



OSHO

Meditazione:
Essere e non essere!

News Services Corporation

Colophon

Testi tratti da: **Le opere di Osho**

come specificato al termine di ciascun brano

Edizione elettronica promozionale,

unicamente intesa a presentare i singoli volumi menzionati

© 1953, 2016 By OSHO International Foundation, Zurigo, Svizzera

osho.com/copyrights

© 2016 News Services Corporation per la versione italiana – osho.it

OSHO è un marchio registrato di proprietà

della Osho International Foundation usato su licenza

osho.com/trademarks

Edizione digitale riservata e fuori commercio

Foto di Osho per gentile concessione della Osho International Foundation

osho.com

Tutti i diritti riservati

SOMMARIO

- Premessa [_5](#)
- Un invito a sperimentare [_5](#)
- La meditazione è un fenomeno semplicissimo [_7](#)
- Se stai cercando un inizio, o pensi ci possa essere una fine... [_9](#)
- Una tazzina di meditazione è sufficiente [_15](#)
- Meditazione: una qualità del tuo essere [_17](#)
- Se le tecniche lasciano perplessi... [_19](#)
- Un espediente che rende possibile un assoluto rilassamento [_22](#)
- Impara a fare una pausa... [_24](#)
- Le basi della proposta esperienziale di Osho: [_27](#)
 - Totalità [_27](#)
 - Gioco e divertimento [_29](#)
- Ricorda: tutto può essere meditazione [_31](#)
- Un malinteso da chiarire: Meditazione non è ... [_34](#)
- Un'unica malattia... [_36](#)
- ... e una sola medicina! [_37](#)
- La via più breve: l'arte di osservare [_38](#)
- L'arte dell'ascolto [_39](#)
- Prima di andare a dormire... scarica l'immondizia accumulata! [_42](#)

- Radici nell'esistenza [44](#)
- Commiato: questa è la tua situazione... [45](#)
- OSHO: Una visione e un esperimento [46](#)
 - Una visione in cinquanta parole [46](#)
 - Pura e semplice sperimentazione [46](#)
 - Un'assoluta indipendenza [47](#)
 - Un Maestro di realtà [49](#)
- Per approfondire [52](#)
- Letture e percorsi consigliati [56](#)
 - Meditazione per chi ha fretta [56](#)
 - Mindfulness 4.0 – *in uscita a febbraio 2017* [56](#)
 - The Book of Secrets [57](#)
 - **Corso on line:** Meditation for Busy People [58](#)
- Nota dei curatori [60](#)

PREMESSA UN INVITO A SPERIMENTARE

Ciò che sto tentando di comunicarti non è qualcosa che mi è stato detto a parole, bensì una sorta di musica che ho ascoltato: è il suono creato dall'acqua che scorre, dal vento che soffia fra i pini, dal canto degli uccelli, dal silenzio della notte, dalla danza dei raggi di sole! È diffusa ovunque, ma si tratta di una musica: se non sei in grado di comprenderla, non riuscirai a capire ciò che dico, e continuerai a fraintendermi.

Osho, *La creazione del presente*, capitolo 4

Meditazione per chi ha fretta (Mondadori Editore) si sta rivelando un libro che, sotto molti punti di vista, segna un nuovo inizio. In particolare sta avvicinando alla meditazione persone nuove, incuriosite dalle peculiarità che contraddistinguono e differiscono Osho e la sua proposta esperienziale, riassumibile in poche parole chiave: semplice, naturale e spontanea.

Molti di quanti sono venuti alle presentazioni del libro, oppure hanno partecipato e partecipano agli Eventi, alle serate o ai Campi di Meditazione hanno chiesto di poter avere i testi usati per presentarlo e introdurne i contenuti.

Questo Ebook nasce come completamento di quel percorso; ed è un ringraziamento a quanti ci hanno lasciato il loro indirizzo email, desiderosi di conservare gli spunti di Osho condivisi negli incontri. Tuttavia, abbiamo deciso di estendere questa condivisione anche a coloro che, per tanti motivi, non hanno potuto partecipare; e soprattutto a tutti coloro che stanno entrando in contatto con Osho e la sua visione, adesso; magari dopo aver acquistato il libro.

Per tutti, insomma questi possono essere ulteriori apparati introduttivi, utili ad attivare una comprensione fattiva di ciò che è la meditazione. Importante tanto quanto la pratica!

Per noi organizzatori e operatori, è davvero un piacere condividere

alcune intuizioni fondanti, affiorate nei mesi in cui ci siamo confrontati per creare un percorso di base in grado di avvicinare alla meditazione persone che vorrebbero meditare... ma non ne trovano il tempo!

Il successo di Meditazione per chi ha fretta dimostra che non è poi così difficile introdurre un principio di consapevolezza nei propri ritmi di vita; inoltre, sembra proprio che lo spirito del tempo spinga a tracciare una nuova rotta esistenziale... più armonica ed equilibrata. E proprio la meditazione è il fattore in grado di fare la differenza, grazie alla sua capacità di creare un'onda vitale che porta ad ampliare la propria prospettiva, così da vedere opportunità impensate dove altri avvertono solo crisi e sconforto.

Ma sarà proprio l'esperienza a dare la giusta concretezza a queste parole... buon viaggio, dunque; e arrivederci presto, così da gustare insieme l'energia della meditazione.

*Su osho.it trovi il **Calendario eventi** aggiornato.*

LA MEDITAZIONE È UN FENOMENO SEMPLICISSIMO

Quando non stai facendo assolutamente nulla – nulla di fisico, di mentale, di emotivo –, quando a qualsiasi livello ogni attività si è arrestata e tu esisti semplicemente – un semplice essere – *quello* è meditazione. Non la si può praticare, non è un esercizio, non è una tecnica, non è una pratica, non è neppure un'arte: è qualcosa che si può 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 fare e così la contemplazione. Se anche per un solo istante non fai nulla di nulla, ed esisti semplicemente nel tuo centro, assolutamente rilassato... *quello* è meditazione. E una volta compreso quel trucco, puoi restare in quella dimensione quanto vuoi; e alla fine ci puoi vivere ventiquattro ore su ventiquattro.

Una volta compreso in che modo il tuo essere può restare indisturbato, piano piano puoi iniziare ad agire, stando attento a non turbarlo. Questa è la seconda parte della meditazione.

Come prima cosa, si deve imparare e essere semplicemente presenti – senza essere nulla e nessuno, senza fare qualcosa –, poi si apprendono piccole azioni: pulire il pavimento, farsi una doccia, restando sempre nel proprio centro. Infine, si possono fare cose più complesse.

Per 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 alcun disturbo: è semplice silenzio, puro silenzio.

Dunque, la meditazione non si contrappone all'agire. Non si tratta affatto di fuggire dalla vita; si tratta semplicemente di acquisire un nuovo stile di vita: tu diventi il centro del ciclone.

La tua vita continua, di fatto acquista maggior intensità: è più gioiosa, più limpida, più sconfinata, più creativa; tuttavia tu rimani distaccato, sei un osservatore sulla collina, ti limiti a osservare ciò che accade intorno a te. Non sei colui che agisce, sei l'osservatore. Il segreto della meditazione è tutto qui: 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, quella presenza attenta, devono restare assolutamente limpide e cristalline, libere da qualsiasi perturbazione.

Osho, *From Misery to Enlightenment*, capitolo 2

Questo discorso è disponibile su DVD sottotitolato in italiano:

La meditazione che cos'è?

Guarda il video trailer:

OSHO: Meditation Is a Very Simple Phenomenon

Link breve: <http://bit.ly/1GcIYU0>

<http://www.youtube.com/watch?v=0peVQTdI3Yg>

SE STAI CERCANDO UN INIZIO, O PENSI CI POSSA ESSERE UNA FINE...

Esiste un interrogativo assoluto, al quale nessuno è mai riuscito a dare una risposta. Questo interrogativo è assoluto perché non esiste risposta alcuna: qualsiasi filosofia, qualsiasi teologia, ogni misticismo alla fine arriva a toccarlo... e non vi è risposta possibile.

Ma perfino uomini come Bodhidharma, un uomo di immenso coraggio, intelligenza e consapevolezza, ancora non hanno il coraggio di dire che non esiste risposta a questo interrogativo. Anche lui, come milioni di filosofi, di pensatori e di mistici, cerca di dare una risposta, ma come tutti fallisce.

Io ho quel coraggio! Non cercherò di camuffare questa evidenza, non userò chiacchiere filosofiche o ipotesi teologiche per nascondere il fatto che non esiste risposta e di conseguenza creare l'illusione che una risposta esista.

Ecco perché la religione essenziale è detta "misticismo": se esistesse una risposta per ogni cosa, non esisterebbe mistero alcuno. L'esistenza è un mistero, perché si può continuare a rispondere, ma alla fine non si riesce a trovare una risposta a quell'interrogativo assoluto. Ed è qualcosa con cui – inevitabilmente, inesorabilmente – ci si trova a confronto nel giro di poco tempo: è possibile dare una risposta a tutto ciò che è superficiale ma, scendendo in profondità, ben presto ci si confronta con l'interrogativo assoluto. E di fronte a quell'assoluto, ancora non ho incontrato un solo essere umano, nell'intera storia dell'umanità, che abbia avuto il coraggio di dire: "Non lo so".

L'interrogativo di fondo resta sempre lo stesso: dove ha origine l'ignoranza? In che modo entra nell'esistenza? Perché non si ha consapevolezza fin dall'inizio?

Ebbene, dobbiamo semplicemente accettare questo mistero: noi siamo nati nell'ignoranza e in noi abbiamo la possibilità intrinseca di dissolvere questa ignoranza e diventare consapevoli. Noi siamo nati nell'infelicità,

ma con un potenziale intrinseco di superare qualsiasi miseria, di trascendere ogni infelicità, di diventare estasi, di essere beatitudine. Noi siamo nati mortali, ma con la possibilità di andare al di là della morte, nell'immortalità.

Se però chiedi dove ha origine la morte, da dove l'ignoranza entra in gioco, dove nascono la miseria e l'infelicità, poni un interrogativo assoluto: a questo non esiste risposta. Le cose stanno semplicemente così. Tale è la natura delle cose; l'espressione del Buddha è questa: "*Tathata*, lo stato di fatto delle cose".

Nessuno conosce la risposta, perché nessuno esisteva prima dell'esistenza. Pensaci: prima di esistere, non puoi esistere. Se così fosse, non ci sarebbe inizio alcuno: tu saresti già presente, per cui l'inizio dev'essere avvenuto prima che tu esistessi.

Chi può dire dove ha origine l'ignoranza? Possiamo solo dire che l'esistenza è immersa nell'ignoranza e, lentamente, alcuni esseri coraggiosi si sono mossi verso la consapevolezza, si sono elevati al di sopra dell'oscurità della vita e hanno conseguito una luce eterna.

Gautama il Buddha, in un altro contesto, l'ha espresso con chiarezza... ma anche lui non riconobbe mai da nessuna parte che si tratta di un mistero inconoscibile anche per lui.

Tuttavia, il Buddha si è avvicinato moltissimo, affermando: "L'ignoranza non ha inizio, ma ha una fine. La consapevolezza ha un inizio, ma non ha fine". In questo modo ha completato il cerchio. Lo ripeterò, così che possiate sentirlo profondamente: l'ignoranza non ha inizio, ma ha una fine; e poiché l'ignoranza finisce, la consapevolezza ha un inizio, ma non ha fine alcuna. Prosegue e si espande per l'eternità.

In questo modo il Buddha riconosce il fatto che è meglio non chiedere nulla sull'inizio dell'ignoranza, e non chiedere nulla sulla fine della consapevolezza. Queste due cose rimarranno per sempre un mistero. E questi sono i due elementi più importanti dell'intera esistenza.

Se fosse stato chiesto a me, avrei risposto: "Non lo so", perché questa è la risposta più sincera. Implica semplicemente che si tratta di un mistero. Tuttavia, per secoli tutte le risposte che sono state date hanno ingannato

le persone. Forse nessuno si è mai interrogato sull'irrelevanza di queste risposte; vuoi perché la gente ne restava impressionata, era così ammaliata dall'individualità di esseri come Bodhidharma da venirne travolta; oppure non riusciva a vedere che Bodhidharma creava semplicemente altro fumo intorno a quella domanda, per cui questa perdeva di chiarezza. In ogni caso, con le risposte date si è sempre buttato polvere negli occhi delle persone: nessuno ha mai risposto.

Vale per tutti: è accaduto con Gautama il Buddha, con Mahavira, con Confucio, con Lao-tzu, con Zarathustra, con Gesù, con Mosè... non esistono eccezioni. Nel momento in cui chiunque si è avvicinato all'interrogativo assoluto, ha iniziato a dire assurdità del tutto prive di senso. Eppure si trattava di persone molto sensibili, estremamente intelligenti.

