

I discorsi di osho

(su cd - durata 62 minuti)



che cos'è L'Amore

(libretto allegato all'omonimo
CD)

Brani tratti da:

- Quell'oscuro intervallo è l'amore
- Il Segreto
- The Dhammapada

COS'È L'AMORE?

"È triste che si debba porre questa domanda. Nel naturale corso delle cose tutti saprebbero cos'è l'amore. Invece vedo che nessuno - o solo molto di rado - sa che cos'è l'amore. L'amore è diventato un'esperienza rara. Sì, se ne

parla, si fanno film d'amore, si scrivono storie e canzoni d'amore, lo si vede in TV, se ne sente parlare alla radio, se ne legge sui giornali - una grande industria, quella che continua a fornirti idee su cos'è l'amore. Molte persone danno il loro apporto, nel tentativo di aiutare gli altri a capire cos'è l'amore. Poeti, scrittori, romanzieri - ci provano tutti. Eppure l'amore rimane un fenomeno sconosciuto. Invece dovrebbe essere uno dei più familiari. È quasi come se uno arrivasse a chiedere: "Cos'è il cibo?". Non rimarresti sorpreso nel sentire qualcuno che chiede cos'è il cibo? Se esistesse una persona che è sempre rimasta a digiuno e non ha mai assaggiato del cibo, la domanda avrebbe un **sensu**. La domanda sull'amore è uguale."

Osho



PREMESSA DI OSHO

PRESENTI EPPURE ASSENTI

Senza contare i tuoi discorsi, venti minuti di meditazione al giorno sono sufficienti perché io mi incammini sul sentiero e giunga all'esperienza di verità, bene e bellezza che tu ci stai indicando con le tue parole?

In primo luogo, non ti è permesso non contare i discorsi, in quanto le tue meditazioni non possono avvenire senza di essi: i discorsi sono le fondamenta della tua meditazione.

Io sono pazzo, ma non pazzo al punto da continuare a parlare per quattro ore al giorno, se questo non ti aiutasse a meditare! Pensi forse che io cerchi di distrarti dalla meditazione?

E poi, sei veramente avaro... non avrei mai pensato che tu fossi così avaro da meditare solo 20 minuti in 24 ore... neppure 24 minuti!

Hai mancato completamente il mio presupposto fondamentale. Io non voglio che tu pensi alla meditazione in un ambito limitato: voglio che la meditazione diventi la tua stessa vita.

In passato, questo è stato uno degli errori più comuni: si medita venti minuti, oppure si medita tre volte al giorno, oppure si medita cinque volte al giorno, a seconda delle diverse religioni, ma in ogni caso l'idea di fondo è che ogni giorno si dovrebbero dedicare alcuni minuti alla meditazione. E cosa farai nel tempo che resta? In quei venti minuti conseguirai quello che potrai... cosa farai nelle restanti ventitre ore e quaranta minuti? Qualcosa di anti-meditativo, e ovviamente i tuoi venti minuti di sforzo verranno annullati. I nemici sono troppo forti, e tu dai una quantità enorme di energia e di attenzione ai tuoi nemici, mentre dedichi alla meditazione solo venti minuti. No, in passato la meditazione non è riuscita a dar vita ad alcuna ribellione nel mondo, proprio a causa di questo errore.

Visto che ragioni in modo distorto, voglio che guardi la meditazione da un punto di vista totalmente diverso. Puoi imparare a meditare per venti o quaranta minuti - l'apprendimento è una cosa - ma poi devi portare con te, per tutto il giorno, ogni giorno, ciò che hai imparato. La meditazione deve diventare simile al battito del tuo cuore.

Non mi puoi dire: "Non è sufficiente respirare 20 minuti al giorno?" Non arriveresti mai al giorno dopo! Perfino mentre dormi, continui a respirare: la natura non ha lasciato nelle tue mani le funzioni essenziali del corpo e della vita: non si è fidata di te, perché se la respirazione fosse nelle tue mani, inizieresti a pensare quanto respirare, oppure a discutere se è giusto respirare mentre dormi. Sembra un po' strano fare due cose nello stesso tempo: dormire e respirare; respirare sembra una sorta di disturbo, durante il sonno. Ma in questo caso, il tuo sonno sarà eterno! Il battito del cuore, la circolazione del sangue, non dipendono dal tuo controllo; la natura ha tenuto nelle sue mani tutto ciò che è essenziale. Tu non sei affidabile; puoi dimenticartene, e in quel caso non ci sarebbe neppure il tempo di dire: "Mi spiace, mi sono dimenticato di respirare. Dammi un'altra opportunità!" Neppure quel minimo di errore è possibile, non esiste una seconda opportunità.

Ma la meditazione non fa parte della tua biologia, della tua fisiologia, della tua chimica; non appartiene al normale flusso vitale. Se vuoi restare un comune

essere umano per tutta l'eternità, puoi restare nello stato in cui ti trovi. Così come sei, la natura ha raggiunto un punto dell'evoluzione in cui non occorre altro: sei perfettamente in grado di procreare, e questo è sufficiente. Tu morirai, e i tuoi figli, a loro volta, perpetueranno la specie, continueranno a fare le stesse idiozie che stai facendo tu. Qualcuno entrerà a far parte di una congregazione, si affilierà a una chiesa; qualche altro idiota terrà prediche, sermoni, e l'intero gioco continuerà... non c'è nulla di cui preoccuparsi.

La natura è arrivata a un punto oltre il quale, a meno che tu non ti assuma una responsabilità individuale, non puoi crescere. Più di così la natura non può fare, ha fatto a sufficienza: ti ha dato la vita, ti ha dato un'opportunità; ora dipende da te come usarla.

La meditazione è una tua libertà, non una necessità biologica. Puoi imparare, usando ogni giorno un po' di tempo, a rafforzare la tua meditazione, a renderla più salda nel tuo essere, ma poi devi portarne con te la fragranza, per tutto il giorno.

Come prima cosa, fallo quando ti svegli: nel momento del risveglio, afferra immediatamente quel filo di coscienza, e persevera nel restare all'erta, perché quello è il momento più prezioso in cui afferrare il filo della consapevolezza.

Molte volte, durante il giorno, te ne dimenticherai; ma nel momento in cui te ne ricordi, inizia immediatamente a stare all'erta. E non pentirti mai, perché sarebbe pura e semplice perdita di tempo. Non pentirti mai, non dire mai: "Mio Dio, me ne sono scordato di nuovo!"

