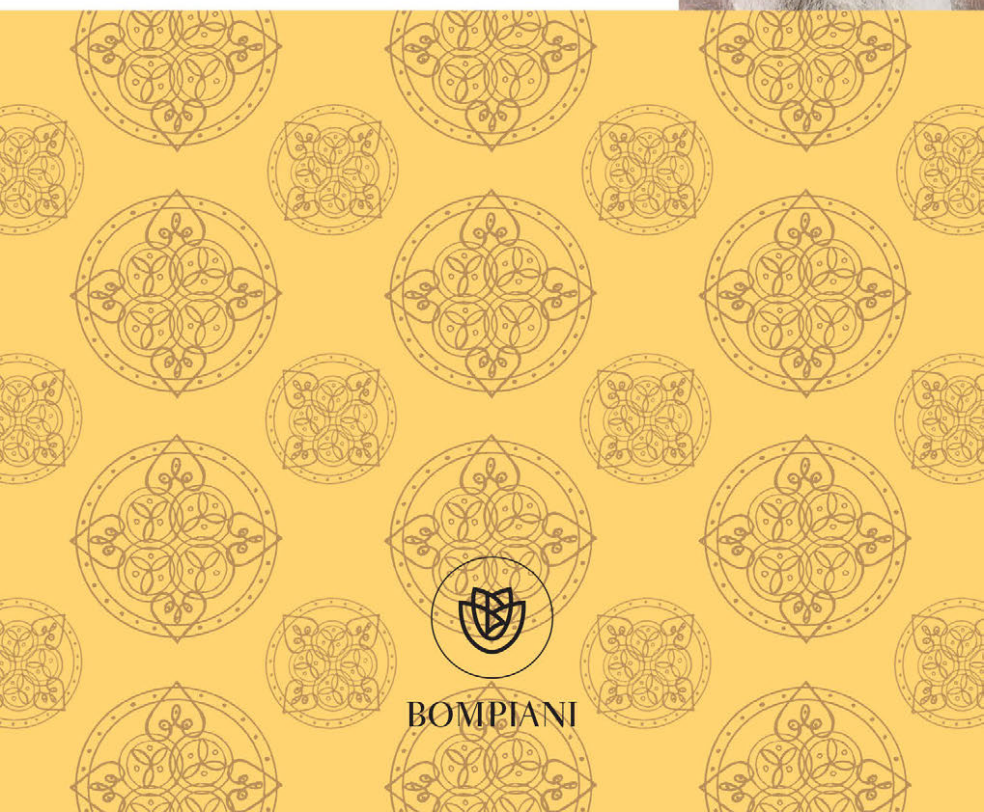
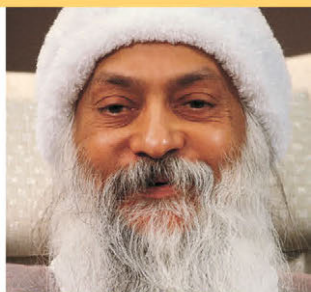


Osho

COLTIVA
IL TUO INTIMO
SPLENDORE



BOMPIANI

TASCABILI BOMPIANI 669



OSHO
COLTIVA IL TUO INTIMO SPLENDORE
Strategie meditative dalla tradizione tantrica

Edizione italiana a cura di Anand Videha

I LIBRI
DI OSHO

In copertina un ritratto fotografico di Osho
Progetto grafico: Polystudio

Copyright © 2019 OSHO International Foundation, www.osho.com/copyrights
Copyright © 2019 News Services Corporation per la traduzione italiana

Questi testi sono la trascrizione di una serie di discorsi spontanei di Osho, tenuti di fronte a un pubblico di ascoltatori. Tutti i discorsi di Osho sono pubblicati come libri, o sono disponibili nel formato audio originale. Per un elenco completo, consultare la Online OSHO Library su osho.com/library
Diversi video, alcuni anche con sottotitoli in italiano, sono trasmessi su osho.com/webcasting e visibili anche su [goo.gl/PqKaY](https://www.youtube.com/watch?v=PqKaY)

OSHO® è un marchio registrato di proprietà della Osho International Foundation, osho.com/trademarks

Tutti i diritti riservati
Copyright in licenza per l'edizione italiana

Cura redazionale: Franca Colombo

ISBN 979-12-217-0236-1

www.giunti.it
www.bompiani.it

© 2023 Giunti Editore S.p.A./Bompiani
Via Bolognese 165 – 50139 Firenze – Italia
Via G.B. Pirelli 30 – 20124 Milano – Italia

Prima edizione digitale: aprile 2023

IN PRINCIPIO

Arrivare alla verità non è così importante come averne un autentico desiderio.

Questa è di per sé una gioia.

Se si desidera qualcosa di insignificante, non ci sarà alcuna gioia nell'appagare quel desiderio; ma se desideri l'essenza della vita e non la ottieni, sarai comunque felice.

Il divino nasce in te con la stessa intensità con la quale lo ricerchi. E questo non significa che qualche anima o energia suprema entri dall'esterno nel tuo essere; il suo seme è già presente dentro di te... semplicemente, inizierà a crescere. Ma crescerà solo se riuscirai a dare ardore alla tua sete, se darai calore e fuoco alla tua sete.

Più desideri l'essenza divina in te, maggiori sono le possibilità che il seme nascosto all'interno del tuo cuore si schiuda, germogli e diventi il divino stesso, aprendosi un varco fino alla completa fioritura.

