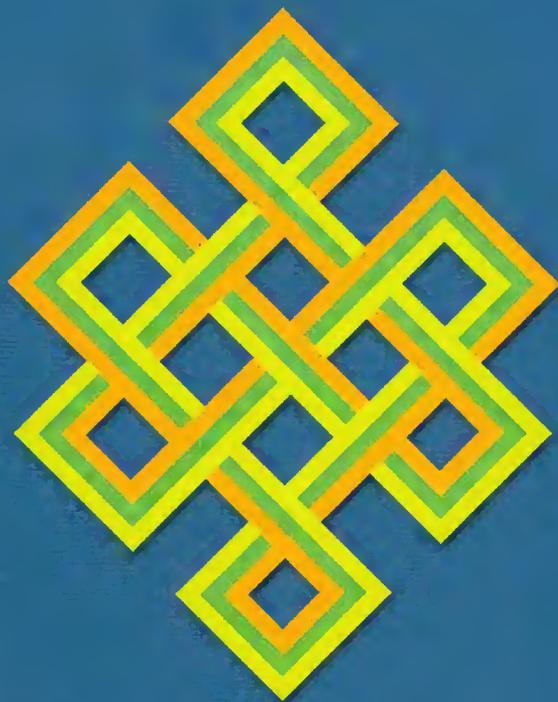


L
A
V
I
A
M
A
E
S
T
R
A

OSHO

Consapevolezza



La chiave per vivere in armonia



RIZA

«**Q**ualsiasi cosa tu stia facendo, continuamente, dentro di te, sii consapevole di te stesso, del tuo agire. Stai camminando, sii consapevole di te stesso. Stai ascoltando o parlando, sii consapevole... Questo continuo ricordarsi di se stessi crea un'energia sottile. Questa semplice sensazione di sé, di essere, crea un centro, un centro di silenzio, di padronanza interiore».

Con questo libro Osho ci aiuta a sentire un'energia nuova, un nuovo fuoco, una nuova vita. E così, molte cose che un tempo ci hanno dominato, come rabbia, avidità, insicurezza, si dissolveranno... semplicemente.

€ 17,00

ISBN 88-7071-103-X



9 788870 711035 >

O dora, tocca, senti la brezza
e i raggi del Sole. Osserva
la Luna. E diventa un semplice
specchio d'acqua silente che osserva,
allora la Luna sarà riflessa in te con
un'incredibile bellezza. Muoviti nella
vita osservando continuamente...
Se ti renderai conto che ti sei
dimenticato di osservare, non
rammaricartene, non dispiacertene...
per milioni di vite non hai mai
provato a osservare... per milioni
di vite non sei mai stato consapevole.

LA VIA MAESTRA

OSHO

Consapevolezza

La chiave per vivere in armonia



INDICE

PREFAZIONE	7
CAPITOLO I	
La comprensione	13
CAPITOLO II	
Molte malattie una sola medicina	89
CAPITOLO III	
Consapevolezza in azione	173
CAPITOLO IV	
Esperimenti nell'osservazione	213
CAPITOLO V	
Le meditazioni attive di OSHO	235
POSTFAZIONE	
Sospeso a un filo	247

ISBN 88-7071-103-X

Titolo originale dell'opera:
Awareness: the key to living in balance
by Osho

© 1999 International copyright by Osho International Foundation
Bahnhofstrasse 52, CH 8001 Zurigo, Svizzera

© 2002 Italian translation copyright by News Services Corporation, Arona (No)

Copyright su licenza per l'edizione italiana:
© 2006 Edizioni Riza, Milano

© 2003 Logo Copyright Osho International Foundation
OSHO is a registered trademark of Osho International Foundation used under licensed
permission.

Versione italiana: *Ma Anand Vidya, Swami Anand Videha*

Tutti i diritti riservati

Nota al lettore: Alcuni dei brani che presentiamo sono già stati pubblicati in italiano da altre Case editrici che ringraziamo per la gentile concessione a riprodurli. La decisione di pubblicare una serie di opere in forma tematica è nata per corrispondere alle molte richieste in questo senso dei lettori, ma soprattutto dalla necessità di offrire alcuni approfondimenti alla visione di Osho, fondamentali per un risveglio della consapevolezza, potenzialità umana cui Osho ha dedicato tutta la sua esistenza.

PREFAZIONE

Una delle cose più importanti da comprendere, per ciò che riguarda l'essere umano, è questa: è addormentato. Anche quando crede di essere sveglio, non lo è.

La sua attenzione, il suo stato di veglia, sono molto fragili; la sua presenza cosciente è così superficiale da non avere alcun valore. Il suo essere sveglio è solo una bella parola, assolutamente vuota di significato.

Tu dormi di notte e dormi di giorno: dalla nascita alla morte continui solo a cambiare i modi in cui dormi, ma di fatto non ti svegli mai. Non essere così sciocco da credere che solo aprendo gli occhi sei sveglio; se non si apriranno i tuoi occhi interiori, se il tuo centro non si riempirà di luce, se non riuscirai a vedere il tuo essere, chi sei, non devi credere di essere sveglio.

Questa è la più grande illusione in cui l'uomo vive. E una volta accettata l'idea che sei già sveglio, non si pone il problema di fare uno sforzo per svegliarsi.

Ebbene, come prima cosa, devi far penetrare in profondità nel tuo cuore l'idea che stai dormendo, che sei addormentato, che sei assolutamente addormentato. Tu sogni in continuazione; a volte sogni a occhi aperti e altre volte a occhi chiusi, ma sogni sempre e comunque: tu sei un sogno. Non sei ancora una realtà.

Naturalmente, qualunque cosa tu faccia in un sogno, è priva di significato. Qualunque cosa pensi, non ha alcun senso;



Come prima cosa, devi far penetrare in profondità nel tuo cuore l'idea che stai dormendo, che sei addormentato, che sei assolutamente addormentato. Tu sogni in continuazione; a volte sogni a occhi aperti e altre volte a occhi chiusi, ma sogni sempre e comunque: tu sei un sogno. Non sei ancora una realtà.



qualunque cosa progetti, rimane parte dei tuoi sogni e non ti permette mai di vedere ciò che è. Ecco perché tutti i buddha hanno sempre messo una fortissima enfasi su un unico punto: svegliati! Continuamente, per secoli, l'intero insegnamento di tutti i buddha può essere riassunto in un'unica parola: svegliati! E tutti hanno escogitato metodi, strategie, hanno creato ambienti, spazi e campi di energia nei quali puoi essere scosso e risvegliato alla consapevolezza.

Di fatto, se non vieni martellato, se non sei scosso alle fondamenta, non ti sveglierai mai. Il sonno è durato così a lungo che ha raggiunto il nucleo essenziale del tuo essere, ne sei sommerso. Ogni cellula del tuo corpo e ogni fibra della tua mente sono colme di quel sonno.

Non è un fatto da poco. Ecco perché occorre un grande sforzo per essere svegli, per essere attenti, all'erta, consapevoli, per diventare un testimone.

Se c'è un argomento sul quale tutti i buddha concordano, è questo: l'uomo, così com'è, è addormentato, laddove dovrebbe essere sveglio. Essere svegli è la meta, ed essere svegli – essere presenti e consapevoli – è il sapore di tutti gli insegnamenti dei buddha: Zarathustra, Lao Tzu, Gesù, il Buddha, Bahauddin, Kabir, Nanak, tutti gli illuminati hanno sempre

insegnato un'unica cosa... in lingue diverse, con metafore differenti, ma la loro canzone è sempre la stessa. Proprio come il mare sa di sale – sia che il sapore venga da Nord o da Est, da Sud o da Ovest, il mare sa sempre di sale – il sapore del Buddha è questo essere svegli.

Ma non farai mai alcuno sforzo se continui a credere di essere già sveglio; in questo caso, non c'è alcuna ragione per fare il minimo sforzo. Perché preoccuparsene?

E con i vostri sogni, voi avete creato religioni, divinità, preghiere, riti; le vostre divinità sono parte dei vostri sogni, come qualunque altra cosa. La vostra politica fa parte dei vostri sogni, come la vostra poesia, la vostra pittura, la vostra arte; qualunque cosa facciate, poiché siete addormentati, la fate in base al vostro stato mentale.

Le tue divinità non possono essere diverse da te. Chi le crea? Chi dà loro forma e colore? Tu le crei, tu le scolpisci: hanno occhi come i tuoi, un naso come il tuo... e una mente come la tua! Il Dio del Vecchio Testamento dichiara: «Io sono un Dio molto geloso!». Ma chi ha creato questo Dio così geloso? E se Dio è geloso, che male c'è a esserlo? Se perfino Dio è geloso, perché ritenerlo un male? In questo caso la gelosia è divina!

Il Dio del Vecchio Testamento dice: «Io sono un Dio molto collerico! Se non seguite i miei comandamenti, vi distruggerò. Sarete gettati nel fuoco dell'inferno per l'eternità. E poiché sono molto geloso, non voglio che adorate qualcun altro... non lo tollero».

Chi ha creato un simile Dio? Dev'essere frutto delle nostre gelosie, della nostra rabbia... da qui ha origine una simile immagine! È una tua proiezione, è la tua ombra. È soltanto una tua eco; ecco perché nel mondo esistono tante divinità.

Ed è per questo che il Buddha non parlò mai di Dio; diceva: «Che senso ha parlare di Dio a gente che dorme? Ascolterà nel sonno. Fantasticherà su tutto ciò che viene detto loro e creerà le proprie divinità... qualcosa di assolutamente falso, assolutamente impotente, assolutamente privo di senso. È meglio non dare vita a simili divinità».

Ecco perché al Buddha non interessa parlare degli dèi... a lui interessa una cosa sola: svegliarti.

Una sera, un Maestro buddhista illuminato era seduto sulla sponda del fiume a godersi il chiacchierio dell'acqua, il canto del vento che frusciava tra gli alberi... si narra che venne da lui un uomo e gli chiese: «Mi puoi dire in una sola parola l'essenza della tua religione?».

Il Maestro rimase in silenzio, un silenzio assoluto, quasi non avesse sentito la domanda. L'interlocutore chiese: «Sei sordo, per caso?».

Il Maestro rispose: «Ho sentito la tua domanda, e ho anche risposto! Il silenzio è la risposta. Sono rimasto in silenzio... quella pausa, quell'intervallo di vuoto, era la mia risposta».

L'uomo disse: «Non riesco a capire una risposta tanto misteriosa. Non puoi essere un po' più chiaro?».

Allora il Maestro scrisse sulla sabbia con il dito, a lettere minuscole: "meditazione".

L'uomo disse: «Ora posso leggere. Va un po' meglio di prima... perlomeno ho una parola su cui riflettere. Ma non potresti essere un po' più chiaro?».

Il Maestro scrisse di nuovo "meditazione", e questa volta usò una scrittura più grande.

L'uomo si sentiva imbarazzato, confuso, offeso e in collera. Disse: «Hai scritto di nuovo la stessa parola? Non potresti essere più chiaro?».

E il Maestro scrisse a caratteri cubitali, tutto maiuscolo: "MEDITAZIONE"!

L'uomo commentò: «Mi sembra matto».

Il Maestro disse: «Sono già sceso molto in basso. La prima risposta era quella giusta, la seconda non era così precisa, la terza era un po' falsata, la quarta è del tutto sbagliata... perché quando scrivi "meditazione" a lettere maiuscole, ne hai fatta una divinità».

Ecco perché Dio è scritto con la maiuscola... tutte le volte che volete rendere una cosa suprema, assoluta, la scrivete con la maiuscola.

Il Maestro concluse: «Ho già commesso un peccato». Cancellò tutte quelle parole e disse: «Per favore, ascolta la mia prima risposta... solo in quella sono vero».

Il silenzio è lo spazio in cui ci si sveglia, e la mente rumorosa è lo spazio in cui si resta addormentati. Se la tua mente continua a chiacchierare, sei addormentato... seduto in silenzio, se la mente scompare e tu sei in grado di ascoltare il cinguettio degli uccelli, e non c'è mente dentro di te, solo silenzio... questo cinguettio, il gorgheggiare degli uccelli, e la mente inattiva nella tua testa, un completo silenzio... allora affiora la consapevolezza. Non viene dall'esterno: sorge in te, cresce in te. In caso contrario, ricorda: stai dormendo.

—><—

*Il silenzio è lo spazio in cui
ci si sveglia, e la mente
rumorosa è lo spazio in cui
si resta addormentati.
Se la tua mente continua
a chiacchierare,
sei addormentato...*

—><—

LA COMPrensIONE

Io non uso mai la parola rinuncia. Io affermo: gioisci nella vita, nell'amore, nella meditazione, in tutto ciò che è bello nel mondo, nell'estasi dell'esistenza... gioisci in ogni cosa! Trasforma ciò che è mondano in qualcosa di sacro. Trasforma questa sponda nell'altra, muta la Terra in un paradiso.

A quel punto, in modo del tutto indiretto, inizierà a prendere forma una rinuncia. Accadrà, senza che tu faccia nulla. Non è un fare, è un accadere.

Inizi a rinunciare alle tue stupidità, inizi a rinunciare alle tue assurdità, al tuo "pattume". Rinunci alle tue relazioni prive di significato. Rinunci a lavori che non appagano il tuo essere. Rinunci a luoghi in cui non ti è possibile alcuna crescita. Ma io non definisco tutto questo "una rinuncia", la chiamo comprensione, consapevolezza. Se hai in mano delle pietre e te le porti appresso pensando che siano diamanti, non ti dirò di rinunciarci. Dirò semplicemente: «Sta' attento e guardale di nuovo!». Se tu stesso vedi che non sono diamanti, devi forse rinunciarci? Cadranno da sole dalle tue mani. In realtà, se ancora vorrai portartele dietro, dovrai fare un grande sforzo, dovrai usare tutta la tua volontà; e comunque, non potrai tenerle in mano a lungo: quando vedrai che sono inutili, prive di significato, inevitabilmente le butterai via.

E quando le tue mani saranno vuote, potrai metterti alla ricerca dei veri tesori: non sono nel futuro, qualcosa di remoto e di imprecisato. Sono proprio qui, adesso!

Degli uomini e dei topi

*Essere svegli è la via alla vita.
Lo sciocco dorme
come se fosse già morto;
ma il Maestro è sveglio
e vive per sempre.*

*Egli osserva.
Egli ha chiarezza.*

*Come è felice!
Perché vede che l'essere svegli è vita.
Come è felice,
seguendo il cammino del risveglio.*

*Con grande perseveranza
egli medita, cercando
libertà e felicità.*

Dal *Dhammapada* di Gautama il Buddha

Noi continuiamo a vivere in modo del tutto disattento, inconsapevoli di ciò che accade intorno a noi. Certo, siamo diventati abilissimi nel compiere i comuni gesti quotidiani: qualsiasi sia la nostra routine, la svolgiamo in maniera così efficiente che non ci occorre alcuna consapevolezza per svolgere le nostre mansioni. Si tratta di azioni automatiche, meccaniche; funzioniamo come automi, non siamo ancora uomini: siamo macchine.

È quello che ripeteva in continuazione George Gurdjieff:

l'uomo, così come esiste, è una macchina. Egli offendeva molte persone, perché a nessuno piace essere definito una macchina. Alle macchine piace essere definite divinità: in quel caso si sentono alle stelle, vanno in visibilio.

Gurdjieff definiva macchine le persone, e aveva ragione. Se guardi te stesso, ti renderai conto di quanto ti comporti in maniera meccanica.

Il fisiologo russo Pavlov e lo psicologo americano Skinner hanno ragione nel novantanove virgola nove per cento dei casi, dicendo che l'uomo è solo una splendida macchina e che in lui non c'è anima.

Dico che per il novantanove virgola nove per cento dei casi hanno ragione, sbagliano solo di pochissimo: in quell'esigua percentuale ci sono i buddha, gli esseri risvegliati... ma li possiamo perdonare, perché Pavlov non ha mai incontrato un buddha; ha incontrato solo milioni di persone come voi. Skinner ha studiato gli uomini e i topi, e non ci trova alcuna differenza. I topi sono solo esseri più semplici, ecco tutto; l'uomo è più complicato. L'uomo è una macchina altamente sofisticata, i topi sono macchine semplici. È più facile studiare i topi, ecco perché gli psicologi continuano a studiarli. Studiano i topi e traggono conclusioni sull'uomo, e le loro conclusioni sono pressoché giuste.

Attenzione, dico "pressoché", perché quel "virgola uno per



*L'uomo è una macchina
altamente sofisticata, i topi
sono macchine semplici.
È più facile studiare i topi,
ecco perché gli psicologi
continuano a studiarli.
Studiano i topi e traggono
conclusioni sull'uomo,
e le loro conclusioni
sono pressoché giuste.*



cento" è il fenomeno più importante che sia mai accaduto: un Buddha, un Gesù, un Maometto. Queste poche persone risvegliate sono i veri uomini, ma Skinner dove può trovare un buddha? Non certo in America.

Mi hanno raccontato di un uomo che chiese a un rabbino: «Perché Gesù non ha scelto di nascere nell'America del ventesimo secolo?». Il rabbino si strinse nelle spalle e disse: «In America? Sarebbe stato impossibile: dove potresti trovare una vergine? E poi, dove troveresti mai tre saggi?». E senza una madre vergine e tre saggi, come poteva nascere Gesù?

Dove potrà mai trovare un buddha, Skinner? E anche se riuscisse a trovarne uno, i suoi pregiudizi e le sue idee preconette, non gli permetteranno mai di vederlo. Continuerà a vedere i suoi topi: riesce a comprendere solo ciò che sanno fare i topi. E i topi non meditano, i topi non si illuminano... il suo concetto di uomo è solo una forma esaltata di topo. Tuttavia, affermo che ha ragione per ciò che concerne la maggior parte della gente. Le sue conclusioni non sono sbagliate. E i buddha saranno d'accordo con lui per ciò che riguarda l'umanità cosiddetta normale: quelle persone sono assolutamente addormentate. Persino gli animali non sono così addormentati.

Avete mai visto un daino nella foresta... la sua evidente attenzione, il suo camminare in piena coscienza? Avete mai visto un uccello su un albero... osserva ogni cosa con intelligenza, presente a ciò che gli accade intorno... se ti avvicini a un uccello, ti permette di avanzare fino a un certo punto, se lo superi di un solo passo, vola via. È attentissimo

al suo territorio: se qualcuno entra in quello spazio, riconosce il pericolo.

Se ti guardi in giro, resterai sorpreso: l'uomo sembra essere l'animale più addormentato che esista sulla Terra.

Una donna compra un pappagallo a un'asta di mobili di una casa di tolleranza, e lo tiene in una gabbia coperta da un panno, per due settimane, per dargli il tempo di dimenticare il suo vocabolario scurrile.

Quando la gabbia viene finalmente scoperta, il pappagallo si guarda intorno e commenta: «Awrrk! Casa nuova, nuova maîtresse». Poi, vede entrare le figlie della donna e aggiunge: «Awrrk! Awrrk! Ragazze nuove!». La sera, quando il marito torna dal lavoro, il pappagallo torna a parlare e dice: «Awrrk! Awrrk! Vecchi clienti! Ciao, Joe!».

L'uomo è veramente caduto in basso. Di fatto, è questo il significato della parabola cristiana che narra la caduta di Adamo e la sua espulsione dal paradiso terrestre.

Ma come mai Adamo ed Eva furono cacciati dal paradiso? Furono cacciati perché avevano mangiato il frutto della conoscenza. Furono cacciati perché, a quel punto, avevano una mente e avevano perso la propria consapevolezza. Quando hai una mente, perdi la consapevolezza: mente significa sonno, frastuono, automatismi.

Se hai una mente, perdi la consapevolezza. Perciò, l'unico lavoro da fare è questo: ritrovare la consapevolezza e perdere la mente. Devi eliminare dal tuo organismo tutto ciò che hai raccolto in quanto sapere. È il sapere a tenerti addormentato; pertanto, più una persona è istruita, più è addormentata. Ecco un'altra cosa che ho osservato: gli abitanti dei villaggi,

←

Come mai Adamo ed Eva furono cacciati dal paradiso? Furono cacciati perché avevano mangiato il frutto della conoscenza. Furono cacciati perché, a quel punto, avevano una mente, e avevano perso la propria consapevolezza.

→

dove esiste una maggior innocenza, sono molto più svegli e attenti dei professori delle università e degli studiosi che vivono nei templi.

Gli studiosi non sono altro che pappagalli; i professori universitari sono stracolmi di sacro sterco di vacca, sono saturi di chiacchiere, prive di qualsiasi significato, solo mente e niente consapevolezza. Le persone che lavorano con la natura – contadini, giardinieri, taglialegna, falegnami, imbianchini,

pittori – sono molto più sveglie delle persone che operano nelle grandi università, con mansioni di preside, vicerettore, rettore. E questo perché, quando lavori con la natura, operi con qualcosa che è sveglia: la natura è sveglia, gli alberi sono svegli... di certo, sono svegli in maniera del tutto diversa, ma sono svegli. Oggigiorno, alcuni esperimenti scientifici hanno dimostrato che gli alberi sono svegli. Se un taglialegna si avvicina con in mano un'accetta, e con la precisa intenzione di tagliare un albero, tutti quelli vicini si mettono a tremare. Adesso esistono prove scientifiche; quando parlo di queste cose, non lavoro di fantasia, si tratta di dati scientifici. Al giorno d'oggi esistono apparecchiature in grado di stabilire se un albero è felice oppure no, se ha paura o no, se è triste o in estasi. Quando arriva il taglialegna, tutti gli alberi che lo vedono avvicinarsi iniziano a tremare. Si rendono conto che si avvicina la morte... e il taglialegna non ha ancora tagliato nessun albero, ma è sufficiente

che si avvicini! Un'altra cosa, ancora più strana: se il taglialegna si limita a passare di lì senza alcuna intenzione di tagliare alberi, nessuno si mette a tremare. Il taglialegna è lo stesso e ha in mano la stessa accetta... ma sembra proprio che sia la sua intenzione di tagliare un albero a influenzare la foresta: vuol dire che quell'intenzione viene captata, significa che quella vibrazione viene decodificata dagli alberi. Le ricerche scientifiche hanno messo in evidenza anche un altro fatto, estremamente significativo: se vai in una foresta e uccidi un animale, non è solo il regno animale a esserne scosso, anche gli alberi ne sono colpiti. Se uccidi un daino, tutti i daini del circondario si rattristano, nasce dentro di loro un profondo tremore. All'improvviso, sono presi dalla paura, senza motivo apparente; è possibile che non abbiano neppure visto quel daino mentre veniva ucciso, ma in maniera sottile e imprecisata, ne sono influenzati; istintivamente, intuitivamente. Ma non sono solo i daini a esserne toccati: gli alberi ne sono toccati, i pappagalli, le tigri, le aquile ne sono toccate, le foglie e l'erba ne sono toccate. È avvenuto un assassinio, è accaduta una distruzione, è avvenuta una morte... e ogni cosa nel circondario ne sente l'effetto.

L'uomo sembra essere il più addormentato...

Questi *sutra* del Buddha devono essere meditati profondamente; assorbiteli, seguiteli con attenzione.

Essere svegli è la via alla vita.

Sei vivo solo nella misura in cui sei consapevole.

La consapevolezza è la differenza tra la vita e la morte. Non sei vivo solo perché respiri, non sei vivo solo perché il tuo cuore palpita. Fisiologicamente puoi essere tenuto in vita in

un ospedale, senza avere alcuna coscienza. Il tuo cuore continuerà a battere e tu potrai respirare. Puoi essere tenuto in vita con macchine, artificialmente, e restare vivo per anni. Per anni il tuo cuore potrà battere e il sangue circolare... oggi ci sono molte persone, in tutto il mondo, nei paesi tecnologicamente più avanzati, che vegetano semplicemente negli ospedali, perché apparecchiature molto sofisticate rimandano a un tempo indefinito la loro morte: possono essere tenute in vita per anni, per secoli. Se questa è vita, puoi essere tenuto in vita... ma questa non è affatto vita. Questo è vegetare puro e semplice, non è vita! I buddha danno una definizione diversa. Essi affermano che la vita è consapevolezza. Non affermano che sei vivo solo perché sei in grado di respirare, non affermano che sei vivo solo perché il tuo sangue circola. Dicono che sei vivo solo se sei sveglio. Pertanto, fatta eccezione per gli esseri risvegliati, nessuno è realmente vivo, nessuno è sveglio. Siete cadaveri che camminano, che parlano, che agiscono, siete degli automi.

Il Buddha dice:

Essere svegli è la via alla vita.

Diventa più attento, e sarai più vivo. E la vita è Dio... non c'è altro Dio. Ecco perché il Buddha parla della vita e della consapevolezza. La vita è la meta, e la consapevolezza è la metodologia, la tecnica per raggiungerla.

Lo sciocco dorme...