Nei miei insegnamenti non c'è spazio alcuno per il pentimento. Qualsiasi cosa sia accaduta, è finita, ora non è più necessario perdervi un solo attimo di tempo... torna ad afferrare il filo della consapevolezza. Pian piano, sarai in grado di stare sveglio e all'erta per l'intero arco della giornata. Sarà una corrente sotterranea che accompagna ogni tua azione, ogni tuo gesto, tutto ciò che farai o che non farai. Qualcosa di sotterraneo continuerà a scorrere. Anche quando vai a dormire, abbandona quel filo solo all'ultimo momento, quando non puoi fare più nulla, perché stai cadendo nel sonno: l'ultima cosa che fai prima di addormentarti, sarà sempre la prima cosa che affiorerà in te, quando ti svegli; provaci. Basterà un qualsiasi esperimento per verificarlo.

Mentre ti stai addormentando, prova a ripetere il tuo nome; sei già mezzo addormentato, ma persisti, ripeti il tuo nome. Pian piano ti dimenticherai di

ripeterlo perché il sonno ti sopraffà, e tu perderai il filo della coscienza. Lo perdi solo perché sei addormentato, ma al di sotto del sonno, persiste; ecco perché, al mattino, quando ti svegli e ti guardi intorno, la prima cosa che ricorderai sarà il tuo nome. Ti stupirai: come mai? Cos'è successo? Hai dormito otto ore, ma è rimasta una costante e continua corrente sotterranea.

Man mano che le cose diventeranno più profonde e più chiare, perfino nel sonno potrai ricordarti che stai dormendo. Il sonno diventerà qualcosa di fisiologico, mentre il tuo spirito, il tuo essere, diventeranno una fiamma di consapevolezza, separata da esso. Questa nuova situazione non disturberà affatto il tuo sonno, lo renderà solo più leggero. Non sarà più il sonno di un tempo, quando la tua casa poteva bruciare, ma tu non ti svegliavi, tanto eri inconsapevole: quello era praticamente uno stato di coma.

Il tuo sonno diventerà sottile, uno strato leggerissimo, e il tuo essere rimarrà sveglio. Così come è rimasto all'erta per l'intera giornata, lo sarà ancor di più nella notte, e finalmente, poiché sarai immerso nel più profondo silenzio, nel più intimo rilassamento. Di notte, tutto il turbinare frenetico del mondo si acquieta.

Patanjali, il primo uomo al mondo che ne ha scritto, dice che la meditazione è un sonno senza sogni, con un'unica differenza: nel sonno senza sogni non sei consapevole, nel samadhi, nello stato di meditazione supremo, esiste questa piccolissima differenza: sei consapevole.

Certo, puoi continuare a imparare, a rinvigorirti con venti minuti al giorno, dando così più energia e più radici alla tua meditazione, ma non accontentarti, non pensare che basti... è così che l'intera umanità ha fallito. Sebbene l'intero genere umano ci abbia provato, in un modo o nell'altro, pochissime sono le persone che hanno avuto successo, al punto che la maggioranza, col tempo, ha abbandonato ogni tentativo, perché ogni possibilità di successo sembra essere del tutto remota. Ma il motivo è semplicemente questo: venti minuti, o dieci minuti al giorno, non serviranno a nulla.

Posso capire che tu abbia molte cose da fare, per cui trova il tempo per impraticarti nella tecnica. Ma quel tempo non è meditazione, serve solo a rinfrescarti. Poi, di nuovo, dovrai lavorare, guadagnarti da vivere, fare il tuo lavoro e mille altre cose... in tutto questo, resta semplicemente attento, osserva se quello spazio di meditazione permane dentro di te, oppure è scomparso.

Allora questa continuità diventa come una ghirlanda di luce che ti accompagna nell'arco delle 24 ore. E solo allora sarai in grado di sperimentare la verità, il bene, la bellezza, non prima.

Un leone stava gironzolando per la foresta, deciso a stabilire chi era il più forte tra gli animali. Sul cammino incontrò un ippopotamo e gli chiese: "Chi è il re della foresta?" Senza esitazione alcuna l'ippopotamo rispose: "Sei tu!" Il secondo incontro fu una giraffa: "Chi è il re della foresta?" le chiese. "Sei tu," rispose la giraffa. Fu poi la volta di un elefante. Il leone diede al possente animale una sonora botta su un ginocchio e poi gli chiese: "E dimmi, chi è il re della foresta?"

L'elefante lo afferrò con la proboscide, lo sollevò da terra e senza degnarlo di uno sguardo lo scaraventò contro gli alberi. Mentre scivolava a terra, tutto ammaccato, il leone borbottò: "Non è il caso di imbestialirsi così, solo perché non sai la risposta giusta!"

Sfortunatamente, io conosco la risposta giusta, ma non darò in escandescenze... di certo ti dirò dove sbagli e quando sei sul sentiero giusto.

Quindi, come prima cosa, stare seduto con me ai miei discorsi non è che un modo per creare in te uno spazio sempre più ampio di meditazione. Io non parlo per insegnarti qualcosa, io parlo per creare in te qualcosa. Queste non sono conferenze: si tratta di semplici espedienti per aiutarti a diventare silenzioso, perché se ti venisse detto di diventare silenzioso senza fare alcuno sforzo, ti sarebbe oltremodo difficile.

È ciò che i Maestri Zen hanno sempre ripetuto ai loro discepoli: "Siate in silenzio, ma non fate alcuno sforzo." In questo modo si mette la persona in una situazione estremamente difficile: non fare alcuno sforzo ed essere in silenzio... se fa uno sforzo, sbaglia, ed è impossibile essere in silenzio senza fare alcuno sforzo. Se fosse stato possibile essere in silenzio senza fare alcuno sforzo, non sarebbe stato necessario l'aiuto di un Maestro, non sarebbe stato necessario insegnare la meditazione. La gente sarebbe diventata silenziosa senza sforzo alcuno.

Ho analizzato a fondo gli sforzi dello Zen: dall'epoca di Bodhidharma essi hanno lavorato per quattordici secoli. È uno dei gruppi più numerosi al mondo a essersi dedicato totalmente a una sola cosa, e cioè alla meditazione. In nessun'altra parte del mondo esiste un esperimento simile, protratto senza alcuna interruzione per così tanto tempo. Tuttavia, i Maestri Zen non sono molti.

Certo, esistono più Maestri nella corrente dello Zen che non in qualsiasi altra corrente spirituale del mondo, eppure sono comunque pochi, se paragonati alla gente che si è impegnata in questa ricerca. Ho cercato di individuare quale fosse l'errore di fondo, e ho scoperto che era questo: quei Maestri Zen dicevano ai loro discepoli la cosa giusta, ma nel modo sbagliato. Io vi sto rendendo consapevoli dei silenzi, senza che voi dobbiate fare alcuno sforzo. Per la prima volta nella storia, il mio parlare viene usato quale strategia per creare silenzio dentro di voi.