Se mai hai pensato di realizzare il Vero, se mai hai sperimentato il desiderio di silenzio, di verità, sappi che il seme dentro di te è pronto a sbocciare: è un segno che un desiderio nascosto in te vuole essere appagato.

PREMESSA

IL CORAGGIO DI CRESCERE

Da sette anni mi accompagno a te e, col tempo, mi sento sempre più confuso, eccitato, stupito e sbalordito per il semplice fatto che tu esista. E oggi, all'improvviso, mi sono reso conto di averti sempre dato per scontato!

Com'è possibile che ci siano voluti sette anni perché io iniziassi a vederti veramente per ciò che sei... lentamente, molto lentamente?

Sette anni o settanta non fa alcuna differenza. La tua vita autentica inizia precisamente nel momento in cui te ne rendi conto. Prima dormivi.

E ricorda sempre che ogni individuo ha la sua andatura: alcuni corrono veloci, altri procedono lentamente. In realtà, andare piano ha una sua qualità: più sei lento e più ti consolidi e diventi più centrato. Una persona che procede molto velocemente non raggiunge mai la stessa cristallizzazione di una persona che va piano.

Tu dici: *Da sette anni mi accompagno a te e, col tempo, mi sento sempre più confuso, eccitato, stupito e sbalordito per il semplice fatto che tu esista. E oggi, all'improvviso, mi sono reso conto di averti sempre dato per scontato!*

Com'è possibile che ci siano voluti sette anni perché io iniziassi a vederti veramente per ciò che sei... lentamente, molto lentamente?

Sette anni non sono molti quando si tratta di vedere con chiarezza, senza alcun pregiudizio, senza alcun condizionamento; è un lasso di tempo breve nel lungo viaggio di migliaia di vite che hai alle spalle. Molto probabilmente, nelle tue vite passate, ti sei imbattuto in molti maestri illuminati e non te ne sei mai reso conto.

È bene ricordare che migliaia di persone si avvicinarono a Gautama il Buddha, ma solo poche restarono con lui; le altre non riuscirono a cogliere il fenomeno grandioso che si trovava davanti ai loro occhi e restarono confinate nelle loro menti, nel chiacchiericcio dei loro pensieri.

Nella mente è presente una quantità enorme di pattume che oscura la vista a tutti voi!

Sette anni non sono tanti. Non devi sentirti confuso, devi esserne felice: adesso ha inizio la tua reale ricerca del Vero. Sette anni fa hai preso l'iniziazione al *sannyas* forse solo per curiosità; non c'era fiducia, non c'era amore, ma soltanto la curiosità di sapere cosa fosse.

Adesso avverti la mia presenza, ora i battiti del tuo cuore sono in armonia con i miei: questo è l'inizio di una ricerca nuova e autentica.

Di certo è sorprendente che con milioni di persone perfettamente in grado di raggiungere la realizzazione di sé, accade così raramente: solo pochissimi ci riescono.

È come spargere dei semi, migliaia di semi, e vedere che uno soltanto diventa un germoglio, mette le foglie, fiorisce e rilascia il suo profumo: cos'è successo a tutti gli altri? Non hanno mai trovato il coraggio di scomparire nel terreno. Hanno continuato a proteggere se stessi e quella protezione è diventata la loro morte.

Quell'unico seme che ha osato morire nella terra ha cominciato una nuova vita, ha iniziato a innalzarsi sfidando la forza di gravità, ha iniziato a tramutare la terra in verde fogliame, in fiori dai bellissimi colori e dal profumo meraviglioso.

Ma il primo passo è stato il più difficile: abbandonare le difese. Il seme è in sé una misura difensiva: il potenziale si trova al suo interno e il seme lo difende! Ed è un bene, finché non trova il terreno adatto.

Per questo sottolineo sempre un fattore fondamentale: a mano a mano che il contesto cambia, ciò che era un bene diventa un male e ciò che era un male diventa un bene.

Un seme ha bisogno di totale protezione, perché porta dentro di sé un virgulto, una creatura, ma solo fino a quando arriva a contatto con il terreno, poi quella protezione dev'essere abbandonata. A quel punto non deve diventare la sua prigionia; è stato un bene averla fino a quel momento, ma ora è deleteria.

Nel momento in cui lascia andare le sue difese, la terra lo accoglie nel proprio cuore e riversa in lui tutti i suoi fluidi vitali. E un miracolo inizia ad accadere: il seme non c'è più, ma il suo potenziale comincia a diventare realtà.

Lo definisco un grande miracolo, perché la pianta deve farsi strada sfidando la forza di gravità... e un albero cresce fino a trenta, quaranta metri. All'inizio gli scienziati erano davvero sconcertati dal fatto che un albero non possieda alcun sistema di pompaggio per far sì che la linfa raggiunga l'altezza di quaranta metri; ma gradualmente scoprirono che ha una sua strategia, usa un metodo molto ingegnoso, grazie al quale riesce a contrastare la forza di gravità.

L'albero è costituito da milioni di strati e la strategia che adotta da millenni è molto semplice: non è meccanica, è più naturale. Quando lo strato più esterno inizia a seccare, lo strato immediatamente sottostante gli fornisce la sua linfa; e quando questo passa la sua linfa allo strato superiore, diventa

secco a sua volta, cosicché quello sottostante dà la sua linfa a lui. E così via, dalle radici ai fiori, un flusso costante di linfa e acqua continua a risalire contrastando l'enorme potere della forza di gravità.