E tutti dormono, perciò tutti sono sciocchi. Non sentirti offeso. È necessario dire le cose come stanno. Tu agisci nel

sonno; ecco perché continui a inciampare, continui a fare cose che non vuoi fare. Continui a fare cose che hai deciso di non fare. Continui a fare cose che sai non essere giuste, e a non fare cose che sai essere giuste. Come mai? Perché non riesci a camminare dritto verso la tua meta? Come mai continui a farti intrappolare in sentieri secondari? Perché continui a perderti?

Ma questa è la realtà. Guarda la tua vita: tutto ciò che fai è assoluta confusione, e porta a una confusione ancora più grande. Non hai alcuna chiarezza, non hai alcuna capacità di percezione. Non sei sveglio. Non sei in grado di vedere! Non sei in grado di sentire! Certo, hai le orecchie e quindi puoi ascoltare, ma dentro di te non c'è nessuno in grado di comprendere. Certo, hai gli occhi e quindi puoi vedere, ma dentro di te nessuno è presente; pertanto, gli occhi continuano a vedere e le orecchie continuano ad ascoltare, ma niente viene compreso.

Se avessi veramente gli occhi, vedresti Dio ovunque. E se potessi sentire, sentiresti la musica celestiale, percepiresti l'armonia dell'esistenza; invece, inciampi a ogni passo, a ogni passo fai qualcosa di sbagliato... e ancora continui a credere di essere consapevole. Lascia perdere completamente questa idea.

Lasciarla perdere è un grande salto, un grande passo, perché una volta che abbandoni l'idea che "io sono consapevole", inizierai a indagare e a ricercare i modi e i mezzi per esserlo veramente.

Pertanto, la prima cosa che devi lasciar penetrare profondamente nel tuo essere è questa verità: tu sei addormentato, sei totalmente addormentato.

La psicologia moderna ha scoperto alcune cose estremamen-

te significative e, sebbene siano state scoperte solo a livello intellettuale, segnano un buon inizio. Se per ora sono state scoperte a livello intellettuale, prima o poi verranno sperimentate anche a livello esistenziale.

Freud è stato un grande pioniere; certo, non un buddha, ma in ogni caso un uomo di grande levatura, perché è stato il primo a far accettare alla maggior parte dell'umanità l'idea che l'uomo contiene in sé un inconscio molto vasto: la mente conscia è solo un decimo, e la mente inconscia è nove volte più grande di quella cosciente.

Dopo di lui, Jung, un suo discepolo, scese un po' più in profondità e scoprì l'inconscio collettivo. Adesso occorre qualcuno che scopra un'altra dimensione, esiste e io spero che, prima o poi, le ricerche psicologiche, sia in America sia in Russia, riescano nell'impresa: parlo dell'inconscio cosmico. I buddha ne hanno parlato.

Pertanto, possiamo parlare della mente conscia, una cosa fragilissima, la parte più piccola del tuo essere. Dietro la mente conscia, vi è la mente subconscia, qualcosa di vago che puoi sentire bisbigliare, ma che non puoi comprendere; è sempre lì, dietro la mente conscia, e fa vibrare le sue corde.

In terzo luogo, abbiamo la mente inconscia, che incontri solo nei sogni o quando prendi delle droghe. Viene poi la mente dell'inconscio collettivo, che raggiungi solo quando entri in una profonda ricerca introspettiva nella tua mente inconscia... allora incontri l'inconscio collettivo. E infine, se scendi ancora più in profondità, arriverai all'inconscio cosmico.

L'inconscio cosmico è la natura. L'inconscio collettivo racchiude l'intero genere umano, così come ha vissuto fino a oggi, è parte di te. L'inconscio è il tuo inconscio individuale, quello che la società ha represso dentro di te, la parte di te a

cui non è stato permesso esprimersi e che di notte si affolla nei tuoi sogni, entrando dalla porta sul retro.

E la mente conscia... la chiamerò "la cosiddetta mente conscia", perché è solo presunta tale... è così minuscola, quasi un riverbero, ma anche se così piccola è importante, perché è stata inseminata e i semi sono sempre piccoli. Ha una grande potenzialità.

Oggigiorno si sta aprendo una nuova dimensione, del tutto diversa. Così come Freud ha aperto la dimensione al di sotto della mente conscia, Sri Aurobindo ha aperto la dimensione al di sopra di essa. Freud e Aurobindo sono i personaggi di maggior rilievo dei nostri tempi: restano sempre due intellettuali, nessuno di loro è una persona risvegliata, ma tutti e due hanno reso un gran servizio all'umanità.

A livello intellettuale, essi ci hanno resi coscienti del fatto che non siamo tanto piccoli come appariamo in superficie: la superficie nasconde grandi profondità e vette sublimi. Freud è penetrato negli abissi, Sri Aurobindo ha cercato di raggiungere le vette.

Al di sopra della nostra mente cosiddetta cosciente, esiste la vera mente cosciente: la si raggiunge solo grazie alla meditazione. Quando alla tua normale mente cosciente aggiungi la meditazione, quando oltre alla normale mente cosciente è presente in te la meditazione, questa diventa la vera mente consapevole.

Oltre alla vera mente cosciente, esiste la mente della superconsapevolezza. Quando mediti, hai solo dei barlumi. Meditazione è brancolare nel buio. Certo, si aprono delle finestre, ma ricadi subito indietro, continuamente. Mente superconsapevole significa *samadhi*: hai raggiunto una capacità di percezione cristallina, hai raggiunto una consapevolezza totale,

integra; ora non puoi più caderne al di sotto, è tua. Anche nel sonno resterà con te.

Al di là della mente superconsapevole, si trova il superconscio collettivo; il superconscio collettivo nelle nostre religioni è conosciuto come Dio.

E oltre, si ha la superconsapevolezza cosmica, che va al di là anche delle divinità, di Dio. Il Buddha lo ha chiamato *nirvana*, Mahavira *kaivalya*, i mistici hindu *moksha*... tu puoi chiamarlo la *verità*.

Questi sono i nove stati del tuo essere, e tu vivi rannicchiato in un angolino minuscolo: la piccola mente conscia... è come se qualcuno possedesse un palazzo, ma si fosse completamente dimenticato di averlo, così vive sotto il porticato... credendo di non avere altro!

Freud e Sri Aurobindo sono due giganti dell'intelletto, due pionieri, due grandi ricercatori, ma entrambi fanno solo delle supposizioni.

Anziché insegnare agli studenti la filosofia di Bertrand Russell, Alfred North Whitehead, Martin Heidegger, Jean-Paul Sartre, sarebbe molto meglio se si insegnasse loro il pensiero di Sri Aurobindo, perché è il filosofo più grande del ventesimo secolo. Purtroppo è completamente trascurato, è ignorato dal mondo accademico, e per una ragione ben precisa.

Il motivo è questo: la semplice lettura delle opere di Sri Aurobindo ti farà sentire di essere inconsapevole... e lui stesso non è ancora un buddha; tuttavia, creerà in te una situazione molto imbarazzante... se ha ragione lui, cosa stai facendo tu? In questo caso, perché non esplori le vette del tuo essere?

Freud fu accolto con estreme resistenze, ma alla fine fu accettato. Sri Aurobindo non è ancora stato accettato. In effetti, non si può neppure dire che ci sia un'opposizione nei suoi

confronti: è semplicemente ignorato! E il motivo è evidente. Freud parla di qualcosa al di sotto di te, così da non crearti alcun imbarazzo; puoi sentirti rassicurato dal fatto di sapere che sei cosciente, e che al di sotto della tua coscienza esiste l'inconscio e, oltre, l'inconscio collettivo. Ma tutti quegli stati della mente sono al di sotto di te; tu sei in cima, e la cosa ti fa sentire molto bene. Viceversa, se studi Sri Aurobindo, ti sentirai a disagio, offeso, perché al di sopra del tuo stato di coscienza esistono altri stati più elevati... e l'Ego dell'uomo non vuole mai accettare che esista qualcosa di superiore a sé. L'uomo vuole credere di essere la vetta più alta, la cima, l'Everest, il Gourishankar. Al di sopra di lui non esiste nulla di nulla... In questo modo si sente tranquillo: negando il suo regno, negando le sue vette sublimi, si sente a suo agio. E tu fai allo stesso modo!

Osserva a fondo l'insensatezza di questo comportamento!

Il Buddha ha ragione.

Egli dice:

*Essere svegli è la via alla vita.
Lo sciocco dorme
come se fosse già morto;
ma il Maestro è sveglio
e vive per sempre.*

La consapevolezza è eterna, non conosce morte. Solo l'inconsapevolezza muore. Pertanto, se rimani inconsapevole, addormentato, dovrai morire ancora. Se vuoi liberar-



*Tu vivi rannicchiato
in un angolino minuscolo:
la piccola mente conscia...
è come se qualcuno possedesse
un palazzo, ma si fosse
completamente dimenticato
di averlo, così vive sotto
il porticato... credendo
di non avere altro!*



ti dal tormento di continuare a nascere e morire, se vuoi liberarti dalla ruota della nascita e dalla morte, dovrai conseguire un pieno e assoluto risveglio. Dovrai raggiungere vette di consapevolezza sempre più elevate. E queste condizioni non devono essere accettate su basi intellettuali, devono diventare esperienza, devono diventare esistenziali. Non vi sto dicendo che dovette convincervi da un punto di vista filosofico, perché una convinzione di tipo filosofico non porta a nulla, non dà frutti. I veri frutti si hanno solo quando operi in te uno sforzo sostanziale e concreto per giungere al risveglio. D'altro canto, quelle mappe intellettuali possono creare in te un desiderio, un'aspirazione, un anelito, possono renderti consapevole del potenziale, di quanto puoi essere, di ciò che è possibile; possono renderti consapevole che tu non sei ciò che sembri... sei molto di più!

Essere svegli è la via alla vita.

*Lo sciocco dorme
come se fosse già morto;
ma il Maestro è sveglio
e vive per sempre.*

Egli osserva.

Egli ha chiarezza.

Affermazioni semplici e splendide. La verità è sempre semplice, ed è sempre splendida. Osserva la semplicità di queste due frasi... ma che potenza di contenuto! Mondi dentro mondi, mondi infiniti!

Egli osserva.

Egli ha chiarezza.

L'unica cosa che si deve imparare è l'arte dell'osservazione. Guarda! Osserva ogni azione che compi. Osserva ogni pensiero che scorre nella tua mente. Osserva ogni desiderio che prende possesso di te. Osserva anche i più piccoli gesti: camminare, parlare, mangiare, fare il bagno. Continua a osservare ogni cosa; lascia che ogni cosa diventi un'occasione per osservare.

Non mangiare in maniera meccanica; non continuare a rimpinzarti – osserva con attenzione – mastica bene e osserva... e resterai sorpreso nel vedere quanto hai perso finora, perché ogni boccone ti darà un'incredibile soddisfazione... se lo mangi con attenzione, diventerà più saporito. Anche il cibo comune ha maggior sapore, se osservi; e se non osservi, puoi mangiare il cibo più saporito, ma non avrà alcun sapore, perché non è presente nessuno che osserva... e tu continui semplicemente a rimpinzarti.

Odora, tocca, senti la brezza e i raggi del Sole. Osserva la Luna... e diventa un semplice specchio d'acqua silente che osserva, allora la Luna sarà riflessa in te con un'incredibile bellezza. Muoviti nella vita osservando, continuamente...

Molto spesso te ne dimenticherai.

Non tormentarti per questo, è naturale. Per milioni di vite non hai mai provato a osservare; perciò è naturale, è ovvio che continuerai a dimenticartene. Ma non appena te ne ricordi, torna di nuovo a osservare.

Ricorda una cosa: quando ti renderai conto che ti sei dimenticato di osservare, non rammaricartene, non dispiacertene; altrimenti starai di nuovo perdendo tempo.

Non sentirti infelice per aver mancato un'altra occasione; non lasciarti travolgere dal sentirti un peccatore.

Non iniziare a condannarti, a biasimarti, perché tutto ti sem-

↔

*Più diventi un osservatore,
più la fretta diminuisce.
Diventi più gentile,
più aggraziato. Osservando,
la tua mente bisbetica
chiacchiera meno: l'energia
che si manifestava
in chiacchiere ora
si trasforma, diventa
osservazione...
è la stessa energia!*

↔

bra essere solo uno spreco di tempo... perché ti senti un caso senza speranza! Non pentirti mai per il passato! Vivi nel momento. Se te ne sei dimenticato, che importanza potrà mai avere? È naturale... è diventata un'abitudine e le abitudini sono dure a morire. E queste non sono abitudini acquisite in una sola vita: sono abitudini assorbite in milioni di vite! Pertanto, se riesci a restare attento e consapevole anche solo per pochi minuti, sentiti

riconoscente a Dio, prova gratitudine. Anche quei pochi minuti sono più di quanto ci si poteva aspettare.

*Egli osserva.
Egli ha chiarezza.*

Quando osservi, nasce chiarezza. Poiché la chiarezza è frutto dell'osservazione; e questo perché più diventi un osservatore, più la fretta diminuisce. Diventi più gentile, più aggraziato. Osservando, la tua mente bisbetica chiacchiera meno: l'energia che si manifestava in chiacchiere ora si trasforma, diventa osservazione... è la stessa energia!

Adesso, una quantità sempre maggiore di energia verrà trasformata in osservazione, e la mente non avrà più il suo nutrimento. I pensieri inizieranno a farsi più flebili, inizie-

ranno a perdere di spessore e di rilievo... a poco a poco inizieranno a morire. E man mano che i pensieri moriranno, nascerà la chiarezza. A quel punto, la tua mente diventerà uno specchio. *Come è felice!* E quando si ha chiarezza, si è beati. La confusione è la radice dell'infelicità: la chiarezza è il fondamento della beatitudine.

*Come è felice!
Perché vede che l'essere svegli è vita.*

Ora quell'uomo sa che non esiste morte alcuna: essere svegli, infatti, è uno stato che non potrà mai venire distrutto. Quando verrà la morte, osserverai anche quella. Morirai osservando. L'osservare non morirà: il tuo corpo scomparirà, polvere nella polvere, ma il tuo osservare rimarrà inalterato... diventerà parte del Tutto cosmico. Diventerà consapevolezza cosmica.

In quei momenti, i veggenti delle *Upanishad* hanno esclamato: «Aham Brahmasmi! Io sono la consapevolezza cosmica!». Ed è in simili spazi che Al Hillaj Mansur ha esclamato: «*Ana'l Haqq!* Io sono la verità!».

Queste sono le vette che ti appartengono per diritto di nascita. Se non le raggiungi, solo tu ne sei responsabile, e nessun altro.

*Come è felice!
Perché vede che l'essere svegli è vita.
Come è felice,
seguendo il cammino del risveglio.
Con grande perseveranza
egli medita, cercando
libertà e felicità.*

Ascolta queste parole molto attentamente, con grande perseveranza... Se non compi uno sforzo totale per risvegliarti, non accadrà.

Gli sforzi parziali non servono.

Non puoi agire solo un pochino, non puoi essere tiepido... non servirà: l'acqua tiepida non può evaporare; e gli sforzi tiepidi, fatti per essere all'erta, sono destinati a fallire.

La trasformazione avviene solo quando impieghi tutta la tua energia: quando bolli a cento gradi, allora evaporano, allora avviene una trasformazione alchemica.

Allora inizi a elevarti.

Non l'hai osservato? L'acqua scorre verso il basso, ma il vapore sale verso l'alto. In questo caso, accade esattamente la stessa cosa: l'inconsapevolezza scende verso il basso, la consapevolezza sale verso l'alto. Inoltre, ricorda: "verso l'alto" è sinonimo di "verso l'interno", e "verso il basso" è sinonimo di "verso l'esterno".

La consapevolezza è orientata verso l'interno, l'inconsapevolezza si muove verso l'esterno. L'inconsapevolezza ti rende interessato agli altri: le cose, le persone, ma si tratta sempre degli altri. L'inconsapevolezza ti tiene completamente al buio, i tuoi occhi continuano a essere focalizzati sugli altri; genera una sorta di esteriorità, ti rende estroverso. La consapevolezza genera interiorità, ti rende introverso; ti porta all'interno, sempre più in profondità.

E "sempre più in profondità" significa anche "sempre più in alto": queste due dimensioni crescono di pari passo.

Proprio come cresce un albero: tu lo vedi crescere solo verso l'alto, non vedi le radici che affondano nel suolo; ma, come prima cosa, le radici devono affondare nel suolo per permettere all'albero di crescere in altezza.

Se un albero vuole raggiungere il cielo, dovrà far affondare le sue radici in profondità, dovrà raggiungere la massima profondità.

L'albero cresce contemporaneamente in entrambe le direzioni. Esattamente nello stesso modo cresce la consapevolezza: verso l'alto... e verso il basso affonda le sue radici nel tuo essere.

Questo brano è tratto da *La mente che mente*, una serie di discorsi in cui Osho commenta il *Dhammapada* di Gautama il Buddha, edito in Italia dalle Edizioni Urra, che ringraziamo per la gentile concessione a riprodurlo. Per completezza di comprensione, è consigliabile leggere l'opera originale.



Gli sforzi parziali non servono. Non puoi agire solo un pochino, non puoi essere tiepido... non servirà: l'acqua tiepida non può evaporare; e gli sforzi tiepidi, fatti per essere all'erta, sono destinati a fallire. La trasformazione avviene solo quando impieghi tutta la tua energia.



Le radici della sofferenza

L'infelicità è uno stato di inconsapevolezza. Noi siamo infelici perché non siamo consapevoli di ciò che facciamo, di ciò che pensiamo, di ciò che sentiamo; di conseguenza, continuiamo a contraddirci a ogni istante.

L'azione va in una direzione, il pensiero in un'altra e il sentire in un'altra ancora. Continuiamo a smembrarci e diventiamo sempre più frammentati. E questo è infelicità: muoven-

docci così perdiamo qualsiasi integrità, qualsiasi unità. Perdiamo qualsiasi centro, diventiamo fenomeni periferici.

Naturalmente, una vita priva di armonia sarà inevitabilmente infelice, tragica, un peso da portare in un modo o nell'altro, una sofferenza. Al massimo, si può rendere questa sofferenza meno dolorosa. E abbiamo a disposizione un'infinità di prodotti che bloccano il dolore.

Non solo le droghe o l'alcol, anche tutte le cosiddette religioni hanno funzionato come oppio. È la droga dei poveri.

Certo, tutte le religioni sono contrarie alle droghe, perché a loro volta operano nello stesso mercato; si oppongono alla concorrenza! Se la gente facesse uso di oppio, potrebbe non essere più religiosa, potrebbe non avere più bisogno della religione; ha trovato il proprio oppio, perché dovrebbe degnare di attenzione la religione? E l'oppio è più a buon mercato, richiede meno impegno.

Se la gente facesse uso di marijuana, LSD e altre droghe più raffinate, di certo non sarebbe più religiosa, in quanto la religione è una droga estremamente primitiva.

Solo per questo tutte le religioni sono contro le droghe.

Il motivo non è un reale rifiuto. Si tratta solo di concorrenza e, ovviamente, se si impedisce alla gente di drogarsi, inevitabilmente cadrà nelle trappole dei preti, poiché non avrà altro cui appoggiarsi.



Continuiamo a contraddirci a ogni istante. L'azione va in una direzione, il pensiero in un'altra e il sentire in un'altra ancora.

Continuiamo a smembrarci e diventiamo sempre più frammentati. E questo è infelicità: muovendoci così perdiamo qualsiasi integrità, qualsiasi unità.



È un modo per monopolizzare il mercato: in quel caso, l'unico oppio che resta sul mercato è la religione, tutto il resto viene reso illegale.

La gente vive nella sofferenza, nell'infelicità. Per uscirne, ha solo due modi. Può intraprendere il percorso della meditazione: diventare sveglia, presente, attenta e consapevole... ma si tratta di un percorso arduo. Occorre fegato! Viceversa, si può scegliere qualcosa maggiormente a buon mercato: trovare qualcosa che renda ancora più inconsapevoli, così da non sentire più la propria infelicità.

Puoi trovare qualcosa come una droga che ti renda assolutamente insensibile, che annienti il tuo dolore e ti renda così inconsapevole da permetterti di rifugiarti nell'incoscienza e dimenticare del tutto l'ansia, l'angoscia e qualsiasi altra assenza di significati esistenziali.

Questo secondo percorso non è una vera soluzione: si limita a rendere un po' più sopportabile e accettabile la tua sofferenza. In realtà non ti dà alcun aiuto, non ti trasforma.

L'unica trasformazione avviene attraverso la meditazione, poiché questo è l'unico metodo che ti rende consapevole. Per me, la meditazione è l'unica religione; tutto il resto è un pasticcio informe, qualcosa di raffazzonato.



Tutte le religioni sono contrarie alle droghe, perché a loro volta operano nello stesso mercato; si oppongono alla concorrenza!

Se si impedisce alla gente di drogarsi, inevitabilmente cadrà nelle trappole dei preti.

È un modo per monopolizzare il mercato: in quel caso, l'unico oppio che resta sul mercato è la religione, tutto il resto viene reso illegale.



☞

*Non è affatto necessario
adattarsi alla sofferenza:
è possibile esserne totalmente
liberi.*

*Ma in quel caso il sentiero
è un po' impervio,
è una sfida.*

☜

È un oppio proposto con etichette diverse: come quella del cristianesimo, dell'Islam, dell'induismo, del jainismo, del buddhismo... ma si tratta solo di marche diverse di oppio. Cambia il contenitore, ma il contenuto è lo stesso: tutte quelle religioni non fanno altro se non aiutarvi ad adattarvi alla vostra sofferenza.

Il mio sforzo è portarvi al di là della sofferenza. Non è affatto necessario adattarsi alla sofferenza: è possibile esserne totalmente liberi. Ma in quel caso il sentiero è un po' impervio, è una sfida.

Prima di tutto, diventa consapevole del tuo corpo e di ciò che ne stai facendo...

Un mattino il Buddha stava tenendo il suo discorso e anche il re era venuto ad ascoltarlo. Era seduto di fronte al Buddha e continuava a muovere il suo alluce. Il Buddha smise di parlare e guardò l'alluce del re.

Quando il Buddha si mise a osservare il suo alluce, il re smise ovviamente di muoverlo. Il Buddha riprese a parlare e di nuovo il re riprese a muovere il suo alluce. A quel punto il Buddha gli chiese: «Perché lo fai?».

Il re rispose: «Solo nel momento in cui hai smesso di parlare e hai guardato il mio alluce, sono diventato consapevole di ciò che stavo facendo; in qualsiasi altro momento, non ne sono affatto consapevole».

E il Buddha commentò: «È il tuo alluce, e non ne sei consapevole... in questo caso, potresti addirittura uccidere una persona e non esserne consapevole!».

Ed è vero: la gente ha ucciso e uccide, senza esserne consapevole. Spesso in tribunale gli assassini hanno negato categoricamente di aver ucciso. Un tempo si pensava che mentissero, che volessero fuorviare i giudici, ma le recenti scoperte della psicologia hanno dimostrato che non è così: hanno agito in uno stato di inconsapevolezza.

Erano così accecati dall'ira, erano così furibondi in quel momento, che la collera li ha travolti. E quando si è arrabbiati, il corpo sprigiona veleni che intossicano, che avvelenano il sangue. Essere preda dell'ira, significa trovarsi in uno stato di follia momentanea.

In quel caso, ci si dimentica totalmente di sé e non si è coscienti di ciò che si fa.

È così che la gente cade innamorata, è così che si uccide, è così che la gente si suicida e che, in linea di massima, si agisce.

Il primo passo sul percorso della consapevolezza è essere presenti, osservare con attenzione il proprio corpo. Poco a poco si diventa consapevoli di ogni gesto, di ogni movimento. E man mano che se ne diventa consapevoli, inizia ad accadere un miracolo: molte cose che in precedenza si aveva l'abitudine di fare, scompaiono semplicemente dal proprio comportamento.

Il tuo corpo diventa più rilassato, più armonioso, perfino nel tuo corpo si diffonde una pace profonda, in lui inizia a pulsare una musica sottile.

A quel punto, inizia a diventare consapevole dei tuoi pensieri: lo stesso processo deve essere applicato ai pensieri. Sono



Il primo passo sul percorso della consapevolezza è essere presenti, osservare con attenzione il proprio corpo.

E man mano che se ne diventa consapevole, inizia ad accadere un miracolo: molte cose che in precedenza si aveva l'abitudine di fare, scompaiono semplicemente dal proprio comportamento.

Il tuo corpo diventa più rilassato, più armonioso, perfino nel tuo corpo si diffonde una pace profonda, in lui inizia a pulsare una musica sottile.



In questo modo, nessuno saprà mai ciò che hai scritto, tranne tu. A questo punto, sii veramente onesto e scrivi senza fermarti ciò che ti passa per la mente; non interpretarlo, non cambiarne la forma, non correggerlo, non censurarlo. Limitati a metterti a nudo sulla carta, scrivendo tutto ciò che vedi affiorare. Poi, dopo dieci minuti, leggi e vedrai quanta follia scorre nella tua mente! Noi non siamo minimamente consapevoli di tutta la follia che scorre in noi come una corrente sotterranea e che influenza tutto ciò che di significativo accompagna la

qualcosa di più sottile rispetto al corpo e, ovviamente, sono anche più pericolosi.