Questo non è un insegnamento, non è una dottrina, né una professione di fede; ecco perché posso dire qualsiasi cosa: io sono la persona più libera che sia mai esistita, per ciò che riguarda la libertà di espressione. Posso contraddirmi nell'arco dello stesso discorso centinaia di volte, poiché non si tratta di una conferenza, quindi non deve affatto avere una coerenza logica. Ciò che sto facendo è una cosa del tutto diversa, e ci vorrà tempo perché il mondo riconosca l'incredibile esperimento da me tentato.

In un istante, quando io divento silenzioso, anche voi lo diventate... ciò che resta è solo un'attesa allo stato puro. Voi non state facendo alcuno sforzo, né lo sto facendo io... a me piace parlare, non è uno sforzo. E mi piace vedervi in silenzio, mi piace vedervi ridere, mi piace vedervi danzare. Ma in tutte quelle attività, l'elemento fondamentale resta la meditazione.

TRATTO DA: *Satyam, Shivam, Sundram*

NOTA BIOGRAFICA

Osho (1931-1990) è un Maestro del pensiero che ha dedicato la vita allo studio dell'uomo e della sua struttura caratteriale, delle identificazioni e dei condizionamenti sociali e religiosi, del programma biologico implicito nella natura umana.

Ha quindi delineato un processo di coscienza capace di aprire alla vita coloro che si sentono troppo stretti in quegli abiti ideologici e tradizionali da cui pare impossibile uscire, essendo consolidati nella psiche e istituzionalizzati nelle strutture sociali e di relazione in cui viviamo. Sperimentando su di sé le sue intuizioni,

Osho visse, all'età di 21 anni, la realizzazione esistenziale che l'Oriente conosce come "illuminazione" e che può essere descritta come "l'erompere dell'individuo fuori da ogni mappa mentale nel libero territorio della realtà della vita".

Riconosciuto negli anni con sempre maggiore lucidità come "Maestro di Realtà", intorno a Osho si è andato creando un prezioso laboratorio di crescita che ha preso la forma di una Multiuniversità dell'Essere e di un Meditation Resort, a Pune, in India, in cui ancor oggi si lavora e dove è possibile risiedere per periodi più o meno lunghi, per sperimentare strumenti vitali indispensabili a una vera realizzazione del proprio "potenziale umano".

CHE COS'È L'AMORE?

Osho è un mistico contemporaneo la cui saggezza e le cui intuizioni hanno toccato la vita di milioni di esseri umani nel mondo.

In questa selezione di tre brani tratti dai suoi discorsi tenuti di fronte ad amici e ricercatori del Vero, Osho ci parla dell'amore: di che cos'è, di che cosa potrebbe essere e del perché sia così importante per tutti noi.

L'amore è l'unico miracolo che esista. L'amore è la scala dall'inferno al paradiso. Avrai compreso tutto, quando apprenderai a perfezione l'amore; sfuggendo l'amore ti lascerai sfuggire la vita intera. Coloro che chiedono di Dio, in realtà non stanno chiedendo di Dio; in realtà non chiedono, stanno solo dichiarando di non aver conosciuto l'amore. Chi conosce l'amore ha conosciuto l'Amato: l'amore è l'intuizione nell'Amato. Chi chiede che cosa sia la luce, afferma semplicemente di essere cieco. Chi chiede che cosa sia Dio, afferma semplicemente che il suo cuore non è ancora sbocciato nell'amore.

Non chiedere mai di Dio. Se non riesci a vederlo, significa semplicemente che non hai occhi per vedere. Se non riesci ad ascoltarlo, significa semplicemente che sei sordo. Se non riesci a toccarlo, significa semplicemente che sei privo di mani, sei privo di qualsiasi sensibilità.

Il problema non è Dio, Dio non può essere il problema. Dio non è lontano, Dio è qui e ora. Tutto ciò che è, è in Dio ed è Dio... ebbene, come può Dio essere il problema? Dio non va cercato: dove lo cercherai? Egli è ovunque: devi solo imparare ad aprire gli occhi del tuo amore. Quando l'amore ha penetrato il tuo cuore, Dio è lì. L'Amato è nel fremito dell'amore: nella visione dell'amore dimora la visione di Dio.

Dunque, Dio è l'unica vera alchimia interiore: trasforma la tua vita materiale nel divino. Dico che è l'unica alchimia perché trasforma il metallo vile in oro. La vita senza amore è un avvenimento spento, grigio; privo di colori, senza canzoni, senza celebrazioni. Ci si può trascinare e sperare soltanto nella morte: la morte verrà e ti libererà da questa lunga e monotona situazione.

L'amore aggiunge colore: il grigio diventa all'improvviso un arcobaleno, esplosione

in mille colori e l'incolore e l'opaco diventano psichedelici. L'amore trasforma l'intera atmosfera del tuo essere interiore, e con questo cambiamento l'intera esistenza cambia. Niente è mutato all'esterno, ma quando sei colmo d'amore hai accesso a un'esistenza totalmente diversa.

Dio e il mondo non sono due cose separate, sono un'unica esistenza. C'è solo un'esistenza: guardata senza amore, sembra materiale; osservato senza amore, Dio appare come il mondo, samsara. Visto con amore, il mondo si trasforma, è trasfigurato... e il mondo in sé diventa divino.

Il cuore, pulsando in amore, diventa un flauto sulle labbra di Dio... e nasce una canzone. Quella canzone è religione.

La religione non ha niente a che fare con le chiese, i templi e i rituali: la religione nasce solo quando qualcuno pulsa con amore. ogni individuo deve far nascere una religione, e fino a quando non hai fatto nascere una religione dentro di te, non sei religioso; non puoi unirti a un'organizzazione e diventare religioso, ricorda: la religione non è un'organizzazione alla quale appartenere.

Per essere religioso devi far nascere la religione nel tuo centro interiore, nel tuo intimo: quando la religione nasce in quel luogo, solo allora si diventa religiosi. Non diventando un cristiano ma diventando un Cristo, non diventando un buddhista ma diventando un Buddha, la religione nasce solo in questo modo.

Quando nasci nell'amore, la religione nasce in te; e a quel punto tutta la tua vita è una melodia, una canzone meravigliosa. Allora sarai sorpreso vedendo che nulla è fuori posto: tutto è in armonia. In questo momento, nulla è in armonia; adesso sei un gran caos, adesso sei un'anarchia. Adesso sei solo rumore di traffico: corri in ogni direzione, vai in pezzi, ti disintegri. Per il momento non sei altro che angoscia, agonia. Quando nasce l'amore hai un centro; quando nasce l'amore sei centrato, e tutto entra in sintonia con il centro.

Diventi un'orchestra, un'armonia meravigliosa, ora nascosta in te; l'hai portata nel mondo ma ancora non si è manifestata: manifestala! Lascia che il tuo amore si manifesti. In quella manifestazione sarà la tua preghiera.

