorso di saggezza e di meditazione che porta a contatto con il vero centro dell'energia vitale, in grado di avviare alla creazione di una vita reale, basata su semplicità, naturalezza, comprensione e gioia.

Un cammino che avvicina all'intima conoscenza di sé. Un viaggio inevitabile per ricrearsi la vita partendo dal proprio centro, là dove l'energia vitale palpita, pulsa, nutre e anima… verità troppo spesso dimenticata nella nostra epoca.

Il gioco delle emozioni

Un processo di comprensione che si avvale di semplici metodi di immediato utilizzo per aiutare a gestire paura, rabbia, gelosia e le altre emozioni la cui oscurità ogni giorno sembra invaderci inesorabilmente.

Una cura preventiva che sarebbe consigliabile seguire, se ci si sente prede inermi di quelle tempeste venefiche; non fosse altro perché le emozioni sono ormai considerate il terzo fattore di rischio oncologico, dopo quelli conclamati – fumo, cattive abitudini alimentari, inquinamento ambientale – e la predisposizione genetica.

Alleggerire l'anima

“La meditazione non è altro che un tornare a casa, un semplice riposarsi un po’ all’interno del proprio essere.”

Accompagnarsi alla consapevolezza come libero fluire della propria essenza, questo il nucleo portante di un testo che introduce ai fondamenti della pratica di meditazione. Un invito al più straordinario dei viaggi: quello dentro di noi.

Le Meditazioni Attive di Osho

Le OSHO Active Meditations sono accompagnate da musiche specifiche, composte sotto la sua guida. Una volta ultimate, Osho ha dato precise istruzioni perché non venissero più modificate o cambiate in alcun modo. L’invito è a diffidare delle imitazioni ed è bene ricordare che ciascuna musica è stata composta unicamente per scandire le fasi della meditazione di riferimento.

Oggi sperimentare queste tecniche è molto semplice: basta connettersi in rete al sito *osho.com* e visitare, nella pagina italiana, la sezione “Meditazioni” per trovare le istruzioni audio o video. Oppure si può sottoscrivere un abbonamento nella sezione “iOSHO” alle voci “All access” oppure “OshoPlay”. Qui, tra le altre proposte è possibile sperimentare le Tecniche Attive primarie, ciascuna introdotta da un video e accompagnata dalla musica specifica: non hai bisogno d’altro per immergerti nelle profondità del tuo essere! Se poi decidi di meditare con continuità, puoi confermare la tua iscrizione e utilizzare questo servizio a piacere.

D’altra parte fare pratica delle Meditazioni Attive di Osho e degli altri metodi da lui suggeriti con l’aiuto di persone che già si sono inoltrate lungo questo sentiero di ricerca può facilitarne la comprensione. E meditare insieme ad altri, pur raccolti nella propria individualità, ne amplifica l’impatto. Per corrispondere a queste esigenze in Italia si organizzano Eventi e Campi di Meditazione in cui è possibile fare esperienze dirette della propria dimensione interiore. Per informazioni contattare: *info@oshofestival.it.*

I discorsi di Osho: silenzio condiviso con le parole

Come si è detto, i discorsi di Osho sono di fatto una base per avvicinare l’essenza della meditazione: “un semplice espediente che ti permette di diventare silenzioso”. Il suo aver privilegiato la tradizione orale, rispetto alla scrittura, è dovuto anche a questo intento: fornire uno strumento utile ad apprendere e

coltivare l’arte dell’ascolto. Una qualità andata perduta in un mondo dove tutti puntano ad affermarsi, imponendo le proprie logiche e ragioni.

Ascoltare qualcuno pienamente immerso nella dimensione definita, per comodità, con il termine generico di meditazione è qualcosa che fa davvero la differenza. Qualcosa che si può solo sperimentare; e, per facilitare questa esperienza, online sono disponibili diversi video con sottotitoli in italiano. Per la playlist, in particolare di filmati dedicati alla meditazione e ad alcune delle sue sfaccettature primarie, digita: *http://goo.gl/PqKaY*.

