

Cos'è la meditazione?

Osho



1. Cos'è la meditazione?

Essere testimoni: lo spirito della meditazione

La meditazione è avventura, la più grande avventura che la mente umana possa intraprendere. Meditazione è semplice esistere, senza far nulla: senza azione, senza pensiero, senza emozione.

Sei semplicemente e vibri di pura letizia. Dove ha origine questa letizia, visto che non stai facendo nulla? Non ha un'origine, oppure si sprigiona da tutto. Non ha causa, in quanto l'esistenza si compone di quella sostanza chiamata gioia.

Quando non fai assolutamente nulla — di fisico, di mentale, o a qualsiasi altro livello — quando ogni attività si è arrestata e tu esisti semplicemente, sei e basta, quella è meditazione. Non la puoi fare, non è una pratica: la devi solo comprendere.

Ogni volta che riesci a trovare il tempo per essere semplicemente, abbandona ogni azione. Anche il pensiero è un'azione, anche la concentrazione è un'azione e così pure la contemplazione.

Se anche per un solo istante non fai nulla, e ti trovi nel tuo centro, assolutamente rilassato, sei in meditazione.

E quando hai capito il trucco, puoi restare in quella dimensione quanto vuoi, e alla fine ci puoi vivere ventiquattro ore su ventiquattro.

Quando ti sei reso conto di come il tuo essere può vivere indisturbato, pian piano puoi iniziare ad agire, stando attento a non turbare il tuo essere. Questa è la seconda parte della meditazione. Come prima cosa si impara a essere semplicemente, quindi si apprendono piccole azioni: pulire il pavimento, farsi la doccia, restando nel proprio centro. Infine, si possono fare cose più complesse.

Ad esempio, io vi parlo, ma la mia meditazione non ne è affatto disturbata.

Posso continuare a parlare, ma nel mio centro più intimo non esiste turbamento alcuno: è semplice silenzio, puro silenzio.

Dunque, la meditazione non si contrappone all'agire. Non si tratta di fuggire dalla vita. Si limita a insegnarti un nuovo stile di vita: diventi il centro del ciclone.

-La tua vita continua, di fatto acquista intensità maggiore: è più allegra, più limpida, più ampia, più creativa; tuttavia, tu resti distaccato, un osservatore sulle colline, ti limiti a osservare ciò che accade intorno a te.

Tu non sei colui che agisce, sei l'osservatore.

Questo è il segreto della meditazione: diventare colui che osserva.

L'agire prosegue nella dimensione che gli è propria, non pone problemi: tagli la legna, prendi l'acqua al pozzo. Puoi fare cose piccole e grandi; una sola cosa non è permessa: non devi perdere il tuo centro.

Quella consapevolezza, quell'osservazione, devono restare assolutamente prive di nubi, libere da qualsiasi perturbazione. Nell'ebraismo esiste una scuola dei misteri ribelle, chiamata chassidismo.

Il suo fondatore, Baal Shem, era un essere raro.

Nel cuore della notte andava al fiume: era la sua routine, perché di notte al fiume vi era assoluto silenzio e quiete. E lui sedeva semplicemente, senza far nulla, si limitava a osservare il proprio sé, osservava colui che osserva.

Una notte, mentre tornava a casa, passò vicino alla casa di un ricco e vide il guardiano sulla soglia. Questi era perplesso, perché ogni notte, esattamente alla stessa ora, lo vedeva tornare a casa.

Quella notte uscì e chiese a Baal Shem: «Perdonami se ti importuno, ma non riesco più a frenare la mia curiosità. Mi perseguiti giorno e notte, continuamente. Di cosa ti occupi? Perché vai al fiume? Molte volte ti ho seguito, e non è accaduto nulla: sei rimasto seduto per ore e poi, nel cuore della notte, sei tornato indietro».

Baal Shem rispose: «So che mi hai seguito molte volte, perché la notte è così silenziosa che io posso sentire i tuoi passi. E so che ogni giorno ti nascondi dietro quella soglia. Ma non sei il solo a essere curioso, anch'io voglio sapere di te: cosa fai?» L'uomo disse: «Il mio lavoro? Sono un semplice guardiano».

E Baal Shem replicò: «Mio Dio, mi hai dato la parola: io faccio il tuo stesso lavoro!»