Nel *Talmud* si racconta una storia incredibilmente bella. Un pagano andò da Hillel, un grande mistico ebreo, e gli chiese cinicamente: "Insegnami la *Torah* mentre sto su un piede".

Ebbene, ciò è impossibile; la *Torah* è un vasto corpo di Scritture, ci vogliono

anni per comprenderla. E questa persona cinica e scettica disse a Hillel: "Se hai capito la *Torah* ripetimi la sostanza, il sunto, l'essenziale. Mentre sto su un piede, raccontami tutto ciò che è contenuto nella *Torah*".

Questo scettico era stato anche da altri mistici, ma costoro non dovevano essere veri mistici; erano grandi teologi, filosofi, pensatori, pandit, studiosi. Tutti si rifiutarono, dicendo: "È impossibile! La *Torah* necessita di anni di studio, lo studio di una vita. La *Torah* non può essere sintetizzata in poche frasi, sarebbe sacrilego. Non è possibile". Ma Hillel accettò e rispose immediatamente: "Non fare agli altri ciò che non vorresti fosse fatto a te. Questa è tutta la *Torah*, il resto sono commenti".

L'amore è tutta la *Torah*, il resto sono commenti. E che cos'è l'amore? Non fare agli altri quello che non vorresti fosse fatto a te. Questo è il criterio dell'amore: fai agli altri quello che vorresti fosse fatto a te. Qualsiasi cosa chiedi per te stesso concedila anche agli altri. Qualsiasi cosa non vuoi che ti accada, non farla agli altri.

Pensa a te stesso come al centro dell'esistenza. In realtà, non pensare agli altri come "altro da te": esisti solo tu, e anche negli altri esiste la stessa vita, la stessa canzone che aspetta di essere espressa, lo stesso impulso a elevarsi verso il divino, la stessa ricerca, la stessa indagine, lo stesso cuore che anela, la stessa agonia, la stessa estasi...

Questo amore è in attesa, dentro di te. Non esiste alcuna necessità, può aspettare e tu puoi morire. La nascita è alle tue spalle. Sei già nato: nessuno te l'ha chiesto, il tuo permesso non è stato preso minimamente in considerazione, neppure ti è stato domandato dove volevi nascere e che cosa volevi diventare. Ti sei sempre ritrovato nel mezzo della vita; sei già qui. La nascita non è una scelta per te... e neppure la morte.

All'improvviso, un giorno, arriverà la morte; senza neppure darti il minimo avvertimento; né aspetterà un solo istante. La nascita ti accade, la morte ti accade: sono al di là di te, non puoi farci nulla. Tra la vita e la morte c'è solo una cosa che puoi fare, che puoi agire, ed è l'amore.

Questi sono i tre grandi eventi dell'esistenza: vita, amore, morte. La vita è già accaduta. La morte accadrà inevitabilmente, è una certezza. In un certo senso, nascendo, hai già fatto un passo verso la tomba. Il giorno in cui nasci hai completato metà del viaggio; la metà restante richiederà un po' di tempo... o un po' di più! Con la vita è entrata in te anche la morte: ora resta solo una

cosa da fare, che tu puoi fare, qualcosa che dipende da te, ed è l'amore. E poiché dipende da te, è più che probabile che tu possa lasciarti sfuggire questa occasione. Questa è l'agonia dell'amore: puoi mancarlo. se non fai qualcosa, se non stai attento, se non ti muovi verso l'amore coscientemente, deliberatamente, corri il rischio di lasciartelo sfuggire.

È possibilissimo che tu possa non essere in grado di svilupparlo; da qui la paura, il tremore, l'angoscia, l'ansia: ci riuscirò? Sarò in grado di addentrarmi nell'amore? Riuscirò a fluire nell'amore? Tuttavia, accanto a questa agonia c'è un'estasi: l'estasi della libertà.

La paura esiste a causa della libertà. Se anche l'amore fosse predestinato, così come lo sono la vita e la morte, allora non ci sarebbe alcun timore, ma in quel caso non ci sarebbe neppure alcuna estasi, perché l'estasi è possibile solo quando tu raggiungi qualcosa, quando coscientemente scegli qualcosa, quando deliberatamente tu arrivi da qualche parte, quando è un tuo viaggio e non vi sei stato trascinato a forza.

Questa è la bellezza dell'amore ed è anche il pericolo.

(Nota: il discorso completo è pubblicato in *Quell'oscuro intervallo è l'amore, capitolo primo*)

^ * ^ * ^

NEL BRANO CHE SEGUE,

OSHO RISPONDE ALLA DOMANDA:

PURCHÉ L'AMORE È COSÌ DOLOROSO?

L'amore è doloroso perché crea la via verso l'estasi. L'amore è doloroso perché trasforma: l'amore è mutazione. Ogni trasformazione sarà necessariamente dolorosa, poiché le vecchie consuetudini vanno abbandonate a favore del nuovo. Il vecchio ti è familiare, è rassicurante, ti dà garanzie,

mentre il nuovo ti è del tutto sconosciuto. Ti muoverai in un oceano inesplorato. Con l'ignoto non puoi usare la tua mente; la mente è perfetta solo con il vecchio; può funzionare solo con ciò che è vecchio, con ciò che è nuovo la mente è del tutto inutile.

Ecco perché si ha paura, ed ecco perché quando si lascia il vecchio mondo, sicuro e comodo, il mondo degli agi, si soffre. È lo stesso dolore che prova il bambino quando esce dal ventre della madre. È lo stesso tipo di dolore che l'uccello prova quando esce dal guscio, ed è lo stesso tipo di sofferenza che l'uccello sentirà quando, per la prima volta, cercherà di schiudere le sue piccole ali.

La paura dell'ignoto e la sicurezza di ciò che si conosce, l'insicurezza dello sconosciuto, l'imprevedibilità dell'ignoto ti rendono estremamente timoroso.

E poiché, in questo caso, la trasformazione avverrà da uno stato di sé a uno stato di non-sé, l'agonia sarà molto profonda; ma non puoi avere l'estasi senza passare attraverso l'agonia. Se l'oro vuole essere purificato, deve passare attraverso il fuoco. L'amore è un fuoco!

A causa delle pene dell'amore milioni di persone vivono una vita priva d'amore; anch'essi soffrono, ma è una sofferenza futile. Soffrire per amore non è soffrire invano. Soffrire per amore è fonte di immensa creatività: ti innalza alle vette sublimi della consapevolezza. Soffrire senza amore è assolutamente uno spreco, non ti porta da nessuna parte, ti lascia sempre a girare nello stesso circolo vizioso.