Nel momento in cui ne diventi consapevole, rimarrai sorpreso di ciò che continua a scorrere dentro di te. Se ti metti a scrivere tutto ciò che si agita in te, in qualsiasi momento della tua vita, non ci crederesti: «È davvero questo ciò che si muove dentro di me?».

Prova a farlo per dieci minuti. Chiudi la porta della tua stanza, chiudi porta e finestre, così che nessuno possa entrare a disturbarti, così da poter essere assolutamente onesto... e ricordati di accendere un fuoco, così da poter gettare tutti i tuoi scritti nelle fiamme!

nostra vita. Influenza tutto ciò che facciamo... tinge letteralmente qualsiasi cosa e la somma di quella realtà diventa la tua vita! Ebbene, questa pazzia dev'essere trasformata.

E questo è il miracolo della consapevolezza: devi soltanto diventare consapevole. Il fenomeno stesso dell'osservazione cambia quello stato di cose.

Piano piano quella pazzia scompare. Piano piano i pensieri iniziano a decantare in uno schema: il loro caos svanisce ed essi diventano un cosmo. E poi, ecco che prende il sopravvento una pace più profonda.

E quando il tuo corpo e la tua mente saranno in pace, vedrai che saranno anche in sintonia tra di loro, si creerà un ponte. A quel punto, non correranno più in direzioni diverse, non cavalcheranno cavalli differenti; per la prima volta, vi sarà sintonia, e quella sintonia aiuta

immensamente a lavorare rispetto al terzo passo: diventare consapevoli di sensazioni, emozioni e stati d'animo.

Quello è lo strato più sottile e il più difficile, se però riesci a essere consapevole dei tuoi pensieri, sarà solo un passo in più; occorrerà una consapevolezza un po' più intensa per iniziare a osservare i tuoi stati d'animo, le tue emozioni e le tue sensazioni. Quando sarai consapevole di tutte e tre queste dimensioni, si fonderanno in un unico fenomeno.



Nel momento in cui diventi consapevole dei tuoi pensieri, rimarrai sorpreso di ciò che continua a scorrere dentro di te. Se ti metti a scrivere tutto ciò che si agita in te, in qualsiasi momento della tua vita, non ci crederesti: «È davvero questo ciò che si muove dentro di me?».

Prova a farlo per dieci minuti.



E quando queste tre realtà saranno una sola, quando funzioneranno insieme in modo perfetto, in un'unica sinfonia, potrai percepirne la musica – in pratica diventeranno un'orchestra – e a quel punto accadrà "il quarto".

È qualcosa che non puoi fare: accade spontaneamente, è un dono dal Tutto. È un premio dato a coloro che hanno compiuto i primi tre passi. "Il quarto" è la consapevolezza suprema, quella che ti rende un risvegliato. Si diventa consapevoli della propria consapevolezza: quello è "il quarto". È ciò che ti rende un buddha, un illuminato.

E solo in quel risveglio si conosce cosa sia la beatitudine. Il corpo conosce il piacere, la mente conosce la felicità, il cuore conosce la gioia, "il quarto" conosce la beatitudine. La beatitudine è la meta e la consapevolezza è il sentiero per conseguirla.

Mondi privati

Eraclito dice:

*Nella veglia come nel sonno
gli uomini sono dimentichi e ignari
di quanto accade intorno a loro.*

*Gli sciocchi, anche se sentono,
sono come sordi;
a loro si addice la massima:
anche se sono presenti
sono assenti.*

*Non si dovrebbe agire o parlare
come se si fosse addormentati.*

*Coloro che sono svegli hanno un mondo in comune;
chi è addormentato vive in un mondo separato.*

*Tutto ciò che vediamo nella veglia è morte,
nel sonno, sogno.*

Eraclito tocca il problema più profondo dell'uomo: l'essere profondamente addormentati anche quando si è svegli.

Tu sei addormentato quando dormi, ma dormi anche quando sei sveglio. Che cosa significa? È ciò che affermano anche il Buddha e Gesù, oltre a Eraclito.

Tu sembri essere completamente sveglio, ma è solo un'apparenza; in profondità continui a dormire. Perfino in questo momento stai sognando: migliaia di pensieri si muovono dentro di te, e tu non sei consapevole di ciò che accade, non sei consapevole di quello che stai facendo, non sei consapevole di chi sei. Ti muovi come ci si muove nel sonno.

Avrai sicuramente conosciuto persone che si muovono nel sonno, che nel sonno fanno le cose più diverse e poi di nuovo tornano a dormire.

Esiste una malattia che si chiama sonnambulismo. Molte persone di notte si alzano dal letto, hanno gli occhi aperti e si muovono! Camminano, riescono a trovare la porta; vanno in cucina, mangiano qualcosa, poi tornano indietro e riprendono a dormire. E se al mattino provi a interrogarle, non ti sapranno rispondere nulla.

Forse, facendo uno sforzo, ricorderanno di aver sognato, durante la notte, di svegliarsi e di andare in cucina; ma si trat-

tava, al massimo, di un sogno; e anche quello sarà difficile da ricordare.

Questo sonno è più profondo del sonno comune. È come essere ubriachi: riesci a muoverti con fatica, a stento riesci a compiere qualche azione, riesci perfino a essere un po' consapevole, ma sei ubriaco e non sai che cosa stia accadendo con esattezza.

Che cosa hai fatto nel tuo passato?

Riesci a ricordarlo con precisione?

Perché hai agito così?

Eri consapevole nel momento in cui qualcosa accadeva?

Ti innamorasti senza sapere il perché, ti arrabbiasti senza sapere il perché. Certo, trovi delle giustificazioni, razionalizzi tutto ciò che fai, ma una razionalizzazione non è attenzione.

Attenzione vuol dire che qualsiasi cosa stia accadendo nel momento, accade con completa consapevolezza: tu sei presente nell'azione. Se sei presente quando la rabbia si manifesta, questa non può accadere. Accade solo quando sei profondamente addormentato.

Quando sei presente, nel tuo essere inizia una trasformazione immediata, perché quando sei presente, consapevole, molte cose semplicemente non sono possibili. Tutto ciò che viene chiamato "peccato" non può verificarsi, se tu sei consapevole. Quindi, in effetti, esiste un solo peccato: l'inconsa-

Che cosa hai fatto nel tuo passato? Riesci a ricordarlo con precisione? Perché hai agito così? Eri consapevole nel momento in cui qualcosa accadeva?

pevolezza. In origine, la parola "peccato" aveva il significato di "mancanza". Non voleva dire "fare qualcosa di sbagliato"; significava semplicemente "essere assente", mancare: quella è la radice ebraica della parola. Ed è presente in alcune parole inglesi che indicano "comportamento distorto, scorretto".

Mancare significa non esserci, fare qualcosa senza essere presente nell'azione: è questo il solo peccato. E la sola virtù è essere pienamente attento e presente mentre stai compiendo un'azione. È ciò che Gurdjieff chiama "il ricordo di sé", il Buddha lo definisce come "essere attento nel modo giusto", Krishnamurti parla di "consapevolezza" e Kabir di *surati*: l'esserci! Non occorre nient'altro, non è necessario cambiare qualcosa. E anche se cercassi di farlo, non ci riusciresti.

Hai cercato di cambiare molte cose in te. Ci sei riuscito? Quante volte hai deciso che non ti saresti mai più arrabbiato? Che cosa ne è stato della tua decisione?

Quando giunge il momento, cadi ancora una volta nella trappola di sempre: ti arrabbi; e quando la trappola è svanita, ti penti di nuovo. È diventato un circolo vizioso: ti fai prendere dalla rabbia, ti penti e poi sei di nuovo pronto ad arrabbiarti.

Ricorda, perfino nel momento in cui ti penti, tu non sei presente; quel pentimento è anch'esso parte del peccato; ecco perché non accade mai nulla, nessun cambiamento risolutivo.

In origine, la parola "peccato" aveva il significato di "mancanza". Non voleva dire "fare qualcosa di sbagliato"; significava semplicemente "essere assente", mancare: è questo il solo peccato.

Continui a fare tentativi su tentativi, prendi infinite decisioni e fai innumerevoli giuramenti, ma non accade mai nulla.

Tu rimani lo stesso, assolutamente identico a quello che eri quando sei nato, in te non si è verificato il più piccolo cambiamento; non che tu non ci abbia provato, hai fatto infiniti tentativi. Hai continuato a provare e a riprovare, e hai fallito, perché non è una questione di sforzo. Fare ulteriori sforzi non ti sarà di alcun aiuto. Si tratta di essere attenti, non di compiere degli sforzi.

Se sei attento, molte cose semplicemente cadono; non è necessario che tu le faccia cadere. Con la consapevolezza certe cose non sono possibili. E questa è la mia definizione di peccato: nella consapevolezza certe cose non sono possibili, i peccati, mentre altre lo sono e costituiscono le virtù.

Non esiste nessun'altra definizione, né altro criterio.

Non puoi perderti nell'amore, se sei consapevole; e il perdersi nell'amore sarà un peccato. Puoi amare, ma non significherà perdersi, bensì esserci, essere presenti e consapevoli.

Perché usiamo l'espressione "cadere tra le braccia dell'amore"? Oppure "amare perdutamente"?

In effetti è proprio un perdersi, è una caduta: ti perdi, non ci sei; cadi, non ti elevi. Quando sei consapevole, non ti è possibile perderti, neppure nell'amore.

Non è possibile, è semplicemente impossibile! Con la consapevolezza, è impossibile: in questo caso ti elevi nell'amore. Ed "elevarsi in amore" è un fenomeno totalmente diverso dal "perdersi nell'amore". Perdersi nell'amore significa entrare in uno stato di sogno, onirico.

Ecco perché le persone innamorate si possono riconoscere dagli occhi: è come se fossero intossicate, sognanti, più addormentate degli altri.

Puoi riconoscerle dallo sguardo perché hanno gli occhi intorpiditi dal sonno.

Le persone che sono "in amore" sono totalmente diverse: puoi vedere che non vivono in un sogno, stanno guardando la realtà e crescono attraverso di essa.

Perdendoti nell'amore, rimani bambino; quando ti elevi in amore, diventi più maturo. E a poco a poco l'amore diviene non un rapporto ma uno stato del tuo essere. Allora non ti accade più di amare questo e di non amare quello; in quel caso sei semplicemente in amore.

Sei pronto a condividere il tuo amore con chiunque ti venga vicino. Qualsiasi cosa accada, regali il tuo amore.

Tocchi una roccia ed è come se stessi toccando il corpo del tuo amato. Guardi un albero ed è come se stessi guardando il viso del tuo amante. Diventa uno stato dell'essere: non sei più innamorato, adesso sei in amore.

Questo è elevarsi, non perdersi!

L'amore è bellissimo quando grazie a lui ti elevi, ma l'amore diventa abnorme e orribile quando attraverso di lui ti perdi; e prima o poi ti renderai conto che è diventato un veleno, un



*Non puoi perderti
nell'amore, se sei
consapevole; e il perdersi
nell'amore sarà un peccato.*

*Puoi amare, ma non
significherà perdersi, bensì
esserci, essere presenti
e consapevoli.*

*Con la consapevolezza,
è impossibile: in questo
caso ti elevi nell'amore.*

*Ed "elevarsi in amore"
è un fenomeno totalmente
diverso dal "perdersi
nell'amore". Perdersi
nell'amore significa entrare
in uno stato di sogno, onirico.*



legame. Ti sei fatto intrappolare, la tua libertà è stata schiacciata, le tue ali sono state tagliate, ora non sei più libero. Perdendoti nell'amore, diventi un oggetto di possesso; possiedi e permetti che qualcuno possieda te.

Diventi una cosa, e cerchi di trasformare la persona di cui ti sei innamorato in una cosa.

Osserva un marito e una moglie: sono entrambi diventati simili a cose, non sono più persone. Entrambi cercano di possedere l'altro, ma solo le cose possono essere possedute, le persone mai! Come puoi possedere una persona? Come puoi dominare una persona? Come puoi trasformarla in un oggetto da possedere? È impossibile! Ma il marito cerca di possedere la moglie e la moglie cerca di fare la stessa cosa con il marito. In questo caso c'è scontro, i due diventano fondamentalmente nemici e cominciano a distruggersi a vicenda.

È accaduto... Mulla Nasruddin andò dal direttore di un cimitero e si lamentò: «So con certezza che mia moglie è sepolta qui, nel vostro cimitero, ma non riesco a trovare la sua tomba».

Il direttore prese il suo registro e chiese: «Come si chiama?».

Il Mulla rispose: «Signora Mulla Nasruddin».

L'uomo controllò e disse: «Non c'è nessuna signora Mulla Nasruddin, ma c'è un certo Mulla Nasruddin!». E aggiunse: «Mi spiace, ma sembra che nel registro ci sia qualcosa fuori posto». Nasruddin rispose: «No, no è tutto a posto. Mi dica dove si trova la tomba di Mulla Nasruddin... perché vede, tutto è sempre stato intestato a mio nome!».

Perfino la tomba di sua moglie! Possedere... tutti si sforzano in continuazione di possedere: l'innamorato, l'amante. Que-

sto non è più amore. In effetti, quando possiedi una persona, la odii, la distruggi, la uccidi, diventi un assassino.

L'amore dovrebbe dare libertà; l'amore è libertà.

L'amore deve rendere l'amato sempre più libero, l'amore deve spingerti a volare, ti aprirà cieli sconfinati; non può diventare una prigionia, una chiusura.

Ma quell'amore tu non lo conosci, perché accade solo quando sei consapevole; quella qualità d'amore giunge solo quando c'è consapevolezza. Tu conosci l'amore che è peccato, perché scaturisce dal sonno.

E questo vale per ogni cosa che fai. Anche quando cerchi di fare qualcosa di buono, fai del male.

Osserva i benefattori, i riformatori sociali, i cosiddetti rivoluzionari: fanno sempre del male...

Sono persone buone, sempre occupate a fare del bene al prossimo, ma questo è il loro modo di creare una prigionia per l'altro. Se permetti loro di farti del bene, si impadroniranno di te.

Incominciano con il massaggiarti i piedi, ma prima o poi sentirai le loro mani intorno al collo; partono dai piedi e finiscono con lo stringere il collo perché sono inconsapevoli, non sanno quello che fanno. Hanno imparato un trucco: se vuoi possedere qualcuno, devi fargli del bene. Non sono neppure consapevoli di aver imparato questo trucco. Ma fanno comunque del male, poiché qualsiasi tentativo di possede-



*L'amore deve rendere l'amato
sempre più libero, l'amore
deve spingerti a volare,
ti aprirà cieli sconfinati;
non può diventare una
prigionia, una chiusura.
Ma quell'amore tu non
lo conosci, perché accade
solo quando sei consapevole.*



re l'altro, non importa sotto quale nome o forma, è irreligioso, è un peccato. Le vostre chiese, i vostri templi, le vostre moschee hanno peccato nei vostri confronti, perché si sono tutti trasformati in dominatori, tentando di possedervi.

Ogni chiesa è contro la religione, poiché la religione è libertà. Ma perché credi che accada tutto questo?

Gesù cerca di darti libertà, di farti aprire le ali; che cosa succede, perché la chiesa interferisce?

Ciò accade perché Gesù vive su un piano dell'essere totalmente diverso, quello della consapevolezza; mentre coloro che lo ascoltano, che lo seguono, vivono nel sonno. Qualsiasi cosa sentano, la interpretano attraverso i loro sogni, e qualsiasi cosa creino, sarà un peccato. Cristo ti offre religione, ma poi della gente profondamente addormentata la trasforma in una chiesa.

Si dice che un giorno Satana, il diavolo, se ne stava seduto tutto triste sotto un albero. Passò un santo, guardò Satana e disse:

«Abbiamo sentito dire che tu non riposi mai, sei eternamente occupato a fare del male, in un posto o nell'altro. Che cosa fai, lì seduto sotto un albero?». Satana aveva un'aria davvero depressa. Rispose: «Sembra che il mio lavoro sia stato preso in carico dai preti, e io non ho più nulla da fare, sono completamente disoccupato. A volte medito il suicidio, perché questi preti fanno un ottimo lavoro!».

☞

I preti hanno avuto un gran successo perché hanno trasformato la libertà in una prigione, la verità in una serie di dogmi: hanno trasferito tutto dal piano della consapevolezza a quello del sonno.

☞

I preti hanno avuto un gran successo perché hanno trasformato la libertà in una prigione, la verità in una serie di dogmi: hanno trasferito tutto dal piano della consapevolezza a quello del sonno.

Cerca di comprendere che cos'è esattamente questo sonno, perché se riesci a percepire di che cosa si tratta, hai già cominciato a essere attento e consapevole! Sei già sulla strada per svegliarti.

Che cos'è questo sonno? Qual è il suo meccanismo, il suo *modus operandi*?

La mente si pone sempre nel passato o nel futuro – questo è il suo *modus operandi* – non è mai nel presente. Non può essere nel presente, è assolutamente impossibile che lo sia. Quando tu sei nel presente, la mente non esiste più, poiché essa significa pensiero. Come puoi pensare nel presente? Puoi pensare il passato: è già diventato parte della memoria, la mente lo può elaborare. Puoi pensare il futuro: non è ancora giunto, la mente lo può sognare. La mente può fare due cose: può muoversi nel passato; in quella dimensione esiste spazio a sufficienza, lo sconfinato spazio del passato, per cui potrà muoversi in eterno. Oppure può muoversi nel futuro: ancora una volta esiste uno spazio sconfinato, in cui può continuare a immaginare e a sognare. Ma come può la mente funzionare nel presente? Non ha spazio: il presente non ha spazi in cui la mente si possa muovere.

Il presente è solo una linea di demarcazione, nient'altro. Non ha spazio. Separa il passato dal futuro. Puoi essere nel presente, ma non puoi pensare; per pensare occorre spazio. I pensieri hanno bisogno di spazio, proprio come le cose, ricordalo. I pensieri sono cose sottili, ma sono materiali; non sono spirituali, poiché la dimensione spirituale inizia solo

quando non ci sono più pensieri. Essendo cose materiali, sebbene molto sottili, anch'essi hanno bisogno di spazio. Non puoi pensare, nel presente; nel momento in cui inizi a pensare, sei già nel passato.

Vedi il Sole sorgere e dici: «Che cosa meravigliosa!»... ed è già passato. Quando il Sole sorge non c'è neppure lo spazio sufficiente per dire: «Che bello», perché nel lasso di tempo che ti occorre per formulare questa breve frase, l'esperienza è già passata, la mente l'ha già registrata nella memoria. Nel preciso momento in cui il Sole sta sorgendo, come puoi pensare? Che cosa puoi pensare? Puoi essere insieme al Sole che sta sorgendo, ma non puoi pensare. C'è abbastanza spazio per te, non per i tuoi pensieri.

Vedi un fiore splendido in giardino e dici: «Che bella rosa», e già non sei più con questa rosa, in questo momento; è già

un ricordo. Quando il fiore è presente e tu sei con lui, entrambi presenti l'uno all'altro, come puoi pensare? Che cosa puoi pensare? Come è possibile pensare? Non c'è spazio per farlo. Lo spazio è così ristretto – in effetti non esiste spazio alcuno – che tu e il fiore non potete neppure esistere separatamente, perché non c'è spazio a sufficienza per due. Soltanto l'Uno può esistere. Ecco perché nell'essere profondamente presente tu sei il fiore e il fiore è



Puoi essere nel presente, ma non puoi pensare; per pensare occorre spazio. I pensieri hanno bisogno di spazio, proprio come le cose, ricordalo. I pensieri sono cose sottili, ma sono materiali; non sono spirituali, poiché la dimensione spirituale inizia solo quando non ci sono più pensieri.



divenuto te. Tu sei anche un pensiero, e anche il fiore è un pensiero nella mente. Quando non c'è pensiero, chi è il fiore e chi è l'osservatore? L'osservatore diventa ciò che è osservato. All'improvviso i confini si dissolvono. All'improvviso sei penetrato nel fiore e il fiore è penetrato in te. All'improvviso non siete più divisi, esiste solo un'unità.

Se cominci a pensare, tornate a essere divisi. Se non pensi, dov'è la dualità? Quando esisti con il fiore, senza pensare, accade un dialogo, non un "duologo", ma un dialogo. Quando esisti con il tuo amato, c'è un dialogo, non un "duologo", perché non c'è più dualità. Seduto di fianco alla tua amata, stringendo la mano del tuo amato, esisti semplicemente. Non pensi ai giorni passati, non pensi al futuro che sta per arrivare, sei qui, ora. Ed è bello essere *quieora*, è così intenso; nessun pensiero può penetrare questa intensità. E la porta è stretta, la porta del presente è molto stretta! In due non ci si può passare, si passa unicamente da soli.

Nel presente non è possibile pensare, non è possibile sognare, poiché sognare non è altro che pensare per immagini. Sia il pensiero sia il sogno sono oggetti, entrambi sono composti di memoria.

Quando sei nel presente e non pensi, per la prima volta sei spirituale. Si apre una nuova dimensione e quella dimensione è consapevolezza. Eraclito dice che sei addormentato, che non sei consapevole, perché non hai mai conosciuto quella dimensione. Consapevolezza significa essere così totalmente nel momento che non c'è più alcun movimento verso il passato né verso il futuro: ogni movimento si arresta. Questo non vuol dire che diventi statico. Ha inizio un nuovo movimento, un movimento in profondità.

Esistono due tipi di movimento, è la croce di Gesù ha proprio



Consapevolezza significa essere così totalmente nel momento che non c'è più alcun movimento verso il passato né verso il futuro: ogni movimento si arresta.



questo significato: indica due direzioni, un crocevia. Uno dei due movimenti è lineare: ti muovi secondo una linea, da una cosa all'altra, da un pensiero all'altro, da un sogno all'altro; da A ti sposti a B, da B a C, da C a D. Ti muovi in base a una linea, orizzontalmente. Questo è il movimento del tempo, il movimento

di chi è profondamente addormentato. Puoi fare la spola avanti e indietro, seguendo quella linea. Puoi tornare da B a A, oppure andare da A a B, sempre seguendo la linea.

Esiste un altro movimento in una direzione totalmente diversa. Quel movimento non è orizzontale, ma verticale. Non da A a B, da B a C; da A ti spingi più in profondità dentro A: da A1 a A2, A3, A4, in profondità o in altezza.

Quando il pensiero si arresta, ha inizio il nuovo movimento. In questo caso cadi in profondità, in un fenomeno che è simile a un abisso. Le persone che meditano profondamente, prima o poi giungono a quel punto, e ne hanno paura perché hanno la sensazione che si spalanchi un abisso senza fondo, che dà le vertigini, mette paura. Ci si vorrebbe aggrappare al vecchio movimento lineare, perché è una cosa conosciuta: quello nuovo ti dà la sensazione di morire.

È questo il significato della croce di Gesù: è una morte. Passare dall'orizzontale al verticale vuol dire morire, è questa la vera morte. Ma è morte solo da un punto di vista; da un altro è una resurrezione; è morire per nascere di nuovo; morire in una dimensione per nascere in un'altra.

Sul piano orizzontale sei Gesù, su quello verticale diventi Cristo. Se ti sposti da un pensiero a un altro resti nel mondo del tempo. Se ti sposti nel momento, non nel pensiero, ti muovi nell'eternità; non sei statico – non c'è nulla di statico a questo mondo, nulla può essere statico – esiste un nuovo movimento, un movimento privo di motivazioni.

Ricordati queste parole. Lungo la linea orizzontale ti muovi sotto l'impulso delle motivazioni.

Devi ottenere qualcosa: denaro, prestigio, potere, Dio, ma comunque devi ottenere qualcosa, esiste una motivazione. Muoversi seguendo una motivazione significa dormire.

Muoversi senza motivazioni significa essere consapevoli; ti muovi per la pura e semplice gioia di muoverti, ti muovi perché il movimento è vita, ti muovi perché la vita è energia e l'energia è movimento. Ti muovi perché l'energia è piacere, solo per questo.

Non esiste alcuno scopo, non sei alla ricerca di qualcosa.

In effetti, non stai andando da nessuna parte, non ti stai affatto spostando; semplicemente gioisci della tua energia. Non esiste alcun fine al di fuori del movimento; il movimento ha un suo valore intrinseco, non ha alcun valore estrinseco. Anche un buddha vive, Eraclito vive, io sono qui e vivo, respiro, ma con un diverso tipo di movimento: immotivato.



Se ti sposti da un pensiero a un altro resti nel mondo del tempo. Se ti sposti nel momento, non nel pensiero, ti muovi nell'eternità; non sei statico – non c'è nulla di statico a questo mondo, nulla può essere statico – esiste un nuovo movimento, un movimento privo di motivazioni.



Qualche giorno fa qualcuno mi chiedeva: «Perché aiuti la gente a meditare?».