E il guardiano: «Ma non capisco. Se sei un guardiano, dovresti stare di guardia a qualche casa, in un palazzo. Cosa guardi là, seduto sulla sabbia?»

Baal Shem disse: «Esiste una piccola differenza: tu guardi che qualcuno dall'esterno non entri in casa; io mi limito a guardare colui che guarda. Chi è questo guardiano? Questo è lo sforzo di tutta la mia vita: io guardo me stesso».

Il guardiano chiese: «Mi sembra un lavoro strano. Chi ti paga?» E Baal Shem disse: «La beatitudine è così squisita, la gioia e la benedizione sono così grandi, che bastano da sole come ricompensa. Un solo istante fa impallidire al confronto tutti i tesori della terra».

Il guardiano disse: «E strano, per tutta la mia vita ho fatto la guardia. E non ho mai incontrato un'esperienza così bella.

Domani notte verrò con te. Insegnami. Perché io so guardare, sembra soltanto che sia necessaria una direzione diversa: tu guardi in una direzione differente».

Esiste un solo passo da compiere: cambiare direzione, dimensione. Si può mettere a fuoco la sfera esteriore, oppure si possono chiudere gli occhi al mondo esterno e lasciare che la nostra intera consapevolezza sia centrata all'interno. E così saprai, in quanto tu sei colui che conosce, tu sei consapevolezza. Non l'hai mai perduta. La tua consapevolezza è semplicemente coinvolta in mille cose. Distogli la tua consapevolezza da tutto quanto e lascia semplicemente che riposi dentro di te, e sarai arrivato a casa.

L'essenza, lo spirito della meditazione è imparare a essere un testimone.

Il richiamo di un corvo... tu lo ascolti. Esistono due elementi: l'oggetto e il soggetto. Ma non riesci a vedere un testimone che li vede entrambi? Il corvo, colui che ascolta, e in più qualcun altro che li osserva entrambi: è un fenomeno elementare.

Vedi un albero: ci sei tu, c'è l'albero, ma non riesci a vedere un'altra cosa? Ci sei tu che stai osservando l'albero, e c'è un testimone in te che osserva te che vedi l'albero.

L'osservazione è meditazione. Non importa ciò che osservi. Puoi guardare gli alberi, puoi guardare il fiume, puoi guardare le nubi, puoi guardare i bambini che giocano.

L'osservare è meditazione.

Ciò che osservi non ha importanza; l'oggetto non è importante.

La qualità dell'osservazione, la qualità del tuo essere cosciente e all'erta, questo è la meditazione.

Ricorda una cosa: meditazione significa consapevolezza. Qualsiasi cosa tu faccia con consapevolezza, è meditazione.

L'azione non è importante, ciò che importa è la qualità che tu metti nel tuo agire.

Camminare può essere una meditazione, se cammini con attenzione. Stare seduto può essere una meditazione, se siedi con attenzione. Ascoltare il canto degli uccelli può essere una meditazione, se lo ascolti con presenza attenta. Il semplice ascolto del chiasso interiore della tua mente può essere una meditazione, se resti un osservatore attento.

In sostanza, non devi agire, come nel sonno. Allora, qualsiasi cosa tu faccia diventa meditazione.

Il primo passo nella sfera della consapevolezza consiste nell'essere estremamente attenti al proprio corpo. Pian piano, si diventa attenti a ogni gesto, a ogni movimento. E in questo processo di consapevolezza inizia ad accadere un miracolo: molte cose che avevi l'abitudine di fare scompaiono semplicemente; il tuo corpo diventa più rilassato, la sua armonia migliora. Perfino nel tuo corpo si sviluppa una profonda quiete, inizia a vibrare una musica sottile.

A quel punto inizia a essere consapevole dei tuoi pensieri; con i pensieri si deve fare la stessa cosa. Sono più sottili del corpo e ovviamente sono anche più pericolosi. E allorché diventi cosciente dei tuoi pensieri, ti stupirà vedere ciò che accade dentro di

te. Se metti per iscritto ciò che accade in te, in un qualsiasi istante, rimarrai esterrefatto. Non potrai credere che tutto ciò stia avvenendo in te.