D'altra parte, all'interrogativo assoluto si può rispondere soltanto con l'innocenza, non con l'intelligenza: solo una persona innocente può rispondere; qualcuno che non si preoccupa della rispettabilità, che non vuole dare prove di saggezza, non si preoccupa neppure dell'illuminazione... solo costui può rischiare il tutto per tutto a favore della propria sincerità.

Nessuno di quegli esseri è riuscito a mettere in gioco la sua saggezza; nessuno fu in grado di dire: "Non lo so". Ma questa è l'unica risposta autentica; infatti ti dà il senso di essere arrivato all'Assoluto: ora inizia il mistero, qualcosa di irrisolvibile. Non c'è modo di ridurlo a sapere. Non è un ignoto che si potrà arrivare a conoscere grazie allo sforzo, all'intelligenza, alla pratica, alla disciplina, a un qualsiasi metodo, a un rituale.

Il mistero può essere vissuto, ma non lo si può conoscere: resta perennemente inconoscibile; resta per sempre un mistero.

Forse nessuno di noi ha mai scrutato a fondo in alcunché, nessuno va alla radice delle cose; altrimenti, in base a ciò che ho compreso personalmente, tutto sarebbe indefinibile, poiché tutto è misterioso. Non si tratta solo della bellezza, del bene, dell'ignoranza o della consapevolezza: ogni cosa, l'intera esistenza consiste unicamente di elementi indefinibili.

Riconoscerlo, significa riconoscere la nostra suprema ignoranza. E per riuscire a riconoscere la propria ignoranza assoluta, occorre essere del tutto privi di un sé, occorre avere un'innocenza priva di qualsiasi ego.

Certo, grazie alla consapevolezza puoi trasformare la tua avidità, la tua rabbia, tutti i tuoi veleni in nettare. Tutte le tue malattie diventano la tua salute; ciò che era fonte di schiavitù, diventa la tua libertà. Occorre solo introdurre una presenza consapevole nell'oscurità del tuo essere.

Questo è vero. Ed è anche vero che, se tagli qualcosa alle radici, l'intero albero muore. E le radici della tua schiavitù, della tua cecità, della tua oscurità sono nella tua mente. Se tagli le radici della mente... e le radici della mente si trovano nel tuo identificarla con te stesso.

Quando sei in collera, dici: "Sono arrabbiato". Ecco la radice! Se fossi veramente consapevole, non lo diresti; diresti: "Vedo la rabbia attraversare la mia mente", se lo puoi dire, sei un veggente, sei un testimone; un osservatore imparziale, distaccato. E la radice viene tagliata.

Essere un testimone significa annientare le radici stesse ed essere liberati da ogni schiavitù dettata dall'identificazione. È qualcosa di perfetto, che funziona... anche se non è la risposta a quell'interrogativo assoluto.

È sufficiente una cura elementare, semplicissima: osserva la tua mente, e ogni cosa si conclude. Sembra incredibile... ma la gente vuole qualcosa di complesso, poiché il problema si presenta come complesso... in milioni di incarnazioni dobbiamo aver commesso un numero infinito di cattive azioni, dobbiamo aver sognato infiniti sogni malvagi. Ebbene, come si può lasciar cadere tutto ciò con la semplice osservazione della mente?

D'altra parte accade... puoi aver sognato per tutta la vita. In una notte puoi sognare di aver vissuto cento anni, visto che la percezione del tempo è diversa, rispetto allo stato di veglia: in un secondo puoi veder scorrere in sogno cento anni. Eppure, quando ti svegli e guardi l'orologio, resti perplesso: è passato soltanto un minuto!

Puoi aver sognato di essere sulla luna, o sulla stella più lontana... ci vogliono quattro anni per arrivare sulla stella più vicina, e quattro ce ne vorrebbero per tornare... e ci sono stelle che distano cinque milioni di anni. Ma in sogno puoi arrivare sulla stella più lontana, e tornare...

tutto in una notte! Anche se non lo volessi, *devi* tornare: è impossibile svegliarsi e non essere nella propria stanza, non si può trovare il letto vuoto, perché tu sei andato via...

In un sogno puoi fare ogni cosa... possibile, impossibile, non ci sono limiti! La scala temporale è diversa. Ma al mattino, quando ti svegli, non ti chiedi com'è potuto accadere che tutti i sogni siano scomparsi, semplicemente svegliandoti: un'infinità di sogni, sogni meravigliosi, eppure...

La stessa cosa accade a un uomo che si risveglia, illuminandosi: centinaia di migliaia di incarnazioni evaporano semplicemente, come sogni. Non si tratta di lottare con ogni singola azione malvagia, individualmente; non si deve lottare, facendo del bene, per equilibrare il male; in questo caso ci vorrebbero milioni di incarnazioni, prima di potersi risvegliare.

Ma nel frattempo, in queste nuove incarnazioni, durante le quali cerchi di disfare ciò che hai fatto in passato, continueresti comunque a fare qualcosa, e continueresti ad accumulare azioni da equilibrare. Così non è possibile uscire dalla trappola: il solo modo per farlo è... svegliarsi!

Non occorre altro. Non occorre cambiare la propria rabbia, non occorre cambiare la propria avidità, non occorre trasformare alcunché. Si deve essere semplicemente attenti e presenti, svegli e consapevoli. In questo caso, tutte le proiezioni dovute all'avidità, tutte le proiezioni dovute alla rabbia, tutte le proiezioni dovute al proprio ingannarsi, evaporeranno; nello stesso modo in cui, al mattino, tutti i tuoi sogni sfumano.

Le tue azioni, le tue emozioni, i tuoi pensieri sono formati della stessa sostanza di cui sono fatti i sogni. Ragion per cui, sebbene questo metodo possa sembrare troppo semplice, ed è del tutto inconcepibile, per una mente razionale, che possa risolvere ogni cosa... è davvero così: il semplice osservare la propria mente, trasformerà ogni cosa e porterà a scoprire la propria essenza di Buddha, la propria bellezza suprema, la gioia innata, l'esistenza assoluta, l'estasi più sconfinata.

Nel momento in cui sei consapevole, la mente diventa silenziosa. E tutte le azioni, buone o cattive, sono generate dalla mente: sono soltanto un film che vedi proiettato sullo schermo della mente. Nel momento in cui

ti svegli, il film svanisce; all'improvviso compare uno schermo vuoto: assolutamente silenzioso, senza nulla che si agiti... una quiete assoluta. Tutti coloro che hanno ricercato nella consapevolezza umana concordano totalmente su un punto: tutte le vostre infelicità e tutte le vostre felicità, tutta la vostra tristezza e tutta la vostra gioia, non sono altro che proiezioni. Affiorano dalle profondità del vostro inconscio, e l'altro – quello che voi considerate l'elemento scatenante – è solo uno schermo sul quale vengono proiettate.

Accadono cambiamenti incredibili: l'amore si tramuta in odio con estrema facilità. Eppure, ancora non sei consapevole che entrambe sono tue proiezioni.

D'altra parte, queste non sono realtà a cui si deve cercare di rispondere, perché la vita è un mistero. Si può arrivare solo fino a un certo punto, poi ci si deve lasciare alle spalle la mente e si deve entrare nell'esistenza: là nessun interrogativo è rilevante, nessuna risposta ti arriverà mai. Però potrai goderti infinitamente l'esperienza... e io sono del tutto favorevole all'esperienza, non al sapere, non alla cultura!

Ecco perché voglio rispondere a questo interrogativo assoluto, dicendovi: "Non lo so". E voglio sottolineare il fatto che anche voi dovrete ricordarvi, allorché vi trovate di fronte all'interrogativo assoluto, di non ingannarvi e di non ingannare gli altri. Accettate semplicemente la vostra innocenza; dite con umiltà: "Non lo so".

Non è una questione di ignoranza. Si tratta di consapevolezza; siate consapevoli che la vita è un mistero, è un miracolo. Lo si può assaporare, ma non si può dire nulla su quel sapore; non è definibile, ed è questa la grandiosità dell'esistenza; ma è qui che tutti gli scienziati e tutti i filosofi hanno fallito. Questo è l'unico punto in cui tutti i mistici hanno avuto successo.

Osho, *Cogli l'attimo*, Parte prima

UNA TAZZINA DI MEDITAZIONE È SUFFICIENTE

Quando: Quando hai tempo. Non occorre fissare un momento in particolare; prova questo metodo ogni volta che hai a disposizione un po' di tempo.

In bagno, se hai dieci minuti, mettiti sotto la doccia e medita. Al mattino, nel pomeriggio: per quattro o cinque minuti, per brevi periodi, medita come suggerito... vedrai che diventerà un nutrimento costante.

Durata: Qualche minuto.

Primo stadio: Rilassa il respiro

Rilassa la respirazione, nient'altro. Non serve rilassare tutto il corpo. In treno, in aereo o in macchina, nessuno si accorgerà di cosa stai facendo: rilassa la respirazione. Lascia che funzioni in modo naturale.

Secondo stadio: Osserva il respiro

Chiudi gli occhi e osserva il respiro che entra e che esce e che entra... Rilassati e osserva il respiro. In questo osservare, nulla viene escluso. Avverti il rumore di una macchina; va benissimo, accettalo. C'è traffico; va benissimo, è parte della vita. Il tuo compagno di viaggio sta russando vicino a te, accettalo. Nulla viene rifiutato. Non devi limitare la tua consapevolezza, non la devi restringere.

Concentrazione vuol dire restringere la coscienza a un unico punto, ma così tutto il resto entra in competizione. Lotti con tutto il resto, perché hai paura di perdere il punto su cui ti sei concentrato. Puoi essere distratto, e questo può diventare un disturbo.

Non devi fare questa tecnica per ventiquattro ore. Una tazzina di meditazione sarà sufficiente! Non devi berti tutto il fiume, una tazza di tè basterà. Falla diventare il più semplice possibile: ciò che è semplice è la cosa giusta. Pratica questo metodo nel modo più naturale possibile. Non sforzarti, fallo solo quando hai tempo. Non farla nemmeno diventare

un'abitudine, perché tutte le abitudini appartengono alla mente: una persona autentica non ha abitudini.

Osho, *Nothing to Lose But Your Head*

*Se vuoi approfondire, visita **osho.it** – vai alla sezione **La meditazione e continua a leggere**. Oppure sperimenta i **Corsi on line per meditare suggeriti**.*

MEDITAZIONE: UNA QUALITÀ DEL TUO ESSERE

La meditazione è una qualità del tuo essere. È come il respiro: qualunque cosa tu stia facendo, continui a respirare. A prescindere da ciò che stai facendo – camminare, stare seduto, stare sdraiato, dormire – continui a respirare. Non puoi organizzare le cose in modo tale che a volte respiri e a volte no. È qualcosa di continuo.

La meditazione è un respiro interiore, e quando dico “respiro interiore”, lo intendo letteralmente: non si tratta di una metafora. Allo stesso modo con cui respiri l’aria, puoi respirare la consapevolezza; e quando hai cominciato a inspirare ed espirare consapevolezza, non sei più soltanto un corpo fisico. Con quel respiro più elevato – un respiro della consapevolezza, della vita per ciò che è – entri in un altro reame, in un’altra dimensione. Quella dimensione è metafisica.

Inoltre, puoi entrare in meditazione scegliendo una soglia qualsiasi, perché tutta la vita è in profonda meditazione. Le colline stanno meditando, le stelle stanno meditando, i fiori, gli alberi e gli elementi stanno meditando, la Terra stessa è in meditazione. Tutta la vita sta meditando, puoi dunque entrarvi da qualsiasi punto: ogni cosa può diventare un ingresso. Ecco perché esistono tante tecniche.

Per esempio, un poeta: può entrare in meditazione senza andare da nessun insegnante, in nessun tempio, senza essere in alcun modo una cosiddetta persona religiosa. La sua poesia e la sua creatività possono diventare una soglia d’accesso: può entrarvi per loro tramite.

L’arte stessa diventa un ingresso. Anche un arciere può entrare in meditazione tramite il tiro con l’arco, oppure un giardiniere; chiunque può entrarvi da un qualsiasi punto. Qualunque sia la tua abilità creativa può diventare una soglia. Se la qualità della consapevolezza cambia mentre stai facendo qualcosa, diventa una tecnica. Per cui esistono tante tecniche quante ne puoi immaginare. Qualsiasi azione può diventare una soglia. La cosa fondamentale non è l’azione, la tecnica, la via, il metodo, ma la qualità di consapevolezza che porti nell’azione.