Un uomo senza amore è un narcisista, è chiuso. Conosce solo se stesso; ma quanto può conoscersi se non ha mai conosciuto l'altro e, di fatto, solo l'altro ti dà la possibilità di specchiarti? Senza conoscere l'altro, non conoscerai mai te stesso. L'amore è fondamentale anche per la conoscenza di sé. Colui che non ha mai conosciuto l'altro all'interno di un amore profondo, di una passione intensa, di un'estasi totale, non sarà in grado neppure di conoscere se stesso, perché non avrà uno specchio in cui vedere il proprio riflesso.

Una relazione è uno specchio, e più l'amore è puro, più intenso è l'amore, migliore e più limpido sarà lo specchio. Ma perché il tuo amore raggiunga quelle altezze, devi essere aperto: un amore elevato richiede che tu sia vulnerabile. Devi abbandonare la tua corazza, e questo è doloroso. Devi smetterla di essere costantemente sulla difensiva, devi disfarti della tua mente calcolatrice. Devi rischiare, devi vivere pericolosamente: l'altro può ferirti,

questa è la paura di essere vulnerabile. L'altro può respingerti: per questo hai paura di essere innamorato.

Vedrai la tua immagine riflessa nell'altro, e potrebbe essere orribile, disgustosa; da qui la tua ansia, pertanto eviti lo specchio; ma evitando lo specchio non diventerai bello all'improvviso; ed evitando le esperienze che la vita ti offre non crescerai mai. Devi accettare la sfida.

Si deve passare attraverso l'amore. Questo è il primo passo verso Dio, e non puoi evitarlo. Coloro che cercano di eludere l'amore non giungeranno mai a Dio. Questo passo è assolutamente indispensabile, perché solo quando la presenza dell'altro ti provoca, diventi consapevole della tua totalità; quando la tua presenza è valorizzata dalla presenza dell'altro, ti liberi dal tuo narcisismo, dal tuo mondo chiuso e vieni sospinto verso il cielo aperto.

L'amore è un cielo aperto. Essere in amore significa essere sulle ali del vento. Certo, il cielo sconfinato fa molta paura.

E lasciare cadere l'ego è molto doloroso, perché siamo stati abituati, ci è stato sempre insegnato a coltivarlo. Noi pensiamo che l'ego sia il nostro unico tesoro. Da sempre l'abbiamo protetto, l'abbiamo decorato, l'abbiamo lucidato e reso più sottile, e quando l'amore bussa finalmente alla porta, ti accorgerai che ora non ti resta altro da fare, per innamorarti, se non mettere da parte il tuo ego: è naturale che sia doloroso!

Questo ego abnorme e ridicolo, il lavoro di tutta una vita, contiene tutto quanto hai creato: è l'idea che "io sono separato dall'esistenza". Questa idea è orribile, perché non è vera. Questa idea è illusoria, ma la nostra società esiste e si basa proprio sull'idea che ogni individuo sia una persona, non una presenza.

In realtà, al mondo non esiste alcuna persona, ma solo presenza. Tu non esisti, non sei un ego separato dal Tutto: sei parte del Tutto. Il Tutto ti permea, il Tutto respira in te, pulsa in te, il Tutto è la tua vita.

L'amore ti fa sperimentare, per la prima volta, come essere in sintonia con qualcosa che non è il tuo ego. L'amore ti dà la prima lezione su come puoi entrare in sintonia con qualcuno che non ha mai fatto parte del tuo ego.

Se riesci a essere in armonia con una donna, se riesci a essere in armonia con un amico, con un uomo, se riesci a essere in armonia con il tuo bambino, o con tua madre, perché non dovresti essere in grado di sentirti in armonia con tutti

gli esseri umani?

E se l'armonia con una singola persona ti procura una gioia così profonda, che cosa succederà se riuscirai a essere in armonia con tutti gli esseri umani? E se puoi essere in armonia con tutti gli esseri umani, perché non dovresti essere in armonia con gli animali, gli uccelli e le piante? Un passo conduce all'altro.

L'amore è una scala: comincia con una persona e finisce con la totalità. L'amore è l'inizio, Dio è la fine. Avere paura dell'amore, avere timore delle pene che ti fanno crescere attraverso l'amore, significa rimanere imprigionati in una cella oscura.

L'uomo moderno sta vivendo in una tetra prigione, è diventato un narcisista. Il narcisismo è l'ossessione più grande della mente moderna. E questo dà origine a molti problemi, tutti assolutamente privi di senso. Esistono problemi creativi, perché conducono a una consapevolezza più alta. E vi sono problemi che non portano da nessuna parte, ti tengono semplicemente bloccato, ti legano solo alla vecchia confusione di sempre.

L'amore crea molti problemi e tu puoi evitarli decidendo di sfuggire l'amore. Ma questi problemi sono fondamentali! Devono essere guardati in faccia, affrontati, devi viverli, penetrarli a fondo e andarne al di là.

E per andarne al di là si deve penetrare a fondo l'amore: è l'unica cosa al mondo che valga la pena di essere fatta. Il resto è secondario. Tutto quanto aiuta l'amore è bene, il resto è superfluo. L'amore è il fine, ogni altra cosa è solo uno strumento, un mezzo; quindi, entra nell'amore, anche se il dolore che lo accompagna è immenso.

Se non percorri questo sentiero, cosa che molta gente ha deciso di fare, rimarrai bloccato in te stesso; in questo caso la tua vita non sarà un pellegrinaggio, la tua vita non sarà un fiume che scorre verso l'oceano; in questo caso la tua vita è una pozza stagnante, sporca, dove presto resterà solo acqua putrida e fango. Se vuoi rimanere limpido e pulito devi continuare a fluire. Un fiume resta limpido perché continua a scorrere. Scorrere è il processo che permette di rimanere sempre vergini.

Un amante rimane sempre vergine. Tutti gli amanti sono vergini. Coloro che non amano non possono restare vergini, diventano ottusi, stagnanti, e prima o poi cominciano a puzzare; e accade sempre prima del previsto, perché non hanno alcun posto dove andare. La loro vita si è inaridita.

Questa è la condizione in cui si trova l'uomo moderno. Per questo motivo sono esplosi tipi di nevrosi tanto disparati; ha preso vita e si sta ramificando ogni tipo di pazzia. Le malattie psicologiche hanno raggiunto proporzioni endemiche; non si tratta più di poche persone con disturbi mentali, in realtà l'intero pianeta è diventato un manicomio. L'intera umanità soffre di nevrosi. E questa nevrosi scaturisce dal ristagno narcisistico.

Ciascuno è fissato nell'illusione personale di avere un sé separato, per cui la gente finisce per impazzire. E questa pazzia è assolutamente priva di senso, improduttiva, priva di qualsiasi creatività. Oppure la gente comincia a pensare di suicidarsi: anche questi suicidi sono improduttivi e privi di creatività.