Dopo dieci minuti, rileggi: vedrai che in te vive una mente folle! Poiché non ne siamo consapevoli, questa follia continua la sua corsa subliminale, influenzando tutto ciò che fai e tutto ciò che non fai: determina ogni cosa. E la tua vita è il risultato finale di tutto ciò!

Quindi, questo pazzo deve essere trasformato. E il miracolo della consapevolezza è questo: non devi fare nulla, tranne diventare consapevole.

Il fenomeno stesso dell'osservazione cambia ogni cosa. Pian piano il pazzo scompare, pian piano i pensieri entrano in uno schema; il loro caos scompare, essi diventano un cosmo. A quel punto, di nuovo sorge una quiete più profonda. E quando il tuo corpo e la tua mente sono in pace, vedrai che sono anche in sintonia tra loro, esiste un collegamento: ora non corrono più in direzioni opposte, non cavalcano due diversi cavalli. Per la prima volta sono in sintonia, e quella sintonia è di immenso aiuto per lavorare nella terza fase: diventare consapevoli dei propri sentimenti, delle proprie emozioni, dei propri stati d'animo.

Quello è il livello più sottile, ed è il più difficile, ma se riesci a essere consapevole dei pensieri, sarà solo un passo ulteriore: un po' più di intensità nella consapevolezza e rifletterai i tuoi stati d'animo, le emozioni, i sentimenti.

Quando sei consapevole di tutte e tre le cose, queste si uniscono in un unico fenomeno. E quando sono una sola entità, quando funzionano insieme in maniera perfetta, sulla stessa lunghezza d'onda, potrai sentire la loro musica: sono diventate un'orchestra. E a quel punto avviene il quarto stadio, che tu non puoi creare. Accade da solo: è un dono della totalità, è una ricompensa per quanti hanno compiuto i primi tre passi.

E quel quarto stadio è la consapevolezza suprema che risveglia. Si diventa consapevoli della propria consapevolezza: quello è il quarto. E ciò rende un Buddha, il risvegliato.

E solo in quel risveglio si può sapere cosa sia la beatitudine. Il corpo conosce il piacere, la mente conosce la felicità, il cuore conosce la gioia, il quarto conosce la beatitudine.

La beatitudine è la meta del sannyas, dell'essere un ricercatore, e la consapevolezza è il sentiero che vi conduce. Ciò che importa è osservare con attenzione, non dimenticarsi di osservare, di essere colui che osserva... che osserva... che continua a osservare. E pian piano, l'osservatore diventerà più solido, più stabile, meno titubante, a quel punto avverrà una trasformazione: le cose che tu osservavi scompaiono.

Per la prima volta, l'osservatore stesso diventa ciò che era osservato, il guardiano diventa la cosa guardata.

E tu sei arrivato a casa.

2. Il fiorire della meditazione

La meditazione non è un metodo indiano; non è una semplice tecnica. Non la si può apprendere. È una crescita: una crescita della tua vita globale, il frutto di tutta la tua vita. La meditazione non è qualcosa che può venirti data, così come sei. Può solo sorgere in te grazie a una trasformazione di fondo, a un mutamento. È una fioritura, una crescita. La crescita avviene sempre partendo dalla totalità, non è mai una cosa in più. Come l'amore, non può venirti data dall'esterno: cresce da te, dalla tua totalità. Devi evolvere verso la meditazione.

Il Silenzio Supremo

Di solito per silenzio si intende qualcosa di negativo, di vuoto, un'assenza di suono, di rumore.

Questo fraintendimento è così comune perché poche persone hanno sperimentato il silenzio.

Sotto la voce "silenzio" di solito non si sperimenta altro che "assenza di rumori".

Ma il silenzio è un fenomeno assolutamente diverso. È assolutamente positivo. È esistenziale, non è vuoto. Trabocca di una musica mai udita, di una fragranza ignota, di una luce che può essere vista solo dagli occhi interiori.

Non è qualcosa di immaginario; è una realtà, e una realtà già presente in tutti. Il guaio è che noi non guardiamo mai all'interno.

Il tuo mondo interiore ha un proprio sapore, ha una fragranza propria, una luce propria. Ed è assoluto silenzio, silenzio immenso, eterno silenzio. Non è mai esistito rumore alcuno, né mai ci sarà un solo rumore. Nessuna parola lo può penetrare, ma tu puoi farlo.