Ho risposto: «Per me è una gioia. Non esiste un perché, è una pura e semplice gioia». Proprio come a certe persone piace piantare sementi nel giardino e attendere che sboccino i fiori, allo stesso modo quando voi fiorite io provo gioia. Se tu fallisci, non proverò alcun tipo di frustrazione. Se non fiorisci, va ugualmente bene, perché la fioritura non può essere forzata. Non si può aprire un germoglio con la forza; se lo fai, lo distruggi. In apparenza potrà sembrare una fioritura, ma non lo è.

Il mondo intero e l'esistenza si muovono nell'eternità, la mente si muove nel tempo. L'esistenza si muove in profondità e in altezza, mentre la mente va avanti e indietro. La mente si muove orizzontalmente: questo è sonno. Invece la consapevolezza consiste nel sapersi muovere verticalmente.

Sii nel momento. Immetti la totalità del tuo essere nel momento. Non concedere al passato di interferire, e non permettere al futuro di intromettersi. Il passato non esiste più, è morto; e come dice Gesù: «Lascia che i morti seppelliscano i propri morti». Il passato non esiste più! Perché te ne preoccupi? Perché continui a rimasticarlo incessantemente? Sei pazzo? Non esiste più: è soltanto nella tua mente, è soltanto un ricordo. E il futuro non è ancora giunto, perché te ne stai lì a pensare al futuro? Come puoi pensare a qualcosa che non esiste ancora? Come lo puoi pianificare? Qualsiasi cosa tu faccia, non accadrà quello che tu vorresti, perché il Tutto ha i suoi piani: inevitabilmente ti sentirai frustrato. Perché cerchi di fare i tuoi programmi in contrasto con il Tutto? L'esistenza ha i suoi piani, ed è più saggia di te; il Tutto deve per

forza essere più saggio della parte. Perché pretendi di essere il Tutto? Il Tutto segue il suo destino, la sua realizzazione; perché te ne preoccupi? Qualsiasi cosa tu faccia sarà un peccato, perché ti lascerai sfuggire il momento, questo momento. E se questo – come accade – diventa un'abitudine, se lasciarsi sfuggire questo momento diventa un'abitudine, quando giungerà il futuro te lo lascerai sfuggire proprio perché non sarà più un futuro, ma un presente.

Ieri pensavi a oggi, perché era un domani; adesso è oggi e tu stai pensando a domani, ma quando il domani giungerà, sarà un oggi, perché tutto ciò che esiste, è *quieora*, non può esistere in nessun altro modo. E se tu funzioni secondo uno schema fisso, per cui la tua mente guarda sempre al domani, quando vivrai? Il domani non arriva mai. In questo caso continuerai a lasciarti sfuggire la vita, e questo è un peccato. Ecco il significato della radice ebraica di "peccare".

Nel momento in cui entra in gioco il futuro, compare il tempo. Tu hai peccato contro l'esistenza, te la sei lasciata sfuggire. E questo è diventato un modello fisso: come un automa, te la lasci sfuggire continuamente.

Ci sono persone che vengono qui da me, provenendo da paesi molto lontani. Quando sono a casa loro pensano a me, provano per me grandi entusiasmi, leggono i miei libri, fantasticano, sognano. Quando arrivano qui, cominciano subito a pensare alle loro case; nel momento in cui arrivano, stanno già tornando indietro! Si mettono a pensare ai figli, alle mogli, al lavoro e a mille altre cose. E io vedo tutta la stupidità di questo comportamento: per l'ennesima volta torneranno a casa e ricominceranno a pensare a me; si lasciano sfuggire il momento, e questo è un peccato.

Quando sei qui con me, sii qui con me; sii totalmente con

me, così potrai imparare un nuovo tipo di movimento, potrai muoverti nell'eternità e non più nel tempo.

Il tempo è il mondo e l'eternità è Dio; il piano orizzontale è il mondo, quello verticale è Dio. Entrambi si incontrano in un punto: lì avviene la crocifissione di Gesù. Il piano orizzontale e quello verticale si incontrano in un punto: quel punto è il *quieora*. A partire dal *quieora* puoi intraprendere due viaggi: uno nel mondo, nel futuro; l'altro nel profondo, in Dio. Divieni sempre più consapevole, diventi sempre più attento e sensibile al presente.

Che cosa devi fare? Come può diventare possibile? Sei così profondamente addormentato che puoi trasformare anche questo in un sogno. Puoi trasformare anche questo in un oggetto di pensiero, in un processo mentale. Puoi diventare così teso nello sforzo, da non poter essere nel presente, proprio a causa di questo stesso sforzo. Pensare troppo a come essere nel presente non ti sarà di alcun aiuto.

A volte ti sposterai nel futuro, per cui ti sentirai in colpa; è un'abitudine così vecchia... a volte ti metterai a pensare al futuro e subito ti sentirai in colpa per aver commesso di nuovo un peccato. Non sentirti in colpa, cerca di comprendere il tuo peccato ma non sentirti in colpa; questo è un punto estremamente delicato.

Se ti senti in colpa, ti sfugge il nocciolo della questione. Il vecchio meccanismo si metterà di nuovo in moto, anche se in modo nuovo: ora ti senti in colpa per esserti lasciato sfuggire il presente. Adesso stai pensando al passato perché il presente non è più tale; è passato e tu ti senti in colpa per questo: ancora una volta ti sfugge l'essenziale.

Ricorda una cosa: ogni volta che ti rendi conto di esserti spostato nel passato o nel futuro, non farne un problema; torna

semplicemente al presente, senza creare alcun problema. Va tutto bene! Riporta semplicemente indietro la tua consapevolezza. Ti accadrà di lasciarti sfuggire il presente milioni di volte; quell'attenzione non avverrà subito, nell'immediato. Può accadere, ma non avviene per causa tua. È un modello di comportamento radicato in te da così tanto tempo che è impossibile cambiarlo subito. Ma non preoccuparti, Dio non ha alcuna fretta; l'eternità può aspettare per l'eternità. Non creare tensione. Ogni volta che senti di esserti lasciato sfuggire il presente, torna indietro, questo è tutto. Non sentirti in colpa: questo è un trucco della mente, ti sta ingannando di nuovo. Non dire in tono colpevole: «Ho di nuovo dimenticato». Non appena puoi, torna a ciò che stai facendo: se stai facendo il bagno, torna a quello; se stai mangiando, torna a quello; se stai camminando, torna a quello. Nel momento in cui senti di non essere *quieora*, torna a ciò che stai facendo con innocenza, con semplicità. Non creare sensi di colpa. Se ti senti in colpa, ti sfugge l'elemento essenziale. Esiste il peccato ma non c'è colpa alcuna; ma per te è difficile capirlo. Se hai la sensazione che ci sia qualcosa di sbagliato, ti senti immediatamente in colpa. La mente è molto, molto astuta. Nel momento in cui ti senti in colpa, il vecchio gioco ricomincia su un nuovo terreno, ma è sempre il vecchio gioco. Molti vengono a dirmi: «Continuo a dimenticare».

Sono così tristi quando dicono: «Continuo a dimenticare; mi sforzo, ma resto presente solo per pochi secondi. Sono attento, mi ricordo di me stesso, poi di nuovo va tutto perduto. Che cosa posso fare?». Non c'è niente da fare. Non si tratta affatto di fare. Che cosa puoi fare? L'unica cosa che si può fare è non crearsi sensi di colpa. Torna semplicemente a ciò che stai facendo.

Torna indietro... con semplicità, ricorda, senza oscurarti in volto, senza fare grandi sforzi; con semplicità, con innocenza, senza farne un problema, perché l'eternità è senza problemi. Tutti i problemi esistono sul piano orizzontale: anche questo esisterà solo su quel piano. Il piano verticale non conosce problemi: è pura e semplice gioia, è privo di ansie, di angoscia, di preoccupazioni, di colpa. Sii semplice e torna indietro, torna al presente.

Ti sfuggirà molte volte; questo è scontato, ma non ti preoccupare, le cose vanno così. Ti sfuggirà molte volte, ma non è questo il punto. Non porre troppa attenzione al fatto che ti sia sfuggito molte volte, presta più attenzione al fatto di esserti ritrovato molte volte. Ricorda: l'importante non è che il ricordo di te ti sia sfuggito un'infinità di volte, ma che tu l'abbia riacquistato molte volte. Sii felice! Il fatto che ti sfugga è del tutto naturale.

Sei umano, hai vissuto per molte vite sul piano orizzontale, quindi è naturale che ti sfugga il ricordo di te stesso. È bello, invece, che per molte volte tu sia tornato indietro; hai fatto l'impossibile: sii felice per questo!

In ventiquattr'ore, non ti ricorderai di te ventiquattromila volte, ma altrettante volte tornerai indietro. A quel punto entrerà in funzione un nuovo codice: torni a casa così tante volte che ora, poco a poco, si aprirà una nuova dimensione. Sarai sempre più in grado di restare nella consapevolezza, ti sposterai sempre meno in avanti e indietro. L'oscillazione sarà sempre più piccola. Dimenticherai sempre meno e sarai sempre più in grado di ricordare: stai entrando nel piano verticale. Improvvisamente, un giorno, quello orizzontale scomparirà. La consapevolezza acquisterà intensità e il piano orizzontale scomparirà.

È questa la ragione per cui Shankara, il *Vedanta* e gli hindu definiscono questo mondo "un'illusione". Perché quando la consapevolezza diventa perfetta, questo mondo, il mondo che voi tutti avete creato nelle vostre menti, semplicemente scompare. Un altro mondo ti viene rivelato. Maya scompare, l'illusione scompare; quell'illusione esiste a causa del tuo sonno, della tua inconsapevolezza.

È proprio come un sogno. Durante la notte ti muovi nel sogno e, finché dura, è incredibilmente vero. Ti è mai capitato di pensare in un sogno: «Questo non è possibile?». Nel sogno accade l'impossibile, ma tu non dubiti mai.

Quando si sogna, si è pieni di fiducia, nessuno è mai scettico, neppure un Bertand Russell. Quando sogniamo siamo tutti bambini pieni di fiducia, qualsiasi cosa accada. In sogno vedi tua moglie che si trasforma in un cavallo, di punto in bianco, e non ti chiedi neppure per un istante: «È mai possibile?». Il sogno è fiducia, è fede. In sogno non dubiti mai. Non appena cominci a dubitare del sogno, le regole si rompono. Non appena dubiti, il sogno svanisce. Basta un solo istante in cui ti rendi conto che stai sognando, e all'improvviso avverti una forte scossa, il sogno si disperde e ti ritrovi a essere del tutto sveglio.

Questo mondo che vedi intorno a te non è reale. Non dico che non esiste.

Esiste, ma lo vedi attraverso una patina di sogno, di in-

⇐⇐

*Questo mondo che vedi
intorno a te non è reale.
Non dico che non esiste.
Esiste, ma lo vedi attraverso
una patina di sogno,
di inconsapevolezza.
Lo guardi e lo interpreti
a modo tuo; sei come
ubriaco.*

⇐⇐

consapevolezza. Lo guardi e lo interpreti a modo tuo; sei come ubriaco.

È accaduto... Mulla Nasruddin arrivò di corsa. Era completamente ubriaco e l'uomo addetto all'ascensore stava per chiudere le porte, ma lui spintonando riuscì a infilarsi dentro. L'ascensore era affollatissimo. Tutti si accorsero che il Mulla era ubriaco, gli puzzava l'alito. Ma lui cercò di fare finta di niente; voltò la faccia verso la porta, ma la vista gli andò insieme: aveva gli occhi intorpiditi, annebbiati dai fumi dell'alcol. In qualche modo cercò di tenersi in piedi, ma anche questo gli era impossibile. A un certo punto si sentì profondamente imbarazzato, perché tutti lo stavano guardando e sicuramente pensavano che fosse ubriaco fradicio.

D'un tratto il Mulla si dimenticò totalmente dove si trovava e per risolvere il profondo imbarazzo che provava, disse: «Voi tutti vi domanderete perché ho convocato questa riunione». Vedendo tutte quelle persone intorno a sé, pensò di aver convocato una riunione, e che quella gente se ne stesse chiedendo la ragione. La mattina seguente si sarà sentito di nuovo in forma e avrà sicuramente riso, come state ridendo voi.

Tutti i buddha sono scoppiati a ridere quando si sono risvegliati. La loro risata è simile al ruggito di un leone. Non ridono di te, ridono dell'intero scherzo cosmico. Hanno vissuto nel sogno, nel sonno, completamente intossicati dal desiderio, e hanno guardato l'esistenza attraverso il desiderio. Di conseguenza, l'esistenza non era reale, proiettavano il loro sonno su di essa. Tu prendi l'intera esistenza come uno schermo, poi ci proietti sopra la tua mente e vedi cose che non ci sono, mentre non vedi quelle che ci sono. E la mente ha spiegazioni per

tutto. Se sorge un dubbio, la mente trova sempre una spiegazione. Crea teorie, filosofie, sistemi, solo per sentirsi a proprio agio, per poter credere che vada tutto bene. Tutte le filosofie esistono allo scopo di rendere confortevole questa esistenza, per far sì che ogni cosa sembri andare per il verso giusto; ma il fatto è che tu stai dormendo e dunque tutto va storto!

Un uomo venne da me; era preoccupato. Aveva una figlia bellissima ed era molto preoccupato. Disse: «Ogni mattina si sente poco bene, sono stato da tutti i dottori e tutti dicono che è perfettamente sana. Che cosa posso fare?».

Gli suggerii: «Va' da Mulla Nasruddin, è la persona più saggia che esista da queste parti ed è un pozzo di scienza. Infatti, non l'ho mai sentito dire: "Non so". Va' da lui!».

Ci andò. Io lo seguii per sentire che cosa avrebbe detto. Il Mulla chiuse gli occhi, rifletté sul problema, poi li riaprì e disse: «Le dai del latte, prima che vada a dormire la sera?».

L'uomo rispose di sì. E Nasruddin continuò: «Visto! Ho risolto il problema: se un bambino beve del latte e poi passa la notte voltandosi e rivoltandosi, con quel continuo movimento il latte si trasforma in yogurt. Quindi in formaggio e poi ancora in burro. Il burro a sua volta si trasforma in grasso, il grasso in zucchero e lo zucchero in alcol... è ovvio che la mattina dopo risenta dei postumi di una sbornia!».

Ecco che cosa sono tutte le filosofie: interpretazioni di fenomeni, spiegazioni di fenomeni che non possono essere spiegati, sono la pretesa di conoscere l'ignoto. Ma rendono la vita comoda. Puoi dormire meglio, sono dei tranquillanti.

Ricorda, questa è la differenza tra religione e filosofia: la filosofia è un tranquillante, la religione è uno shock; la filosofia

ti aiuta a dormire meglio, la religione ti tira fuori dal sonno. La religione non è filosofia: è una tecnica per portarti fuori dalla tua inconsapevolezza. E tutte le filosofie sono tecniche che ti aiutano a dormire meglio: ti regalano sogni, utopie.

La religione ti porta via tutti i sogni, tutte le utopie. La religione ti conduce alla verità, e la verità è possibile solo quando tu non stai sognando. Una mente che sogna non può vedere la verità. Una mente che sogna trasformerà anche la verità in un sogno.

Non l'hai mai osservato? Punti la sveglia, perché ti vuoi alzare alle quattro del mattino: devi prendere un treno. Al mattino la sveglia suona e tu sogni di essere seduto in un tempio con le campane che suonano, in questo modo tutto si spiega. Il trillo della sveglia non è più un problema, non riesce più a svegliarti, te ne sei liberato con una spiegazione! La mente è molto sottile.

E ora gli psicoanalisti si interessano a questo meccanismo, si chiedono come possa accadere, come può la mente creare spiegazioni con tanta immediatezza? È un meccanismo molto complesso. La mente deve prima di tutto proiettare. Come è possibile che all'improvviso ti ritrovi in una chiesa o in un tempio dove stanno suonando le campane? E quando il trillo smette, subito trovi una spiegazione all'interno del sogno. Stai cercando di evitare la sveglia, non hai voglia di alzarti, è una fredda mattina d'inverno. La mente dice: «Non è la sveglia, sono le campane di un tempio che stai visitando». Tutto si spiega, e puoi continuare a dormire.

È questo che le filosofie hanno sempre fatto, ed è questa la ragione per cui esistono così tante filosofie: ognuno ha bisogno infatti di una spiegazione diversa. La spiegazione che aiuta qualcuno a dormire, può non funzionare con te.

È ciò che dice Eraclito in questi versi... cerca di comprenderlo. Egli dice:

*Nella veglia come nel sonno
gli uomini sono dimentichi e ignari
di quanto accade intorno a loro.*

Nel sonno non sei consapevole di ciò che avviene intorno a te, ma lo sei forse quando sei sveglio?

Sono state fatte molte ricerche: il novantotto per cento dei messaggi che giungono fino a te non viene lasciato passare dalla tua mente... il novantotto per cento! Solo al due per cento è concesso di entrare. E perfino quel due per cento viene interpretato dalla mente.

Io dico una cosa e tu ne senti un'altra. Io dico qualcosa e tu la interpreti in modo tale che non possa disturbare il tuo sonno. La mente ti fornisce immediatamente un'interpretazione. Le trovi posto nella mente ed essa la assorbe, diviene parte della mente. Ecco perché continui a non cogliere i messaggi del Buddha, di Cristo, di Eraclito e di altri Maestri. Essi continuano a parlarti, continuano a ripeterti che hanno trovato qualcosa, che hanno sperimentato qualcosa, ma non appena lo dicono, tu subito interpreti. Hai dei trucchi splendidi!

Aristotele era molto infastidito da Eraclito. Giunse a concludere che quell'uomo dovesse avere qualche difetto caratteriale, e se ne sbarazzò! Quando qualcosa non collima con te e ti infastidisce, subito la chiudi in una categoria. Eraclito dev'essere stato un bel problema per Aristotele, poiché Aristotele si muove sul piano orizzontale, lo padroneggia alla perfezione, mentre Eraclito cerca di spingerti nell'abisso.

Aristotele si muove sul terreno sicuro della logica, mentre quest'uomo cerca di trascinarci nel mistero. È necessaria una spiegazione. Aristotele dice: «Quest'uomo deve avere uno scampo biologico, fisiologico, caratteriale. Dev'esserci un difetto! Altrimenti perché insisterebbe tanto su un paradosso, su un mistero? Perché dovrebbe continuare a ripetere che esiste armonia tra gli opposti? Gli opposti sono opposti. Non c'è alcuna armonia. La vita è vita e la morte è morte; bisogna essere chiari e non confondere le cose: quest'uomo ha tutta l'aria di essere un gran pasticciatore».

Lao Tzu aveva una posizione identica, diceva: «Tutti sembrano saggi all'infuori di me. Tutti sembrano intelligenti all'infuori di me. Io sono uno stupido!». Lao Tzu è una delle persone più sagge che siano mai nate, ma in mezzo a voi si sente uno stupido.

Lao Tzu dice: «Tutti sembrano avere le idee chiare, io sono solo un pasticciatore». Ciò che Aristotele dice di Eraclito, Lao Tzu lo dice di se stesso.

Lao Tzu dice: «Quando qualcuno ascolta il mio insegnamento senza mente, si illumina. Se qualcuno lo ascolta attraverso la mente, trova delle spiegazioni che non hanno niente a che vedere con me. E quando qualcuno ascolta senza ascoltare – ci sono molte persone che fanno così – quando qualcuno ascolta senza ascoltare, ride della mia stupidità».

Questo terzo tipo di mente è il più diffuso, e Lao Tzu prosegue: «Se la maggioranza non ride di te, è perché stai dicendo qualcosa di sbagliato. Se la maggioranza ride, significa che stai dicendo qualcosa di vero. Se la maggioranza pensa che tu sia pazzo, esiste qualche probabilità che tu sia un saggio; in caso contrario non ne esiste alcuna».

Eraclito appare un confusionario ad Aristotele. Avrai anche tu

la stessa sensazione, perché Aristotele ha soggiogato tutte le università e tutte le scuole del mondo. Ora, in qualsiasi luogo tu vada, ti verrà insegnata la logica, non il mistero. Ovunque ti viene insegnato a essere razionale, non un mistico. Tutti siamo educati alla chiarezza e alla precisione. Se vuoi essere chiaro e preciso devi muoverti sul piano orizzontale, dove, A è A, B è B, e A non è mai B. Ma nell'abisso misterioso del piano verticale, i confini si incontrano e si perdono l'uno nell'altro: l'uomo è donna, la donna è uomo; ciò che è giusto è sbagliato, ciò che è sbagliato è giusto; l'oscurità è luce, la luce è oscurità; la vita è morte, la morte è vita... tutti i confini si incontrano e si fondono. Dunque, Dio è un mistero, non un sillogismo. Coloro che cercano dimostrazioni dell'esistenza di Dio stanno semplicemente cercando di fare l'impossibile; non può essere data alcuna prova. Queste esistono solo sul piano orizzontale. È questo il significato di fiducia: cadi nell'abisso, sperimenti l'abisso, scompaia in esso... e giungi a sapere. Questo accade solo quando la mente non c'è più, mai prima!

*Gli sciocchi, anche se sentono,
sono come sordi;
a loro si addice la massima:
anche se sono presenti
sono assenti.*

Là dove sei presente, quello è esattamente il posto in cui sei assente. Può darsi che tu sia da qualche altra parte, ma non dove sei. Ovunque tu sia, non ci sei. È detto nelle an-

⇐

*Aristotele ha soggiogato tutte
le università e tutte le scuole
del mondo. Ora, in
qualsiasi luogo tu vada,
ti verrà insegnata la logica,
non il mistero.*

⇐

tiche scritte tibetane che Dio giunge a te molte volte, ma non ti trova mai là dove sei. Bussa alla tua porta, ma l'ospite non c'è mai: è sempre da qualche altra parte. Sei a casa tua o da qualche altra parte? Com'è possibile che Dio ti trovi? Non c'è alcun bisogno di andare da lui, basta solo che tu sia in casa e sarà lui a trovarti. Ti sta cercando, proprio come tu stai cercando lui. Devi solo restare a casa, così quando verrà ti troverà. Milioni di volte è arrivato, ha bussato, è rimasto in attesa sulla porta, ma tu non c'eri mai.

Dice Eraclito:

*Gli sciocchi, anche se sentono,
sono come sordi;
a loro si addice la massima:
anche se sono presenti
sono assenti.*

Questo è il sonno: essere assente, non essere presente nel momento, essere da qualche altra parte.

È accaduto... Mulla Nasruddin se ne stava seduto in un bar a parlare della sua generosità. Quando si mette a parlare, il Mulla va da un estremo all'altro, perché – come accade a tutti – non sa nemmeno lui quello che dice. Qualcuno gli chiese: «Nasruddin, se sei così generoso perché non ci inviti mai a casa tua? Non l'hai mai fatto. Come lo spieghi?».

Il Mulla era così esaltato che si era totalmente dimenticato di sua moglie, disse: «Venite con me!».

Man mano che si avvicinava a casa diventava sempre più sobrio. A un certo punto si ricordò della moglie e si spaventò:

con lui c'erano trenta persone. Non appena giunsero davanti a casa sua, disse: «Aspettate! Sapete tutti che ho una moglie. Siete sposati anche voi, quindi sapete come vanno queste cose. Aspettate un attimo. Lasciatemi entrare da solo, voglio cercare di persuaderla, poi vi chiamerò».

Gli amici aspettarono un bel po' ma il Mulla non ritornava, alla fine decisero di bussare alla porta. Nasruddin aveva raccontato alla moglie tutto ciò che era successo: aveva esagerato nel parlare della propria generosità ed era stato preso in trappola.

La moglie aveva replicato: «Non abbiamo nulla da offrire da mangiare a quelle trenta persone, e a quest'ora della notte non è possibile preparare qualcosa».

A quel punto il Mulla aveva suggerito: «Fa' una cosa, quando busseranno alla porta di' loro che Nasruddin non è in casa». E lei fece così.

Gli invitati risposero: «È davvero sorprendente, perché siamo venuti qui con lui, lui è entrato, noi siamo rimasti qui fuori ad aspettarlo, in trenta, e non l'abbiamo visto uscire. Quindi dev'essere in casa. Va' a cercarlo. Si sarà nascosto da qualche parte».

Sua moglie rientrò e chiese: «Che cosa possiamo fare?».

Nasruddin era in fibrillazione. Disse: «Aspetta!». Uscì di corsa e disse: «Non siate assurdi! Potrebbe essere uscito dalla porta di servizio!».

Può accadere, vi accade ogni giorno... si era completamente dimenticato di se stesso; ecco che cos'era accaduto: a causa della logica si era dimenticato di se stesso. La logica è giusta, l'argomentazione è precisa, ma che senso ha dire: «Voi state aspettando alla porta d'ingresso, lui potrebbe essere uscito da

⇐

*Gli occhi sono come finestre,
non possono vedere a meno
che non ci sia tu a vedere
attraverso di esse.
Come può una finestra
vedere? È necessario che
tu sia alla finestra.
Altrimenti come sarebbe
possibile?*

⇐

quella di servizio»? La logica è corretta, ma Nasruddin dimentica di essere lui stesso a dirlo!