Magari non ti suicidi prendendo del veleno, buttandoti in un burrone o sparandoti alla testa, ma puoi suicidarti seguendo un processo molto lento, ed è ciò che succede. Poche persone si suicidano con un colpo solo, la maggior parte della gente ha optato per un suicidio lento, una morte graduale, uno spegnersi giorno per giorno; ma la tendenza al suicidio è diventato un fatto pressoché universale.

Questo non è il modo di vivere, e la causa, il motivo fondamentale è che abbiamo dimenticato il linguaggio dell'amore. Non abbiamo più il coraggio sufficiente per affrontare l'avventura chiamata amore. Ecco perché la gente è tanto interessata al sesso, perché il sesso non presenta alcun rischio. È un fenomeno effimero, non ti coinvolge a fondo.

L'amore è coinvolgente, è un impegno, non è un sentimento passeggero. Una volta che ha messo radici può durare per sempre. Può diventare un impegno che dura tutta la vita. L'amore ha bisogno di intimità e solo quando acquisisci intimità con qualcuno, l'altro si trasforma in uno specchio.

Quando ti incontri con una donna o con un uomo solo sessualmente, in realtà non vi siete affatto incontrati, in effetti avete cercato di evitare l'incontro con l'anima dell'altro. Ti limiti a usare il suo corpo e poi scappi, e l'altro usa il tuo corpo e poi scappa. Non entrate mai in intimità fino a rivelarvi l'un l'altra il vostro volto originale.

L'amore è il koan Zen più grande che ci sia: fa soffrire, ma non evitarlo. Se lo eviti, rinunci alla più grande opportunità di crescita che tu possa incontrare. Penetralo a fondo, soffri d'amore, poiché attraverso questa sofferenza giungerai a un'estasi infinita. Certo, sarà anche un'agonia, ma è da questa agonia che nasce l'estasi. Certo, dovrai morire in quanto ego, ma se puoi

morire in quanto ego, rinascerci come un Dio, come un Buddha. E l'amore ti offrirà il primo assaggio del Tao, del Sufismo, dello Zen. L'amore ti darà la prima prova che Dio esiste, che la vita non è affatto priva di significato.

Chi afferma che la vita non ha alcun significato, che non vale la pena di essere vissuta, non ha mai conosciuto l'amore. Parlando così, dimostra che la sua vita è stata priva d'amore.

Lascia che ci sia dolore, abbandonati a questa sofferenza. Passa attraverso questa notte oscura e finirai per incontrare un'alba meravigliosa. Solo dal ventre della notte oscura il Sole può innalzarsi. Il mattino può arrivare solo attraverso il buio della notte.

La mia via è l'amore. Io insegno amore, solo amore e nient'altro. Puoi benissimo lasciar perdere Dio, poiché è solo una parola vuota; puoi lasciar perdere ogni preghiera, poiché sono soltanto rituali che gli altri ti hanno imposto. L'amore è la preghiera naturale, quella che nessuno ti ha insegnato. È nato con te. L'amore è il vero Dio. Non il Dio dei teologi, ma il Dio del Buddha, di Gesù, di Maometto, il Dio dei Sufi. L'amore è *tariqa*, un metodo per ucciderti in quanto individualità separata e per aiutarti a diventare l'infinito; per scomparire come una goccia di rugiada e diventare l'oceano, ma prima dovrai attraversare la porta dell'amore.

Certo, quando cominci a svanire come rugiada al sole, dopo aver vissuto così a lungo come una goccia separata, provi dolore, perché hai sempre pensato: "Io sono questa entità... e ora se ne sta andando, sto morendo".

Non stai affatto morendo, solo l'illusione sta morendo. Ti sei identificato con quell'illusione, questo è vero, ma l'illusione resta sempre un'illusione. E solo quando l'illusione se ne sarà andata, sarai in grado di vedere chi sei. E questa rivelazione ti condurrà al picco supremo della gioia, della beatitudine e della celebrazione.

^ * ^ * ^

NELL'ULTIMO BRANO DI QUESTA SELEZIONE,

OSHO RISPONDE AL DILEMMA SOTTOPOSTOGLI

DA UNO DEI SUOI DISCEPOLI:

Se lasciassi cadere le gelosie, la possessività, l'attaccamento, i bisogni, le aspettative, i desideri e tutte le illusioni, rimarrebbe qualcosa del mio amore? Tutta la mia poesia e la mia passione sono state menzogne?

Non puoi apprendere l'amore, non puoi coltivarlo. L'amore coltivato non sarà affatto amore. Non sarà una rosa vera, sarà un fiore di plastica. Quando impari qualcosa, questo qualcosa ti viene dall'esterno, non è frutto di una crescita interiore. E per essere autentico e vero l'amore deve essere frutto della tua crescita interiore.

L'amore non è un apprendimento, è una crescita. Da parte tua, tutto ciò che occorre non è imparare i modi per amare, bensì disimparare i modi per non amare. Devi rimuovere gli impedimenti, devi distruggere gli ostacoli: allora amare sarà il tuo modo di essere, naturale e spontaneo. Dopo che avrai rimosso gli ostacoli, dopo che avrai gettato via le tue durezza, l'amore inizierà a fluire. È già presente, è nascosto dietro a molte durezza, ma la primavera è già in te: è il tuo stesso essere.

È un dono, ma non è qualcosa che ti accadrà in futuro: è un dono che è già accaduto con la tua nascita. Essere significa essere amore. Essere in grado di respirare è sufficiente per essere in grado di amare. Amare è come respirare: l'amore è per il tuo essere spirituale ciò che il respiro è per il tuo corpo. Se non respiri, il corpo muore; se non ami, muore l'anima.

Questa dunque è la prima cosa che devi ricordare: l'amore non è qualcosa che puoi imparare. Se lo imparassi, ne perderesti il senso: impareresti un'altra cosa, chiamandola amore. Sarebbe un amore finto, falso; e una moneta falsa potrebbe anche sembrare vera; se non conosci la moneta vera, quella falsa potrebbe continuare a illuderti. Solo conoscendo ciò che è reale, sarai in grado di distinguere il vero dal falso.

Gli ostacoli sono proprio questi: le gelosie, la possessività, l'attaccamento, i bisogni, le aspettative, i desideri... è giustificata la tua paura che: se lasciassi cadere tutto ciò... rimarrebbe qualcosa del mio amore?

No, del tuo amore non rimarrebbe niente. L'amore rimarrebbe... ma l'amore non ha niente a che fare con "io" o con "tu". Quando saranno scomparse tutta la possessività, tutte le gelosie, tutte le aspettative, in realtà non scomparirà l'amore: sarai scomparso tu, sarà scomparso l'ego. Quelle sono le ombre dell'ego.