Qualsiasi azione può diventare meditativa, e una volta che sai in che

modo un'azione lo diventa, puoi trasformare tutte le tue azioni in una meditazione. Camminare per strada, lavorare in ufficio oppure stare semplicemente seduto senza fare nulla – oziare o qualsiasi altra cosa – può diventare una meditazione. Per cui, ricorda: la meditazione non appartiene all'azione, ma alla qualità che vi immetti.

Osho, *I segreti del Tantra*, capitolo 7

La tradizione tantrica ci ha tramandato una scienza dell'essere che contempla l'intera gamma di metodi in grado di corrispondere alle esigenze di qualsiasi essere umano. Osho ha reso accessibili le 112 tecniche alla base di questa scienza, commentandole una per una in una serie di discorsi raccolti in inglese in un volume unico: The Book of Secrets. Per l'edizione italiana dell'opera vedi: Letture consigliate.

Le Osho Active Meditations sono un'ottima base di partenza, prima di avvicinare questi metodi; infatti permettono di tornare a percepire se stessi in quanto energia vitale. Un passaggio cardine per poter poi beneficiare di metodi più specifici.

Guarda il video: OSHO: Meditations for Contemporary People

Link breve: <http://bit.ly/1bIW7Jc>

<https://www.youtube.com/watch?v=oeEDKBxkNgM>

SE LE TECNICHE LASCIANO PERPLESSI...

È possibile meditare senza far uso di tecniche?

È una domanda importante perché, di per sé, la meditazione non richiede tecnica alcuna. Tuttavia, le tecniche sono necessarie per rimuovere gli ostacoli sul sentiero della meditazione. Dunque, è bene capire che la meditazione in quanto tale non richiede tecnica: è semplice comprensione, uno stato di presenza, un essere all'erta, attenti: essere consapevoli. E la consapevolezza o l'essere all'erta non sono una tecnica.

Ma sul sentiero della presenza consapevole, esistono un'infinità di ostacoli. Per secoli l'uomo ne ha accumulati a decine: devono essere rimossi.

La meditazione da sola non li può eliminare, occorrono tecniche ben precise. Quindi, il compito delle tecniche è solo questo: preparare il terreno, il passaggio, la via. Le tecniche in sé non sono meditazione; se però smetti di praticarle, perdi il senso della cosa.

Per tutta la vita Krishnamurti ha insistito nel dire che non esiste alcuna tecnica per meditare; ma come risultato non è riuscito a portare nessuno alla meditazione. Ha ottenuto un solo risultato: milioni di persone si sono convinte che per meditare non occorrono tecniche; dimenticando che, così facendo, non facevano nulla rispetto agli ostacoli e agli impedimenti esistenti. Ragion per cui, quella gente è rimasta a livello intellettuale, convinta che non occorra alcuna tecnica... senza però che accadesse loro alcuna meditazione.

Ciò che dice Krishnamurti è vero, ma parla solo del lato positivo di questa esperienza. Esiste anche l'aspetto negativo, per intervenire sul quale occorrono le tecniche: sono indispensabili! Infatti, se il terreno non è preparato a dovere, se non si eliminano erbacce e radici selvatiche, non sarà mai possibile coltivare delle rose. Le rose non dipendono affatto da quelle radici, non hanno nulla a che vedere con le erbacce da eliminare; eppure, è indispensabile che il terreno sia nel giusto stato perché possano fiorire.

Non solo è possibile meditare senza usare delle tecniche: solo così si può meditare. Per ciò che riguarda la meditazione, non occorre alcuna tecnica; ma cosa farai per ciò che riguarda la mente?

Continuerà a creare mille difficoltà... Le tecniche servono per rimuovere l'intralcio della mente, per creare uno spazio in cui la mente possa diventare quieta, silente, assente. A quel punto la meditazione accade, è qualcosa di spontaneo; non è una questione di tecniche, non devi fare proprio nulla.

La meditazione è qualcosa di naturale, qualcosa che esiste già, nascosto dentro di te: sta cercando un modo per raggiungere il cielo aperto, il sole, l'aria; ma la mente lo circonda, tutte le porte sono chiuse, non esistono spiragli. Le tecniche servono per aprire porte e finestre. Allora, d'acchito il cielo intero si schiuderà davanti a te, con tutte le sue stelle e con la sua bellezza, ricco di albe e tramonti.

La struttura della mente impediva... è sufficiente una pagliuzza in un occhio per non vedere più il cielo sconfinato, perché ti impedisce di aprire gli occhi. È assolutamente illogico che sia sufficiente una pagliuzza – o un granello di sabbia – a impedirti di vedere le stelle e il cielo sconfinato; ma di fatto è così: basta quello. Le tecniche servono per eliminare quei granelli dagli occhi.

E la meditazione è la tua natura, è la tua stessa potenzialità. In una parola: è presenza attenta.

Un padre novello stava portando a passeggio il bambino al parco, in una carrozzina, del tutto indisturbato dagli strilli che si levavano. Con voce assolutamente quieta, ripeteva: “Tranquillo, Albertino, tranquillo... guarda che bella giornata”.

Di nuovo si levò uno strillo più alto, e il padre sempre più suadente: “Bravo, Alberto, bravo... fa' vedere come sei bravo!”

Una giovane madre gli si avvicinò e commentò: “Mi devo congratulare. Lei di certo sa come parlare ai bambini”. Poi si voltò a guardare il bambino e chiocciò: “Cosa ti innervosisce, Albertino?”

Al che il padre disse: “No, no! Lui si chiama Giovanni. Alberto sono io!”

Cercava di stare all'erta; cercava di non dimenticare... altrimenti l'avrebbe lanciato nel laghetto del parco!

La meditazione è semplice consapevolezza, slegata da qualsiasi sforzo; un'attenzione senza sforzo; non richiede alcuna tecnica. Ma la tua mente è così piena di pensieri, così densa di sogni, così immersa nel passato, così proiettata nel futuro... non è mai qui e ora, e la consapevolezza deve essere *quieora*. Le tecniche sono necessarie per aiutarti a tagliare qualsiasi radice nel passato, per spezzare ogni sogno nel futuro, e per tenerti in questo momento, come se fosse l'unico esistente. A quel punto non è più necessaria tecnica alcuna.

Hymie Goldberg andò a far visita all'amico Cohen, che stava morendo. "Fammi un favore," disse Hymie a Cohen, "quando arrivi in paradiso, vedi di scoprire se si gioca a baseball e cerca di farmelo sapere." Cohen promise... e subito dopo morì.

Qualche giorno dopo Hymie ricevette una telefonata: "Ciao, vecchio mio... come va?"

"Cohen, sei proprio tu?"

"Sì, sì, sono io. E ho delle belle notizie e delle cattive notizie da darti. Primo devo dirti che qui in paradiso c'è un ottimo campo da baseball. Ma la cattiva notizia è che tu giochi come base, domenica prossima!"

La vita è una storia complicata. Ci sono belle notizie e cattive notizie. La buona notizia è che non è necessario alcuna tecnica per meditare.

La cattiva notizia è che, senza tecnica, non ci riuscirai mai!

Osho, *The Rebel*, capitolo 24

UN ESPEDIENTE CHE RENDE POSSIBILE UN ASSOLUTO RILASSAMENTO

La meditazione non è altro che assoluto rilassamento.

Come generare tale rilassamento assoluto dipende da molte cose. Esistono mille e un metodo per crearlo. I miei metodi sono concepiti per creare in te, come prima cosa, la massima agitazione, affinché al tuo interno non resti nulla in sospeso. Una volta espulsa ogni agitazione, ti sarà facile passare al rilassamento, perché non vi saranno più disturbi.

Ai tempi del Buddha, tecniche così dinamiche non erano necessarie: la gente era più semplice e autentica, la vita era più reale; ora invece la vita è molto repressa, irrealistica. Si sorride quando non se ne ha voglia, si mostra compassione quando si è arrabbiati; la gente è falsa, tutto il suo modo di vivere è ipocrita. La cultura nel suo insieme è come una grande menzogna: le persone stanno recitando, non vivono; per questo nella mente si accumulano tante cose in sospeso e mai concluse.

Dunque, iniziare sedendosi direttamente in meditazione non funzionerà: non appena ti siedi in meditazione, in te si scatena ogni sorta di subbuglio. Restare in silenzio ti sembrerà praticamente impossibile. Pertanto, inizia espellendo quelle cose, così da raggiungere uno stato di rilassamento naturale. La vera meditazione comincia solo quando sei rilassato.

Quindi, tutte le meditazioni dinamiche sono una preparazione alla vera meditazione, ne costituiscono un requisito fondamentale che permette alla meditazione di accadere. Non considerarle vere meditazioni; sono soltanto introduzioni, prefazioni. La vera meditazione inizia soltanto al cessare di ogni attività, sia del corpo sia della mente.

Osho, *Il potere della fragilità*, capitolo 5

Le Osho Active Meditations sono metodi propedeutici, ovvero tecniche che preparano e aprono a ciò che è meditazione, in senso più ampio. Si potrebbe dire che rispondono alla qualità basilica della meditazione, che rende questa parola affine alla parola "medicina" con cui condivide la stessa radice: entrambi i termini derivano da mederi – curare, aiutare –

la cui radice indoeuropea significa sia curare, sia riflettere.

Queste Meditazioni Attive vanno dunque utilizzate come faresti con un farmaco, ovvero con regolarità per un periodo; in questo modo sono in grado di equilibrare ciò che in noi è alterato. In questo senso, è bene seguire il suggerimento di Osho dato a un ricercatore che gli aveva chiesto espressamente per quanto tempo si doveva praticare questa tecnica: Possono essere necessarie da tre settimane a tre mesi. Se pratici questo esperimento con totalità, in tre settimane esaurirà il suo intento. Per coloro che non praticano con totalità, potrebbero essere necessari più di tre mesi. Ma non è qualcosa che si dovrà fare per sempre; infatti, una volta abbandonati i problemi della mente, la mente stessa si dissolverà da sola, spontaneamente.

Il lasso di tempo necessario dipenderà da quanto intensamente ti applichi per lasciar andare i tuoi problemi. Tuttavia, se esegui questo esperimento nel modo corretto, di solito tutto si acquieta in meno di tre mesi; a quel punto potrai fare uno o due respiri profondi e immediatamente entrerai nel quarto stadio: la meditazione vera e propria. Se però sei davvero votato all'infelicità, potrebbero volerci anni. Il punto è questo: espellere completamente tutto il pattume che hai accumulato dentro di te.

Questa meditazione è un esperimento di totalità. I risultati che otterrai saranno proporzionati a quanto sei totale. Se ti trattiene anche solo un po', non otterrai alcun risultato. Devi buttarti in questo esperimento con totalità; se ti trattiene, se risparmi le tue energie, non può funzionare. E il processo è tale per cui diventa facile applicarsi totalmente, non è nulla di difficile.

Osho, *Nine Sutras*, Capitolo 5

*Sul sito **osho.com** trovi approfondimenti, domande frequenti e video dimostrazioni che facilitano la comprensione di queste tecniche alla sezione **Medita** – Per altre informazioni sulle Meditazioni Attive di Osho vedi: *Per approfondire.**

IMPARA A FARE UNA PAUSA, SE VUOI RIPARTIRE CON SERENITÀ E LEGGEREZZA

***Il quesito:** Come armonizzare lavoro – o impegni quotidiani – e meditazione? Durante il giorno il lavoro mi prende totalmente, ma poi non riesco a staccare, a perdere quel ritmo; fermarmi e trovare un po' di tempo per meditare diventa quasi impossibile. È diventato un ingranaggio inarrestabile che mi fa muovere, ma che non riesco a governare.*

***Il suggerimento di Osho:** Non capisci come funziona il meccanismo. In realtà, dovresti cambiare continuamente, perché il cervello ha molti centri. Per esempio, se fai calcoli e conti entra in funzione un'area del cervello particolare, mentre le altre si riposano. A un certo punto, se leggi una poesia, ecco che quella parte che faceva di conto si riposa e altre aree cerebrali entrano in funzione.*

È per questo che le scuole e le università hanno orari di lezione di quaranta, quarantacinque minuti; poi si cambia, perché ciascun centro cerebrale ha una capacità di funzionamento tale per cui, dopo quaranta minuti, si stanca e ha bisogno di riposo; e il riposo migliore è cambiare lavoro. In questo modo, iniziano a funzionare altre aree e quella attiva fino a quel momento si rilassa.

Dunque, un continuo cambiamento nell'arco della giornata è la soluzione migliore; quella che ti può arricchire e vitalizzare maggiormente.