Tu non sei presente. Non sei presente al mondo, né a te stesso. Questo è sonno. Per cui, come puoi ascoltare? Come puoi vedere? Come puoi sentire? Se non sei presente *quieora*, tutte le porte sono chiuse; sei una persona morta, non sei vivo. Ecco perché Gesù continua a ripe-

tere a chi lo ascolta: «Se avete orecchie, ascoltate; se avete occhi, guardatevi!».

Eraclito deve aver incontrato molte persone che ascoltano ma non sentono, che guardano ma non vedono, perché le loro case sono completamente vuote. Il padrone di casa è assente; gli occhi guardano, le orecchie ascoltano, ma il padrone di casa è assente. Gli occhi sono come finestre, non possono vedere a meno che non ci sia tu a vedere attraverso di esse. Come può una finestra vedere? È necessario che tu sia alla finestra. Altrimenti come sarebbe possibile? È solo una finestra, non può vedere né sentire. Se tu ci sei, allora le cose cambiano.

L'intero corpo è una casa e la mente è in viaggio, il padrone di casa è perennemente in viaggio e la casa resta vuota. E la vita bussava alla tua porta: la puoi chiamare Dio, o in qualsiasi altro modo preferisci, il nome non ha alcuna importanza; chiamala esistenza. L'esistenza bussava alla tua porta, sta bus-

sando anche in questo momento, ma tu non ci sei mai. Questo è sonno!

*Non si dovrebbe agire o parlare
come se si fosse addormentati.*

Agisci, parla con piena consapevolezza e vedrai verificarsi in te un incredibile cambiamento. Il fatto stesso che tu sia consapevole cambia le tue azioni. A questo punto non puoi più commettere peccati, non che tu debba controllarti, niente affatto! Il controllo è un misero surrogato della consapevolezza, non è di grande aiuto. Se sei consapevole, non hai bisogno di controllare la rabbia, nella consapevolezza non sorge mai rabbia alcuna. Le due cose non possono assolutamente coesistere. Nella consapevolezza non sorge mai la gelosia. Nella consapevolezza molte cose semplicemente scompaiono, tutte le cose negative svaniscono. È proprio come una luce: se nella tua casa c'è luce, come può esserci oscurità? Essa svanisce semplicemente!

Se la tua casa è illuminata, come puoi inciampare?

Come puoi andare a urtare un muro?

C'è luce, vedi dov'è la porta, puoi raggiungerla e uscire, oppure entrare. Se è buio, inciampi, brancoli qui e là e ca-

⇐

*Il controllo è un misero
surrogato
della consapevolezza,
non è di grande aiuto.
Se sei consapevole, non hai
bisogno di controllare
la rabbia,
nella consapevolezza non
sorge mai rabbia alcuna.
Le due cose non possono
assolutamente coesistere.*

⇐

di. Se sei inconsapevole, ti muovi brancolando, inciampi, cadi. La rabbia non è altro che un inciampare; la gelosia non è che un andare a tentoni nel buio.

Tutto ciò che è sbagliato è sbagliato, non per sua natura intrinseca, ma perché tu vivi nell'oscurità.

Un individuo come Gesù può anche arrabbiarsi, sa usare la rabbia; tu non la sai usare, ti fai usare da lei. Se Gesù ha la sensazione che farà del bene e sarà d'aiuto, potrà usare qualsiasi cosa... è un Maestro. Gesù può arrabbiarsi senza essere arrabbiato. Molte persone hanno lavorato insieme a Gurdjieff, che era un uomo terribile. Quando si arrabbiava diventava terrificante, assumeva l'aspetto di un assassino; ma si trattava solo di un espediente, di un gioco; era solo una rappresentazione, una situazione creata per aiutare qualcuno. E subito dopo, senza che fosse trascorso un solo istante, si rivolgeva a un'altra persona sorridendo. E poi, di nuovo, poteva rivolgere alla prima persona uno sguardo terribile, pieno d'ira.

È possibile. Se sei consapevole, puoi usare qualsiasi cosa. Perfino il veleno si può trasformare in un nettare, se sei consapevole; se invece sei addormentato, anche un nettare diventa veleno, poiché tutto dipende dal tuo essere consapevole o no.

Le azioni non significano nulla. Le azioni non hanno importanza. Tu, la tua consapevolezza, il tuo essere cosciente, attento, presente, ecco ciò che ha importanza. Quello che fai non è essenziale.

È accaduto. È esistito un grande Maestro, un Maestro buddhista, Nagarjuna. Un ladro andò da lui. Si era innamorato di quel Maestro perché non aveva mai visto una persona così bella, così piena di grazia. Chiese a Nagarjuna: «Ho qual-

che possibilità di crescere? Ma devo essere chiaro su un punto: io sono un ladro. Inoltre, non posso smettere di esserlo, quindi non porre quella come condizione. Farò qualsiasi cosa tu mi dica, ma non posso smettere di essere un ladro. Ci ho provato molte volte, ma non ci sono mai riuscito; quindi ho deciso di lasciar perdere. Ho accettato il mio destino, il fatto che

sono e continuerò a essere un ladro, quindi per favore non parliamo di quello: dev'essere chiaro fin dall'inizio».

Nagarjuna rispose: «Perché hai tanta paura? Chi ha mai pensato di parlare di quell'argomento?».

Il ladro disse: «Ogni volta che sono andato da un monaco, da un prete o da un santo, tutti mi hanno sempre detto: "Prima di tutto smetti di rubare"».

Nagarjuna scoppiò a ridere e disse: «Allora devi esserti rivolto a dei ladri; altrimenti perché avrebbero dovuto preoccuparsene? Io non me ne curo affatto!».

Il ladro si sentì molto felice. Disse: «In questo caso va bene. Sembra proprio che anch'io possa diventare un discepolo. Tu sei il Maestro giusto».

Nagarjuna lo accettò. Disse: «E adesso puoi andare a fare quello che vuoi. Devi rispettare una sola condizione: essere consapevole! Va', entra nelle case a fare i tuoi furti; fa' quello che ti pare, la cosa non mi riguarda, io non sono un ladro... ma agisci con piena consapevolezza».



Le azioni non significano nulla. Le azioni non hanno importanza. Tu, la tua consapevolezza, il tuo essere cosciente, attento, presente, ecco ciò che ha importanza.

Quello che fai non è essenziale.



Il ladro non comprese che stava per cadere in una trappola. Rispose: «In questo caso va tutto bene. Ci proverò».

Passate tre settimane, ritornò e disse: «Sei molto astuto, infatti se divento consapevole, non riesco più a rubare. Non appena rubo, la consapevolezza svanisce. Sono in trappola!».

Nagarjuna rispose: «Basta con tutti questi discorsi sui furti o sui ladri. La cosa non mi riguarda, io non sono un ladro. Tocca a te decidere! Se vuoi essere consapevole, devi prendere una decisione. Se non vuoi esserlo, anche in questo caso devi decidere». L'uomo osservò: «Ma adesso è molto difficile. Ho assaporato un poco la consapevolezza, ed è una cosa così bella... non mi resta che rinunciare a rubare, non mi importa ciò che dici». E proseguì: «Proprio la scorsa notte, per la prima volta sono riuscito a penetrare nel palazzo del re. Ho aperto la sala del tesoro. Potevo diventare l'uomo più ricco del mondo, ma la tua presenza mi seguiva come un'ombra, e io sono stato costretto a essere consapevole. Non appena sono diventato consapevole, all'improvviso non ho più avuto motivazioni, i diamanti mi sono sembrati solo delle pietre, delle pietre ordinarie. Sono rimasto ad aspettare e questa cosa si è ripetuta diverse volte: diventavo consapevole, simile a un buddha, e non riuscivo neppure a toccare il tesoro perché quell'intera situazione mi sembrava folle, insensata... per delle semplici pietre, che cosa stavo facendo? Perdere me stesso per delle pietre? Certo, se le avessi prese, avrei perso la consapevolezza; mi sarebbero di nuovo sembrate bellissime, sarei caduto di nuovo nell'illusione. Alla fine decisi che non ne valeva la pena».

Una volta conosciuta la consapevolezza, nulla può essere più prezioso: hai conosciuto la più grande estasi della vita. A quel punto, improvvisamente, molte cose semplicemente cadono;

diventano stupide, insensate. Non c'è più alcuna motivazione, non c'è più desiderio, i sogni sono caduti.

*Non si dovrebbe agire o parlare
come se si fosse addormentati.*

Questa è l'unica chiave.

*Coloro che sono svegli hanno un mondo in comune;
chi è addormentato vive in un mondo separato.*

I sogni sono privati, assolutamente privati!

Nessuno può entrare nei tuoi sogni. Non puoi condividere un sogno con la persona che ami. Mogli e mariti dormono in un solo letto, ma sognano ognuno per conto proprio.

È impossibile condividere un sogno perché non è nulla, come puoi condividere ciò che non ha sostanza? È simile a una bolla di sapone, è assolutamente non-esistenziale; non puoi dividerlo, devi sognare da solo. Ed è proprio a causa di tante persone addormentate che esistono tantissimi mondi. Tu possiedi un tuo mondo privato; se sei addormentato, vivi chiuso nei tuoi pensieri, concetti, sogni, desideri.

E ogni volta che incontri qualcun altro, avviene uno scontro di due mondi; due mondi in collisione, ecco come vanno le cose. Osserva! Osserva un marito e una moglie che parlano, non comunicano affatto. Il marito pensa all'ufficio, allo stipendio; la moglie pensa ai vestiti che indosserà per le feste. Dentro di sé, ognuno ha un proprio mondo privato, ma questi mondi privati si incontrano, anzi si scontrano da qualche parte, perché i vestiti della moglie dipendono dallo stipendio del marito, e lo stipendio del marito dev'essere in grado di far

←=

*Se sei addormentato, vivi
chiuso nei tuoi pensieri,
concetti, sogni, desideri.
E ogni volta che incontri
qualcun altro, avviene
uno scontro di due mondi;
due mondi in collisione,
ecco come vanno le cose.
Osserva!*

→=

fronte ai vestiti della moglie. La moglie dice: «Tesoro», ma dietro quella parola si nascondono i vestiti; è a quelli che sta pensando. La parola «tesoro» non significa ciò che è scritto nel dizionario, poiché ogni volta che una moglie la pronuncia, si tratta solo di una convenzione esteriore, e il marito si spaventa immediatamente. Non lo manifesta, naturalmente, perché non è possibile mostrarsi spaventati quando qualcuno ti chiama «tesoro». Al contrario, dice: «Che cosa c'è cara? Va tutto bene?», ma ha paura, perché pensa al suo stipendio, sa bene che si sta avvicinando il Natale e che il pericolo incombe!

La moglie di Mulla Nasruddin stava dicendo al marito: «Che cosa succede? Negli ultimi tempi, anche se piango e strillo non me ne chiedi mai il motivo».

Nasruddin rispose: «C'è un limite a tutto! Chiederti il perché costa troppo. E in passato ho commesso questo errore un'infinità di volte... in realtà quelle lacrime non sono mai lacrime: dietro si nascondono sempre richieste di vestiti nuovi, di una nuova casa, di una nuova macchina e di tante altre cose ancora. Quelle lacrime non sono che un inizio».

Nessun dialogo è possibile perché all'interno esistono due mondi privati. È possibile solo il conflitto.

I sogni sono privati, la verità non è privata. La verità non può essere privata; non può essere mia o tua, cristiana o hindu, indiana o greca. La verità non può essere privata. I sogni sono privati. Tutto ciò che è privato, ricorda, appartiene inevitabilmente al mondo dei sogni. La verità è un cielo aperto, è per tutti, è una sola. Ecco perché quando Lao Tzu parla, il suo linguaggio può essere diverso da quello di Buddha; e il linguaggio di Buddha, a sua volta, è diverso da quello di Eraclito: ma il significato è lo stesso, indicano tutti la stessa cosa. Non vivono in un mondo privato, il mondo privato è scomparso insieme ai loro sogni, ai desideri; insieme alla mente. La mente possiede un proprio mondo privato, la consapevolezza no.

*Coloro che sono svegli hanno un mondo in comune;
chi è addormentato vive in un mondo separato.*

Tutti coloro che sono svegli hanno un mondo in comune: l'esistenza. Mentre tutti coloro che sono addormentati e sognano hanno ciascuno un proprio mondo privato.

Il tuo mondo deve cadere, questa è l'unica rinuncia che io esigo da tutti voi. Non vi chiedo di lasciare le vostre mogli, non vi chiedo di rinunciare al vostro lavoro, ai soldi, o a qualsiasi altra cosa. Vi chiedo semplicemente di lasciare i mondi privati dei vostri sogni. Per me il *sannyas*, la ricerca del vero, è questo.

Il vecchio *sannyas* rinunciava

←=

*I sogni sono privati, la verità
non è privata. Tutto ciò che
è privato, ricorda, appartiene
inevitabilmente al mondo
dei sogni. La verità
è un cielo aperto, è per tutti,
è una sola.*

→=

al mondo, alla realtà visibile. Uno se ne andava sull'Himalaya, abbandonando moglie e figli; no, questo non è affatto essenziale. Non è quello il mondo che bisogna abbandonare. Come potresti abbandonarlo? Anche l'Himalaya appartiene a questo mondo. Il vero mondo a cui si deve rinunciare è la mente, il mondo privato dei sogni. Se ci rinunci, sarai sull'Himalaya anche se ti trovi fra la folla del mercato. Se non rinunci, anche sull'Himalaya creerai intorno a te un mondo privato.

Come puoi sfuggire a te stesso? Ovunque tu vada, sei con te stesso. Ovunque tu vada, ti comporterai nello stesso modo. Le situazioni possono essere diverse, ma com'è possibile che tu sia diverso? Dormirai anche sull'Himalaya. Che differenza fa se dormi a Puna, a Boston, a Londra o sull'Himalaya? Ovunque tu sia, continuerai a sognare. Lascia cadere il sogno! Diventa più attento, più presente! Improvvisamente i sogni scompaiono, e con i sogni scompaiono tutte le infelicità.

*Tutto ciò che vediamo nella veglia è morte,
nel sonno, sogno.*

Un'affermazione splendida: ogni volta che dormi, sogni, hai illusioni, vedi miraggi; sono tue creazioni, è il tuo mondo privato. Quando sei sveglio, che cosa vedi? Eraclito dice: «Quando sei sveglio vedi tutt'intorno a te la morte». Forse è per questo che non vuoi vedere. Forse è per questo che sogni e crei una nuvola di sogni intorno a te: per non essere costretto ad affrontare la realtà della morte. Ma ricorda, un uomo diventa religioso solo quando incontra la morte, mai prima di allora.

Quando incontri la morte, quando la guardi in faccia, quan-

do non la eviti e non la schivi, quando non fuggi, quando non crei intorno a te una nuvola, quando l'affronti e incontri la realtà della morte, all'improvviso diventi consapevole del fatto che la morte è vita. Quanto più profondamente ti muovi nella morte, tanto più profondamente ti muovi nella vita; perché, dice Eraclito, gli opposti si incontrano e si fondono, diventano un'unica cosa.

Se cerchi di sfuggire alla morte, ricorda, sfuggirai anche alla vita; ecco perché sembri così morto. Questo è il paradosso: sfuggi la morte e rimani morto; affronti, incontri la morte e diventi vivo. Nel momento in cui affronti la morte così profondamente e così intensamente da iniziare a sentire che sei sul punto di morire – e non solo all'esterno, ma anche dentro di te senti e tocchi la morte – in quel momento giunge la crisi.

Quella è la croce di Gesù, la crisi della morte. In quel momento, muori in un mondo, nel mondo dell'orizzontalità, della mente, e risorgi nell'altro mondo.

La resurrezione di Gesù non è un fenomeno fisico. I cristiani hanno creato inutilmente infinite ipotesi intorno a questo fenomeno. Non è una resurrezione di questo corpo, è una resurrezione che conduce a un'altra dimensione di questo corpo; è una resurrezione in un'altra dimensione di un altro corpo che non muore mai. Questo corpo è temporale, quel corpo è eterno. Gesù risorge in un altro mondo, il mondo della Verità; il mondo privato si è dissolto.

Negli ultimi istanti Gesù è preoccupato, inquieto; perfino un uomo come Gesù è preoccupato nel momento della morte, non può che essere così. Si rivolge a Dio gridando: «Che cosa mi stai facendo?». Vorrebbe restare aggrappato al piano orizzontale, vorrebbe restare aggrappato alla vita; per-

fino un uomo come Gesù lo vorrebbe. Quindi non sentirti in colpa per come sei: anche tu vorresti restare aggrappato alla vita. Questo è il lato umano di Gesù, ed egli è più umano del Buddha, di Mahavira. È umano: un uomo viene a trovarsi faccia a faccia con la morte e si sente inquieto, grida, ma non torna indietro, non si perde. Gesù diventa immediatamente consapevole di ciò che sta chiedendo, per cui esclama: «Sia fatta la tua volontà!». E si rilassa, si arrende. Subito la ruota gira; egli non è più sul piano orizzontale, è entrato in quello verticale, nel profondo. Là risorge nell'eterno. Muori al tempo, così da poter risorgere nell'eterno. Muori alla mente, così da diventare vivo nella consapevolezza. Muori al pensiero, così da poter nascere alla presenza attenta e consapevole.

Dice Eraclito:

Tutto ciò che vediamo nella veglia è morte...

Ecco perché viviamo di sogni, di sonno, di tranquillanti, di narcotici, di sostanze intossicanti: per non affrontare questa realtà; ma deve essere affrontata.

Se l'affronti, diventa la verità; se la sfuggi, vivi nelle menzogne. Se affronti la realtà, diventa la porta che conduce alla verità. La realtà è morte, ed è un fatto che si deve affrontare. E la verità sarà vita; vita eterna, vita in abbondanza, vita che non finisce mai. Questo brano è tratto da *L'Armonia Nascosta*, una serie di discorsi in cui Osho commenta i *Frammenti* di Eraclito, l'opera in Italia è pubblicata dalla ECIG di Genova, che ringraziamo per la gentile concessione. Per completezza di comprensione, è consigliabile leggere l'opera originale.

Consapevolezza ed essere centrati

È fondamentale comprendere cosa si intende con "consapevolezza".

Stai camminando. Sei consapevole di molte realtà: i negozi, la gente che ti passa a fianco, il traffico e così via. Sei consapevole di molte cose, ma di una non lo sei: te stesso. Stai camminando per la strada, sei consapevole di molte cose e sei del tutto immemore di te stesso?

George Gurdjieff ha chiamato "rimembranza del sé" questa consapevolezza del sé. Egli dice: «Dovunque sei, ricordati costantemente di te stesso».

Qualsiasi cosa tu stia facendo, continuamente dentro di te fa' questo: sii consapevole di te stesso, del tuo agire.

Stai mangiando, sii consapevole di te stesso.

Stai camminando, sii consapevole di te stesso.

Stai ascoltando o parlando, sii consapevole di te stesso.

Quando sei in collera, siine consapevole: nel momento in cui compare la rabbia, siine consapevole.

Questo continuo ricordarsi di se stessi crea un'energia sottile, genera in te un'energia estremamente sottile: lentamente diventi un essere cristallizzato.

Di solito non sei altro che una banderuola! Privo di qualsiasi cristallizzazione, di fatto privo di qualsiasi centro: semplice liquidità, un'accozzaglia priva di qualsiasi integrità, un'infinità di cose prive di qualsiasi centro. Sei una folla che ondeggia e cambia continuamente, senza alcun padrone al suo interno.

La consapevolezza è l'elemento che ti rende padrone, e con ciò non intendo qualcuno che domina e controlla.

Parlando di un padrone, intendo una presenza, una perenne



La consapevolezza è l'elemento che ti rende padrone, e con ciò non intendo qualcuno che domina e controlla. Parlando di un padrone, intendo una presenza, una perenne presenza. Qualsiasi cosa fai o non fai, una cosa deve essere continuamente presente nella tua consapevolezza, il fatto che tu sei.



presenza. Qualsiasi cosa fai o non fai, una cosa deve essere continuamente presente nella tua consapevolezza, il fatto che tu sei.

Questa semplice sensazione di sé, di essere, crea un centro: un centro di immobilità, un centro di silenzio, di padronanza interiore. Si tratta di un potere interiore. E quando parlo di "potere interiore", lo intendo alla lettera. Ecco perché i buddha parlano del "fuoco della consapevolezza": è un fuoco!

Se inizi a essere consapevole, inizi a sentire dentro di te

un'energia nuova, un nuovo fuoco, una nuova vita. E a causa di questa nuova vita, di questo potere nuovo, di questa nuova energia, molte cose che un tempo ti dominavano, si dissolvono semplicemente.

Non devi affatto lottare contro di esse.

Devi lottare contro la tua rabbia, la tua avidità, la tua sessualità, perché sei debole. Dunque, in realtà i problemi reali non sono la rabbia, l'avidità e il sesso, bensì la debolezza.

Quando inizi a essere forte dentro di te, con una sensazione di presenza interiore – la sensazione di essere – le tue energie diventano concentrate, si cristallizzano in un unico punto, e nasce un sé.

Ricorda: non si tratta di un Ego, nasce un sé! L'Ego è una

falsa sensazione del sé. Senza avere alcun sé continui a credere di averne uno: quello è l'Ego. L'Ego è un falso sé: tu non sei affatto un sé, eppure credi di esserlo.

Maulungputra, un ricercatore del vero, andò dal Buddha. Il Buddha gli chiese: «Che cosa stai cercando?».

Maulungputra disse: «Sto cercando me stesso. Aiutami!».

Il Buddha gli chiese di promettere che avrebbe fatto qualsiasi cosa lui avrebbe suggerito. Maulungputra si mise a piangere e disse: «Come posso promettere? Io non sono, ancora non sono, come posso promettere? Non so cosa farò domani; non possiedo alcun sé che possa promettere: non chiedermi l'impossibile. Tenterò, posso solo dire questo: tenterò. Ma non posso dire che farò ciò che mi chiederai; infatti, chi lo prometterebbe? Io sto ricercando proprio colui che può promettere e mantenere la promessa. Ma ora come ora io non sono!».

Il Buddha disse: «Maulungputra, ti ho fatto questa richiesta proprio per sentirti dire questo. Se mi avessi promesso, ti avrei mandato via. Se mi avessi detto: "Farò tutto ciò che mi chiedi, lo prometto", avrei saputo che non sei un vero ricercatore del sé, poiché un ricercatore deve sapere che ancora non esiste. Altrimenti, che scopo avrebbe ricercare? Se già sei, non sarebbe necessario. Tu non sei! E se qualcuno riesce a sentire di non essere, l'Ego si dissolve».

L'Ego è una falsa nozione di qualcosa che non esiste affatto; il sé indica un centro che può fare promesse.



L'Ego è una falsa sensazione del sé. Senza avere alcun sé continui a credere di averne uno: quello è l'Ego.



Questo centro è generato dall'essere continuamente consapevole, costantemente presente a te stesso.

Sii consapevole di fare qualcosa: del fatto che sei seduto, che stai andando a dormire, che il sonno ti sta avvolgendo, che ti stai addormentando.

Cerca di essere consapevole in qualsiasi istante, e inizierai a sentire che dentro di te sta nascendo un centro; le cose hanno iniziato a cristallizzarsi, esiste una centratura.

Ora ogni cosa è connessa a un centro.

Noi esistiamo senza un centro. A volte ci sentiamo centrati, ma quei momenti sono dovuti a situazioni che ci rendono consapevoli. Se all'improvviso ti trovi in pericolo, subito inizi a sentire un centro dentro di te, poiché in una situazione di pericolo si diventa consapevoli.

Se qualcuno sta per ucciderti, in quel momento non puoi pensare; in quel momento non puoi essere inconsapevole. Tutta la tua energia è centrata e quel momento acquista solidità. Non puoi spostarti nel passato o nel futuro: quell'istante diventa l'unico esistente. Allora non sei consapevole solo del *killer*, diventi consapevole anche di te stesso, colui che sta per essere ucciso. In quell'istante di sottile totalità, inizi a sentire un centro dentro di te.

Per questo gli sport estremi attirano tanto.

Chiedi a chiunque si avventuri per raggiungere la cima del Gourishankar, il Monte Everest...

Quando Hillary per la prima volta arrivò lassù deve aver percepito un centro improvviso. E quando per la prima volta qualcuno si è trovato sulla Luna, deve aver sentito all'improvviso la sensazione di un centro.

Per questo il pericolo attrae.

Stai guidando e acceleri sempre di più, a un certo punto la

velocità diventa pericolosa. In quel momento non puoi pensare, i pensieri si arrestano; non puoi sognare, non puoi fantasticare.

In quel momento il presente acquista solidità; in quel momento di pericolo, quando a ogni istante è possibile morire, all'improvviso sei consapevole di un centro dentro di te. Il pericolo attrae perché solo nei momenti di pericolo ti senti centrato.