I videodiscorsi si trovano anche su *osho.com* alla sezione “Video”.

L’archivio audio è formato da 5000 ore circa di discorsi in inglese e da 4000 ore di discorsi in hindi. Interamente rimasterizzato, permette di cogliere nella loro essenza originale l’incredibile gamma di tematiche trattate da Osho, fra cui meditazione, corpo-mente-spirito, filosofia, temi sociali contemporanei, salute, psicologia e educazione.

Per il download, su *osho.com/it* alla voce “Store” clicca “Osho audiolibri”.

Diversi video sono disponibili in formato DVD con doppiaggio o sottotitoli in italiano. Per il catalogo completo e per approfondimenti su tutte opere di Osho disponibili in italiano nei diversi formati – video, audio su Mp3, libri ed ebook – visita: *oshoba.it*.

Per maggiori informazioni, o per ordinare i CD con le musiche che scandiscono le diverse fasi delle Meditazioni Attive, scrivi a:
Associazione Oshoba
Via Morazzone, 5
21049 Tradate (Varese)
tel. & fax: 0331 810042
e-mail: *oshoba@oshoba.it*

OSHO International Meditation Resort

Non è da sottovalutare l’opportunità – o la necessità esistenziale – di staccare davvero la spina e concedersi l’opportunità di un nuovo inizio. “Trenta giorni che fanno davvero la differenza”, ha detto qualcuno che ha sperimentato una delle proposte di soggiorno al Resort di Meditazione di Osho a Pune, in India.

Un campus davvero unico che offre lo spazio per un’esperienza diretta, personale e individuale di un nuovo stile di vita – più equilibrato, più rilassato,

che aiuti a coniugare la festa e la celebrazione alla creatività e al piacere di vivere, utilizzando la meditazione e la consapevolezza come tessuto connettivo in grado di portare chiarezza e soluzioni intuitive nella propria esistenza.

Un'esperienza di vita e di meditazione, all'interno di un ambiente in cui il Centro dell'Essere è reso prioritario rispetto alla sfera del mondo e dell'azione, può cristallizzare qualcosa di prezioso e impagabile, soprattutto se sostenuta dalla presenza di altre persone riunitesi con la stessa intenzione. Osho ha infatti anche chiarito che: "Da solo non puoi elevarti più di tanto. Da solo, sei semplicemente solo: hai ogni sorta di limite. Quando sei insieme a molti altri ricercatori, entri in contatto con un'energia sconfinata; allora iniziano ad accadere molte cose che in solitudine non potranno mai accadere".

Per informazioni contattare:
Osho International Meditation Resort
17 Koregaon Park, Pune 411001 (MS), India
e-mail: *resortinfo@osho.net*

Con le nuove proposte residenziali hai l'opportunità di regalarti un'esperienza che può davvero cambiare la tua vita. Come ha raccontato una partecipante: "Qui, in quattordici giorni, ho trovato quello che ho cercato per ventitré anni vagando per centri, resort e ashram di tutto il mondo. Devo dire che, malgrado tutto, l'Osho Meditation Resort vale il rischio!".

Trovi tutti i programmi, in particolare le opzioni "una o due settimane di esperienza", e le diverse proposte di soggiorno su: *osho.com/livingin*.

Tutti i programmi si basano sulla visione di Osho di un nuovo tipo di essere umano, da lui definito "Zorba il Buddha": un individuo in grado di partecipare creativamente alla vita di tutti i giorni e, al tempo stesso, di rilassarsi nel silenzio e nella meditazione.

Per una visita virtuale, su *osho.com/it* clicca "Meditation Resort".

OSHO Miasto

Fondato nel 1981, è in Europa il più grande Istituto per la Meditazione e la Crescita Spirituale ispirato alla visione di Osho. Situato nel silenzio e nella bellezza delle colline toscane, Miasto offre un vasto programma di meditazioni quotidiane, percorsi antistress, gruppi di crescita e altre attività mirate allo

sviluppo del proprio benessere.