E quando l'albero raggiunge la maturità... È sbalorditivo che nel piccolo seme si celasse una tale ricchezza: tutti quei rami, tutte quelle foglie, tutti i fiori e i frutti! Il piccolo seme li conteneva in miniatura; erano così minuscoli da non essere rilevabili nemmeno con uno strumento meccanico. Se tagli il seme ci trovi il nulla, ma quel nulla è pienezza: è sufficiente fornirgli il terreno adatto, la giusta quantità d'acqua, il sostegno adeguato per essere se stesso.

Poiché accade ovunque intorno a te, la cosa non ti sbalordisce. Ti sbalordisce invece se succede a un essere umano su milioni, pur sapendo che ogni individuo ha lo stesso potenziale.

Ogni uomo ha il diritto di nascita di diventare un Gautama il Buddha, ma la gente continua a dormire. Un seme è profondamente addormentato, mentre l'albero si è risvegliato. Ed è il risveglio che porta tutti quei frutti e quei fiori.

Ricordati di non rimanere addormentato. Svegliati!

Non sei ciò che sembri: sei molto di più, immensamente di più. Devi essere provocato, messo alla prova per trovare quel "molto di più" dentro di te; ma poiché la gente continua a vivere nel sonno, anche tu continui a imitarla.

Ci sono tribù, nel Sud dell'Africa, che praticano il cannibalismo. Vivono nella profondità della foresta, quindi i bambini nascono tra i cannibali e, fin dall'inizio, mangiano carne umana perché lo fanno tutti, è giusto così. Non diventano mai consapevoli del fatto che mangiare carne umana è davvero orribile, a tal punto che persino gli animali si vergognerebbero a farlo! Infatti, nessun animale mangia la carne della propria specie. Nessun leone mangerebbe un altro leone, nessun uccello mangerebbe un suo simile.

L'uomo è perverso in molti modi.

Una tribù di cannibali all'inizio del XX secolo contava tremila componenti, col tempo ne sono rimasti soltanto trecento. Poiché nessuno passava per la foresta in cui vivevano, per paura di essere catturato, iniziarono a cibarsi dei propri membri: le madri, i padri, i figli. Da tremila a trecento! E quei trecento non avrebbero impiegato molto a scomparire.

Ho sentito raccontare che un missionario cristiano era fermamente deciso a recarsi presso quella tribù e insegnare loro il giusto modo di vivere, predicando che il cannibalismo era l'atto più orribile che si potesse praticare.

Non appena arrivato fu il benvenuto perché era da diversi giorni che i cannibali aspettavano l'arrivo di qualcuno. E questo missionario era così grasso che l'intera tribù si mise a danzare.

Il missionario pensò: "Queste persone sembrano proprio brava gente, molto gentili." Gli diedero un caloroso benvenuto, gli misero ghirlande al collo, lo caricarono in spalla e lo condussero in mezzo alla giungla dove si trovava un grosso calderone di acqua bollente.

Alla vista del calderone e dell'acqua bollente il missionario pensò: "Forse questa povera gente non ha stanze da bagno così mi ha preparato dell'acqua calda – fa molto freddo qui – per fare il bagno." Ma invece di fargli fare il bagno lo scaraventarono nel calderone... non poteva crederci, pensava ancora che volessero fargli il bagno! In piedi dentro il calderone, via via che il calore aumentava, ebbe l'ardore di chiedere: "Avete mai avuto un assaggio del cristianesimo?"

In coro risposero: "Non fino a questo momento, ma presto, quando sarai diventato una bella zuppa, ne avremo il primo assaggio!"

Anche i bambini danzavano e si divertivano... che gran bel bocconcino avevano trovato!

In ogni società le persone imitano la massa e nel complesso si può dire che tutto il mondo dorma, perché tutti sono circondati da persone addormentate. Ragion per cui, quando ci si imbatte in un Gautama il Buddha, in un Mahakashyapa, in un Bodhidharma, o in un Chuang Tzu appare sempre come un fatto straordinario.

Stupisce davvero capire come queste persone abbiano fatto a evitare la “spinta gravitazionale” della società, come siano riuscite a sfuggire alla morsa fatale della massa. D'altra parte, se anche un solo uomo riesce a scamparla, egli può indicarvi la strada, mostrandovi che anche voi ne siete capaci, basta solo un po' di coraggio, un po' di intelligenza...

Solly si rigira nel letto, senza riuscire a prendere sonno.

“Solly, che c'è?” chiede Becky.

“È per quei cinquecento dollari che devo a Benny. Glieli devo restituire domani e non ce li ho.”

Becky spalanca la finestra e grida alla casa di fronte: “Benny! Benny! Sai quei cinquecento dollari che ti deve Solly? Te li deve restituire domani, giusto? Bene, non ce li ha.”

Becky chiude la finestra e dice: “Adesso lascia che si preoccupi lui. Tu mettiti a dormire.”

Qualcuno deve svegliarti, impedirti di dormire. La società nel suo complesso è calibrata sul sonno perché chi dorme non si ribella, non disobbedisce, non si mette contro le stupide superstizioni che la collettività considera grandi verità.

Che importanza ha per un uomo addormentato sapere cos'è verità e cos'è menzogna? In ogni caso, si fa strada nella vita come un ubriaco.

La scuola dei misteri sorta intorno a me è fatta apposta per svegliarvi, non per invitarvi a dormire. Non vi impartisco alcuna dottrina, alcun sistema di credenze, alcuna sacra scrittura. Vi do soltanto una cosa: una bella scrollata affinché il

potenziale dormiente – ciò che in voi è addormentato – inizi a diventare cosciente della propria realtà.