Nietzsche da qualche parte ha detto che la guerra deve continuare a esistere, perché solo in guerra a volte si sente un sé – la sensazione di un centro – poiché la guerra è pericolo; e quando la morte diventa una realtà, la vita acquista intensità. Quando la morte è prossima, la vita diventa intensa e tu sei centrato. In qualsiasi istante in cui diventi consapevole di te stesso, avviene una centratura; se però è dovuta alle circostanze, nel momento in cui il pericolo è passato, scomparirà. Non deve essere qualcosa dovuto solo alle circostanze, dev'essere qualcosa di interiore. Cerca quindi di essere consapevole in qualsiasi azione quotidiana.

Quando sei seduto su una sedia, provaci: sii consapevole del tuo essere seduto. Non solo della sedia, non solo della stanza, non solo dell'ambiente che ti circonda, sii consapevole anche di colui che è seduto.

Chiudi gli occhi e senti te stesso, scava in profondità e senti te stesso.

Eugen Herrigel stava imparando con un Maestro Zen. Da tre anni stava imparando il tiro con l'arco, e il Maestro continuava a ripetergli: «Va bene, qualsiasi cosa fai va bene, ma non è sufficiente».

Herrigel stesso divenne un maestro di tiro con l'arco. La sua mira diventò perfetta al cento per cento, eppure il Maestro continuava a ripetere: «Sei molto bravo, ma non è sufficiente». «Con una mira perfetta al cento per cento!», commentò Herrigel. «Ma allora che cosa ti aspetti? Come posso migliorare ancora? Cos'altro puoi aspettarti, visto che la mira è ormai perfetta al cento per cento?».

Il Maestro replicò: «A me non interessa il tiro con l'arco o la tua mira. Mi interessi tu: sei diventato un tecnico perfetto. Ma quando la freccia lascia l'arco, non sei consapevole di te stesso, pertanto tutto è inutile! A me non interessa il fatto che la freccia colpisca il bersaglio, mi interessi tu! Quando la freccia viene puntata, dentro di te anche la tua consapevolezza dev'essere puntata. Anche se mancassi il bersaglio, non farebbe alcuna differenza, comunque il bersaglio interiore non dovrebbe essere mancato, e tu lo manchi sempre. Sei diventato perfetto tecnicamente, ma sei solo qualcuno che imita». Ma per la mente occidentale, in realtà per la mente moderna – e la mente occidentale è la mente moderna – è difficile concepirlo. Sembra un'assurdità: il tiro con l'arco si basa su una precisa efficienza nella mira.

Poco a poco Herrigel si scoraggiò e un giorno disse: «Ora me ne vado. Sembra impossibile! È impossibile! Se miri a qualcosa, la tua consapevolezza va nella mira, verso l'oggetto, e se vuoi essere un arciere di successo devi dimenticare te stesso; devi ricordarti solo della mira, del bersaglio, e scordare ogni altra cosa. Solo il bersaglio dev'essere presente». Viceversa, il Maestro Zen spingeva continuamente Herrigel a creare un altro bersaglio dentro di sé. Quella freccia doveva avere due punte: una rivolta al bersaglio esterno e l'altra continuamente puntata al bersaglio interno, il sé.

Per cui Herrigel disse: «Adesso voglio andarmene. Sembra impossibile. Le condizioni che poni non possono essere soddisfatte». E il giorno della partenza se ne stava semplicemente seduto. Era andato a salutare il Maestro, e il Maestro stava puntando a un bersaglio. Qualcun altro stava imparando e per la prima volta lui non era coinvolto: era andato solo per salutare. Era seduto in attesa che il Maestro finisse la lezione, per salutarlo e andarsene.

Ma d'un tratto divenne consapevole del Maestro e della sua doppia freccia di consapevolezza. Il Maestro stava mirando... per tre anni Herrigel era stato con lui, ma era sempre stato focalizzato sul suo sforzo; non aveva mai visto quell'uomo, ciò che stava facendo. Per la prima volta vide e comprese; allora d'acchito, spontaneamente, senza alcuno sforzo, si avvicinò al Maestro, prese l'arco dalle sue mani, mirò al bersaglio e scagliò la freccia. E il Maestro disse: «Benissimo! Per la prima volta ce l'hai fatta. Ne sono felice».

Che cosa aveva fatto? Per la prima volta era centrato in se stesso. Il bersaglio era presente, ma anche lui lo era: era presente!

Dunque, qualsiasi cosa fai, qualsiasi cosa – non è necessario che sia un particolare tiro con l'arco – qualsiasi cosa tu stia facendo, perfino stare semplicemente seduto, sii una freccia a due punte. Ricorda che cosa sta accadendo all'esterno e ricorda anche che cosa sta accadendo all'interno.

Un mattino Lin-chi stava tenendo una lezione e all'improvviso qualcuno chiese: «Rispondi semplicemente a una domanda: chi sono?».

Lin-chi si alzò e si avvicinò a quell'uomo. L'intero auditorio sprofondò nel silenzio. Che cosa avrebbe fatto? Si trattava di

una semplice domanda. Avrebbe dovuto rispondere stando seduto.

Lin-chi raggiunse quell'uomo e nessuno fiatò... rimase ritto in piedi di fronte all'uomo che aveva posto quella domanda e lo guardò negli occhi. Era un momento di profonda presenza. Tutto si fermò. L'uomo iniziò a sudare. Lin-chi si limitava a fissarlo negli occhi e poi disse: «Non chiederlo a me. Va' dentro di te e scopri chi lo sta chiedendo. Chiudi gli occhi... non chiedere: "Chi sono?", va' dentro di te e scopri chi lo sta chiedendo, chi è che pone questa domanda, all'interno? Dimenticati di me, trova la fonte della domanda: scendi in profondità dentro di te!».

E si dice che quell'uomo chiuse gli occhi, divenne silenzioso e all'improvviso si illuminò. Aprì gli occhi, rise, toccò i piedi a Lin-chi e disse: «Mi hai risposto. Ho sempre posto a chiunque questa domanda e mi sono state date molte risposte, ma nessuna si è mai rivelata una vera risposta... tu invece mi hai risposto».

«Chi sono?»... come potrebbe mai rispondere qualcun altro? Ma in quella situazione particolare – mille presenti, tutti in silenzio, un silenzio intensissimo – con Lin-chi che si presentava con occhi penetranti e ordinava a quell'uomo: «Chiudi gli occhi, va' dentro di te e scopri chi è a porre questa domanda. Non aspettarti che io risponda, scopri chi l'ha chiesto». E quell'uomo chiuse gli occhi... che cosa accadde in quella situazione?

Divenne centrato. All'improvviso fu centrato, all'improvviso divenne consapevole dell'essenza più intima.

Lo si deve scoprire, e la consapevolezza è il metodo per scoprire questa essenza più intima. Più sei inconsapevole, più sei

lontano da te stesso. Più sei consapevole e più ti avvicini a te stesso. Se la consapevolezza è totale, sei nel tuo centro. Se diminuisce la consapevolezza, ti avvicini alla periferia. Quando sei inconsapevole, sei alla periferia, là dove il centro viene del tutto dimenticato: questi sono i due percorsi che si possono intraprendere.

Puoi muoverti verso la periferia, in questo caso ti muovi verso l'inconsapevolezza. Seduto a guardare un film o ad ascoltare musica, puoi dimenticarti di te stesso, in questo caso sei alla periferia.

Leggendo la Bhagavad Gita, la Bibbia o il Corano puoi dimenticarti di te stesso, in questo caso sei alla periferia.

Qualsiasi cosa fai, se riesci anche a ricordare te stesso, sei vicino al centro.

Allora un giorno, all'improvviso, sarai centrato. In quel caso avrai energia, e quell'energia è il fuoco: la totalità della vita, l'intera esistenza è energia, è fuoco. "Fuoco" è il vecchio nome, adesso lo si chiama "elettricità". L'uomo l'ha etichettato in moltissimi modi, ma "fuoco" è ottimo.

"Elettricità" sembra un termine un po' morto, "fuoco" sembra più vivo.

Agisci con presenza attenta e consapevole. È un viaggio lungo e arduo, ed è difficile essere consapevole anche solo per un istante; la mente balza via continuamente. Ma non è impossibile. È arduo, è difficile, ma non impossibile.

È possibile, chiunque ci può



*È difficile essere consapevole
anche solo per un istante;
la mente balza
via continuamente.
Ma non è impossibile.
È arduo, è difficile, ma
non impossibile.*





*La consapevolezza è la
tecnica per centrarsi, per
conseguire il fuoco interiore.*

*Esiste ed è nascosto:
può essere scoperto.*



riuscire. Occorre uno sforzo, uno sforzo totale...

Non devi lasciare nulla in disparte, nulla dentro di te dev'essere ignorato. Tutto deve essere sacrificato in funzione della consapevolezza, solo allora si scopre la fiamma interiore. Esiste!

Se si volesse scoprire l'unità essenziale tra tutte le religioni esistite o che potranno mai esistere, ebbene si troverebbe solo quest'unica parola: consapevolezza.

Gesù racconta una storia... un padrone era uscito di casa e aveva detto ai suoi servitori di stare costantemente all'erta, poiché sarebbe potuto tornare in qualsiasi momento. Pertanto dovevano stare attenti, ventiquattr'ore su ventiquattro: il padrone poteva tornare in qualsiasi momento, inaspettatamente!

Non c'era un momento o una data precisa; se ci fosse stata, i servitori avrebbero potuto dormire; in quel caso avrebbero potuto fare tutto ciò che volevano e stare all'erta in quel preciso momento, visto che solo allora il padrone sarebbe tornato. Ma lui disse: «Tornerò in qualsiasi momento. Dovete stare all'erta ed essere pronti ad accogliermi».

Ebbene, questa è la parabola della vita.

Non si può rimandare: il padrone può tornare in qualsiasi momento, si deve stare continuamente all'erta. Non esiste una data prestabilita; non si sa nulla, non si sa quando quell'evento improvviso accadrà.



*I tuoi fallimenti ti saranno
molto utili. Ti mostreranno
quanto sei inconsapevole.*

*E se anche riuscirai
a diventare consapevole
del fatto che
sei inconsapevole, avrai
già conseguito un po'
di consapevolezza.*

*Se un pazzo diventa
consapevole di essere matto,
è sulla strada per rinsavire!*



Si può solo fare una cosa: essere attenti, presenti, all'erta... e aspettare.

La consapevolezza è la tecnica per centrarsi, per conseguire il fuoco interiore. Esiste ed è nascosto: può essere scoperto. E solo quando lo si scopre, solo allora si è in grado di entrare nel tempio; non prima, mai prima di allora. Ma possiamo ingannarci utilizzando dei simboli. I simboli servono a mostrarci realtà più profonde, ma noi li possiamo usare come inganni.

Possiamo bruciare degli incensi, possiamo adorare cose esteriori e sentirci in pace, perché abbiamo fatto qualcosa. Possiamo sentirci religiosi, senza esserlo affatto. Ed è ciò che accade, è ciò che avviene su tutto il pianeta: la gente pensa di essere religiosa solo perché rispetta simboli esteriori, senza avere alcun fuoco interiore.

Sforzati, anche se sei un fallimento!

All'inizio non potrai non esserlo; fallirai ancora e di nuovo, ma perfino il tuo fallimento ti sarà d'aiuto.

Quando fallirai nel diventare consapevole per un istante, sentirai per la prima volta quanto sei inconsapevole.

Mentre cammini, non riesci a fare neppure pochi passi senza diventare inconsapevole.

Di nuovo e ancora ti dimenticherai di te stesso: ti metti a leg-

gere i cartelli stradali e ti dimentichi di te stesso. Qualcuno ti passa di fianco, lo guardi e ti dimentichi di te stesso. I tuoi fallimenti ti saranno molto utili. Ti mostreranno quanto sei inconsapevole. E se anche riuscirai a diventare consapevole del fatto che sei inconsapevole, avrai già conseguito un po' di consapevolezza. Se un pazzo diventa consapevole di essere matto, è sulla strada per rinsavire!

MOLTE MALATTIE UNA SOLA MEDICINA

Hai tentato di non andare in collera, molte volte hai deciso di non arrabbiarti più, eppure ciò accade continuamente. Hai tentato di non essere avido, ma cadi continuamente nella stessa trappola. Hai fatto di tutto per cambiare te stesso, ma non sembra sia mai avvenuto alcun mutamento: tu resti sempre lo stesso.

Ed ecco che io dico che esiste una chiave semplicissima: la consapevolezza. Non ci puoi credere! Come può la consapevolezza, la semplice consapevolezza, essere d'aiuto visto che nulla di ciò che hai fatto è servito a qualcosa? Le chiavi sono sempre molto piccole, non sono mai cose enormi. Una chiave molto piccola può aprire un lucchetto enorme.

Quando la gente chiedeva al Buddha: «Che cosa dovremmo fare per non andare in collera, che cosa dovremmo fare per non essere avidi, che cosa dovremmo fare per non essere così ossessionati dal sesso o dal cibo?», la sua risposta era sempre la stessa: «Siate consapevoli! Portate consapevolezza nella vostra vita».

Ananda, un suo discepolo, ascoltando continuamente quell'unica risposta data a ogni tipo di persona – i problemi erano sempre diversi, ma la ricetta che il medico dava era sempre la stessa – fu preso da un forte dubbio, era perplesso, e disse: «Che cosa ti succede? La gente ti porta sempre malattie diverse: qualcuno parla di avidità, qualcuno di sesso, qualcuno di cibo, altri di altre cose... ma la tua ricetta resta sempre la stessa!».

E il Buddha disse: «Le loro malattie possono essere diverse, proprio come persone diverse possono sognare sogni diversi». Se duemila persone dormono, faranno duemila sogni. Se però voi tutti venite da me e mi chiedete come liberarvi del vostro sogno, la medicina rimarrà la stessa: svegliatevi! Non potrò dare medicine diverse, la ricetta può solo essere una. Potete chiamarla consapevolezza, potete chiamarla “essere testimoni”, potete chiamarla “rimembranza di sé”, potete chiamarla “meditazione”... sono tutti nomi diversi per la stessa medicina.

L'analista e il testimone

L'attitudine occidentale porta a ponderare il problema: se ne ricercano le cause, se ne sviluppa la genesi per sradicarlo alle origini e decondizionare la mente, oppure per ricondizionare la mente, il corpo, eliminando tutte le impressioni fissate sulla corteccia cerebrale.

La psicoanalisi si orienta sui ricordi, questo è il suo terreno di lavoro. Penetra nella tua infanzia, nel tuo passato, per scoprire dov'è sorto il problema; forse è accaduto cinquant'anni fa, quando eri ancora bambino e avevi dei problemi di relazione con tua madre... la psicoanalisi risale fino a quel punto!

Cinquant'anni! È una storia senza fine. Inutile rivangarla perché rivelerà milioni di problemi. Il problema non sarà più isolato! Puoi entrare nella storia di un problema, puoi visitare la tua autobiografia e trovare le cause del problema; sarebbe possibile eliminarlo, ma ora i problemi sono milioni.

Se ti metti a studiarli uno per uno... ti serviranno milioni di

esistenze per risolvere i problemi di una vita! Lascia che lo ripeta: per risolvere i problemi di una vita dovrai rinascere un'infinità di volte. È praticamente impossibile, non è affatto realistico. E nelle migliaia di vite che serviranno per risolvere i problemi di un'esistenza, nasceranno ovviamente altri problemi... andrai avanti all'infinito. Finirai per smarrirti inesorabilmente nei problemi, è qualcosa di assurdo!

Di recente lo stesso orientamento della psicoanalisi è stato assunto rispetto al corpo: *rolfing*, bioenergetica e altri metodi che cercano di eliminare i condizionamenti fissati nel corpo, nella struttura muscolare. Ancora una volta ti dovrai addentrare nella storia del corpo. Entrambi questi modelli si fondano sulla stessa logica: il problema deriva dal passato, pertanto è sempre il passato l'elemento da affrontare.

La mente dell'uomo da sempre cerca di realizzare due cose impossibili. La prima è riformare, correggere il passato, qualcosa di impossibile. Il passato è già accaduto: di fatto, non puoi tornare al passato.

Quando pensi di tornarci, al massimo si tratta del tuo ricordo, non è mai il passato reale: è solo il tuo ricordo. Il passato non c'è più, quindi come puoi correggerlo? A causa di questo sogno assurdo, l'umanità, e ogni essere



Il passato non c'è più, quindi come puoi correggerlo? Tu vorresti rifare il passato, ma com'è possibile? Il passato è assoluto... passato significa che tutte quelle potenzialità sono svanite, non si sono realizzate. Ora non c'è più alcuna potenzialità da raggiungere, nulla che lo possa modificare; con il passato qualsiasi agire è assurdo.



umano in particolare, hanno sofferto a dismisura, in maniera eccessiva! Tu vorresti rifare il passato, ma com'è possibile? Il passato è assoluto... passato significa che tutte quelle potenzialità sono svanite, non si sono realizzate. Ora non c'è più alcuna potenzialità da raggiungere, nulla che lo possa modificare; con il passato qualsiasi agire è assurdo.

La seconda cosa impossibile che da sempre domina la mente umana è come fissare il futuro... e anche questa è una cosa irrealizzabile. Futuro indica qualcosa che non esiste ancora,

quindi è impossibile stabilirlo. Il futuro resta indeterminato. Il futuro rimane sempre aperto.

Si tratta di pura potenzialità! Fino a quando non si attualizza, non puoi esserne certo. Il passato invece è ciò che si è attuato – è accaduto – per cui non c'è più niente che tu possa fare in proposito.

L'uomo vive nel presente, tra questi due fenomeni: sognando in continuazione l'impossibile. Il suo desiderio è programmare delle certezze nel futuro, nel domani; e questo non si può fare. Lascia che ciò penetri a fondo nel tuo cuore: non si può fare! Non sprecare il momento presente per cercare di pianificare il tuo futu-



Futuro indica qualcosa che non esiste ancora, quindi è impossibile stabilirlo.

Il futuro resta indeterminato.

Il futuro rimane sempre aperto. Si tratta di pura potenzialità! Fino a quando non si attualizza non puoi esserne certo. Il passato invece è ciò che si è attuato – è accaduto – per cui non c'è più niente che tu possa fare in proposito.

L'uomo vive nel presente, tra questi due fenomeni: sognando in continuazione l'impossibile.



ro. Il futuro è incertezza, questa è la sua caratteristica fondamentale. E non sprecare tempo a guardarti alle spalle. Il passato è accaduto, è un fenomeno ormai estinto; non hai il potere di modificarlo, al massimo lo puoi reinterpretare, è tutto. Ed è ciò che fa la psicoanalisi: reinterpretare. È possibile una reinterpretazione, ma il passato resterà invariato.

La psicoanalisi è come l'astrologia: l'astrologia cerca in mille modi di rassicurarti sul futuro, e la psicoanalisi tenta di rifare il passato. Nessuna delle due è una scienza, entrambe lavorano con l'impossibile, eppure tutte e due contano milioni di seguaci, e ciò accade perché l'uomo ama questo genere di cose. Vuole essere certo sul futuro, quindi si reca dagli astrologi, consulta l'I Ching, si fa decifrare i tarocchi: i modi per prendersi in giro da soli, per ingannare se stessi, sono centinaia! Altri invece consultano personaggi che sostengono di poter cambiare il passato... anche costoro vengono consultati! Nel momento in cui lasci perdere entrambe le cose, ti liberi in un colpo solo da ogni sorta di stupidaggini. A quel punto non andrai più da alcuno psicoanalista né da alcun astrologo. Riconoscerai che il passato è finito, chiuso... e anche tu avrai chiuso con lui. E il futuro non esiste ancora, quando accadrà, si vedrà: per ora è inutile preoccuparsene. Puoi solo rovinarti il presente, che è l'unico elemento reale, l'unico momento a tua disposizione.

L'Occidente non ha fatto altro che esaminare e sezionare i problemi nel tentativo di risolverli: prende i problemi molto sul serio; e una volta che si entra in una certa logica, una volta create certe premesse, quella logica sembra ineccepibile!

Un aneddoto. Un grande filosofo e matematico di fama internazionale viaggiava su un aeroplano. Era seduto, totalmente



L'Oriente parte da una prospettiva radicalmente diversa. Innanzitutto afferma che nessun problema è serio, e nel momento in cui sostieni questo, vedrai scomparire il novantanove per cento dei problemi: la tua vita cambia in modo radicale.



immerso in calcoli di alta matematica, quando il capitano annunciò: «Siamo spiacenti di informarvi che l'orario previsto per l'atterraggio subirà un piccolo ritardo. Un motore è andato in avaria e ora stiamo volando con i tre rimasti».

Dopo dieci minuti, un altro annuncio: «Siamo dolenti, ma il ritardo sarà ulteriore: anche il secondo e il terzo motore sono in avaria e stiamo volando solo con il motore numero quattro».

A quel punto il filosofo si girò verso il tipo che era seduto accanto a lui, che tremava terrorizzato, e commentò: «Santo Cielo! Se va in avaria anche l'ultimo motore va a finire che passiamo quassù tutta la notte».

Quando il tuo pensiero segue una certa direzione, questo orientamento renderà possibile ogni cosa, perfino le più assurde. Una volta che hai preso i problemi umani con molta serietà, una volta che hai iniziato a pensare all'uomo come a un problema, hai accettato questa premessa, sei partito con il piede sbagliato. Adesso puoi viaggiare in eterno in quella direzione.

Il ventesimo secolo ha visto un fiorire di letteratura sul fenomeno della mente, sulla psicoanalisi: sono state scritti milioni di pagine, trattati, volumi su volumi.

Dopo che Freud ha aperto la porta di una certa logica, in bre-

ve questa ha finito per dominare l'intero secolo. L'Oriente parte da una prospettiva radicalmente diversa. Innanzitutto afferma che nessun problema è serio, e nel momento in cui sostieni questo, vedrai scomparire il novantanove per cento dei problemi: la tua vita cambia in modo radicale.

L'Oriente afferma una seconda cosa: il problema esiste perché ti sei identificato con il problema stesso.

Non ha niente a che fare con il passato, niente a che vedere con la tua storia: tu sei identificato, questo è il vero problema. Ed è anche la chiave per risolvere tutti i problemi.

Mettiamo il caso che tu sia una persona collerica.

Se vai da uno psicoanalista ti dirà: «Torna al tuo passato... come è nata questa collera? Quali situazioni hanno sviluppato questo condizionamento, fino a creare nella mente questo

comportamento? Dobbiamo ripulirti da tutti questi condizionamenti, dobbiamo estirparli dal tuo essere. Dobbiamo chiarire a fondo il tuo passato».

Se invece vai da un mistico orientale ti dirà: «Tu pensi di essere la collera, ti sei identificato con la tua collera, è qui il tuo errore. La prossima volta che ti capita di arrabbiarti, resta a osservare, sii un semplice testimone imparziale e distaccato; non identificarti con la collera. Non dire: "Sono arrabbiato". Limitati a



L'Oriente afferma una seconda cosa: il problema esiste perché ti sei identificato con il problema stesso. Non ha niente a che fare con il passato, niente a che vedere con la tua storia: tu sei identificato, questo è il vero problema. Ed è anche la chiave per risolvere tutti i problemi.



osservare che cosa succede, osserva come se fosse uno spettacolo televisivo. Guarda te stesso come se osservassi qualcun altro...».

Tu sei pura consapevolezza. Quando le nubi dell'ira ti circondano, limitati a osservarle e rimani attento e presente, in modo da non identificarti.

La soluzione consiste nel non identificarsi con il problema. Quando l'hai imparato... non importa quanti problemi hai, perché la chiave, la stessa chiave, potrà funzionare per ogni altra situazione. Infatti funziona con la collera, con l'avidità, con il sesso: funziona con tutte le infinite proiezioni della mente.

L'Oriente dice: «Rimani semplicemente non identificato». Ricordalo, ed è questo che intendeva Gurdjieff quando parlava di "rimembranza di sé": ricordati che sei un testimone! Sii consapevole. Queste erano anche le parole del Buddha... sii cosciente che sta passando una nuvola.

Forse proviene dal passato, questo non è importante; per forza ha un passato, infatti non può venire dal nulla, ma deve risultare da una sequenza particolare di eventi, ma questo è irrilevante. Perché preoccuparsene? Adesso, in questo preciso istante, puoi allontanartene, puoi staccartene senza problemi. Puoi togliere il contatto in questo preciso istante e, in realtà, puoi farlo solo nel momento presente.

Andare nel passato non ti sarà d'aiuto. Questa collera è sorta trent'anni fa e ti ci sei identificato da quel giorno. Ora non puoi disidentificarti rispetto al passato, perché non c'è più, ma puoi rompere le tue identificazioni rispetto a questo momento, in questo preciso istante. Allora l'intera sequenza delle tue collere passate non farà più parte di te.

Non devi affatto rivisitare il tuo passato e disfare quanto i tuoi genitori e la società e i preti e la chiesa ti hanno fatto.

Sarebbe un'inutile perdita di tempo, di questo prezioso momento presente. Tu hai permesso che venissero distrutti parecchi anni della tua vita, ora procedere in quel senso non farebbe che distruggere il tuo presente. Puoi semplicemente venirne fuori, come un serpente che scivola fuori dalla sua vecchia pelle.