Il centro del tuo essere è l'occhio del ciclone. Niente lo può toccare. È silenzio eterno: i giorni vanno e vengono, gli anni passano, scorrono i secoli. La vita va e viene, ma l'eterno silenzio del tuo essere resta esattamente lo stesso: la stessa musica senza suono, la stessa fragranza dell'essenza divina, la stessa trascendenza di tutto ciò che è mortale, di tutto ciò che è transeunte.

Non è il tuo silenzio.

Tu sei il silenzio.

Non è un tuo possesso; ne sei posseduto, e questa è la sua grandezza. Perfino tu non sei presente, in quanto perfino la tua presenza sarebbe di disturbo.

Il silenzio è così profondo, che non esiste nessuna presenza, neppure tu. E questo silenzio ti dona verità, amore, e mille benedizioni.

Crescere in sensibilità

La meditazione ti darà sensibilità, una profonda sensazione di appartenenza al mondo. È nostro: le stelle ci appartengono, noi non siamo stranieri in questo mondo. Siamo parte intrinseca dell'esistenza. Le apparteniamo, ne siamo il cuore. Diventi così sensibile, che perfino la più piccola foglia d'erba acquista immenso valore per te. La tua sensibilità ti fa capire che questa piccola foglia ha per l'esistenza tanta importanza quanto la più grande delle stelle; senza questa fogliolina, l'esistenza sarebbe sminuita. Questa foglia è unica, non è sostituibile, ha una individualità propria.

E la tua nuova sensibilità creerà in te un'amicizia nuova, con gli alberi, con gli uccelli, con gli animali, con le montagne, con i fiumi, con gli oceani, con le stelle. La crescita dell'amore, l'evolversi dell'amicizia arricchiranno la tua vita.

L'Amore, fragranza della meditazione

Se mediti, prima o poi incontrerai l'amore. Se mediti in profondità, prima o poi sentirai sorgere in te un amore sconfinato, come mai hai conosciuto: una nuova qualità del tuo essere, una porta che si apre. Sei diventato una nuova fiamma, e ora vuoi dividerla.

Se ami in profondità, col tempo diventerai consapevole che il tuo amore diventa sempre più meditativo. In te entra una sottile qualità di silenzio. I pensieri scompaiono, appaiono degli intervalli: i silenzi! Stai toccando il tuo stesso abisso. Se scorre nella giusta direzione, l'amore ti rende meditativo.

E se scorre nella giusta direzione, la meditazione ti porta all'amore.

Tu desideri un amore frutto della meditazione, non della mente. Ed è l'amore di cui io parlo in continuazione.

Milioni di coppie nel mondo vivono come se l'amore fosse presente. Vivono in un mondo immaginario. Di conseguenza, come possono essere felici? Sono svuotate di ogni energia. Cercano di ricavare qualcosa da un amore falso; incapace di offrire qualcosa. Da qui nasce la frustrazione, la noia costante, il continuo punzecchiarsi, i litigi tra amanti.

Entrambi cercano di fare una cosa impossibile: tentano di rendere eterna la loro storia d'amore. E frutto della mente, e la mente non può fornire la benché minima intuizione di ciò che è eterno.

Come prima cosa entra in meditazione, poiché l'amore ne sarà il frutto: è la fragranza della meditazione. La meditazione è il fiore, il loto dai mille petali. Lascia che si dischiuda. Lascia che ti aiuti a percorrere la dimensione verticale, della non- mente, dell'assenza di tempo, allora all'improvviso scoprirai che quella fragranza è presente.

In quel caso è eterna, è libera da condizioni. In quel caso non è addirittura diretta a qualcuno in particolare, non può esserlo.

Non è un rapporto, è più simile a una qualità che ti circonda.

Non ha nulla a che vedere con l'altro. Tu sei in amore, tu sei amore; in questo caso è eterno. È la tua fragranza. Ha avvolto Buddha, Zarathustra, Gesù: è una forma di amore totalmente diversa, ha una differenza qualitativa.