Posso capire la tua difficoltà: fai qualcosa e la mente ne rimane ossessionata, ti ritrovi in un turbinio frenetico, folle. Ma quello stato di cose è malsano, non si dovrebbe essere posseduti da qualcosa fino a quel punto. Se fai qualcosa, lasciati assorbire con totalità, ma ricordati di restare padrone della situazione; altrimenti diventi schiavo del fare. E la schiavitù non è mai una buona cosa... perfino essere schiavi della meditazione non va bene! Se non sei in grado di interrompere una particolare azione, oppure se riesci a farlo solo con riluttanza, è un segno che non sai come cambiare le marce della mente. Se hai questo problema, puoi provare a fare così...

Quando usare questo metodo: Ogni volta che stai facendo qualcosa – per esempio, stai meditando – e a un certo punto vuoi fare qualcos'altro.

Il metodo: cambiare marcia. Al termine del tempo che hai dedicato alla meditazione, per cinque minuti espira semplicemente il più profondamente possibile. Poi lascia che sia il corpo a inspirare, non farlo tu. Lasciati andare alla sensazione di espellere tutto ciò che era presente nella mente, nel corpo, nell'intero sistema psicofisico.

Fallo per cinque minuti, poi inizia a fare un qualsiasi altro lavoro... immediatamente avvertirai la sensazione di essere cambiato.

Per cinque minuti hai bisogno di *metterti in folle*: se vuoi cambiare marcia in automobile, prima di tutto devi mettere in folle; anche solo per un istante, devi passare da lì. Più il guidatore è abile, più è rapido quel passaggio neutrale.

Inizia concedendoti cinque minuti di neutralità; in quella fase non lavori, non fai nulla di specifico: semplicemente respiri, ti limiti a essere e basta. Poi, gradatamente, puoi diminuire quel lasso di tempo: dopo un mese, quattro minuti; dopo due mesi, tre minuti. A un certo punto, arriverà il momento in cui sarà sufficiente una lunga e profonda espirazione e ti sarai scollegato completamente dal compito che impegnava la tua mente – sentirai che è concluso, definitivamente – e ti potrai dedicare a un'altra attività.

Osho, *Hummer on the Rock*, capitolo 3

Osho consiglia di utilizzare questa tecnica includendola anche come passaggio verso attività ricreative, non finalizzate alla produttività o a uno scopo, così da scegliere consapevolmente di non portare a casa il lavoro o il ruolo che si veste nella società, durante il giorno: fare il giudice, il manager, l'imprenditore o conservare qualsiasi altra identità funzionale al lavoro o al sociale a suo avviso non aiuta a rendere più profondi i rapporti affettivi e sicuramente non avvicina ai propri figli.

E per cambiare alla radice il proprio stile di vita, un altro suggerimento

di Osho può risultare di vitale importanza: Se fai una qualsiasi cosa come fosse un lavoro, ben presto ti stancherai. Se invece fai la stessa cosa come un gioco, ti ristorerai.

Non è il lavoro a stancare, è l'attitudine. Una mente che vive nella meditazione trasforma ogni lavoro in un gioco, laddove la mente non meditativa trasformerà perfino il gioco in un lavoro.

Guarda i bambini: sono più impegnati di te, ma non sono mai stanchi; sprizzano energia in continuazione! Come mai? Perché ogni cosa per loro è un gioco.

*A questo proposito, è bene ricordare che **gioco e totalità** sono per Osho i due elementi fondanti che possono trasformare qualsiasi cosa in meditazione!*

LE BASI DELLA PROPOSTA ESPERIENZIALE DI OSHO: TOTALITÀ E GIOCO

Totalità

Mi sto impegnando al massimo e cerco di praticare le meditazioni al meglio, ma ogni mio sforzo sembra essere parziale. Come posso renderlo totale?

È parziale perché ti trattiени. Se salti, danzi, urli, ma non lo fai con totalità, a causa di qualche paura, quella paura crea una divisione. Hai paura che, entrandoci totalmente, potresti non tornare indietro. Ecco cosa temi: hai paura che, esprimendo totalmente la tua pazzia, non riuscirai a tornarne più indietro, hai paura che prenda il sopravvento, che quella pazzia si impadronisca di te. Questa paura crea una divisione. La maggior parte di te conserva il controllo e solo a una parte minima è permesso di muoversi nella meditazione. In questo caso, il movimento diventa falso, perché è qualcosa di imposto. La parte preponderante mantiene il controllo.

Lascia andare ogni controllo! E non aver paura; quella paura è l'ostacolo. La divisione è frutto di quella paura; in questo caso continuerai a proteggerti e, allo stesso tempo, cercherai di lasciarti andare. Le due cose sono contraddittorie; e a causa di questa contraddizione, ogni tuo sforzo andrà sprecato. L'energia viene dissipata perché tu stai lottando con te stesso. Una parte si esprime, l'altra controlla. Sei contraddittorio, stai lottando: in questa lotta interiore, tutta la tua energia va sprecata.

O ti muovi con totalità, oppure stai fermo. Decidi: "Se lo farò, allora mi coinvolgerò totalmente. Altrimenti, non lo farò affatto". In ogni caso, resta integro.

Inoltre, io sono qui. Se non riesci a permettere a te stesso di perdere il controllo mentre io lavoro su di te, non riuscirai mai a perderlo totalmente, quando sarai a casa tua. Visto che io sono qui, non avere questo timore: io ti posso aiutare in tutti i modi. E allorché sai cosa accade lasciandosi andare totalmente, quando ne conosci la beatitudine, l'estasi che nasce da un solo istante di abbandono...

A quel punto sai che il totale lasciarsi andare permette di avere un'intuizione del reale, e quel bagliore diventerà il tuo fondamento, e non avrai mai più paura. Allorché sei sceso nel cuore dell'inferno, negli abissi più profondi della follia, e ne sei tornato indietro, per la prima volta avrai il pieno controllo del tuo essere, non prima. In passato non hai mai avuto alcun controllo, perché quella paura è sempre stata presente: quella paura dimostra che tu non hai affatto alcun controllo. Solo quando sei sceso fino a toccare le radici stesse del tuo essere, e sei tornato indietro, ne hai il controllo. A quel punto, in te non esisterà più paura alcuna. Ricordalo. Usa questo Campo di meditazione più saggiamente. Mentre sono qui e ti guardo, ti osservo, non devi aver paura. Se hai paura qui, quando tornerai a casa non sarai affatto in grado di lasciarti andare. Questo è l'ultimo giorno, dunque sii in un totale abbandono. E io ti garantisco che non c'è nulla di cui aver paura. Non perderai nulla, perdendoti totalmente in meditazione; ne ricaverai solo grandi benefici. Non perderai altro che la tua follia... non hai null'altro da perdere!

Karl Marx da qualche parte dice che il proletariato non ha altro da perdere, se non le proprie catene. Io vorrei dirvi la stessa cosa: l'uomo non ha altro da perdere, se non le proprie catene, la propria schiavitù, i propri limiti, la propria miseria, l'infelicità e l'inferno. E tu non hai nulla da perdere, non aver paura. Cos'hai da perdere? Un uomo nudo che ha paura di perdere i propri vestiti. Cos'hai da perdere?!

Medita con totalità. Quando entrerai in meditazione con totalità, non ci sarà più alcun problema. Allorché sperimenterai, quando assaporerai quella sensazione di libertà – l'estasi che affiora quando si è in un totale abbandono – la paura scomparirà per sempre. Solo attraverso la libertà, la paura può scomparire. E quella libertà può raggiungere solo un uomo integro, totale, che non sia diviso in frammenti.

Osho, *L'esperienza della meditazione*, capitolo 16

Ciò che Osho evidenzia in questo testo, rispetto alla sua presenza e al suggerimento di farne buon uso, si completa con quanto dice più avanti nel brano “Un'assoluta indipendenza”.

Gioco e divertimento

La meditazione non dovrebbe essere nulla di serio. In tutto il mondo i cosiddetti meditatori hanno la tendenza a essere seri. Pensano di fare qualcosa di sacro, di santo, di spirituale; qualcosa di veramente straordinario. E nel momento in cui ti accade tutto questo, il tuo ego inizia a essere aggressivo, predatorio. L'ego sfrutta perfino la tua meditazione, e ti porta a sentirti il più santo.

Quello distrugge il tuo essere meditativo fin dall'inizio.

Il mio approccio è del tutto diverso da quello che da secoli si perpetua nel mondo: la meditazione dovrebbe essere presa come divertimento. In essa non vi è nulla di santo; l'intera esistenza è santa, perché dunque definire qualcosa di specifico come speciale?

Giocare è santo, ridere è santo, amare è santo. Se tutto è santo, non è affatto necessario definire qualcosa di specifico come santo, rendendolo speciale; tutto è sacro, perché esiste soltanto la sacralità. Dunque non è affatto necessario fissare categorie che definiscano ciò che è sacro e ciò che è profano, mondano. Io non divido l'esistenza in due specifiche categorie, perché nel momento in cui dividi in due l'esistenza, tu stesso sei diviso, diventi scisso, dissociato.

Io prendo l'esistenza come una totalità, un tutto unico.

E la meditazione è divertimento, gioia, un canto, una danza, una celebrazione. Nel momento in cui inizi a vedere la meditazione in questa prospettiva le cose saranno estremamente facili. Lentamente scivolerai in meditazione, senza che l'ego ti ponga ostacoli di sorta; e non sarai mai "il più santo di tutti".

Questo odore di santità è la cosa più disgustosa che esista al mondo. Ecco perché a me i cosiddetti santi sembrano le persone più brutte e ripugnanti che esistano al mondo; e sono anche le più stupide, perché stavano cercando di andare al di là dell'ego e sono state intrappolate dall'ego in modo così sottile che neppure se ne rendono conto.

I ricercatori del Vero che si accompagnano a me devono essere persone del tutto ordinarie, dei signor nessuno! E se riesci a essere semplicemente ordinario, ecco che è accaduto lo straordinario! Se una persona riesce

a essere un semplice nessuno, ecco che è accaduto il miracolo; infatti, quella è la cosa più grandiosa che possa accadere a qualcuno.

Sentendoti un nessuno, il nulla essenziale ti pervade; e quel nulla è il segreto del miracolo. A quel punto dal nulla scaturiscono un'infinità di canti, gioie e delizie a profusione. Tutti i misteri ti si rivelano, tutte le estasi ti vengono donate; l'intero universo ti appartiene... all'improvviso non sei più un alieno, non sei uno straniero.

Questa è nostra casa. Il paradiso è quieora – questo stesso corpo, il Buddha; e proprio questa terra è il paradiso del fior di loto.

Osho, *The Miracle*, capitolo 31

RICORDA: TUTTO PUÒ ESSERE MEDITAZIONE

Sono un avvocato. Non so come meditare, né quando farlo, visto che sono sempre occupato. Dunque, per favore, dammi un suggerimento...

Tenere un tempo separato per la meditazione è assolutamente privo di senso pratico.

Il mio approccio alla meditazione è del tutto diverso: non ti dico di prenderti un tempo specifico per meditare; la meditazione dovrebbe essere proprio come il respiro. Non hai un tempo distinto, per cui al mattino respiri e poi ti dedichi ai tuoi affari e te ne dimentichi! In realtà, continui a fare le tue cose, e il respiro continua.

La meditazione dev'essere qualcosa di simile; qualcosa che scorre come una corrente sotterranea in tutte le tue attività quotidiane. Ragion per cui, ti suggerirò una meditazione molto semplice: qualsiasi cosa stai facendo – potrebbe essere lo scavo di un buco nel terreno, piantare nuove rose in giardino, lavorare nel tuo negozio, oppure lottare per una causa in tribunale – non importa ciò che fai... falla in modo consapevole, agisci in totale presenza.

E ti dirò cosa intendo con queste parole...

Una volta, il Buddha stava passando da Shrivasti, accompagnato da Ananda, il discepolo a lui più caro. Una mosca andò a posarsi sulla sua fronte e, proprio come noi tutti facciamo, lui la scacciò con la mano e la mosca volò via.

Poi si fermò, e mosse la mano con estrema attenzione, in modo profondamente consapevole. La mosca non c'era più, e lui mosse la mano con grazia incredibile.

Ananda non riuscì a capire cosa stava succedendo, disse: “Qualche istante fa, c'era una mosca, ma se n'è andata. Adesso cosa stai facendo?”

E il Buddha disse: “In quel momento ho agito nel modo sbagliato, ho mosso la mano senza consapevolezza. Ho continuato a parlare con te e, in modo meccanico, ho semplicemente mosso la mano – senza essere

cosciente di ciò che facevo. Adesso sto agendo nel modo in cui avrei dovuto fare da subito, per ricordarmi che non deve più accadere”.

Qualsiasi azione fatta con consapevolezza diventa meditazione.