Il Maestro non può darvi nulla se non una tentazione: può sedurvi, convincervi che essere svegli è meraviglioso, che essere svegli è beatitudine, che essere svegli è l'estasi suprema.

Lascia perdere quei sette anni, non contano. Comincia a contare la tua vita da oggi. Questo tuo aver riconosciuto la mia presenza diventerà presto una realizzazione della *tua stessa* presenza.

INTRODUZIONE

SPEZZARE IL SONNO DELLA COSCIENZA

A causa di innumerevoli autosuggerzioni la nostra immaginazione ci ha portati nel mondo delle forme, delle definizioni mentali, di ciò che è limitato e finito, dei dolori e dei piaceri.

Ebbene, mi chiedo: è davvero possibile usare lo stesso strumento per raggiungere l'infinito, il trascendente, l'Assoluto, l'estasi? Lo stesso strumento può essere usato in senso opposto?

Sei entrato in questa stanza e presto ne uscirai usando lo stesso percorso, ma in senso opposto. Mentre venivi, il tuo viso era rivolto verso di me; quando te ne andrai, mi volgerai la schiena, ma il percorso sarà lo stesso. Non sono necessari altri percorsi per tornare a casa. Cambia solo la direzione.

La strada che hai fatto per arrivare all'oscurità sarà la via, è l'unica via: dovrai ripercorrere all'indietro quel cammino. La via che ti ha portato nell'infelicità e nell'angoscia sarà quella che ti porterà alla beatitudine e all'estasi. Non esistono altre vie, non occorrono. E ricorda: non seguire altre vie, altrimenti non arriverai mai a casa.

Devi fare attenzione a compiere un'altra volta lo stesso cammino. L'unico cambiamento consiste nella direzione: si tratta di un'inversione di marcia completa.

L'ipnosi, l'autosuggerzione creano questo mondo; la de-ipnosi, la de-autosuggerzione ti riporteranno al Reale. Non esiste

un mondo finito: il mondo è infinito. È la tua sovraimpressione, la tua ipnosi che lo fa sembrare finito; elimina la tua ipnosi, e il mondo è infinito, come lo è sempre stato.

Tutte le tecniche di meditazione sono simili a un'ipnosi. Questo crea un problema, nel momento in cui le persone fanno domande sulla differenza tra ipnosi e meditazione. Non c'è differenza: il cammino è lo stesso, soltanto la direzione cambia.

Tramite l'ipnosi ti addormenti sempre di più, perdi consapevolezza; tramite la meditazione esci dal sonno, acquisti consapevolezza.

Il percorso è lo stesso. Con l'ipnosi ti stai condizionando, con la meditazione ti stai decondizionando: il processo è uguale. La meditazione è ipnosi al contrario. In sintesi, *qualsiasi cosa tu abbia fatto a te stesso la devi disfare*; tutto qui.

Prova un esperimento semplicissimo, ti rivelerà molte cose...

Connettersi con la propria forza

Inizia ipnotizzandoti.

Chiuditi a chiave nella tua stanza e rendila completamente buia, poi metti una piccola candela di fronte ai tuoi occhi. Quindi, fissa la fiamma senza sbattere le palpebre, e pensa che ti stai addormentando, ti stai addormentando, ti stai addormentando; un sonno profondo sta scendendo su di te... Lascia che questo pensiero fluttui al tuo interno.

Continua a fissare la candela mentre questo pensiero aleggia come una nuvola sopra di te. Ti stai addormentando, ti stai addormentando, ti stai addormentando; quando lo fai, devi dire: "Mi sto addormentando. Il sonno sta scendendo. Le membra si stanno rilassando..."

Avvertirai immediatamente un sottile cambiamento e, nel giro di tre minuti, sentirai che il corpo è diventato pesante. Potresti crollare in qualsiasi momento. Le palpebre sono pesanti e adesso è molto difficile fissare la fiamma. Gli occhi vogliono chiudersi, tutto si è intorpidito.

Con questo esperimento puoi sentire cos'è l'ipnosi: essere più sonnolenti, cadere nell'inconsapevolezza, diventare più inconsci. Sperimenta questa sensazione, cosa ti succede, come ti si annebbia la mente... Ogni chiarezza e ogni vitalità sono scomparse, stai diventando un cadavere. Il tuo corpo si sente più pesante. Questo ti permetterà di comprendere in che modo la tua consapevolezza può trasformarsi in inconsapevolezza.

Provalo per sette giorni, in modo da sentire con chiarezza di cosa si tratta e renderti conto di come si scende in quel pozzo. L'oscurità, il sonno e l'incoscienza continuano ad aumentare, fino a quando, all'improvviso, non ci sei più e la fiamma è scomparsa. Sei profondamente addormentato, hai la sensazione di essere nella tomba.

Poi, dopo una settimana, prova un altro esperimento.

Nella stessa stanza, con la stessa fiamma e il medesimo sguardo fisso sulla candela, pensa: "Diventerò sempre più consapevole, sempre più consapevole, sempre più vivo, sempre più attento e presente. Il corpo sta diventando sempre più leggero." Mentre pensi questo, continua a fissare la fiamma: avvertirai un'improvvisa ondata di consapevolezza e di presenza vitale.

In sette giorni, puoi arrivare a sentirti così consapevole che sarà come se il corpo non esistesse più. A un'estremità, quando dimentichi completamente te stesso, l'intero spettro della coscienza è profondamente addormentato; all'altra estremità, quando tutto è dimenticato e ricordi unicamente te stesso, c'è una profonda consapevolezza.