Non è l'amore a essere geloso. Guarda, osserva, contempla di nuovo: quando ti senti geloso, non è l'amore che si sente geloso: l'amore non ha mai conosciuto nulla della gelosia. Proprio come il Sole non ha mai conosciuto le tenebre, l'amore non ha mai conosciuto la gelosia.

È il tuo ego che si sente ferito, è l'ego che si sente competitivo, in una lotta continua. È il tuo ego ambizioso che vuole essere superiore agli altri, vuole essere qualcuno davvero speciale. È il tuo ego che si sente geloso e possessivo, poiché l'ego può esistere solo tramite il possesso. Più sei possessivo, più il tuo ego si rafforza; l'ego non potrebbe esistere senza la possessività. Si affida alla possessività e dipende da ciò che possiede. Pertanto, se aumenti il tuo denaro, il tuo potere, il tuo prestigio; se hai una bella donna, o un bell'uomo o figli bellissimi, il tuo ego si sentirà immensamente nutrito. Quando scomparirà da te ogni possessività, quando non possiederai più niente, non troverai in te ego alcuno: non ci sarà più nessuno che possa dire "io".

Se pensi che il tuo amore sia questo, allora certamente anche il tuo amore scomparirà. Il tuo amore non è amore vero: è un insieme di gelosia, di possessività, di astio, di collera, di violenza; è mille e una cosa, tranne che amore. È mascherato da amore, perché tutte queste cose sono talmente brutte che non potrebbero esistere senza una maschera.

Tutti questi sentimenti sono talmente brutti che, se tu vedessi la realtà, non potresti convivere con loro neppure un istante. Pertanto essi non ti permettono di vedere la realtà: la gelosia pretende di essere amore, la possessività si cela dietro alla maschera dell'amore... in questo modo ti senti a tuo agio.

Dunque, ciò che pensi sia amore, ciò che finora hai conosciuto come amore, scomparirà. In esso non c'è neppure l'ombra della poesia. Certo, c'è passione; ma la passione è uno stato febbrile, è uno stato inconscio. La passione non è poesia. Solo i Buddha conoscono la poesia: la poesia della vita, la poesia dell'esistenza.

L'eccitazione, lo stato febbrile non sono estasi. Si assomigliano, questo è il

problema. Nella vita, molte cose sembrano simili e distinguerle è un compito molto delicato, raffinato, sottile. L'eccitazione può assomigliare all'estasi: non lo è, poiché l'estasi è fundamentalmente quieta. La passione è bollente, l'amore è fresco: non è freddo, ma fresco. L'odio è freddo; la passione e la lussuria sono bollenti; l'amore sta esattamente nel mezzo: è fresco, non è freddo e non è caldo. È uno stato di grande tranquillità, di calma, di serenità, di silenzio. Da quel silenzio scaturisce la poesia; da quel silenzio scaturisce il canto; da quel silenzio scaturisce una danza del tuo essere.

Ciò che tu chiami poesia e passione, non sono altro che menzogne, nascoste dietro una bella facciata. Su cento dei vostri poeti, novantanove non sono poeti veri: sono solo persone travolte dall'agitazione, dalle emozioni, dalla passione, dai bollori, dalla lussuria, dalla sessualità, dalla sensualità. Solo uno su cento dei vostri poeti è un poeta vero.

E il poeta vero potrebbe non comporre mai alcun poema, poiché tutto il suo essere è poesia. Il suo modo di camminare, il suo modo di sedersi, il suo modo di mangiare, il suo modo di dormire: tutto in lui è poesia. Esiste come poesia; potrebbe creare poemi oppure potrebbe non crearne: è irrilevante.

Ciò che tu chiami poesia, non è altro che il frutto della tua febbre, del tuo stato surriscaldato di consapevolezza: è uno stato di follia. La passione è folle, cieca, inconscia ed è una menzogna. È una menzogna, poiché ti dà la sensazione che sia amore.

L'amore diventa possibile solo dopo che ti è accaduta la meditazione. Se non conosci il modo per essere centrato nel tuo essere; se non conosci il modo per riposare e per rilassarti nel tuo essere; se non conosci il modo per essere totalmente solo e beato, non saprai mai che cos'è l'amore.

L'amore appare come un rapporto, ma inizia in profonda solitudine. L'amore si esprime come una relazione, ma la sorgente dell'amore non è il rapporto con l'altro: la sorgente dell'amore è la meditazione. Quando sei assolutamente felice nella tua solitudine, quando non hai affatto bisogno dell'altro, quando l'altro non è un bisogno: allora sei in grado d'amare. Se l'altro è per te un bisogno, puoi solo sfruttarlo, manipolarlo, dominarlo; ma non puoi amarlo.

Poiché sei dipendente dall'altro, in te nasce la possessività... scaturisce dalla paura: "Chissà? L'altro oggi è con me, domani potrebbe non essere più con me!" Chi conosce il futuro? La tua donna potrebbe averti lasciato; i tuoi figli, cresciuti, potrebbero essersene andati; tuo marito potrebbe averti

abbandonata. Chi conosce il prossimo istante? Dalla tua paura del futuro nasce in te una forte possessività e crei un legame intorno alla persona che pensi di amare.

Ma l'amore non può creare una prigione, e se l'amore crea una prigione, l'odio non avrà più niente da fare. L'amore è portatore di libertà, dà libertà. L'amore è assenza di possessività; ma ciò diventa possibile solo se hai conosciuto una qualità del tutto diversa d'amore: la condivisione con l'altro e non il bisogno dell'altro.

L'amore è condivisione di una gioia straripante. Sei troppo ricolmo di gioia, al punto da non riuscire a contenerla: devi dividerla. In questo caso, nel tuo amore c'è poesia, e c'è una bellezza preziosa che non è di questo mondo: è qualcosa che proviene dall'aldilà. Questo amore non può essere appreso, ma puoi rimuovere gli ostacoli.

Molte volte dico che dovete imparare l'arte di amare, ma ciò che intendo dire è: imparate l'arte di rimuovere tutto ciò che vi impedisce di amare. È un processo in negativo, è come scavare un pozzo: continui a togliere uno strato di terra dopo l'altro, le pietre, i pezzi di roccia e, alla fine, improvvisamente appare l'acqua. L'acqua era lì da sempre, ma scorreva sottoterra. Ora che hai rimosso tutte gli ostacoli, l'acqua sarà a tua disposizione. Così accade all'amore: l'amore è un flusso all'interno del tuo essere, sta già scorrendo, ma è ostruito da molte rocce e da molti strati di terra, che tu devi rimuovere.

Questo intendo, quando dico: "Imparate l'arte di amare". In realtà non significa imparare ad amare, ma "disimparare" i modi per non amare.