All'inizio sarà difficile, continuerai a dimenticartene. Ma non scoraggiarti: se nell'arco delle ventiquattro ore riesci a essere consapevole per ventiquattro secondi, è più che sufficiente. Perché il segreto è sempre lo stesso. Se ci riesci per un singolo secondo, conosci la chiave, hai in mano il trucco; a quel punto è solo una questione di tempo.

Piano piano, avrai momenti sempre più ampi in cui sei consapevole. L'azione continua; non solo va avanti, diventa perfino migliore che in passato; infatti, adesso agisci con incredibile consapevolezza. La qualità del tuo agire cambia, perché sei cosciente, sei totalmente presente.

La tua intensità cambia, la tua abilità intuitiva, la tua comprensione; e l'azione che fai inizia ad avere una propria grazia.

Lentamente, la meditazione dovrebbe diffondersi in tutta la tua vita. Perfino quando vai a dormire... sdraiato sul letto, ti ci vorrà qualche minuto, prima di addormentarti. In quei pochi minuti resta attento – sii presente al silenzio, all'oscurità, al tuo corpo rilassato. Resta allerta, via via che il sonno inizia a scendere su di te, fino al momento in cui ne verrai completamente avvolto, e rimarrai sorpreso: se hai perseverato fino all'ultimissimo istante, quando il sonno prende il sopravvento su di te, al mattino il primo pensiero sarà di nuovo focalizzato sulla consapevolezza. Questo perché qualunque sia l'ultimo pensiero prima di addormentarsi è sempre il primo pensiero al mattino, quando ci si sveglia. Infatti, continua come una corrente sotterranea nel sonno.

Non potrai mai trovare il tempo per meditare, nessuno ha tempo! La giornata è così impegnata... ma nella notte sei o otto ore possono essere trasformate in meditazione. E perfino un Buddha proverà invidia per te! Persino lui non riesce a meditare otto ore.

Si tratta semplicemente di uno sforzo intelligente per trasformare il tuo sonno...

Oppure, se fai una doccia: perché non farla con consapevolezza? Perché farla in modo meccanico, da automa? Ti limiti a farla, come un robot,

perché la fai ogni giorno; per cui ripeti quei gesti in modo automatico e così diventa qualcosa di meccanico.

Fa' ogni cosa in modo non-automatico e, piano piano, la meditazione non sarà più qualcosa che richiede un tempo separato. Si diffonderà nell'arco dell'intera giornata, ventiquattro ore su ventiquattro. A quel punto sarai sul sentiero giusto.

Le persone che meditano dieci minuti al mattino, non ne ricaveranno granché. Infatti, dieci minuti di meditazione e ventiquattro ore che li contrastano... chi mai potrà vincere? Devi contrapporre ventiquattro ore di meditazione alle ventiquattro ore di vita ordinaria! In quel caso, esiste una garanzia assoluta che potrai avere successo.

Osho, *The Last Testament*, volume V, capitolo 23

Guarda il video: OSHO: No Time for Meditation

Link breve: <http://bit.ly/2bbyvP7>

https://www.youtube.com/watch?v=2_Pubu_v8tY

UN MALINTESO DA CHIARIRE: MEDITAZIONE NON È CONCENTRAZIONE

Esistono due tipi di attenzione: il primo lo potremmo definire concentrazione. Per capire cos'è la concentrazione, è bene ricordare che quando la tua attenzione si focalizza su un punto, diventa inconsapevole di tutti gli altri.

Per esempio: se un ago viene infilato nel tuo corpo, tutta la tua attenzione si trasferisce nel punto in cui l'ago penetra. Subito diventi inconsapevole di tutte le altre parti del corpo.

Ecco perché una persona malata resta consapevole solo delle parti del corpo che non stanno bene. Comincia a vivere solo dentro e intorno alle parti malate; il resto del corpo non esiste più.

Chi soffre di mal di testa si identifica solo con la testa: il resto del corpo cessa di esistere.

Chi ha dolori di stomaco, concentra tutta la sua attenzione sullo stomaco. Se una spina ti punge il piede, quest'ultimo diventa ogni cosa. Questa è la concentrazione dell'attenzione.

È così che porti tutta la consapevolezza su un unico punto. Quando l'intera consapevolezza converge su un solo punto e lì si fissa, evidentemente tutte le altre parti vengono negate, scompaiono nel buio.

Un esempio per chiarire: quando brucia una casa, il proprietario dimentica ogni cosa tranne l'incendio. Sa solo che la sua casa è in fiamme; tutto il resto per lui è morto. L'unica cosa di cui resta consapevole è l'incendio della sua casa... diventa inconsapevole di ogni altra cosa!

Pertanto, la concentrazione è una forma di attenzione. Nella concentrazione ti focalizzi su un punto, mentre resti inconsapevole di tutti gli altri infiniti punti. Per questo, sebbene la concentrazione sia un addensarsi dell'attenzione, allo stesso tempo è anche un'espansione dell'inconsapevolezza. Le due cose accadono insieme.

L'altra forma di attenzione è la consapevolezza; *consapevolezza*, non concentrazione. La consapevolezza indica un'attenzione che non è focalizzata su alcun punto in particolare. È un po' difficile da comprendere,

perché noi conosciamo soltanto l'attenzione focalizzata. Un uomo conosce solo la spina che gli punge il piede, il mal di testa, la casa in fiamme, un esame che si avvicina e così via, per cui noi conosciamo solo l'attenzione orientata verso un punto particolare: sappiamo cos'è la concentrazione. Ma esiste un altro tipo di attenzione che non è focalizzata su un dato punto. Fino a quando la consapevolezza dell'uomo resterà confinata a un punto particolare, egli non sarà consapevole di tutte le restanti aree.

Osho, *La voce del mistero*, capitolo 10

Ulteriori approfondimenti su [osho.it](#) alla stessa voce.

UN'UNICA MALATTIA...

La tua malattia è estremamente banale, basta della comunissima acqua per curarla, ma questo non soddisfa l'ego di un re.

Le persone vengono da me e mi portano i loro mali complicati. Io dico: "Non ti preoccupare. Basterà la meditazione". Mi guardano sospettosi, poi dicono: "Ma perché continui a suggerire e a prescrivere la meditazione a tutti, a chiunque si presenti? E poi il mio problema è diverso. Forse la meditazione potrà aiutare gli altri, ma non aiuterà me. Dimmi qualcosa di specifico, qualcosa di speciale. Cosa posso fare? Non sono capace d'amare, non sono capace di sentire".

Oppure un altro dice: "Sono molto arrabbiato, e la rabbia è sempre presente come una corrente sotterranea. Cosa posso fare?"

O un altro ancora dice: "Sono troppo sessuale, e ho continue fantasie nella mente. Cosa posso fare?"

O un altro è avido, avaro, con mille malattie... un caso molto complicato. E sono stati da psicanalisti, e hanno fallito. E sono stati da questo santo e da quell'altro, e tutti hanno fallito. In realtà, sono molto contenti che tutti abbiano fallito, perché vuol dire che non sono persone comuni, il loro disturbo è assai complesso, complicato. Se io suggerisco semplicemente della normale acqua, se suggerisco semplicemente la meditazione, mi guardano sospettosi. E io ti dico: basta la meditazione.

Il tuo ego dev'essere messo da parte, è lui a creare ogni sorta di problemi. Quello che ci vuole è soltanto la meditazione. E cos'è la meditazione? Vuol dire mettere la mente da parte. Essere per qualche momento senza la mente è meditazione, e una volta che conosci quella sensazione anche solo per alcuni istanti, ne possiedi la chiave. Allora, ogni volta che ne avrai bisogno, potrai entrare dentro di te. È proprio come l'entrata e l'uscita del respiro: vai fuori nel mondo, è l'espirazione; entri dentro di te, è l'inspirazione. La meditazione è il respiro che entra, l'inspirazione. Dimenticati dell'amore, della rabbia, dell'avidità... migliaia di problemi. I problemi potranno essere migliaia, ma la medicina è una sola. E forse questo ti sorprenderà: la parola "meditazione" viene dalla stessa radice

da cui viene la parola “medicina”. “Medicina” e “meditazione” vengono dalla stessa radice. La meditazione è una medicina, è la sola medicina. Perciò dimentica i tuoi problemi, entra in meditazione e più andrai in profondità, più sparirà tutto ciò che era falso.

All'inizio ci sarà un vuoto, un nulla. Potrai provare paura, ma non temere, succede così a tutti. Anch'io mi sono trovato in quello stato di paura, so che accade, posso capirlo. Ma sii coraggioso e va' avanti. Se riesci ad andare avanti, senza tentennamenti, un giorno, all'improvviso, succede, è come un click, scatta qualcosa... il vecchio è scomparso ed è apparso il nuovo. Tu sei risorto.

Osho, *La vera saggezza*, capitolo 6

... E UNA SOLA MEDICINA!

Per te la meditazione è soltanto una parola. Non è ancora un sapore, non è diventata un nutrimento, per te non è ancora un'esperienza; per questo posso comprendere la tua difficoltà ad accettare che qualcosa di così semplice possa funzionare. Ma anche tu devi comprendere la mia difficoltà: forse le vostre malattie sono molte, purtroppo io ho solo una medicina; e la mia difficoltà è questa: continuare a vendere la stessa medicina per i pazienti più diversi, per le diverse malattie. Non mi interessa sapere quale sia la tua malattia, perché ho soltanto una medicina. Discuterò con te, qualsiasi sia il tuo male, ma alla fine voi tutti dovrete accettare la stessa medicina. Non cambia mai. Per quanto ne so, in questi trentacinque anni non è mai cambiata. Ho visto milioni di persone, mi sono confrontato con milioni di interrogativi, i disagi più diversi, e prima ancora di sentire le domande di tutte quelle persone, sapevo la risposta. Non importava quale fosse la domanda; ciò che conta è sempre stato questo: come fare in modo di portare la loro domanda alla mia risposta.

Osho, *Satyam Shivam Sundaram* – capitolo 16

LA VIA PIÙ BREVE: L'ARTE DI OSSERVARE

Non pensare mai a qualche trucco, perché – per ciò che concerne la realtà – con i sotterfugi non puoi mai arrivare da nessuna parte.

La verità pura e semplice è questa: l'osservazione attenta e presente è la via più breve possibile. Non la si può accorciare di più.

Ciò che ci si aspetta da te è la tua presenza attenta... prova semplicemente a osservare, non ci si aspetta altro. Stai già osservando gli oggetti, le cose, sai cos'è l'osservazione. Guardi una partita di calcio, guardi un film, guardi la televisione. Sai cos'è l'osservazione, non è necessario spiegartelo; proprio quella stessa osservazione dev'essere applicata allo schermo della mente.

Chiudi gli occhi e lascia che la tua mente funzioni come lo schermo di un cinema o una televisione, e qualsiasi cosa passi sullo schermo della mente, tu resta semplicemente attento e presente – in osservazione, senza fare nulla; neppure giudicare.

E questo è l'unico miracolo di cui io sia a conoscenza; ovvero, via via che la tua osservazione consapevole diventa sempre più stabile, lo schermo si svuota. Ben presto l'osservatore è presente ma non c'è nulla da osservare, lo schermo è completamente vuoto.

E quando l'osservatore non ha più nulla da osservare, inizia a osservare se stesso – perché quella è la sua natura: osservare.

E osservare se stessi è la più grande felicità di chiunque nella vita. Tutto il resto accade tramite questa osservazione: la beatitudine, il silenzio, la pace, l'estasi... e alla fine, andare perfino al di là di tutte queste esperienze e restare una pura e semplice essenza.

Coloro che hanno conseguito quella pura essenza hanno realizzato la missione della vita umana.

Osho, *The Transmission of the Lamp*, capitolo 23

L'ARTE DELL'ASCOLTO

L'udito è tuo in quanto diritto di nascita. L'ascolto lo si deve acquisire, conquistare, guadagnare! È un'arte. Devi conseguire un'abilità specifica, cosa che l'udito non richiede; è sufficiente che le orecchie funzionino.

La gente di solito litiga, discute, bisticcia... sono tutte dinamiche inconse. Le persone riescono a stabilire particolari compromessi, solo per tener insieme le situazioni, ma nulla sembra davvero funzionare: a un certo punto, qualsiasi compromesso va in pezzi.

Nessun marito ascolta ciò che la moglie sta dicendo, né la moglie... entrambi hanno le orecchie; ma nessuno ha mai insegnato loro l'arte dell'ascolto. Nessuno ha mai insegnato loro come ascoltare.

Quando divenni professore, quella era la prima cosa che facevo.

Ogni anno, per un mese non insegnavo nulla. Il primo mese, coloro che volevano partecipare ai miei corsi dovevano imparare come ascoltare. Ci furono delle lamentele: “Questo non fa parte del corso universitario, non esistono indicazioni in tal senso!” E il vice-rettore mi chiese chiarimenti. Spiegai: “Non posso fare altrimenti, devo assumermi un peso creato dalla vostra società. È qualcosa che doveva essere insegnato all'inizio, nei primi anni; sarebbe stato molto più facile”.