Esistono poi molti stadi intermedi. Lo stadio in cui ci troviamo è esattamente nel mezzo: metà addormentati, metà svegli. Dunque, qualsiasi cosa tu faccia, la stai facendo in parte addormentato, in parte sveglio.

Entrambi i processi hanno la stessa radice: sono un unico processo.

Il pensiero in uno stato di intensa energia diventa la realtà che percepiamo: quando è condensato si trasforma in una cosa. Un pensiero tenuto costantemente nella consapevolezza ti trasforma, diventa un seme. Quindi, se stai lottando per essere più consapevole, ti stai decondizionando, stai andando nell'altra direzione.

Gurdjieff lo chiama ricordo di sé, egli dice: “Ricorda te stesso continuamente.” Il Buddha dice: “Non dimenticare te stesso, qualunque cosa tu stia facendo; continua a ripeterti che sei tu a farla.” Ed è così scrupoloso da dire ai suoi monaci: “Quando cammini e il piede sinistro si alza, ricorda che il piede sinistro si sta alzando. Ora sta scendendo, mentre il piede destro si alza. Ora il piede destro si abbassa. Ricorda che il respiro sta entrando, e sta uscendo. Ricorda continuamente, qualunque cosa stia succedendo, e usa ogni avvenimento come una situazione per ricordare. Non fare niente in uno stato inconscio, assopito.” E secondo il Buddha è sufficiente: se riesci a lavorare in questo modo per ventiquattr'ore, prima o poi ti sarai de-ipnotizzato. Sarai diventato consapevole, all'erta.

L'ipnosi e la meditazione sono lo stesso processo in direzioni diametralmente opposte. Puoi usare l'ipnosi per risvegliarti o per cadere in un sonno profondo. E se padroneggi l'arte dell'ipnosi, possiedi la chiave per aprire tutte le porte della vita.

Se non padroneggi la chiave dell'ipnosi, sei vittima di molte, moltissime forze. È bene comprenderlo: se non conosci l'ipnosi, sei una vittima. *Tutti* stanno cercando di ipnotizzarti: *tutti*, lo ripeto! Forse non lo fanno coscientemente, ma tutti ci stanno provando. Esistono strategie e metodi differenti; il mondo intero è pieno di trucchi ipnotici: la stessa pubblicità sul giornale, alla televisione e alla radio... È un martellamento continuo, qualcosa di ipnotico.

Nella mente continui a ripetere: “Lux è il sapone migliore.” Ovunque tu vada, è scritto sui muri; lo vedi al cinema, alla TV, sui giornali, sulle riviste, lo senti alla radio. È dappertutto: “Lux, sapone per il bagno”, è un martellio continuo. Ne sei ipnotizzato; e quando entri in un negozio e il commesso ti chiede: “Di quale sapone ha bisogno?” Rispondi: “Il sapone da bagno Lux.” Sei addormentato, non lo stai dicendo consapevolmente; hai subito un martellamento costante e adesso questo sapone è dentro di te.

Milioni di dollari vengono spesi in pubblicità solo per ipnotizzarti. Queste pubblicità devono essere ripetute in continuazione; la ripetizione è lo stratagemma, in quel caso lasciano il segno senza che tu ne sia consapevole. All’improvviso ti esce dalle labbra: “Sapone da bagno Lux”, e pensi di scegliere. Non stai affatto scegliendo!

L’intero sistema dell’educazione è ipnotico. Ecco perché l’insegnante deve occupare una posizione più elevata: dev’essere misurata scientificamente, perché esiste un punto particolare... Per esempio, l’altezza a cui sono seduto in questo momento è sbagliata, non è quella giusta. I tuoi occhi dovrebbero essere in tensione quando mi guardano, non devono essere rilassati. A quel punto, sarebbe facile ipnotizzarti.

Hitler usava tutte le proporzioni giuste. Aveva un comitato di esperti che misuravano quale dovesse essere la distanza dalla gente, da quale altezza dovesse parlare per tenere gli occhi del pubblico nella giusta tensione, quella che favoriva l’ipnosi e la sonnolenza; poi tutte le luci venivano spente. Nella sala conferenze di Hitler, tutte le luci erano su di lui; nessuno poteva vedere altro, quindi eri costretto a guardarlo. In una tale situazione, si creava uno stato di tensione e per un po’ divagava. Ciò che voleva farti entrare nella testa veniva detto in seguito, quando l’intero auditorio era preso dalla sonnolenza. A quel punto le parole entravano nell’inconscio e cominciavano ad agire.

Negli anni ottanta del secolo scorso nei film è stata introdotta la pubblicità subliminale. Mentre guardi un film, per una frazione di secondo tra due scene schizza una pubblicità; non sei in grado di leggerla, non sai nemmeno cos'è successo. Durante lo spettacolo, compare una pubblicità di pochi istanti senza che tu ne sia consapevole.

Solo due persone su cento possono avvertire che è successo qualcosa. Solo chi ha occhi molto penetranti può rendersi conto che tra un fotogramma e l'altro è balenato qualcosa. Il novantotto per cento delle persone non se ne accorgerà, ma l'inconscio l'ha visto. Quel messaggio è entrato dentro di te.