Il passato e i suoi condizionamenti esistono, ma esistono solo nella tua mente o nel tuo corpo, la consapevolezza non ne porta traccia, poiché non può essere condizionata. La consapevolezza resta sempre libera! La libertà è la sua qualità intrinseca, la libertà è la sua natura.

Puoi vederlo da solo; tanti anni di repressione religiosa, tanti anni di severa educazione, ma in questo preciso istante, nel momento in cui te ne rendi conto, la tua consapevolezza non è più identificata, altrimenti non potresti accorgertene: se fossi veramente represso, come potresti rendertene conto?

In quel caso, non avresti alcuna possibilità di esserne consapevole.

Se riesci a renderti conto, e a dire: «Ho trascorso ventun anni sottoposto a un'educazione assurda e repressiva...», una cosa è certa, non sei ancora pazzo. Il sistema ha fallito, non ce l'ha fatta. Se riesci a vedere che quel sistema è follia, non sei pazzo! Un matto non è in grado di riconoscere la propria pazzia.



*Il passato e i suoi
condizionamenti esistono,
ma esistono solo nella tua
mente o nel tuo corpo, la
consapevolezza non ne porta
traccia, poiché non può essere
condizionata.*

*La consapevolezza resta
sempre libera! La libertà
è la sua qualità intrinseca,
la libertà è la sua natura.*



Solo una persona sana riesce a vedere che questo sistema è una cosa da pazzi.

Per riconoscere la follia come tale, è necessario essere sani. Quei ventun anni di condizionamento hanno fallito, tutti quei condizionamenti repressivi hanno fallito. Non possono aver avuto davvero effetto su di te. Il successo dipende dalla tua identificazione con il sistema. Puoi tirartene fuori in qualsiasi momento... non dico che tutto ciò non sia successo, tuttavia non è più parte della tua consapevolezza.

Questa è la bellezza della consapevolezza: può uscire intatta da qualsiasi cosa.

Non esistono barriere, non vi sono limiti che la contengano. Un attimo fa eri inglese, adesso hai compreso l'assurdità di ogni nazionalismo, e in un attimo non lo sei più. Non voglio dire

che il colore della tua pelle cambierà – sarà sempre bianca – ma ora non sei più identificato con il fatto di appartenere alla razza bianca, e non sei più contro la razza nera.

Hai capito la stupidità di questo gioco. Non voglio dire che quando ti accorgi di non essere inglese dimentichi la tua lingua, niente affatto.

Sarà sempre presente nella tua memoria, ma la tua consapevolezza se ne è separata, ora risiede in cima a una collina e guarda la valle sottostante. Vuol dire che il tuo essere in-

⇐

L'intera metodologia orientale può essere ridotta a una parola: essere un testimone. E l'intera metodologia occidentale può essere ridotta a un solo fenomeno: l'analisi. Analizzando continui a ruotare intorno alle cose. Viceversa, se sei un testimone, esci semplicemente da questo circolo vizioso.



glese è morto in questa valle, e tu sei lassù, in collina, lontano, staccato da tutto, indifferente.

L'intera metodologia orientale può essere ridotta a una parola: essere un testimone. E l'intera metodologia occidentale può essere ridotta a un solo fenomeno: l'analisi. Analizzando continui a ruotare intorno alle cose. Viceversa, se sei un testimone, esci semplicemente da questo circolo vizioso.

L'analisi è un circolo vizioso. Se entrassi davvero in analisi, non potresti che perderti, cos'altro è possibile? Se, per esempio, cercassi di addentrarti nel tuo passato, potresti chiederti quando è cominciata la tua sessualità. A quattordici anni? Ma da dove è saltata fuori? Doveva essere già in via di sviluppo nel corpo. Allora, quando? Al momento della tua nascita? Sei certo che nel grembo di tua madre non ve ne fosse alcuna traccia? Quando è cominciata esattamente? Nel momento in cui sei stato concepito? E prima di allora? Metà della tua sessualità era già maturata nell'ovulo di tua madre e l'altra metà stava maturando nello sperma di tuo padre.

Puoi continuare all'infinito... dove ti fermerai? Dovrai risalire ad Adamo ed Eva. E probabilmente la storia non finisce neppure lì... dovrai risalire fino a Dio Padre in persona! Tanto per cominciare, perché ha creato Adamo...?

L'analisi rimane sempre monca, in realtà non può aiutare nessuno. È impossibile che sia d'aiuto.

Ti rende semplicemente un po' più inserito nella tua realtà. È un processo di adeguamento.

Ti aiuta ad avere qualche intuizione sui tuoi problemi, su come sono nati, e questa piccola comprensione intellettuale ti permette di integrarti meglio nella società, ma tu rimani lo stesso di sempre.

Attraverso l'analisi non avviene alcuna trasformazione, non



L'analisi rimane sempre monca, in realtà non può aiutare nessuno. Ti aiuta ad avere qualche intuizione sui tuoi problemi, su come sono nati, e questa piccola comprensione intellettuale ti permette di integrarti meglio nella società, ma tu rimani lo stesso di sempre. Attraverso l'analisi non avviene alcuna trasformazione, non avviene alcun cambiamento radicale.



avviene alcun cambiamento radicale. Essere un testimone è una rivoluzione. È un mutamento radicale, un cambiamento alle radici stesse! Rivela all'esistenza un uomo totalmente nuovo, perché porta la tua consapevolezza oltre tutti i condizionamenti. Quei condizionamenti hanno effetti sul corpo e sulla mente, ma la consapevolezza rimane incondizionata: è pura, è sempre stata pura, è vergine. La sua verginità non potrà mai essere violata. L'approccio orientale tende a renderti cosciente di questa consapevolezza incontaminata, della sua purezza e della sua innocenza. La sua attenzione va al cielo, mentre in Occidente l'enfasi è sulle nuvole. Le nuvole hanno una genesi, per conoscerla devi risalire fino all'oceano, poi ai raggi del Sole che fanno evaporare l'acqua che forma le nubi... è una ricerca senza fine e ti muoverai sempre in cerchio. Le nuvole continuano a formarsi, quindi si innamorano degli alberi, si riversano sulla Terra, diventano fiumi, vanno all'oceano, tornano a evaporare, si fanno attirare verso l'alto dai raggi del Sole, diventano nuvole, poi ricadono sulla Terra... e così all'infinito, è lo stesso ciclo che si ripete, è una ruota. Come ne puoi uscire? Una cosa porta all'altra e ti ritrovi sempre a girare all'interno di questa ruota.

avviene alcun cambiamento radicale. Essere un testimone è una rivoluzione. È un mutamento radicale, un cambiamento alle radici stesse! Rivela all'esistenza un uomo totalmente nuovo, perché porta la tua consapevolezza oltre tutti i condizionamenti. Quei condizionamenti hanno effetti sul corpo e sulla mente, ma la consapevolezza rimane incondizionata: è pura, è sempre stata pura, è vergine. La sua verginità non potrà mai essere violata.

L'approccio orientale tende a renderti cosciente di questa

Il cielo non ha origine: non è mai stato creato, non è prodotto da nulla. In effetti, perché ogni cosa possa esistere, è necessario che il cielo esista, è una necessità a priori: deve esistere prima di ogni altra cosa. Puoi chiederlo a un teologo cristiano, ti dirà: «Dio ha creato l'universo». Domandagli se il cielo esisteva prima che Dio creasse il mondo e, se non c'era, dove abitava Dio prima di creare l'universo. Doveva pur essere da qualche parte. E se non c'era uno spazio, come ha fatto a creare il mondo? Dove l'ha inserito, dopo averlo creato? Lo spazio è una necessità... anche per l'esistenza di Dio. Non puoi dire: «Dio ha creato lo spazio», sarebbe assurdo. Egli non avrebbe avuto una dimensione in cui esistere. Lo spazio deve precedere Dio...

Il cielo è sempre esistito. E l'approccio orientale porta a essere sempre più consapevoli del cielo, mentre l'atteggiamento occidentale si limita a prestare un'attenzione sempre maggiore alle nuvole: questo può alleviarti, ma non ti dà alcuna consapevolezza del tuo centro interiore. Opera alla circonferenza: forse diventerai consapevole della circonferenza, non del tuo centro. E la circonferenza è un ciclone. Tu devi trovare il centro del ciclone, e questo accade solo attraverso l'essere testimone.



Essere un testimone non cambierà i tuoi condizionamenti, né interverrà sulla tua corazza muscolare... ma questa consapevolezza ti porterà a sperimentare che tu sei al di là del tuo tessuto muscolare, oltre tutti i condizionamenti. In quel momento di trascendenza, in quel momento di assoluta trascendenza, non esiste alcun problema, non per te.



Essere un testimone non cambierà i tuoi condizionamenti, né interverrà sulla tua corazza muscolare... ma questa consapevolezza ti porterà a sperimentare che tu sei al di là del tuo tessuto muscolare, oltre tutti i condizionamenti. In quel momento di trascendenza, in quel momento di assoluta trascendenza, non esiste alcun problema, non per te.

E a quel punto potrai scegliere: il corpo conserverà sempre le sue corazze muscolari, e la mente i suoi condizionamenti, ma a quel punto dipenderà solo da te. Se qualche volta hai voglia di crearti un problema, ti puoi rivolgere al tuo *corpomente* e goderti tutti i problemi che vuoi, e divertirti. Se invece non vuoi problemi, ne rimani fuori. Il problema rimarrà come un segno sul fenomeno del tuo *corpomente*, ma tu ne sarai distaccato, completamente separato.

Così funziona un buddha: usa la sua memoria come fai tu, senza identificarsi. Il Buddha usa la memoria come un meccanismo. Per esempio, io in questo momento sto usando il linguaggio. Quando devo usare la parola, adopero la mente e tutti i suoi segni, tuttavia io non sono mai la mente: questa consapevolezza è presente. Io rimango il padrone e la mente è solo un servo. Quando è necessaria la mente, la chiamo, è un elemento molto utile, ma non mi faccio dominare.

Ebbene, i problemi continueranno a esistere, ma saranno presenti solo in forma di seme nel tuo corpo e nella tua mente. Come puoi cambiare il passato? Una volta eri cattolico, lo sei stato per quarant'anni, come puoi cancellare tutti questi anni e far sì che non siano più cattolici? No, questi quarant'anni rimarranno un periodo in cui sei stato cattolico, ora puoi venirne fuori. Ora sai che quella era una semplice identificazione. Quel periodo non può essere cancellato, né occorre farlo. Se tu sei il padrone di casa, non è affat-

to necessario. Puoi usare perfino quei quarant'anni in un certo modo, in modo creativo. Anche quell'assurda educazione può essere usata in maniera creativa.

Tutti i condizionamenti fissati nel cervello e nel sistema muscolare rimarranno, ma in forma di seme: come potenziale. Se un giorno ti senti solo e vuoi qualche problema, puoi crearne quanti ne vuoi. Se ti senti troppo triste senza infelicità, senza miserie, puoi crearti tutti i problemi che vuoi. Saranno sempre a tua disposizione, ma non devi tirarli fuori per forza, non sarà necessario. Dipende solo da te!

Essere un testimone è la tecnica per centrarsi. Abbiamo parlato del centrarsi e abbiamo chiarito che un uomo può vivere in due modi: alla sua periferia, oppure in base al proprio centro. La periferia appartiene all'Ego, e il centro appartiene all'essere. Se si vive in base all'Ego, si sarà sempre in relazione con l'altro: la periferia è sempre in relazione all'altro.

Qualsiasi cosa tu faccia, non è un'azione, è sempre una reazione: si agisce rispondendo a qualcosa che ci è stato fatto. Partendo dalla periferia non è possibile alcuna azione, ogni cosa è una reazione: nulla giunge dal centro dell'essere. In un certo senso, si è semplicemente schiavi delle circostanze. Tu non fai nulla, sei invece costretto a fare qualcosa. Se operi dal centro, la situazione muta radicalmen-



Se un giorno ti senti solo e vuoi qualche problema, puoi crearne quanti ne vuoi. Se ti senti troppo triste senza infelicità, senza miserie, puoi crearti tutti i problemi che vuoi. Saranno sempre a tua disposizione, ma non devi tirarli fuori per forza, non sarà necessario. Dipende solo da te!



te. Partendo dal centro si inizia ad agire, per la prima volta si inizia a esistere non in relazione all'altro, ma in quanto entità a sé stante.

Il Buddha stava passando da un villaggio. Alcune persone erano in collera, erano furibonde perché profondamente contrarie ai suoi insegnamenti. Lo aggredirono, insultandolo. Il Buddha ascoltò in silenzio e poi disse: «Se avete finito, permettetemi di proseguire. Devo raggiungere il prossimo villaggio, mi stanno aspettando. Se nelle vostre menti resta ancora qualcosa da dire, quando tornerò indietro rifarò questa strada: al mio ritorno potrete finire di dirmi ciò che volete».

Quella gente si stupì: «Ti abbiamo aggredito, ti abbiamo insultato e tu non rispondi?».

Il Buddha disse: «Ora non reagisco più. Ciò che voi fate dipende da voi; adesso io non reagisco mai, non potete costringermi a fare qualcosa. Potete aggredirmi, questa è una vostra scelta... io non sono uno schiavo. Sono diventato un uomo libero: io agisco partendo dal mio centro, non dalla mia periferia, e le vostre ingiurie possono toccare solo la mia periferia, non il mio centro. Il mio centro non viene mai toccato».

Le azioni altrui ti toccano, non perché colpiscono il tuo centro, ma perché tu non hai centro alcuno. Sei solo periferia, sei identificato con la periferia. E la periferia sarà inevitabilmente toccata da qualsiasi cosa, da tutto ciò che accade. Non è altro che il tuo confine, pertanto qualsiasi cosa accada la colpirà inevitabilmente, e tu non hai alcun centro.

Nel momento in cui hai un centro, avrai una distanza da te stesso, avrai una distanza dalla tua periferia. Qualcuno può

maltrattare la periferia, non te. Tu puoi restare lontano, distaccato: tra te e te stesso esiste una distanza. Tra te in quanto periferia e te stesso in quanto centro, esiste una distanza. E quella distanza non può essere frantumata da nessun altro, poiché nessuno può penetrare nel tuo centro. Il mondo esterno può solo toccare la periferia.

Ecco perché il Buddha dice: «Adesso sono centrato. Dieci anni fa sarei stato diverso; se mi aveste assalito allora, avrei reagito. Ora posso solo agire».

Si deve comprendere con chiarezza la distinzione tra reazione e azione: tu ami qualcuno perché quel qualcuno ti ama. Anche il Buddha ti ama, ma non perché tu lo ami; ciò è irrilevante. Che tu lo ami o che lo odii, è irrilevante: il Buddha ti ama perché quella è un'azione, non una reazione. L'azione scaturisce da te, la reazione è qualcosa che viene forzato su di te. Essere centrato significa che adesso hai iniziato ad agire.

Un altro punto da ricordare: quando agisci, l'azione è sempre totale. Quando reagisci, non è mai totale. È sempre qualcosa di parziale, di frammentario, poiché quando io agisco partendo dalla mia periferia – e cioè quando reagisco – non posso essere totale in quanto, in realtà, non sono coinvolto in quell'azione; solo la mia periferia è coinvolta, dunque non posso essere totale. Pertanto, se ami partendo dalla tua periferia, il tuo amore non potrà mai essere totale, sarà sempre



Nel momento in cui hai un centro, avrai una distanza da te stesso, avrai una distanza dalla tua periferia. Qualcuno può maltrattare la periferia, non te. Tu puoi restare lontano, distaccato: tra te e te stesso esiste una distanza.





Solo quando agisci partendo dal centro la tua azione è totale. E quando la tua azione è totale, ha una bellezza sua propria. Quando l'azione è totale, accade momento per momento. Quando è totale, non scatena alcun ricordo, non occorre; solo quando la tua azione è parziale, resta qualcosa di sospeso.



parziale. E questo vuol dire molto: infatti, se l'amore è parziale, il resto dello spazio sarà colmo di odio. Se la tua gentilezza è parziale, il resto dello spazio sarà riempito dalla crudeltà. Se il tuo fare del bene è parziale, che cosa riempirà lo spazio che rimane? Se il tuo Dio è parziale, avrai bisogno di un diavolo che riempia il resto dello spazio.

Ciò significa che un'azione parziale sarà inevitabilmente contraddittoria, in conflitto con se stessa. E la psicologia moderna sostiene che voi

amate e odiate, simultaneamente. La vostra mente è anfibia, contraddittoria: si relaziona con lo stesso oggetto, con amore e con odio. E se odio e amore sono entrambi presenti, ci sarà confusione: una confusione venefica. La vostra gentilezza si mischia alla vostra crudeltà e la vostra carità è un furto, la vostra preghiera diventa una sorta di violenza. Se anche tentassi di essere un santo alla periferia, inevitabilmente la tua santità si tingerà di peccato. Alla periferia ogni cosa si auto-contraddice.

Solo quando agisci partendo dal centro la tua azione è totale. E quando la tua azione è totale, ha una bellezza sua propria. Quando l'azione è totale, accade momento per momento. Quando è totale, non scatena alcun ricordo, non occorre; solo

quando la tua azione è parziale, resta qualcosa di sospeso. Mangi qualcosa; se è qualcosa di parziale, quando il pranzo è finito continuerai a masticare nella mente. Resta qualcosa di interrotto, di sospeso. Solo un'azione totale può avere una fine e può avere un inizio. Un'azione parziale è solo una serie ininterrotta di eventi, senza inizio e senza fine. Sei a casa, ma ti sei portato dietro il tuo negozio e tutto il mondo degli affari. Sei in negozio e ti tiri dietro la tua casa e tutte le questioni familiari. Non sei mai – né mai potresti esserlo – in nessun istante totalmente in ciò che fai, poiché ti tiri dietro continuamente un'infinità di cose. Questo è il peso, la tensione opprimente che grava sulla mente e sul cuore.

Un'azione totale ha un inizio e una fine. È qualcosa di atomico, non è parte di una catena di eventi: accade e poi non esiste più; ne sei completamente libero e sei pronto ad addentrarti nell'ignoto. Altrimenti si continua a rimuginare, la mente diventa solo una macina: si continua a girare nello stesso circolo vizioso, un moto circolare senza fine. E questo perché il passato non si conclude mai, entra sempre nel presente; persiste e invade il futuro.

Pertanto, in realtà, una mente parziale, una mente periferica si tira sempre dietro il proprio passato... e quel passato è qualcosa di enorme! Anche non considerando le vite passate, anche in quel caso il passato è qualcosa di opprimente. Cinquant'anni di esperienze, belle e brutte, comunque mai concludere... ogni azione è stata lasciata senza una fine, ecco perché ci si trascina dietro cinquant'anni di un passato comunque morto. Quel peso morto cade sul minuscolo attimo presente: è inevitabile che lo annienti!

In questo modo, non riesci a vivere; è impossibile. Non puoi vivere con tutto quel passato che ti grava addosso. Ogni

istante è così fresco e delicato che, sovrastato da quel peso morto, ne verrà inevitabilmente schiacciato. È un omicidio! Il tuo passato continua a uccidere il tuo presente, e quando il presente è morto, diventa parte di quel peso. Quando è vivo, non è parte di te; quando diventa morto, quando viene ucciso dal tuo morto passato, diventa tuo, a quel punto è parte di te. Questa è la situazione in cui si vive.

Nel momento in cui inizi ad agire partendo dal centro, ogni azione è totale, atomica. Accade e poi non esiste più; ne sei completamente libero.

In quel caso ti puoi muovere senza pesi, assolutamente alleggerito. E solo in quel caso puoi vivere nel momento nuovo che è sempre presente, avvicinandoti a esso con assoluta freschezza. Ma puoi farlo solo se non ti trascini dietro alcun passato.

D'altra parte, se non l'hai concluso, dovrai tirarti dietro il passato: la mente ha una tendenza a concludere ogni cosa. Se una cosa non è conclusa, se la tira dietro; se durante il giorno qualcosa resta in sospeso, se non viene completato, la sognerai durante la notte, poiché la mente ha la tendenza a concludere qualsiasi cosa. Nel momento in cui qualcosa è concluso, la mente ne è sgravata. Se non concludi qualcosa, la mente è in pratica costretta a rimuginarla continuamente.



Se durante il giorno qualcosa resta in sospeso, se non viene completata, la sognerai durante la notte, poiché la mente ha la tendenza a concludere qualsiasi cosa.

Nel momento in cui qualcosa è concluso, la mente ne è sgravata. Se non concludi qualcosa, la mente è in pratica costretta a rimuginarla continuamente.



E qualsiasi cosa tu faccia – il tuo amore, il tuo sesso, le tue amicizie – nulla è mai concluso. E non potrai mai concludere nulla di tutto ciò che fai, se resti alla periferia. Ma come essere centrati in se stessi? Come conseguire questa centratura, così da non esistere più alla periferia? La tecnica è essere testimone.

Questa espressione, “essere testimone”, è molto significativa. Esistono centinaia di tecniche per conseguire questa centratura, ma essere testimone sarà inevitabilmente una parte, un elemento fondamentale, di ciascuna di esse. Qualunque sia la tecnica, essere testimone ne sarà sempre una parte essenziale; pertanto sarà meglio definirla la “tecnica di tutte le tecniche”. Non è una semplice tecnica: il processo dell’essere testimone è la parte essenziale di tutte le tecniche.

E si può parlarne anche come di una tecnica allo stato puro. Per esempio, J. Krishnamurti parla dell’essere testimone come di una tecnica pura. Ma i suoi discorsi sono come parlare dello spirito senza il corpo: non lo puoi sentire, non lo puoi vedere. Lo spirito è sempre incarnato: lo si può percepire attraverso il corpo. Certo, lo spirito non è il corpo, ma lo si può sentire solo attraverso di esso. Ogni tecnica non è altro che un corpo, essere testimone è l’anima. Se ne può parlare, indipendentemente da qualsiasi corpo, da ogni materia; in questo caso diventa astratto, assolutamente astratto. Dunque, Krishnamurti per più di cinquant’anni ne ha parlato, ma tutto ciò che dice è così puro, così disincarnato, che qualsiasi comprensione resta un semplice concetto.

In questo mondo nulla esiste come puro spirito. Tutto esiste in quanto incarnato. Essere un testimone è l’elemento etereo di qualsiasi tecnica spirituale, laddove tutte le tecniche sono corpi, corpi diversi. Pertanto, prima di tutto si deve com-



*Se non giudichi,
è impossibile pensare.
Se non giudichi, puoi restare
semplicemente consapevole
di qualcosa, ma non
puoi pensare.*



prendere che cos'è l'essere testimoni, solo in seguito si potrà comprendere che cosa sia esserlo attraverso corpi specifici, attraverso alcune delle tecniche.

Noi conosciamo il pensare, e per comprendere che cosa significhi essere testimone, si deve partire dal pensiero, poiché si deve iniziare da ciò che

si conosce. Noi conosciamo il pensare, cioè il giudizio: vedi qualcosa e giudichi. Vedi un fiore e dici che è bello, oppure che non lo è. Senti una canzone e l'apprezzi, oppure no. Apprezzi qualcosa oppure la disprezzi: il pensiero è giudizio; nel momento in cui pensi, inizi a giudicare.

Pensare significa valutare. Non puoi pensare senza valutare. Come puoi pensare a un fiore, senza valutarlo? Nel momento in cui inizi a pensare, dirai che è bello oppure che non lo è. Dovrai usare qualche categoria, poiché pensare significa usare categorie; nel momento in cui inserisci una cosa in una categoria – la etichetti, la definisci – ci stai pensando.

Se non giudichi, è impossibile pensare. Se non giudichi, puoi restare semplicemente consapevole di qualcosa, ma non puoi pensare. Siamo di fronte a un fiore e io ti dico: «Osservalo, ma non pensare. Osserva quel fiore ma non pensare». Ebbene, che cosa puoi fare? Se non ti è permesso pensare, che cosa puoi fare? Puoi solo essere un testimone, puoi solo essere consapevole. Puoi solo essere cosciente del fiore; puoi constatare il fatto che quel fiore è presente. In questo caso puoi solo porti di fronte a questa realtà. Se non ti è permesso pen-

sare, non puoi dire: «È bello» oppure «Non è bello», «So tutto di questo fiore», «Non l'ho mai visto, non lo conosco affatto». Non puoi dire nulla; le parole non possono essere usate poiché ogni parola contiene un valore, è un giudizio. Il linguaggio è gravato dal giudizio, non può mai essere imparziale. Nel momento in cui usi una parola, hai espresso un giudizio.

Pertanto non puoi usare il linguaggio, non puoi verbalizzare; se ti dicessi: «Questo è un fiore: guardalo, ma non pensare», non ti sarebbe permessa alcuna verbalizzazione. Ebbene, che cosa potresti fare? Potresti solo essere un testimone. Se sei presente senza pensare, se sei semplicemente di fronte a qualcosa, quello è essere testimone.