^ * ^ * ^

QUALCHE CONSIGLIO

PER UTILIZZARE AL MEGLIO GLI AUDIOLIBRI

L'unico modo per entrare in contatto diretto e immediato con la verità che il

silenzio trasmette, è diventare silenziosi a nostra volta e, come Osho ha chiarito nella premessa, gli Audiodiscorsi vogliono condurre proprio a questo: l'esperienza del silenzio... uno spazio di attesa passiva e cosciente - un totale essere all'erta, vivo e vuoto al tempo stesso.

Per rendere più facile questa esperienza, è consigliabile avere l'estrema pazienza di accudire la propria mente e l'inevitabile irrequietezza che affiorerà, allorché si passerà dalla tradizionale lettura, all'ascolto.

In questa esperienza, l'intero equilibrio della mente verrà messo in discussione, affiorerà all'occhio della coscienza tutto ciò che di "furioso" e di "affrettato" tale equilibrio implica e comporta: ci si renderà conto di quanto il pensare copra ogni nostra reale coscienza, ogni reale presenza cosciente. Fastidio, disagio, fretta, lavorio mentale, continue vie di fuga dei/nei pensieri, incapacità di ritmare l'ascolto con il lento e quieto incedere della voce di Osho che, pacata e profonda, tenta di convogliare un sentire, più che un sapere... ostacoleranno l'ascolto: è un contatto diretto col Reale, sul quale alla fine però ci si affaccia, e il cui impatto può letteralmente mutare la propria rotta esistenziale. Occorre solo aver pazienza e costanza... ecco alcuni consigli per renderne più efficace l'impatto:

1. Trova un momento della giornata in cui puoi ritirarti in un ambiente appartato, dove sai di poterti raccogliere in te stesso, libero da sollecitazioni esterne che diano alimento al lavorio della mente.

Ricorda: se la stanza è in disordine, o troppo ingombra di oggetti, potresti trovare difficoltà ad allontanarti dal processo del pensiero e, in particolare, da pensieri quali "dovrei fare questo", "ancora non ho ultimato quest'altro", seguiti dall'inevitabile giudizio "ed eccomi invece qui a far niente...!", con cui la mente annullerà ogni attacco al proprio dominio.

2. Assicurati di non subire brusche interruzioni: chiedi ai tuoi familiari di rispettare questo tuo tempo e questo tuo spazio. Isola il telefono e, soprattutto, accertati che altre sollecitazioni ambientali non ti disturbino (campanello, qualsiasi tipo di rumore forte, ecc.). Anche in questo caso si tratta di interferenze esterne che distraggono da se stessi.

Ricorda: in se stessi si può entrare solo in profonda solitudine... impara a concedertela!

3. Per meglio immergerti in questa esperienza, crea un'atmosfera di rilassamento. Tensioni e preoccupazioni possono impedire la quiete interiore,

giustificando il nostro essere in ansia. Prima di dare inizio all'ascolto, chiudi gli occhi e verifica se il tuo corpo ha tensioni, o se la tua mente è sovraccarica di problemi, e vedi di intervenire a questi livelli, per acquietare il tuo equilibrio psicofisico.

Per ciò che riguarda il corpo, il metodo più semplice è mettere una musica che ti piace, e ballare in libertà per alcuni minuti. In genere, uno o due brani sono sufficienti per scrollarsi di dosso le tensioni della giornata.

Per ciò che riguarda la mente, nel caso in cui la sentissi assillata da particolari ansie, "parlale", chiedendole semplicemente di mettersi in disparte "per il momento", mentre sei impegnato "altrove".

4. Se ti è possibile, predisponi una stanza, o un angolo della casa, da usare per questa attività di esplorazione interiore. La cosa è semplice: è sufficiente pulire a fondo il luogo prescelto, svuotarlo dagli oggetti inutili, aggiungere un'illuminazione regolabile che permetta luci tenui, mettere la poltrona più comoda che si ha, e infine predisporre l'impianto stereo. Qualsiasi altra cosa è un sovrappiù.

5. Qualora l'ascolto fosse collettivo, è bene ricordarsi a vicenda che questa è un'esperienza individuale: assicuratevi reciprocamente di non disturbarvi e di non fare rumori che potrebbero spezzare la profondità e l'intensità dell'ascolto.

6. Durante l'ascolto è sufficiente che ti abbandoni al fluire delle parole, restando comodamente seduto in poltrona, ma assicurati che gli abiti non ti stringano o non ti soffochino; in particolare accertati che cinture, o altro, non siano troppo strette, impedendo una reale distensione del corpo e una respirazione naturale e profonda.

7. Per facilitare lo spazio in cui Osho induce, è buona cosa stare in penombra, anche se si può ottenere un magnifico effetto da un ascolto fatto immersi nella natura, su di un prato, o nei pressi di un fiume, o in montagna, o al mare.

8. Se ti accadesse di appisolarti, nulla di male: è parte dell'esperienza... e un ambiente così distensivo non disturberà affatto la profondità dell'ascolto! Anche per questo motivo è meglio essere seduti in una posizione estremamente rilassata e comoda.

9. Tenendo presente questa caratteristica chiave dei discorsi di Osho, e

cioè che sono strumenti che inducono un profondo rilassamento, è consigliabile non ascoltarli in situazioni che richiedono una particolare concentrazione: guidando l'automobile, sul lavoro, ecc. Questo per evitare serie complicazioni o inutili contraddizioni.

10. L'ascolto non richiede alcun esercizio di rilassamento, nessuna forma di respirazione, né l'applicazione di altre tecniche: è sufficiente una presenza attenta e rilassata, e un ascolto benevolo... il resto accadrà spontaneamente!

11. Se il ritmo frenetico della mente, a cui noi siamo ormai abituati, si intensifica, a causa del contrasto con questa esperienza di estremo rilassamento, è sufficiente osservare questo disagio, senza lottare con i pensieri, senza giudicarlo, accettandolo e lasciando che l'eventuale turbinio affiori e si esprima. Pian piano si rilasserà da solo.

È bene ricordare che, in questo processo, non è richiesto alcun "dover migliorare", né tutto questo è funzionale a mete o scopi: il semplice essere qui e ora, presenti all'ascolto, è l'unico "fine" da raggiungere.

12. L'ascolto degli audiolibri, e la visione dei video, è multiplo: un primo ascolto accompagnato dalla lettura del testo, può essere seguito da altri in cui ci si limita ad ascoltare Osho che parla. L'impatto con la sua voce indurrà nuove prospettive esistenziali: ricerche compiute hanno infatti messo in luce che solo il 7% di ciò che viene comunicato, è trasmesso dalle parole; il 38% lo è dal tono della voce... prova a sperimentare questa ulteriore intensità in ciò che Osho ha da dire, soprattutto se già hai imparato ad amare i suoi libri... sarà un'esperienza di radicale trasformazione che ti darà qualcosa di impagabile!

Buon ascolto.