A questo proposito, è stato fatto un esperimento con un film americano. Una particolare bevanda, mai vista prima, balenava a tratti sullo schermo; solo il due per cento delle persone si è accorto della presenza di una pubblicità, il novantotto per cento ne è rimasto totalmente inconsapevole. Eppure, nell'intervallo molte persone sono andate al bar e hanno chiesto proprio quella bevanda; senza sapere di averne vista la pubblicità, perché era stata velocissima.

L'ipnosi è ovunque. Il sistema dell'istruzione, la politica, il mercato la utilizzano. Tutti la stanno usando. E se non ne sei consapevole, rimani una vittima.

Diventa consapevole. Se diventi consapevole, puoi usarla; non per ipnotizzare gli altri, ma per de-ipnotizzare te stesso. E se ti de-ipnotizzi completamente, sei libero, sei liberato.

Tra meditazione e ipnosi non c'è conflitto. La differenza è solo nella direzione: il processo è lo stesso.

COME AVVICINARE QUESTO LIBRO

La roccia ha bisogno di trafitture,
la terra di solchi,
che altrimenti sarebbe
senza ospiti e senza indugi.
Ma ciò che fa il fiume
nessuno sa.

L'Istro, Friedrich Hölderlin

Dare corpo e sostanza a questo libro ha richiesto al team dei redattori una profonda introspezione. Rispetto al viaggio interiore non è facile, infatti, suggerire punti fermi utili a tutti, come pietre miliari: ogni singolo individuo rimane – sempre e comunque – una realtà unica, e la ricerca, sempre tesa a ritrovare il proprio volto originale, ha per ciascun individuo principi e prospettive uniche che richiedono un intimo ascolto di se stessi e un'attenzione vivida, così da comprendere e sollecitare lo specifico fattore in grado di risvegliare, generare, sostenere quell'immersione nel proprio essere che è il senso e lo scopo di questa avventura.

Il titolo echeggia una metafora utile a visualizzare alcuni passaggi possibili. Infatti, volendo *coltivare* qualcosa – nel mondo esteriore – qualsiasi agricoltore dovrà partire dallo stato delle cose cui si trova di fronte. Lo stesso è vero per ciò che concerne la dimensione interiore.

Ipotizziamo, dunque, un campo da sempre ignorato che si presenta sassoso, pieno di sterpi e arido. Come prima cosa lo si dovrà liberare da tutto ciò che ne impedisce la coltivazione. Ebbene, nessuno può dire quanto ci sia in noi di

rimosso, non detto, non vissuto, represso o trattenuto... cose che fanno di noi una terra desolata e con cui si dovrà fare i conti se ci si vuole avvicinare alla propria essenza.

Osho parla di una nevrosi collettiva ormai endemica. E per questo suggerisce a priori di partire con le sue Meditazioni Attive – le OSHO® Active Meditations™ – da lui presentate come propedeutiche: “Preparare il terreno è un primo passo indispensabile; non è tutto, è soltanto un preliminare. Pertanto, definisco le mie tecniche ‘preliminari’: servono a distruggere tutto ciò che può impedirti di entrare nel silenzio della meditazione.”

Nulla di nuovo, in realtà. Fin dall’antichità, a qualsiasi neofita che si avvicinava a un sentiero del Vero, veniva suggerito di procedere partendo da tre passi organici, introdotti nella nostra tradizione classica da Pitagora: il primo era detto “Preparazione” e richiedeva un lavoro su di sé per ripulirsi da pregiudizi, condizionamenti e cultura, per recuperare lo sguardo limpido dell’innocenza, l’unico in grado di avvicinare e comprendere il mistero che noi siamo.

Quel processo di purificazione è sempre variato in funzione del contesto umano in cui si andava a operare, da qui il consiglio di Osho a rendersi conto di come è cambiato l’habitat sociale in cui viviamo e dell’impossibilità di ripetere vecchie formule: “Come prima cosa devi osservare la situazione in cui ti trovi. Ti sarà facile renderti conto che i metodi che funzionavano in passato, ora non potranno più funzionare: troppe cose sono cambiate che inficiano le strategie di un tempo.”

Ciò che non muta è la necessità, ieri come oggi, di uscire alla vita, sollecitati da una forza che ci richiama a un destino di rispetto e verità per se stessi, che molti ormai non riescono a ignorare. Nel mondo odierno, quel richiamo ancestrale è infatti rafforzato dal bisogno di trovare un punto fermo al di là del caos, dell’incertezza, dello spaesamento, del rumore e della

furia che letteralmente sfianca e ci chiede una pausa di riflessione. Addirittura, pretende uno spazio e un tempo interiori dove ritrovarsi, rigenerarsi e ricreare un'intimità con se stessi.

Osho è chiaro nel dire che un centro già esiste dentro di noi, occorre solo riconnettersi. E nulla più delle sue Meditazioni Attive aiuta a ripulirsi e a fluire verso quel centro che, si scoprirà sperimentando, dona naturalmente armonia, equilibrio e vitalità.

Ed è ancora Osho a ricordare che quel centro è sempre attivo. Anzi, a suo dire, apre da sempre alla vita reale ogni singolo essere umano: "È impossibile trovare un uomo che non abbia mai avuto un istante di realtà. In certi momenti, accidentalmente, in te affiora l'armonia, anche se non ne conosci il meccanismo, anche se non ne capisci il senso. Semplicemente, risuoni a una certa frequenza... e la realtà accade. Qualcuno mi ha detto: 'Oggi ho avuto cinque minuti di realtà.' Mi piace l'espressione: 'cinque minuti di realtà.' 'E com'è successo?' gli ho chiesto. Mi ha risposto che era stato male per alcuni giorni... È incredibile, ma è vero! Per molte persone 'malattia' comporta serenità. Infatti, nella malattia la vita ordinaria s'interrompe. Poiché quell'uomo non poteva alzarsi dal letto né fare nulla di nulla, dovette per forza rilassarsi. In tal modo, dopo quattro, cinque giorni è accaduto all'improvviso. Era sdraiato a guardare il soffitto, ed ecco... cinque minuti di realtà! Tutto si è fermato. Tempo e spazio si sono dissolti. Non c'era più nulla da guardare, e neppure qualcuno che guardasse. All'improvviso, si è creata unità: tutto si era allineato, armonizzandosi."