Molti dei programmi proposti si allineano con i contenuti e le prospettive di questo libro, facilitando l'introduzione della meditazione nei ritmi di vita quotidiana. Tra questi: i Campi di Meditazione, un'occasione per un'esperienza guidata di molte delle tecniche di Osho; i percorsi di rilassamento e di riequilibrio energetico, anche in acqua calda, che possono essere disegnati in base a esigenze individuali; i weekend di rigenerazione per ritrovare la propria energia vitale.

Per ricevere o consultare online il programma annuale delle attività:
Osho Miasto
53031 Casole D'Elsa (SI)
tel. 0577 960124 – fax 0577 960213
oshomiasto@oshomiasto.it – *oshomiasto.it*

Per altre informazioni

Per informazioni, per conoscere meglio la visione di Osho e il suo lavoro, per qualsiasi aggiornamento in tempo reale o novità, puoi consultare *osho.com*

Questo sito multilingue, con una sezione anche in italiano, oltre a un tour virtuale del Resort di Meditazione di Pune, include il calendario dei corsi, l'elenco dei centri di Osho in tutto il mondo e decine di pagine con selezioni dei suoi discorsi sulle tematiche di maggior attualità. Inoltre, nella sezione "Library" è possibile consultare gratuitamente più di trecento raccolte di discorsi di Osho in inglese.

Registrandosi, si può ricevere una newsletter (anche in italiano) che aggiorna sulle novità del Meditation Resort e del "mondo di Osho".

Su Facebook, in sincronia con il sito *osho.it*, è attiva una comunità virtuale di ricercatori con cui condividere intuizioni che aiutino lungo il sentiero nel viaggio cui la vita ci chiama.

Puoi seguirci alla pagina di *Osho Italia* oppure visitando il sito *osho.it*.

Questo ebook contiene materiale protetto da copyright e non può essere copiato, riprodotto, trasferito, distribuito, noleggiato, licenziato o trasmesso in pubblico, o utilizzato in alcun altro modo ad eccezione di quanto è stato specificamente autorizzato dall'editore, ai termini e alle condizioni alle quali è stato acquistato o da quanto esplicitamente previsto dalla legge applicabile. Qualsiasi distribuzione o fruizione non autorizzata di questo testo così come l'alterazione delle informazioni elettroniche sul regime dei diritti costituisce una violazione dei diritti dell'editore e dell'autore e sarà sanzionata civilmente e penalmente secondo quanto previsto dalla Legge 633/1941 e successive modifiche.

Questo ebook non potrà in alcun modo essere oggetto di scambio, commercio, prestito, rivendita, acquisto rateale o altrimenti diffuso senza il preventivo consenso scritto dell'editore. In caso di consenso, tale ebook non potrà avere alcuna forma diversa da quella in cui l'opera è stata pubblicata e le condizioni incluse alla presente dovranno essere imposte anche al fruitore successivo.

www.librimondadori.it

Corso di meditazione
di Osho
I testi raccolti in questo volume sono tratti da diversi discorsi di Osho. Tutti i suoi discorsi sono pubblicati come libri, o sono disponibili nel formato audio originale. Per un elenco completo, consultare la Online OSHO Library su osho.com/library
Molti dei discorsi di Osho sono videoregistrati, alcuni anche con sottotitoli in italiano, e diversi sono trasmessi su osho.com/watch oppure sono visibili su: youtube.com/OSHOInternational
Per la playlist italiana digita: http://goo.gl/PqKaY
OSHO® e OSHO Meditation® sono marchi registrati di Osho International Foundation usati su licenza – osho.com/trademarks
Elemento grafico © Shutterstock/Alex Landa
Copyright © 2019 by Osho International Foundation www.osho.com/copyrights
All rights reserved
This translation published by arrangement with Harmony Books, an imprint of Random House, a division of Penguin Random House LLC
© 2021 Mondadori Libri S.p.A., Milano
Titolo dell'opera originale: *A Course in Meditation*
Ebook ISBN 9788835706663

COPERTINA || PROGETTO GRAFICO: GAIA STELLA DESANGUINE | ELABORAZIONE DA FOTO © THE_BURTONS/GETTY IMAGES