Compassione

Buddha ha definito la compassione "amore sommato alla meditazione". Quando il tuo amore non è solo desiderio dell'altro, quando il tuo amore non è solo un bisogno, quando il tuo amore è condivisione, quando non mendichi amore, ma ti presenti come un imperatore, il cui amore non chiede in cambio nulla, poiché è pronto a dare soltanto — a dare per la semplice gioia di donare — se a questo aggiungi la meditazione, si sprigionerà una fragranza pura, lo splendore che esso nasconde verrà alla luce. Quella è la compassione: la compassione è il fenomeno più elevato che esista. Il sesso è animale, l'amore è psicologico, la compassione è spirituale.

Sentirsi felici senza ragione alcuna

All'improvviso, senza ragione alcuna, ti senti felice. Nella vita di tutti i giorni, sei felice solo per motivi particolari. Hai incontrato una donna stupenda e sei felice, oppure hai avuto il denaro che desideravi da sempre e sei felice, oppure hai acquistato una casa con un bellissimo giardino e sei felice, ma sono forme di felicità che non possono durare a lungo. Sono momentanee, non restano immutabili in eterno.

Se la tua felicità è prodotta da qualcosa, scomparirà, sarà effimera. Presto ti lascerà in preda a una profonda tristezza: ogni felicità ti lascia in preda a una tristezza incolmabile.

Ma esiste una felicità di tipo diverso, e la prova è questa: all'improvviso ti senti felice, senza motivo alcuno. Non puoi individuarne la causa. Se qualcuno ti chiede: «Perché sei tanto felice?» non sei in grado di rispondere.

Io non saprei dire perché sono felice. Non esiste una ragione.

é semplicemente così. Ebbene, questa felicità non può essere disturbata. Ora, qualsiasi cosa accada, permarrà: è presente, giorno dopo giorno. Puoi essere giovane, puoi essere vecchio, puoi essere vivo, puoi essere in punto di morte: è sempre presente. Quando hai trovato una felicità imperitura — permane sebbene cambino le circostanze — di certo ti sarai avvicinato all'essenza del Buddha.

Intelligenza: la capacità di rispondere

Intelligenza significa semplicemente capacità di rispondere, poiché la vita è un flusso. Devi essere consapevole e vedere ciò che ti viene richiesto, a cosa ti sfida la situazione presente.

La persona intelligente si comporta in base alla situazione, lo stupido agisce in base a risposte prestabilite. Non importa che vengano da Buddha, da Cristo o da Krishna.

Lo stupido trascina sempre con sé i testi sacri, ha paura di affidarsi solo a se stesso. La persona intelligente si affida al proprio intuito; si fida del proprio essere. Si ama e si rispetta. La persona priva di intelligenza rispetta gli altri.

L'intelligenza può essere riscoperta. Il solo metodo possibile è la meditazione. La meditazione si limita a fare una sola cosa: distrugge tutte le barriere che la società ha creato per impedirti di essere intelligente.

Si limita a rimuovere ogni blocco. Opera in negativo: sposta le rocce che impediscono alle tue acque di scorrere, alla tua sorgente di vivere.

Tutti portano in sé un potenziale immenso, ma la società ha posto rocce gigantesche che ne impediscono lo sviluppo. Ti ha circondato di Muraglie Cinesi, ti ha imprigionato.

Uscire da ogni forma di imprigionamento è intelligenza; non lasciarti mai più mettere in trappola! Tramite la meditazione è possibile scoprire l'intelligenza, in quanto tutte queste prigioni esistono nella tua mente; fortunatamente non possono arrivare al tuo essere. Non sono in grado di inquinare il tuo essere, possono solo inquinare la tua mente: possono soltanto ricoprire la tua mente.

Se riesci a liberarti della mente, potrai liberarti del cristianesimo, dell'induismo, del giainismo, del buddhismo, di ogni sorta di immondizia. Puoi giungere a un punto fermo. E quando sei uscito dalla mente, osservandola, essendone consapevole, un semplice testimone, sei intelligente. Hai scoperto la tua intelligenza. Hai smantellato ciò che la società aveva costruito su di te. Hai distrutto l'inganno; hai smantellato la trama ordita da preti e politici.

Ne sei uscito, sei un uomo libero.

Di fatto, per la prima volta sei un uomo reale, un uomo autentico. Ora il cielo intero ti appartiene.

L'intelligenza porta con sé la libertà, ti dona spontaneità.

Essere solo: la natura del tuo sé

La solitudine è un fiore, un loto che sboccia nel tuo cuore. Essere soli è positivo, è salutare. È la gioia di essere se stessi. È la gioia di avere il proprio spazio.