Proprio simili squarci improvvisi sollecitano un'avventura che rimane comunque inevitabile. Oggi, in particolare, è lo Spirito del Tempo a evocare un bisogno di maggior armonia, a partire da se stessi, anche perché è bene ricordare che il mondo non è altro che un riflesso di ciò che collettivamente siamo interiormente.

“Cambia te stesso e cambierà il mondo” è un altro assioma di Osho che ricorda l’importanza di una maggior presenza consapevole per evitare di contribuire a un destino apparentemente annunciato di perenne turbamento e distruzione. In sintesi, si può dire che prendersi cura di sé e introdurre la meditazione nella propria vita è una semplice questione di buonsenso, se non di sopravvivenza di ciascuno di noi e della nostra specie.

Infatti, per gestire la svolta epocale che stiamo vivendo e cavalcare il perenne mutamento che la contraddistingue è necessaria una maggior presenza consapevole, una capacità di visione e una chiarezza che proprio la meditazione genera, in modo del tutto naturale, soprattutto nella seconda fase, detta di “Purificazione”.

Di nuovo, l’esempio di un terreno da coltivare può aiutare a comprendere: un qualsiasi campo, per quanto libero da grossi impedimenti, dev’essere ripulito da ciò che comunque lo rende brullo; la terra dev’essere smossa per sollecitarne la fertilità e occorre aprirla, così che possa accogliere i semi.

Rispetto alla dimensione interiore, è la sperimentazione – che Osho sollecita da subito – a operare in tal senso, portando a ritrovare un contatto con la propria forza creativa, ma soprattutto ad aprirsi e a essere ricettivi, rispetto all’ignoto che ci attende: “Pratica almeno una meditazione ogni giorno. Scegli una meditazione qualsiasi, ma *persisti* nella pratica di quell’unico metodo: non continuare a cambiarlo. Non badare al fatto di avere o no dei risultati, persevera, con costanza e determinazione. Di certo ne arriveranno, tutto ciò che occorre è aver pazienza. Non sono i metodi a funzionare: in realtà, ciò che davvero funziona è la pazienza. I metodi sono espedienti per aiutarti a restare paziente, aperto e disponibile. Se una persona rimane semplicemente seduta nella sua stanza per un’ora al giorno, senza fare nulla – nessun metodo, nessuna tecnica: resta semplicemente seduta – se persevera

pazientemente abbastanza a lungo, qualcosa accadrà. Tutte le meditazioni sono semplici espedienti suggeriti a persone che non sono capaci di stare semplicemente sedute. Si tratta di razionalizzazioni utili a chi non è in grado di permettere a se stesso di farlo. Costoro hanno bisogno di qualcosa; in questo modo, pensando di fare delle meditazioni, possono concedere a se stessi un'ora di pausa, altrimenti non se la permettono. In realtà, la meditazione è un nulla di nulla: è una semplice attesa, un riposarsi, uno stato di non azione... e quello è il nostro stato naturale.”

A ciascuno spetta dunque la scelta di trovare il metodo che più lo facilita a stare *quieora*, semplicemente presente, in intimità con se stesso. Il libro è dunque un florilegio di suggerimenti, e va letto in quest'ottica. Con un'unica accortezza: nel momento in cui si trova qualcosa che risuona interiormente come fattibile, è bene interrompere la lettura e *fare pratica...* e non una sola volta, ma per un periodo di tempo ragionevole per cogliere qualcosa di sé di intimo e profondo.

I primi due passaggi sono pertanto seguiti da un procedere in ordine sparso verso ciò che è stato chiamato “Fioritura”. Sarà proprio la coltivazione di sé a suggerire la strategia migliore per nutrire un viaggio misterioso e inesplicabile che tutti i Maestri di ogni epoca e paese hanno definito “una seconda nascita”: “Proprio così... nel momento in cui scendi in profondità nella dimensione della meditazione l'intero cosmo diventa il tuo ventre. Nel centro del tuo essere, tu sei connesso con il cosmo; se così non fosse, non potresti vivere neppure per un attimo. La tua vita non è propriamente tua: è la vita che il cosmo continua a riversare in te, a ogni istante. Il tuo respiro non è tuo, è il cosmo che continua a riversare l'esatta quantità di ossigeno di cui hai bisogno.

Nel momento in cui, in meditazione profonda, tocchi le tue radici, scoprirai che una soglia si apre sul trascendente e saprai che la vita si riversa in te da quella dimensione, a ogni

istante. Più ti aprirai, rispetto a quel centro, più vita avrai: una vita straripante, al punto che vorrai dividerla con il mondo intero, e anche donandola rimarrà inesauribile.