Il vice-rettore contestò il fatto che l'udito degli studenti funzionava alla perfezione! Per cui spiegai: “Le orecchie non c'entrano. Puoi sempre udire qualcosa, mentre dentro di te stai pensando; ma in quel caso, il tuo processo di pensiero si mischierà con ciò che senti, contaminandolo, corrompendolo. In quel caso, ciò che sostieni di aver udito, non è ciò che è stato detto; è qualcos'altro... potrebbe addirittura essere l'esatto opposto!”

Se dentro di te hai dei pregiudizi, stereotipi che continuano a filtrare tutto ciò che passa dalle tue orecchie, tutto ciò che va contro quei pregiudizi verrà bloccato; mentre tutto ciò che li sostiene verrà lasciato passare. Ebbene, questo stato di cose rende impossibile comprendere la filosofia. Non mi interessano le altre materie, ma la mia risulterà incomprensibile;

e questo perché di fondo la filosofia è consapevolezza di un problema in tutti i suoi aspetti. Se hai già una concezione mentale di come stanno le cose, ogni comprensione diventa impossibile”.

All’inizio gli studenti trovavano davvero difficile stare seduti per un’ora in silenzio, ad ascoltare: gli uccelli all’esterno, qualsiasi rumore – un professore che urlava, una macchina che passava, un aereo che sveltava... e tu che semplicemente ascolti.

Non occorre fare nulla... un puro e semplice ascolto.

Molti se ne andavano, prima della fine del mese. Se iniziavano in trenta, era praticamente garantito che alla fine rimanevano solo in dieci. Ma quei dieci mi erano grati per sempre; non per ciò che io avevo insegnato, ma per ciò che loro avevano imparato in quel mese. Ciò che poi veniva insegnato era ottimo per la laurea, ma ciò che avevano imparato in quel mese di ascolto silenzioso, diventava un nuovo modo di vedere le cose, di sentire, di essere.

Io definisco “individuo” chi è capace di ascoltare; ovvero, chi è in grado di essere in uno stato di meditazione. In quel caso, non è più una persona, è un individuo.

Su un essere simile non potrai più imporre nulla che la sua consapevolezza non riconosca come giusto. Preferirebbe morire che fare un passo falso; la morte per lui non è rilevante, ciò che è importante è restare veri a se stessi.

La sua consapevolezza diventa così preziosa che qualsiasi altra cosa può andare perduta, ma gli è impossibile perdere quel bene. Una volta che lo possiedi – e sarebbe meglio dire che già è tuo! – una volta che torni a scoprirlo, non lo puoi più dimenticare un’altra volta.

Questa è una delle più grandi esperienze della vita: di fronte alla tua presenza attenta e consapevole, tutto ciò che non è giusto inizia a dissolversi.

La tua presenza attenta, la tua consapevolezza, il tuo essere meditativo funziona in pratica come il sole con la rugiada: tutto ciò che è falso

evapora. Non devi neppure decidere cosa sia giusto e cosa sia sbagliato; ciò che è sbagliato scompare spontaneamente, e ciò che è giusto rimane. Questo è un modo del tutto nuovo di esistere.

Osho, *From Misery to Enlightenment*, capitolo 21

Osho ha elevato l'arte dell'ascolto, facendone una delle soglie più rivoluzionarie alla dimensione della meditazione. Per approfondire questo aspetto, visita la sezione relativa su [osho.it](#)

PRIMA DI ANDARE A DORMIRE... SCARICA L'IMMONDIZIA ACCUMULATA!

Prima di andare a dormire, inizia a fare un po' di gibberish, basteranno trenta minuti per svuotarti rapidamente da ogni pattume accumulato.

Di solito abbiamo bisogno di più tempo, per scaricarci: per tutta la notte non facciamo che ruminare e i pensieri continuano a macinare, fino a svanire. Lo si può fare in mezz'ora!

Il gibberish, conosciuto anche come glossolalia, è la cosa migliore: siediti semplicemente sul letto, spegni la luce e inizia a emettere suoni senza senso.

Lascia che qualsiasi suono affiori; permetti a qualsiasi cosa di esprimersi. Non preoccuparti della lingua, non preoccuparti della grammatica, né di ciò che stai dicendo. Il significato non è affatto un problema, questo processo non ha nulla a che vedere con i significati: più sono privi di senso i suoni che emetti, più sono utili.

Serve semplicemente a scaricare ogni pattume dalla mente, il frastuono viene liberato all'esterno. Dunque, utilizza qualsiasi parola, l'importante è che per te non abbia alcun senso.

Inizia e non fermarti, la cosa fondamentale è metterci passione, deve sembrare che tu stia parlando, come fosse una questione di vita o di morte. Certo, dici cose assurde, senza senso, ma non c'è nessuno, tranne te; comunque parla con passione: dev'essere un dialogo appassionato. Fallo per trenta minuti, saranno sufficienti; vedrai che poi ti farai una bella dormita, per tutta la notte.

La mente accumula rumori, schiamazzi, frastuoni, e quando ti vuoi addormentare, persistono. Con il tempo sono diventati un'abitudine: adesso non sai più come fare a spegnerla, tutto qui; l'interruttore che accende e spegne la mente non funziona più. Questo metodo sarà utilissimo: permetterà semplicemente alla mente di scaricare tutta quella energia e poi, una volta svuotata, ti addormenterai.

Con i sogni e i pensieri notturni, accade proprio questo: la mente tenta di svuotarsi, per essere pronta il giorno dopo; si deve preparare. Hai

semplicemente dimenticato come porre fine a questo processo, e più ci provi, più ti senti sveglio; ecco perché soffri d'insonnia: in questo modo, dormire diventa difficile.

Dunque, il problema non è cercare di dormire; non ti consiglio di sforzarti in questo senso: come potresti sforzarti di lasciarti andare? Accade. Non è qualcosa che devi fare. Puoi solo creare una situazione in cui possa accadere con facilità, tutto qui.

Spegni la luce, mettiti comodo sul letto, sistemati i cuscini e accertati che l'ambiente sia caldo e confortevole: è tutto ciò che puoi fare. Poi, per mezz'ora immergiti in un monologo veramente appassionato, per quanto possa essere senza senso, assurdo.

I suoni verranno, esprimili; e un suono porterà all'altro. In breve ti ritroverai a parlare cinese, francese, qualsiasi lingua a te ignota. È qualcosa di meraviglioso, è bellissimo, poiché la lingua che conosci non ti potrà aiutare a svuotarti.

Conoscendola, non permetterai la piena espressione di ciò che vuoi esprimere. Avrai paura di molte cose: che cosa stai dicendo? È giusto dirla? È morale? Potresti iniziare a sentirti in colpa per il fatto che stai dicendo cose tanto sbagliate.

Viceversa, quando emetti suoni senza senso, non sai affatto ciò che stai dicendo; eppure i tuoi gesti e la tua passione faranno benissimo il loro lavoro.

Osho, *The Madman's Guide to Enlightenment*, Capitolo #17

Osho ha detto che “il mondo sarebbe più sano, se le persone imparassero questo metodo” per approfondimenti vedi su osho.it alla voce omonima.

RADICI NELL'ESISTENZA

La meditazione è un modo per trovare radicamento in se stessi, esattamente al centro del proprio essere. Quando hai trovato il centro della tua esistenza, scopri sia le tue radici che le tue ali. Le radici si trovano nell'esistenza, e ti rendono un essere umano più integrato, un individuo. E le ali si trovano nella fragranza che emana quando sei in contatto con l'esistenza. La fragranza è fatta di libertà, amore, compassione, autenticità, sincerità, senso dell'umorismo e una straordinaria sensazione di estasi.

Le radici ti rendono un individuo, e le ali ti danno la libertà di amare, di essere creativo, di condividere senza condizioni la gioia che hai scoperto. Radici e ali esistono insieme, sono le due facce di una stessa esperienza, e l'esperienza è trovare il centro del tuo essere. Noi ci muoviamo sempre alla circonferenza, in posti che sono lontani dal nostro essere, sempre diretti verso l'esterno. Quando tutto questo cade, quando tutti gli oggetti vengono lasciati da parte, quando chiudi gli occhi a tutto ciò che non sei tu – persino la tua stessa mente, i battiti del tuo cuore vengono lasciati indietro, lontanissimi – rimane solo silenzio.

In questo silenzio lentamente troverai dimora al centro del tuo essere, e allora le radici cresceranno spontaneamente e così anche le ali. Non è cosa di cui ti devi preoccupare; e comunque non puoi farci nulla: arrivano da sole.

Occorre soddisfare una condizione: essere a casa, *esserci* – e l'esistenza intera diventa per te benedizione, estasi.

Osho, *The Osho Upanishad*, capitolo 9

COMMIATO: QUESTA È LA TUA SITUAZIONE...

Soseki ha scritto:

*Non chiedere perché i pini
nel giardino di fronte
sono nodosi e ricurvi.
Il loro svettare diritti
con cui sono nati
è lì presente, proprio dentro di loro.*

È un'affermazione davvero significativa. Vedi un albero – un pino o un altro albero – che per un motivo qualsiasi non è più diritto. Forse le circostanze non gliel'hanno permesso; o forse il giardiniere non ha voluto che svettasse diritto... in ogni caso, nell'essenza più intima dell'albero è ancora presente la possibilità di innalzarsi senza alcuna torsione.

Tutte le poesie dello Zen parlano di te. Qualsiasi sia il simbolo – il fuoco o il pino – il simbolo in sé non è importante: ti dà soltanto un'indicazione.

*Non chiedere perché i pini
nel giardino di fronte
sono nodosi e ricurvi.
Il loro svettare diritti
con cui sono nati
è lì presente, proprio dentro di loro.*

Questa è proprio la situazione in cui si trova ciascuno di voi.

Qualsiasi cosa tu sia diventato, per quanto ti sia allontanato dal tuo potenziale naturale, non ha alcuna importanza.

Il tuo Buddha rimane dentro di te. Il tuo svettare diritto rimane dentro di te. Puoi tornare a casa in qualsiasi momento tu lo decida, con totalità e urgenza assoluta.

Nulla te lo può impedire.

Osho, *Dogen – The Zen Master*, opera in corso di stampa

OSHO: UNA VISIONE E UN ESPERIMENTO

Una visione in cinquanta parole

In quanto giornalista ho un problema e forse mi puoi aiutare: molte persone sanno che son venuto qui – sono stato qui anche altre volte prima – e mi chiedono di descrivere, in quanto semplice laico, ciò che insegni. Quindi, per accontentarli, come descriveresti tutto il processo in... diciamo cinquanta parole o meno? Dico sul serio, perché è arrivato il momento in cui c'è bisogno di dire qualcosa che la gente comune possa capire. Parte del processo di informazione è far sì che anche il pubblico medio possa capire.

Il mio insegnamento è la meditazione. Meditazione per me significa essere testimoni. Su tre livelli: le azioni del corpo, i pensieri della mente, il sentire del cuore.

Quando una persona viene a conoscenza di queste tre cose, la quarta fase avviene da sola: un salto quantico e improvvisamente raggiungi il tuo centro, che è la tua vita, la tua vita senza morte. Puoi chiamarlo la tua anima, il tuo essere, ed è la suprema beatitudine nell'esistenza. Non c'è niente di più grande.

Osho, *Cambia te stesso e cambierai il mondo*, capitolo 7

Pura e semplice sperimentazione

Voglio che la meditazione diventi universale. E può diventare universale solo se non è collegata a nessuna religione, a nessuna politica, a nessuna ideologia... e non lo è! Si tratta di un metodo molto semplice e anche un ateo può praticarlo, non c'è alcun problema! Non gli chiediamo di credere in dio, non gli chiediamo di credere in niente. Gli diciamo semplicemente: "Ecco un metodo che puoi provare, in via ipotetica. Se trovi qualcosa, bene, se non trovi niente, lascia perdere". E nessuno che abbia provato la meditazione è mai tornato a mani vuote...

Osho, *The Last Testament*, vol. IV, capitolo 20

Un'assoluta indipendenza

Osho,

il frutto cade a terra quando è maturo. Un giorno ci lascerai, e sarà impossibile avere un altro maestro che ti sostituisca. Come potrebbe qualcun altro porsi come sostituto del Maestro dei Maestri?

Osho, quando lascerai il corpo fisico, le tue tecniche di meditazione aiuteranno la nostra crescita interiore come stanno facendo adesso?

Fondamentalmente il mio approccio alla tua crescita è renderti indipendente da me.