Meditazione significa questo: la beatitudine dell'essere soli. Si è veramente vivi quando si è in grado di stare soli, allorché non esiste più dipendenza da qualcun altro, da nessuna situazione contingente, da nessuna condizione imposta. E poiché ti appartiene, può perdurare il mattino, la sera, il giorno, la notte, nella gioventù oppure nella vecchiaia, quando sei sano, oppure malato. Nella vita, come nella morte, può perdurare perché non viene a te dall'esterno. È qualcosa che nasce in te. È la tua stessa natura, è la natura del tuo sé.

Un viaggio interiore è un viaggio verso la solitudine assoluta; non puoi portare nessuno con te. Non puoi condividere il tuo centro con nessuno, neppure con colui o colei che ami. La natura delle cose non lo permette: non ci si può fare nulla.

Nell'istante in cui entri in te stesso, tutti i collegamenti con il mondo esterno si spezzano; tutti i ponti vengono infranti. Di fatto, il mondo intero scompare. Ecco perché i mistici hanno definito maya, illusorio, il mondo: non che sia inesistente, ma per chi medita, per colui che è entrato in se stesso, è pressoché inesistente. Tale è la profondità del silenzio che nessun rumore lo penetra. La solitudine è così intensa, che occorre coraggio. Ma da quella solitudine si sprigiona la beatitudine. Da quella solitudine, si sperimenta Dio. Non esiste altra via: non è mai esistita, né mai esisterà. Celebra la solitudine, celebra il tuo spazio puro, e nel tuo cuore sorgerà un canto sublime. E sarà un canto di consapevolezza, sarà un canto di meditazione.

Sarà il canto di un uccello solitario che da lontano lancia il suo richiamo: non chiama qualcuno in particolare, si limita a chiamare perché il suo cuore è colmo e vuol chiamare, perché le nuvole sono gonfie e desiderano sciogliersi in pioggia, perché il fior è pieno e i petali si aprono e si sprigiona una fragranza che non ha una meta, non ha indirizzo. Lascia che la tua solitudine diventi una danza.

Il tuo vero sé

La meditazione non è altro che un espediente per renderti consapevole del tuo sé reale: questo non è creato da te, non occorre che tu lo crei, è ciò che già sei! Nasci portandolo con te: tu sei quello! Deve solo essere riscoperto.

Ma questo non è possibile, oppure la società non permette che accada, nessuna società lo permette, in quanto il sé reale è pericoloso: pericoloso per le chiese istituzionalizzate, pericoloso per lo stato, pericoloso per le masse, pericoloso per la tradizione, poiché quando un uomo conosce il proprio sé diventa un individuo. Non è più soggetto alla psicologia della folla; non sarà più superstizioso, e non potrà più essere sfruttato, non potrà più essere guidato nel gregge, non potrà più essere governato, non gli si potranno più imporre ordini.

Vivrà seguendo la propria luce; vivrà in base al proprio sentire interiore.

La sua vita avrà una bellezza e un'integrità sconvolgenti. Ma la società ha paura proprio di questo. Le persone integre diventano individui, e la società non vuole che voi siate individui. Al posto dell'individualità, la società vi insegna a essere una personalità. La parola "personalità" va compresa: deriva dalla radice "persona", "persona" significa maschera.

La società ti fornisce un'idea falsa di ciò che sei; ti procura un giocattolo, al quale ti aggrappi per il resto della tua vita. A mio avviso, quasi tutti si trovano nel posto sbagliato: la persona che avrebbe potuto essere un dottore incredibilmente felice, fa il pittore e la persona che avrebbe potuto essere un pittore incredibilmente felice, fa il dottore.

Sembra che nessuno sia al proprio posto; ecco perché tutta la società si trova nel caos più totale. Ogni persona è guidata dagli altri; non è mai guidata dalla propria intuizione.

La meditazione ti aiuta a sviluppare le tue facoltà intuitive. Ti diventa lampante ciò che ti appagherà, ciò che ti aiuterà a fiorire.

E qualsiasi cosa sia, sarà sempre diversa per ciascun individuo. Questo è il significato del termine "individuo":

ognuno è unico. E ricercare la propria unicità è elettrizzante, è una grande avventura.