Non si tratta di raggiungere una meta: ogni e qualsiasi meta è un'illusione. Un uomo di comprensione vive senza meta alcuna. Un uomo simile ama semplicemente vivere, ama semplicemente amare. Ama semplicemente cantare e danzare e godersi il momento, l'opportunità che l'esistenza gli ha dato. In quella danza assoluta, totale, si diventa integri, un'unità organica. In quel cantare con totalità, allorché colui che canta scompare, si diventa un tutt'uno con l'esistenza.

In realtà, la meditazione non è un tuo fare: ti limiti semplicemente a compiere uno sforzo, ma ciò che accade non è mai il frutto di un tuo fare. Il tuo sforzo è necessario per preparare il terreno. Non appena il terreno è pronto, all'improvviso vedrai di non essere più presente: esiste soltanto il cosmo intero.

Tu sei entrato in un grembo più grande, un ventre eterno di incredibile e immensa pace, un'estasi squisita.”

Le nostre qualità essenziali – i semi della nostra essenza – si schiuderanno a tempo debito e un giorno assisteremo a una fioritura che mai avremmo potuto immaginare... qualcosa che può solo accadere e che nulla potrà mai forzare!

Qualcosa che – non va dimenticato – accade da sempre nel regno della natura: ogni primavera veniamo avvolti da fragranze inebrianti, quasi che l'esistenza stessa voglia ricordarci un destino a noi possibile. Una pienezza irrinunciabile che nulla potrà mai sostituire.

Questo libro è rivolto a coloro che non vogliono solo leggere, ma sentono che è necessario fare qualcosa per uscire alla vita reale. A ciascuno, dunque, la decisione di iniziare introducendo una pratica meditativa nella propria quotidianità.

“Non importa quante parole di saggezza potresti conoscere,” dice Osho. “Nessuna rivoluzione, nessuna trasformazione potrà mai accadere nella tua vita semplicemente ascoltando o conoscendo qualcosa concettualmente. Un ricercatore del Vero deve comprendere con chiarezza questo punto: si deve fare qualcosa, si deve essere qualcosa. Chi è alla ricerca deve trasformare il suo modo di vivere, deve cambiare il proprio stile di vita. Se introduce una rivoluzione nel proprio essere, qualcosa può accadere; altrimenti non accadrà mai nulla. Nel limitarsi ad ascoltare, non c’è alcun valore; tutto rimane una forma di intrattenimento: a qualcuno piace ascoltare musica, altri si rallegrano ascoltando qualcosa sulla verità e l’esistenza; ma anche quello non è altro che uno svago, un trastullarsi. Per un po’ ci si dimentica di se stessi; se però si vuole trasformare la propria vita, occorre fare qualcosa *fattivamente*! Pertanto, qualsiasi cosa ti dirò, sarà funzionale a una trasformazione attiva, qualcosa che può accadere dentro di te. Le mie parole possono avvicinarti a un cambiamento di fondo. Non mi è possibile creare in te una simile trasformazione: è necessaria la tua piena collaborazione, solo in quel caso si può essere certi che accada.”

Adesso tocca a te... non lasciarti frenare dalla linearità che ogni libro inevitabilmente impone. Puoi semplicemente scorrere l’indice e iniziare da un metodo che ti attira. Ricorda: l’esperienza è il fattore determinante! Noi abbiamo fatto del nostro meglio per suggerire tracce e strumenti che facilitino un’intima connessione con se stessi, rendendo possibile il ritorno al proprio centro e suggerendo quant’altro permetta di essere e vivere una vita reale. Ora occorre “rigenerare” il testo interiormente, rendendolo funzionale al tuo vissuto, al tuo percorso e, soprattutto, a ciò che la tua voce interiore ti suggerirà.

E nella grande avventura che tutto questo dischiude, non sottovalutare quest’ultimo messaggio di Osho: “Non è affatto mia intenzione darti alcuna meta, nessuna destinazione.

Posso solo darti un orientamento, una direzione: essere sveglio, presente, pulsante di vita, qualcosa di inconoscibile, sempre sorprendente, imprevedibile. Non ti darò alcuna mappa. Posso darti soltanto un'immensa passione per arrivare a scoprire *direttamente*, in prima persona.”

Buon viaggio...

PERCHÉ IL METODO È NECESSARIO?

Qualcuno mi ha chiesto: “Perché così tanti metodi? Kabir ha detto: ‘*Sabaj Samadhi bhali.*’ Ovvero: ‘Sii spontaneo.’ L'estasi spontanea è per me quella valida, perché non richiede alcun metodo.”

Gli ho risposto: “Se hai raggiunto il *Sabaj Samadhi*, l'estasi spontanea, allora, naturalmente, non ti serve alcun metodo. Non è necessario... Ma, se è così, perché sei venuto da me?”

Chi mi aveva posto la domanda ha chiarito: “Ancora non l'ho raggiunto, ma sento che il *sabaj* – ciò che è spontaneo – è meglio.”

“Ma come mai senti che ciò che è spontaneo è meglio?” ho domandato.

Accade, perché non viene proposto alcun metodo: la mente è contenta che tu non abbia niente da fare, e che tu possa avere *tutto* senza fare nulla!

È per questo che lo Zen è diventato una mania in Occidente, perché suggerisce di realizzarsi *senza sforzo*; lo sforzo non è necessario.

Lo Zen ha ragione: non c'è alcun bisogno di uno sforzo. Ma, ricordati, per raggiungere questo punto di non-sforzo ti sarà necessario un impegno costante, protratto nel tempo. Per giungere a un punto in cui non è necessario alcuno sforzo, per giungere a un punto in cui tu possa restare nel non-fare, sarà necessario uno sforzo prolungato.