La dipendenza, di qualsiasi tipo, è schiavitù, e la dipendenza spirituale è la peggiore schiavitù che esista. Ho fatto ogni sforzo per rendere tutti voi consapevoli della vostra individualità, della vostra libertà, della vostra indubitabile capacità di crescere senza l'aiuto di nessuno. La crescita è intrinseca all'essere, non arriva dall'esterno; non è un'imposizione, ma un'apertura, uno schiudersi.

Tutte le tecniche di meditazione che ti ho dato non dipendono da me – la mia presenza o assenza non farà alcuna differenza – dipendono da te. Non è la mia presenza, ma è necessaria la tua perché possano funzionare. Non è il mio essere presente ma il tuo essere qui ora, il tuo essere nel presente, il tuo essere sveglio e consapevole che potrà servire.

Posso capire la tua domanda, è un interrogativo rilevante; non è cosa da sottovalutare.

L'intero passato dell'umanità è, in modi diversi, una storia di sfruttamento. Persino le cosiddette persone spirituali non hanno potuto resistere alla tentazione di sfruttare. Su cento maestri, novantanove cercavano di imporre questa idea: "Senza di me non puoi crescere, non è possibile alcun progresso. Passa a me ogni e qualsiasi responsabilità". Ma nel momento in cui passi le tue responsabilità a qualcuno, senza saperlo gli stai dando anche tutta la tua libertà.

E naturalmente tutti quei maestri un giorno dovettero morire, lasciandosi dietro una lunga fila di schiavi: cristiani, ebrei, hindu, musulmani. Chi sono queste persone? Perché qualcuno dovrebbe voler essere un

cristiano? Se vuoi essere qualcuno, sii un Cristo, mai un cristiano! Sei completamente cieco? Non vedi l'umiliazione di chiamarti cristiano, seguace di qualcuno che è morto duemila anni fa?

L'intera umanità sta seguendo dei morti. Non è strano che i vivi debbano seguire i morti, che i vivi siano dominati dai morti, che i vivi dipendano dai morti e dalle loro promesse del tipo: "Verremo a salvarvi"?

Nessuno di loro è mai venuto a salvarvi. In realtà, nessuno può salvare qualcun altro, perché questo va contro le verità fondamentali della libertà e dell'individualità.

Per quanto mi riguarda, faccio ogni sforzo per liberarti da chiunque – me incluso – e lasciarti da solo sul cammino della ricerca del Vero.

L'esistenza non rispetta minimamente gli schiavi. Non si meritano alcun rispetto; non si rispettano, come possono aspettarsi che l'esistenza li rispetti?

Dunque, ricorda, quando me ne sarò andato, non perderai nulla. Anzi, forse potresti guadagnare qualcosa di cui sei assolutamente inconsapevole. In questo momento io sono disponibile a te solo nel corpo, imprigionato in una particolare forma, in un aspetto specifico. E adesso tu devi venire da me.

Quando me ne sarò andato, dove potrò andare? Sarò qui... nei venti e nell'oceano; e se mi hai amato, se hai avuto fiducia in me, mi sentirai in mille e un modo. Nei tuoi momenti di silenzio all'improvviso sentirai la mia presenza. Quando sono disincarnato, la mia consapevolezza è universale.

A quel punto, non mi dovrai più cercare e inseguire. Ovunque sei... la tua sete, il tuo amore... e mi troverai nel tuo stesso cuore, nel battito stesso del tuo cuore.

Osho, *Beyond Enlightenment*, discorso 11

Un Maestro di realtà

Osho è un Maestro di realtà contemporaneo che ha dedicato la vita al risveglio della consapevolezza. Con rara maestria egli ha scandagliato e portato alla luce le passioni più sottili e i segreti più riposti dell'animo umano, aiutando a comprenderle; ma ha anche aiutato a radicarsi in potenzialità latenti: veri e propri semi, racchiusi nell'essere umano, fondamentali per orientare il proprio esistere verso una vera realizzazione. I suoi insegnamenti sfuggono qualunque classificazione e coprono di fatto ogni dimensione nella quale si dispiega la parabola dell'uomo e il suo destino: un arcobaleno che si estende dalla ricerca spirituale ed esistenziale del singolo individuo, alle questioni sociali e politiche più scottanti che oggi la società si trova ad affrontare. I libri di Osho non sono scritti: sono trascrizioni di registrazioni video o audio dei discorsi estemporanei da lui tenuti davanti a un pubblico internazionale nel corso di trentacinque anni e non hanno affatto alcun intento "dottrinario"; e, per una inesplicabile alchimia, aiutano a sintonizzarsi con qualcosa di intimo e profondo, dentro di sé; come lui stesso ha spiegato: "Ascoltare o leggere le mie parole, non è altro che essere semplicemente aperti a uno specchio. E ciò che riconoscerai come verità in quelle parole è un semplice riflesso di te stesso, di ciò che echeggia dentro di te".

Rispetto al suo lavoro, Osho ha chiarito che il suo intento è creare le condizioni per l'avvento di un nuovo tipo di essere umano, da lui spesso definito come "Zorba il Buddha": un individuo in grado di apprezzare sia i piaceri del corpo e del mondo come Zorba il Greco, sia avere la silenziosa serenità di Gautama il Buddha. Un'arte connessa a un sottile equilibrio che sembra offrire un'alternativa alla lunga marcia della follia, cui si può riassumere l'intero passato dell'umanità; di certo "un'utopia concreta e a portata di mano" (Wimbledon, 1979).

Il filo che collega tutti gli aspetti del lavoro di Osho è una visione che abbraccia sia la millenaria saggezza orientale sia il potenziale racchiuso nello sviluppo della scienza e della tecnologia occidentali. Si tratta di un sistema aperto che non ha paralleli, qualcosa che Osho stesso ha stigmatizzato con queste parole: "Io sarò contemporaneo tra duecento

anni”. Cosa che non ha impedito al *Sunday Times* di Londra e a *Panorama* di includerlo tra “i 1000 uomini che hanno fatto il XX secolo”.

Definito dallo scrittore americano Tom Robbins come “l'uomo più pericoloso dai tempi di Gesù Cristo”, Osho non si è limitato a scandagliare il mistero implicito all'uomo, e a farne affiorare le più intime potenzialità; ha anche creato metodi di straordinaria efficacia per rendere attuale quel processo di comprensione. Infatti, egli è anche noto per il suo contributo rivoluzionario alla scienza della trasformazione interiore: un approccio alla meditazione che riconosce il ritmo accelerato della vita contemporanea, e l'impossibilità di tornare indietro a equilibri psicofisici più naturali. Le sue Meditazioni attive – OSHO® Active Meditations™ – sono state ideate per liberare lo stress accumulato nel corpo e nella mente, in modo da facilitare lo stato rilassato e privo di pensieri della meditazione; attivando il quale è possibile mettere salde radici nell'esistenza.

Osho ha lasciato il corpo il 19 gennaio 1990, ma la sua presenza è oggi più intensa che in passato, proprio perché egli appartiene a quella categoria di individui in grado di riflettere e di echeggiare lo spirito del tempo, qualcosa che sembra incitare ogni essere umano verso una mutazione indispensabile se si vuole avere un futuro, in quanto specie.

I suoi libri sono sempre di più acclamati best seller in molti Paesi, tra cui l'Italia, dove sono 21 i titoli che hanno scalato le prime vette delle classifiche.

A una giornalista che lo interrogava alla fine degli anni Ottanta, su cosa ne sarebbe stato del suo lavoro, egli ha chiarito: “La mia fiducia nell'esistenza è assoluta. Se esiste una qualsiasi verità in ciò che dico, mi sopravviverà. Le persone che restano interessate al mio lavoro si limiteranno a trasportarne la torcia accesa, senza però imporre nulla a nessuno. Io rimarrò una fonte di ispirazione per la mia gente. Ed è ciò che la maggioranza dei ricercatori del Vero che si accompagneranno a me sentirà. Io voglio che essi crescano in quanto individui e che sviluppino qualità come l'amore, intorno a cui non si può erigere alcuna chiesa; come la consapevolezza, una cosa che nessuno può manipolare; come la

celebrazione, la gioia e la fresca meraviglia che caratterizza gli occhi di un bambino. Io voglio che la mia gente conosca se stessa, non che viva in funzione di qualcun altro. E la strada è dentro di sé”.

Approfondisci ulteriormente con questi video che trovi su Youtube

Io sono un invito

OSHO: A Courageous Jump into the Ocean of Life

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=Csw7cm8FH24>

Io vivo spontaneamente

OSHO: I Live Spontaneously

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=UshTlso9QYI>

Tutti si occupano dei poveri...

I Am the Rich Man's Guru

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=H0O9IK8bxM8>

Il domani non esiste

There Is No Tomorrow

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=Tf8PUAG2aYU>

Mi piace divertirti

OSHO: Absolutely Free to Be Funny

Link: <http://www.youtube.com/watch?v=otGQqO2TYMI>

Per la playlist completa dei video sottotitolati in italiano digita:

<http://goo.gl/PqKaY>

PER APPROFONDIRE

La ricerca di qualcosa che faccia sentire a casa è la prospettiva che Osho rende possibile. E il suo invito a introdurre la meditazione nella propria vita quotidiana, sta risuonando nella vita di milioni di persone che hanno apprezzato il suo consiglio di trovare il metodo che più si addica al proprio stile di vita, un semplice naturale complemento che non richieda “sacrifici”.

Valido è stato ritenuto anche il suggerimento di Osho di partire con qualcosa che liberi lo spazio interiore da tutto ciò che è stato accumulato, come fosse una discarica: emozioni mai espresse, esperienze parzialmente vissute, tensioni dovute a ritmi troppo frenetici e quant'altro il disagio della civiltà genera. Un suggerimento da lui così spiegato: “Prima di entrare davvero nella dimensione della meditazione, si dovrebbe passare attraverso una profonda catarsi: è fondamentale liberarsi da tutte le tensioni, le repressioni, le nevrosi, le frustrazioni e da qualsiasi altro complesso che grava sulla psiche.

Se una qualsiasi forma di malattia permane dentro di te, e tu inizi a meditare, quei disagi, quei malanni si riveleranno dannosi, deleteri, nocivi. Come prima cosa, è fondamentale che tutte queste malattie vengano rimosse dal sistema, perché la meditazione racchiude in sé un potere immenso; se all'interno sussiste una qualsiasi malattia, questa acquisirebbe l'incredibile energia della meditazione. Dunque, il primo passo è eliminare qualsiasi disagio interiore”.

Suggerimento che si accompagna con la proposta di tecniche di meditazione innovative, di tipo dinamico – le OSHO® Active Meditations™ – che permettono di rompere corazze e catene che imprigionano la nostra vita. In questo modo, diventa poi facile stare seduti con naturalezza in silenzio, e immergersi nella quiete del proprio essere.

Queste tecniche sono descritte nel libro *Mindfulness 4.0* (Edizioni Mediterranee, Roma – in uscita a febbraio 2017) e oggi è possibile sperimentarle direttamente a casa propria, con estrema facilità e semplicità: è sufficiente connettersi in rete al sito **osho.com** e sottoscrivere

un abbonamento “free” per poter accedere alla sezione **Imeditate**.

Qui si possono provare quattro delle Tecniche Attive primarie, ciascuna introdotta da un video e accompagnata dalla musica specifica che ne scandisce le diverse fasi: non hai bisogno d'altro, per immergerti nelle profondità del tuo essere! Se poi decidi di meditare con continuità, puoi abbonarti con la formula “all access” e utilizzare questo servizio a piacere.

Fare pratica delle Meditazioni Attive di Osho con l'aiuto di persone che già si sono inoltrate lungo questo sentiero di ricerca interiore può facilitarne la comprensione. Per corrispondere a questa esigenza, in Italia si organizzano Eventi e Campi di meditazione in cui è possibile fare esperienze dirette della propria dimensione interiore. Per informazioni contattare: info@osho.it

Tutte le Meditazioni Attive sono accompagnate da musiche che ne scandiscono le diverse fasi.

Per informazioni o per ordinarle, scrivere a:

Associazione Oshoba

Via Morazzone 5

21049 Tradate (Varese)

Tel. & Fax: 0331.810.042

info@osho.it

La ricerca del Vero suggerita da Osho trova un prezioso nutrimento nelle intuizioni che Osho condivide nei suoi discorsi, raccolti in più di 700 volumi. In italiano sono più di 200 le opere disponibili. Quanti fossero interessati possono rivolgersi all'Associazione Oshoba per ricevere informazione su libri, DVD, Mp3 su cui sono digitalizzati centinaia di discorsi di Osho. Per il catalogo visita: **oshoba.it**

In effetti, tutti i discorsi di Osho vanno al di là della semplice lettura dei libri in cui sono trascritti. E ascoltarli è un'esperienza impagabile, che può facilitare quanto suggerito nel testo come “arte dell'ascolto”; infatti, diventa possibile immergersi con facilità in uno stato di “presenza

attenta, priva di qualsiasi sforzo” che è l’essenza della meditazione. Per avvicinare a questa opportunità anche coloro che non sanno l’inglese, esistono discorsi di Osho con doppiaggio o sottotitoli: a un primo ascolto in italiano (o a una prima lettura) che permette di placare il bisogno della mente di capire, se ne può far seguire un altro in cui ci si immerge nelle parole come fossero una musica, o suoni naturali... ben presto ci si ritroverà in una sottile dimensione al di là delle parole stesse, dove è il silenzio a trasmettere i veri significati e a risvegliare in noi “qualcosa” di indubitabile: la nostra radice nell’esistenza.

Su **osho.com/guarda** trovi un’intera sezione gratuita di anteprime, ma puoi anche sottoscrivere un abbonamento “premium” alla **Osho.tv** che ti permette di vedere discorsi video completi, proposti e rinnovati con regolarità. Quasi tutti i filmati sono sottotitolati in italiano.

Su Youtube esiste poi una nutrita selezione di video sottotitolati.

Per la playlist italiana, digita: **<http://goo.gl/PqKaY>**

Per una visione di insieme delle realtà online connesse alla visione di Osho, visita: **osho.com/tuttosho**

Su Facebook, in sincronia con il sito **osho.it** è attiva una comunità virtuale di ricercatori con cui condividere intuizioni che aiutino lungo il sentiero cui la vita ci invita.

Puoi seguirci, alla pagina di **Osho Italia** oppure visitando la pagina web: **osho.it**.

Per informazioni, per conoscere meglio la visione di Osho e il suo lavoro, per qualsiasi aggiornamento in tempo reale o novità, puoi consultare: **osho.com**

Questo sito multilingue, con una sezione anche in italiano, include un tour virtuale del Resort di Meditazione di Pune, il calendario dei corsi, l’elenco dei centri di Osho in tutto il mondo e decine di pagine con selezioni dei suoi discorsi sulle tematiche di maggior attualità. Inoltre, nella sezione *Library* è possibile consultare gratuitamente più di trecento raccolte di discorsi di Osho in inglese.

Registrandosi, si può ricevere una newsletter (anche in italiano) che aggiorna sulle novità del Meditation Resort e del “mondo di Osho”.

Per acquisire un'esperienza globale di trasformazione, è anche consigliabile compiere un viaggio a Pune, in India, e visitare il Resort di Meditazione Internazionale che si ispira alla visione di Osho, e dove si possono sperimentare alcuni processi di meditazione realmente rivoluzionari, messi a punto da Osho per scuoterci e liberarci da comportamenti e abitudini che si oppongono a un libero fluire della nostra energia vitale: “Mystic Rose”, “No-mind” e “Born Again”, descritti in un libretto introduttivo: *Meditazione: la soglia interiore*.

In questo habitat è possibile meditare insieme a centinaia di altri ricercatori provenienti da tutto il mondo, in un'atmosfera che Osho ha descritto come “un campo di energia del tutto particolare in cui il Buddha presente dentro di te può giungere a completa maturazione e fiorire”.

Un'esperienza di meditazione vissuta all'interno di un ambiente in cui il Centro dell'Essere è reso prioritario, rispetto alla sfera del mondo e dell'azione, può cristallizzare qualcosa di prezioso e impagabile, soprattutto se sostenuta dalla presenza di altre persone, riunitesi con la stessa intenzione. Per informazioni contattare:

Osho International Meditation Resort

17 Koregaon Park, Pune 411001 (MS), India

e-mail: resortinfo@osho.net

Le nuove proposte residenziali ti danno l'opportunità di regalarti un'esperienza che può cambiare la tua vita. Come ha raccontato una partecipante: “Qui in quattordici giorni ho trovato quello che ho cercato per ventitré anni, vagando per centri, resort e ashram di tutto il mondo. Devo dire che, malgrado tutto, l'Osho Meditation Resort vale il rischio!”

Trovi tutti i programmi e le diverse proposte di soggiorno su: **osho.com/livingin**

LETTURE E PERCORSI CONSIGLIATI

Meditazione per chi ha fretta

Nel libro vengono proposte semplici strategie per riequilibrarsi, ridurre la tensione, acquietare le diverse forme di superstress e rilassarsi con metodi semplici, naturali e di efficacia immediata. Nessuno ha bisogno della meditazione più di coloro che non hanno tempo per meditare. Purtroppo le persone indaffarate forse hanno provato a meditare ma hanno lasciato perdere, vista la difficoltà a integrare quelle tecniche in uno stile di vita dai ritmi frenetici. La maggior parte dei metodi di meditazione tradizionali sono stati sviluppati migliaia di anni fa, per persone che vivevano in un contesto del tutto diverso dall'attuale. Oggi è sempre più difficile stare semplicemente seduti e rilassarsi, qualcosa è cambiato e sono necessarie nuove e diverse strategie: il libro ne illustra decine, facilmente integrabili nella vita quotidiana. “Abbandona l'idea che meditare significhi stare seduti sotto un albero assumendo una qualche posizione Yoga, perché questo è solo uno dei tanti modi che esistono: può andare bene per qualcuno, ma non per tutti. Per un bimbo, per esempio, non è una forma di meditazione, ma una tortura; per un giovane, attivo e pieno di vitalità, non si tratta di meditazione, bensì di repressione!” Osho

Mindfulness 4.0 – in uscita a febbraio 2017

Per molti viene un momento in cui i comuni interrogativi che accompagnano la nostra esistenza – cosa farò da grande? Troverò l'anima gemella? Che senso ha la vita? Che ne sarà di me? – si integrano in una domanda che va al di là del semplice trovare il proprio posto nel mondo: “Ma io chi sono?” all'improvviso ci si chiede!

La risposta è in un viaggio che con il tempo ci si rende conto essere senza meta: imparando a cogliere l'attimo reale – *quieora* – si avverte, infatti, qualcosa che muta il punto da cui osserviamo noi stessi e il mondo. E la nostra vita sembra iniziare lì, di certo è da lì in poi che acquisisce intensità, profondità, realtà.

Meditazione è l'abilità di cogliere quell'attimo e il libro offre a ciascuno lo strumento adatto per farlo, partendo da ciò che è e da dove si trova, nel momento. Osho, infatti, ha introdotto nella scienza dell'essere e dell'anima una rivoluzione che sta facendo la differenza, ed è alla base dell'attenzione sempre più ampia che la sua proposta esperienziale sta avendo.

Per questo straordinario Maestro di realtà non è la persona che si deve adattare a una particolare tecnica, bensì è la tecnica – ovvero, in questo caso, le tecniche – che devono corrispondere a ciascun individuo specifico. E pertanto ne ha ideate e rivisitate centinaia, così da permettere a ciascuno di trovare ciò che gli corrisponde; insegnandogli anche a tracciare il proprio percorso, adattando momento per momento lo strumento – o gli strumenti – alla propria realtà in evoluzione.

Un libro per la vita che copre tutte le soglie, presenti in noi in forma di seme o latenti, in grado di portare al pieno risveglio della consapevolezza – Mindfulness – e a una vita viva, appagata e realizzata.

The Book of Secrets

In italiano questa serie di 80 discorsi è pubblicata da Bompiani in 5 volumi: *Il libro dei segreti, I segreti della trasformazione, I segreti del Tantra, I segreti della gioia, I segreti del risveglio.*

L'opera presenta i 112 metodi di meditazione considerati in Oriente “fondamentali” per eccellenza che la tradizione dice trasmessi da Shiva stesso a Devi, la sua compagna. Tramandati oralmente, furono raccolti nel *Vigyana Bhairava Tantra*, un testo che viene fatto risalire almeno a cinquemila anni fa.

Osho ha il merito di aver liberato questi stratagemmi dalla polvere del tempo, rendendoli accessibili all'uomo contemporaneo e facilitandone la pratica grazie anche a un complemento di 200 e più risposte ai quesiti, ai dubbi e alle difficoltà che i ricercatori raccoltisi intorno a lui si sono trovati ad affrontare, nel corso di una sperimentazione in prima persona.

Praticarli porta a cogliere nel proprio laboratorio interiore quei segreti che la percezione dell'essenza reale rende disponibili. E Osho rivela anche il più semplice di tutti quei segreti; ovvero che è sufficiente allenarsi nell'uso dell'osservazione, l'ingrediente primario di tutte queste tecniche, per comprendere il segreto dei segreti: “Ho sperimentato tutti quei centododici metodi e l'esperienza più sconvolgente è stata vedere che in ciascuno veniva usato lo stesso fondamento: osservare, essere un testimone imparziale. Le strategie variano di volta in volta, ma l'essenza di tutti quei metodi è la stessa: il semplice osservare come un testimone imparziale”.

La pratica rende possibile una vita reale, armoniosa, semplicemente estatica. “Allorché si giunge a conoscere il proprio tesoro interiore, si può vivere una vita normale, ordinaria, ma libera da frustrazioni. Una musica sottile accompagna ogni nostro gesto e qualsiasi azione diventa un implicito manifestarsi della sorgente più intima dell'esistenza”, ha chiarito Osho.

Su **osho.it** alla sezione “*La meditazione oggi*” trovi la bibliografia completa delle opere di Osho sul tema.

Corso on line: *Meditation for Busy People*

Un programma di 21 giorni o tappe ideato espressamente per tutti coloro che non hanno tempo per meditare, ma che avvertono la necessità di prendersi cura di sé, intimamente.

Ciascuna lezione ha una durata di 15/20 minuti, ed è organizzata in modo tale da accompagnare le intuizioni di Osho con una parte pratica.

Il corso originale è in inglese così da cogliere nell'immediatezza e nella spontaneità della voce di Osho la sorgente stessa da cui quella visione scaturisce. Il semplice ascolto è in sé una meditazione; infatti, per un misterioso “effetto diapason” difficile da razionalizzare, in noi si risveglia l'eco di un ricordo che attiva dall'interno la potenzialità latente di essere consapevoli.

La pratica orienta quindi verso una precisa – per quanto indefinibile – destinazione: tornare a casa adesso – *quieora* – là dove esistiamo realmente, attenti e presenti al nostro essere.

Per chiarire questa misteriosa avventura, Osho ha usato un paradosso: “È un viaggio da qui... a qui!” Ma la differenza verrà compresa proprio sperimentando.

Ciascuno dei metodi in cui si viene guidati, nella seconda parte di ogni sessione, può essere facilmente incluso nella propria vita quotidiana.

Il Corso è disponibile come APP scaricabile da Apple Store o da Google Play, cercando: *Osho – Meditation for Busy People*.

L'applicazione è così composta:

21 intuizioni di Osho sulla dimensione della meditazione, con la sua voce. E 21 meditazioni di facile utilizzo, che possono essere praticate ovunque ti trovi, *adesso!*

È anche possibile prendere appunti e condividere con facilità i metodi suggeriti con gli amici.

Infine, puoi fissare un orario per te conveniente, così da ricevere ogni giorno un promemoria.

La traduzione italiana dell'interno Corso è consultabile gratuitamente su **osho.it** alla pagina **Corsi on line/Meditazione per persone indaffarate**.

Per qualsiasi approfondimento o per assistenza, si può scrivere a:

info@osho.it

NOTA DEI CURATORI

Nessuno dei consigli, degli insegnamenti o dei metodi suggeriti in questo libro o nei testi consigliati presuppone l'interruzione di una cura, né intende sostituire la diagnosi e/o le prestazioni di un medico, di uno psichiatra o di uno psicoterapeuta. Si consiglia a chiunque abbia disagi, problemi fisici, medici o psicologici conclamati, di consultare un medico o uno psicoterapeuta in grado di consigliare quali analisi fare e stabilire la giusta diagnosi.

Questo libro e nessuno degli altri testi consigliati dev'essere considerato un'alternativa alla normale medicina o alle prescrizioni mediche in corso o necessarie per riequilibrare il proprio organismo. Nel caso, tutti i suggerimenti dati possono e devono essere discussi e ragionati con il proprio medico che sicuramente sarà in grado di consigliare come applicarli in base alle circostanze, ai disturbi o alle malattie specifiche.

Inoltre, qualora durante una sperimentazione amatoriale e diretta ci si rendesse conto di disagi o disturbi fino a quel momento ignorati, è consigliabile non sottovalutarli e rivolgersi subito a un professionista competente per vagliare lo stato delle cose e scegliere poi come procedere, così da affiancare l'utilizzo di queste tecniche con un intervento qualificato e puntuale.