Dunque, essere testimone significa "consapevolezza passiva". Ricorda: passiva! Pensare è attivo: fai qualcosa.

Qualsiasi cosa vedi, fai qualcosa nei suoi confronti. Non sei semplicemente passivo, non sei come uno specchio: agisci; e nel momento in cui agisci, cambi, modifichi anche l'oggetto che hai di fronte.

Vedo un fiore e dico: «È bello!», così l'ho cambiato. In questo modo gli ho imposto qualcosa. A questo punto, qualsiasi cosa sia, per me è un fiore più la mia sensazione che è bello. Ora il fiore è qualcosa di remoto: tra il fiore e me si pone il mio giudizio, la mia valutazione del suo essere bello.

Ora quel fiore per me non è più lo stesso, la sua qualità è cambiata. Io mi sono intromesso: il mio giudizio ha penetrato quella realtà, quel fatto. Adesso quel fiore è più simile a una finzione e meno a un fatto.

Questa sensazione di "bello" non appartiene al fiore, appartiene a me. Io mi sono intromesso nel fatto; adesso non è più vergine, io l'ho corrotto. In questo caso la mia mente ne è diventata parte. In realtà, dirlo implica ammettere che il mio passa-

to ne è diventato parte, poiché se dico che il fiore è bello, significa che l'ho già giudicato attraverso il mio sapere passato. Come posso dirlo? Le esperienze passate, i concetti del passato, mi portano a dire che qualcosa di simile a questo fiore è bello... l'ho giudicato in base al mio passato.

La mente è sinonimo di passato, è la somma dei tuoi ricordi. Il passato si è sovrapposto al presente. Hai distrutto un fatto privo di contaminazioni, distorcendolo.

Ora non c'è più alcun fiore: in quanto realtà, non esiste più. L'hai corrotto, l'hai distrutto; il tuo passato si è sovrapposto e tu l'hai interpretato. Questo è il pensiero. Pensare significa introdurre il passato in un fatto presente.

Ecco perché pensare non potrà mai condurti alla verità; infatti, la verità è vergine e dev'essere fronteggiata nella sua assoluta purezza, libera da qualsiasi contaminazione.

Nel momento in cui chiami in causa il passato, la distruggi. In questo caso è un'interpretazione, non la realizzazione, la comprensione di un fatto puro e semplice. L'hai annientato, corrotto, la sua purezza va perduta.

Pensare significa introdurre il tuo passato nel presente.

Essere testimone significa assenza di qualsiasi passato, significa che esiste solo il presente, incontaminato da qualsiasi passato.

Essere un testimone è qualcosa di passivo: semplicemente non fai nulla, esisti! Esisti semplicemente, solo tu sei presente. Il fiore è presente e tu sei presente, in questo caso esiste una relazione di testimonianza.

Quando il fiore è presente, ed è presente l'intero passato, non tu, allora si ha un rapporto di pensiero.

Dunque, parti dal pensiero. Che cos'è? Significa introdurre la mente nel presente.

In questo caso ti lasci sfuggire il presente, ti sfugge completamente! Nel momento in cui il passato penetra nel presente, ti sfugge. Quando dici: «Questo fiore è bellissimo», di fatto diventa passato... si tratta di un'esperienza passata, è qualcosa che hai già conosciuto, che giudichi.

Quando il fiore è presente e tu sei presente, è addirittura impossibile dire che è bello. Nel presente non puoi affermare nulla, non puoi giudicare: qualsiasi giudizio, ogni affermazione appartiene al passato. Se dici: «Ti amo», diventa una cosa del passato. Se dici: «Questo fiore è bellissimo», l'hai sentito, l'hai giudicato... è diventato passato!

Essere testimone è sempre nel presente, mai nel passato. Pensare è sempre nel passato. Pensare è qualcosa di morto, essere testimone è qualcosa di vivo.

Come primo passo, pensare è qualcosa di attivo, implica fare qualcosa. Essere testimone è qualcosa di passivo, non fare, essere semplicemente. Pensare è sempre nel passato, è qualcosa di morto, qualcosa che è svanito e non esiste più. Essere testimone è sempre nel presente, qualcosa che esiste.

Pertanto, se continui a pensare, non potrai mai sapere che cosa sia essere testimone. Smettere di pensare, la fine del pensiero, diventa l'inizio nel processo di testimonianza. L'arresto del pensiero è essere testimone.

Ebbene, che fare? Pensare per noi è un'abitudine che risale alla notte dei tempi. È diventato qualcosa di automatico, una



*Pensare significa introdurre
il tuo passato nel presente.
Essere testimone significa
assenza di qualsiasi passato,
significa che esiste solo
il presente, incontaminato
da qualsiasi passato.*



cosa meccanica. In realtà, non è che tu pensi, adesso non è una tua decisione, è un'abitudine meccanica: non puoi fare altrimenti.

Nel momento in cui un fiore è presente, scatta il pensare. Noi non abbiamo mai esperienze non verbali, solo i bambini molto piccoli ne hanno. E l'esperienza non verbale è l'esperienza reale: qualsiasi verbalizzazione è una fuga dall'esperienza.

Quando dico: «Questo fiore è bello», il fiore scompare. Adesso è la mia mente, non il fiore, ciò che metto a fuoco. Adesso è l'immagine del fiore nella mia mente, non il fiore in sé, ciò che vedo: è diventato un'immagine nella mia mente, un pensiero mentale, per cui lo posso paragonare alle mie esperienze passate e giudicare. Comunque, il fiore in quanto tale non esiste più. Quando verbalizzi, ti chiudi all'esperienza. Quando sei non verbalmente consapevole, sei aperto, vulnerabile. Essere testimone significa essere costantemente aperto all'esperienza, non chiudersi mai.

Ebbene, che fare? Questa abitudine meccanica al cosiddetto pensiero da qualche parte dev'essere interrotta. Pertanto, qualsiasi cosa fai, cerca di farla in modo non verbale. È difficile, complesso, e all'inizio ti sembrerà qualcosa di assolutamente impossibile, ma non lo è. Non è impossibile, certo è difficile. Se cammini per strada, cammina in modo non verbale. Cammina semplicemente, anche solo per pochi secondi, e avrai un'intuizione di un mondo diverso: un mondo non verbale, il mondo reale, non il mondo della mente che l'uomo ha creato dentro di sé.

Se stai mangiando, mangia in modo non verbale...

Un uomo chiese a Bokuju, un grande Maestro Zen: «Qual è il tuo sentiero? Qual è la via che indichi?».

Bokuju disse: «Il mio sentiero è semplicissimo: quando ho fame, mangio; quando ho sonno dormo. Tutto qui!».

Quell'uomo rimase allibito. Disse: «Che cosa dici? Anch'io mangio e dormo, tutti lo fanno. Che cosa rende tutto ciò un sentiero?».

Bokuju disse: «Quando mangi, tu fai moltissime cose, non ti limiti a mangiare. E quando dormi, fai tutto tranne dormire. Viceversa, quando io mangio, mi limito a mangiare; quando dormo, dormo semplicemente. Ogni azione è totale».

Ogni azione diventa totale, se sei non verbale. Dunque cerca di mangiare senza che nella tua mente sia presente alcuna verbalizzazione, sii libero nella mente da qualsiasi pensiero. Mangia semplicemente, in questo caso mangiare diventa meditazione; infatti, se non sei verbale, diventi un testimone. Se sei verbale, diventi un pensatore. Se sei non verbale, non puoi farci nulla, sei del tutto impotente: diventerai un testimone, automaticamente. Cerca dunque di fare ogni cosa senza verbalizzare: cammina, mangia, fa' il bagno, oppure siediti semplicemente in silenzio. Ma in questo caso sii semplicemente seduto, sii "un essere seduto", non pensare. Allora, anche il semplice stare seduto può diventare meditazione, il semplice camminare può diventare meditazione.

Qualcuno chiese a Bokuju: «Dammi una tecnica di meditazione».

Bokuju disse: «Posso darti una tecnica, ma tu non potrai meditare, poiché puoi praticare una tecnica solo con una mente che verbalizza». Le tue dita si possono muovere su un rosario, e tu puoi continuare a pensare. Se le tue dita si muovono sul rosario senza che vi sia alcun pensiero, diventa una

meditazione; in questo caso, di fatto non è necessaria alcuna tecnica: la vita intera è una tecnica. Ecco perché Bokuju disse: «Sarebbe meglio se tu stessi con me e mi osservassi. Non chiedere un metodo, limitati a osservarmi e comprenderai».

Quel poveretto lo osservò per sette giorni e divenne sempre più confuso. Il settimo giorno disse: «Quando sono arrivato ero meno confuso; adesso lo sono molto di più. Ti osservo da sette giorni ininterrottamente: che cosa c'è da osservare?».

Bokuju disse: «In questo caso non hai osservato. Quando cammino, non l'hai notato? Io cammino e basta. Quando mi porti il tè al mattino, non l'hai notato? Mi limito a prendere il tè e a berlo... bevo e basta. Non esiste alcun Bokuju, c'è solo il bere. Nessun Bokuju, bensì il semplice bere il tè. Non l'hai notato? Se avessi osservato, avresti percepito che Bokuju non esiste più».

È un punto molto sottile; infatti, se il pensatore è presente, esiste l'Ego; in quel caso tu sei un Bokuju o una qualsiasi altra identità. Se però è presente solo l'azione, senza alcuna verbalizzazione, senza alcun pensiero, non vi è alcun Ego. Per questo Bokuju chiese: «Hai osservato veramente? Se l'hai fatto, avrai visto che non c'era alcun Bokuju, ma solo bere il tè, camminare in giardino, scavare un buco nel terreno».

Per questo motivo il Buddha ha detto che non esiste alcuna anima. Solo perché voi non avete osservato, continuate a pensare di avere un'anima. Voi non siete! Se sei un testimone, allora non sei. L'Io si forma attraverso i pensieri.

Quindi, un'altra cosa ancora: pensieri accumulati, memorie ammonticchiate, generano la sensazione dell'Ego, l'idea di essere.

Prova questo esperimento: taglia via da te tutto il tuo passato,

annulla qualsiasi ricordo. Non sai chi sono i tuoi genitori, non conosci nulla della tua appartenenza: nessuna nazione, nessuna religione, nessuna razza. Non sai dove sei stato educato, né se sei stato educato. Taglia via tutto il tuo passato... e ricordati chi sei.

Non ci riusciresti! Esisti, questo è ovvio; ci sei, ma chi sei? In questo nuovo contesto non puoi avere alcuna percezione di un Io. L'Ego non è altro che passato accumulato. L'Ego è dato dai tuoi pensieri condensati, cristallizzati.

Per questo Bokuju disse: «Se mi hai osservato, avrai visto che non c'ero. Esisteva solo il bere il tè, non colui che lo beveva. Esisteva il camminare in giardino, non colui che camminava. Esisteva l'azione, non colui che agiva».

Nell'essere testimone non esiste alcun senso dell'Io, nel pensare esiste. Pertanto, non è un caso che i cosiddetti pensatori siano così profondamente radicati nel loro Ego: gli artisti, i filosofi, le persone di cultura, non è un caso che siano così egoiste. Più pensieri hai, maggiore è l'Ego che hai.

Nell'essere testimone non esiste alcun Ego, ma questo accade solo se riesci a trascendere il linguaggio. Il linguaggio è una barriera: è necessario per comunicare con gli altri, ma non occorre per comunicare con se stessi. È uno strumento utile; o meglio, è lo strumento più utile, il solo



Il linguaggio è una barriera, è necessario per comunicare con gli altri, ma non occorre per comunicare con se stessi.

È uno strumento utile; o meglio, è lo strumento più utile, il solo che ha permesso all'uomo di creare una società e un mondo; ma a causa del linguaggio, l'uomo ha dimenticato se stesso.



che ha permesso all'uomo di creare una società e un mondo; ma a causa del linguaggio, l'uomo ha dimenticato se stesso. Il linguaggio è il nostro mondo. Se per un solo istante l'uomo dimenticasse il suo linguaggio, che cosa resterebbe? Cultura, società, induismo, cristianesimo, comunismo... che cosa resterebbe di tutto ciò? Nulla. È sufficiente eliminare il linguaggio perché tutta l'umanità, con la sua cultura, la sua civiltà, la sua scienza, la sua religione, la sua filosofia, scompaia.

Il linguaggio è comunicazione con gli altri, è la sola forma di comunicazione. È utile, ma è pericoloso; è sempre così: quando uno strumento è utile, nella stessa proporzione è anche pericoloso. Il pericolo è questo: più la mente si muove nel linguaggio, più si allontana dal centro. Ecco perché occorre avere un sottile equilibrio, una sottile padronanza che permetta di muoversi all'interno del linguaggio, ma al tempo stesso, consenta di riuscire a lasciarlo e di muoversi all'esterno di esso.

Essere un testimone significa muoversi all'esterno del linguaggio, di qualsiasi verbalizzazione, della mente. Essere un testimone indica uno stato di *nonmente*, di non pensiero.

Dunque, provaci!

Richiede un lungo sforzo e non si può predire nulla; comunque, provaci e quello stesso sforzo ti darà istanti in cui all'improvviso il linguaggio scompare. Allora si aprirà una nuova dimensione, diventerai consapevole di un mondo diverso: il mondo della simultaneità, del *quieora*, della *nonmente*, della realtà.

Il linguaggio deve evaporare. Tenta dunque di fare azioni comuni, movimenti corporei, senza accompagnarli con il linguaggio. Il Buddha usava come tecnica l'osservazione del respiro. Diceva ai suoi discepoli: «Continuate a osservare il

vostro respiro. Non fate nulla: osservate semplicemente il respiro che entra e che esce, il respiro che entra e che esce». Non deve essere un processo verbale, dev'essere semplicemente percepito: percepisci senza parole il respiro che entra, accompagnati al respiro, lascia che la consapevolezza scenda in profondità insieme al respiro; poi lascia che esca... continua ad accompagnarti al respiro e sii attento e presente. Si dice che il Buddha abbia detto: «Non lasciarti sfuggire neppure un singolo alito. Se un solo alito venisse a mancare, dal punto di vista fisiologico, moriresti, se te ne lasci sfuggire anche solo uno, rispetto alla consapevolezza, perderesti il contatto con il tuo centro e dentro di te saresti morto». Ecco perché il Buddha ha detto: «Il respiro è essenziale per la vita del corpo, e la consapevolezza del respiro è essenziale per la vita del centro interiore».

Respira e sii consapevole. E se cerchi di essere consapevole del tuo respiro, non potrai pensare, poiché la mente non può fare due cose contemporaneamente: non può pensare ed essere testimone. Il fenomeno stesso dell'essere testimone è assolutamente e diametralmente opposto al pensare, pertanto la mente non può fare entrambe le cose. Così come non puoi essere vivo e morto al tempo stesso, così come non puoi essere sia sveglio sia addormentato, non puoi pensare ed essere al tempo stesso un testimone. Sii un testimone, osserva in modo imparziale qualsiasi cosa, e il pensare si arresterà. Se subentra il pensare, l'essere testimone scomparirà.



Così come non puoi essere vivo e morto al tempo stesso, così come non puoi essere sia sveglio sia addormentato, non puoi pensare ed essere al tempo stesso un testimone. Sii un testimone, osserva in modo imparziale qualsiasi cosa, e il pensare si arresterà. Se subentra il pensare, l'essere testimone scomparirà.



puoi pensare ed essere al tempo stesso un testimone. Sii un testimone, osserva in modo imparziale qualsiasi cosa, e il pensare si arresterà. Se subentra il pensare, l'essere testimone scomparirà.

La testimonianza è una consapevolezza passiva, priva di qualsiasi azione. La stessa consapevolezza non è un'azione.

Un giorno Mulla Nasruddin era molto preoccupato, immerso in un rimuginare evidente a chiunque: guardandolo in faccia si vedeva che era perso da qualche parte nei suoi pensieri, ed era molto teso, profondamente angosciato. Sua moglie si preoccupò e gli chiese: «Che cosa stai facendo, Nasruddin? A che cosa pensi? Qual è il tuo problema e come mai ti arrovela tanto?».

Il Mulla aprì gli occhi e disse: «Questo è un problema assoluto. Penso a come si possa riconoscere di essere morti. Come posso sapere di essere morto? Se morissi, poiché non conosco la morte, come posso sapere di essere morto? Riconoscere qualcosa significa averla già conosciuta. Se vedo qualcuno, so che è Tizio, Caio o Sempronio, perché l'ho conosciuto in passato. Ma non ho mai conosciuto la morte, quindi come posso riconoscerla, quando si presenterà? Ecco il mio problema, e mi assilla terribilmente. Inoltre, quando sarò morto, non potrò chiedere consiglio a nessuno, né potrò leggere qualche testo sacro, non ci sarà un Maestro che potrà aiutarmi».

La moglie rise e disse: «Mi sembra una preoccupazione inutile. Quando la morte arriva, lo si sa subito. Quando arriverà, lo saprai, perché diventerai freddo, ghiacciato». Il Mulla fu sollevato da quella constatazione: era un segnale, la chiave che lo avrebbe aiutato.

Due o tre mesi dopo, stava tagliando legna nella foresta. Era

una mattina invernale e tutto era gelato. All'improvviso si ricordò di ciò che la moglie aveva detto, si toccò le mani e sentì che erano fredde. Per cui disse: «Ecco, la morte è sopraggiunta, e io sono così lontano da casa mia che non potrò informare nessuno. Adesso che cosa devo fare? Mi sono dimenticato di chiederlo a mia moglie: lei mi ha spiegato come ci si sente, ma non che cosa si deve fare, quando la morte sopraggiunge! E adesso non c'è nessuno qui intorno, e tutto si sta raggelando».

Poi si ricordò. Aveva visto molte persone morte, per cui pensò: «È bene sdraiarsi». Era ciò che aveva visto fare alle persone morte, per cui si sdraiò. Ovviamente diventò ancora più freddo e si sentì ancora più ghiacciato... la morte lo sovrastava.

Il suo asino si stava riposando nei pressi, vicino a un albero. Due lupi, pensando che il Mulla fosse morto, assalirono l'asino. Il Mulla aprì gli occhi, vide ciò che accadeva e pensò: «I morti non possono fare nulla. Se fossi stato vivo, quei lupi non avrebbero potuto aggredire così il mio asino; ma ora non posso fare nulla. Non si è mai sentito di morti che abbiano agito. Posso solo essere un testimone di ciò che accade...».

Se muori totalmente al tuo passato, se sei totalmente morto rispetto al tuo passato, puoi solo essere testimone.

Che cos'altro potresti fare? Essere testimone significa morire totalmente al proprio passato: i ricordi, i pensieri, qualsiasi cosa; in quel caso nel momento presente che cosa puoi fare? Puoi solo essere testimone.

Non è possibile alcun giudizio: il giudizio può esistere solo rispetto a esperienze passate.

Non è possibile alcuna valutazione, una valutazione può essere fatta solo rispetto ad analisi passate.

Non è possibile alcun pensiero: il pensiero può esistere solo se il passato è presente e viene introdotto nel presente. Ebbene, che cosa puoi fare? Puoi solo essere testimone.

Nell'antica letteratura sanscrita, il Maestro viene definito come "la morte": *acharya mrityuh*. Nella *Katha Upanishad*, Nachiketa viene mandato presso Yama, il dio della morte, per imparare. E quando Yama gli offre un allettamento dopo l'altro, dicendogli: «Prendi questo regno, prendi queste ricchezze, prendi questi cavalli, prendi questi elefanti e questo e quest'altro», a quell'infinita lista di doni, Nachiketa risponde: «Sono venuto per imparare che cosa sia la morte poiché, se non lo so, non potrò mai sapere che cos'è la vita».

Ebbene, un Maestro nell'antichità era conosciuto come la persona in grado di diventare una morte per il discepolo; qualcuno che poteva aiutare a morire, così da poter rinascere.

Nicodemo chiese a Gesù: «Come posso conseguire il Regno di Dio?». E Gesù disse: «Se prima non morirai, non potrai conseguirlo. Se non rinascerai, non lo potrai realizzare». E questa rinascita non è un evento, è un processo continuo: si deve rinascere in ogni istante.

Non rinasci una volta per tutte, niente affatto: la vita è una continua rinascita, così come continua è la morte.

Tu devi morire una volta, perché non hai vissuto affatto. Se vivessi, dovresti morire a ogni istante. Muori al passato a ogni istante, a qualsiasi cosa sia stata, sia inferno sia paradiso; qualsiasi cosa tu abbia vissuto, muori a quel vissuto e sii giovane e fresco e rinato nel momento.

Sii un testimone del presente, e si può essere un testimone solo se si è giovani e freschi, solo se si è rinati.

Tensione e rilassamento

È bene comprendere una cosa. Gli ipnotizzatori hanno scoperto una legge fondamentale: è chiamata "la legge dell'effetto opposto". Se ti sforzi di fare qualcosa, senza comprendere gli elementi fondamentali, otterrai il risultato esattamente opposto.

Accade la stessa cosa quando impari ad andare in bicicletta: è l'alba, ti trovi su una strada deserta, completamente sgombra, e sul ciglio vedi un paracarro rosso, fermo e immobile. La strada è larghissima e quel paracarro è piccolissimo, eppure ti spaventi: potresti andarci contro!

All'improvviso ti dimentichi della strada e della sua ampiezza. In realtà, anche se avessi gli occhi bendati, avresti scarse probabilità di andare a sbattere contro quel paracarro. Eppure adesso, con gli occhi aperti, dimentichi completamente la strada e ti fissi: in primo luogo il rosso attira moltissimo; inoltre, sei terrorizzato! Vuoi evitare quel paracarro... ti dimentichi di essere su una bicicletta, dimentichi ogni cosa: adesso l'unico problema è come evitare quel paracarro; altrimenti ti farai male, ci andrai a sbattere contro.

Ebbene, quell'incidente è assolutamente inevitabile: inevitabilmente sbatterai contro quel paracarro! E ti stupirai: «Ho fatto di tutto per non andarci contro!». In realtà, è proprio perché hai fatto di tutto che ti sei sfracellato contro quel paracarro. Più ti avvicinavi e più ti sforzavi di evitarlo; ma più ti sforzavi e più la tua attenzione si focalizzava su di esso. È diventato una forza ipnotica, ne sei rimasto ipnotizzato. In pratica, è diventato un magnete.

Questa è una legge fondamentale. Molte persone cercano di evitare molte cose, e inciampano proprio in quelle cose!

Cerca di evitare qualcosa impegnandoti con tutto te stesso e inevitabilmente ti sfracellerai contro di esso. Non potrai evitarlo, e non è questo il modo per evitarlo.

Rilassati.

Non sforzarti, perché è solo attraverso il rilassamento che si può diventare consapevoli, non sforzandosi con tutto se stesso. Sii calmo, quieto e silenzioso.

Che cos'è la tua tensione? È la tua identificazione con ogni sorta di pensieri, di paure: la morte, la bancarotta, il dollaro che precipita... nella tua vita è presente ogni sorta di paura. Queste sono le tue tensioni ed esse intaccano anche il tuo corpo. Anche il tuo corpo diventa teso, perché il corpo e la mente non sono due entità separate. *Corpomente* è un unico organismo, pertanto, quando la mente diventa tesa, anche il corpo si tende.

Puoi iniziare dalla consapevolezza: in questo caso, la consapevolezza ti sottrae alla tua mente e alle identificazioni con la mente. Naturalmente, il corpo inizia a rilassarsi. Inizi a liberarti dall'attaccamento e, alla luce della consapevolezza, le tensioni non possono esistere.

Puoi anche iniziare dall'altro lato. Rilassati semplicemente... lascia cadere ogni tensione... e man mano che ti rilasserai, ti stupirà veder sorgere in te una particolare consapevolezza. Le due cose

*Che cos'è la tua tensione?
È la tua identificazione con
ogni sorta di pensieri, di
paure: la morte,
la bancarotta, il dollaro
che precipita... nella tua
vita è presente ogni sorta di
paura. Queste sono le tue
tensioni ed esse intaccano
anche il tuo corpo.*

sono inseparabili. Ma iniziare dalla consapevolezza è più facile; iniziare dal rilassamento è un po' più difficile, poiché perfino lo sforzo di rilassarsi crea una certa tensione. Esiste un libro americano, e se vuoi scoprire ogni sorta di libri stupidi, l'America è il posto giusto... nel momento in cui ho visto il titolo di quel libro sono allibito. Il titolo è: *Devi rilassarti!*

Ma se è presente un obbligo, come puoi rilassarti? L'obbligo ti renderà teso; la parola stessa immediatamente crea tensione. "Devi" si presenta come un comandamento di Dio. Probabilmente la persona che ha scritto questo libro non sa nulla del rilassamento, e non sa nulla delle complessità del rilassamento. Ecco perché in Oriente non abbiamo mai iniziato la meditazione partendo dal rilassamento; abbiamo iniziato dalla consapevolezza. In questo modo, il rilassamento affiora spontaneamente, non lo devi indurre tu. Se dovessi crearlo tu, ci sarebbe una sottile tensione. Deve affiorare spontaneamente; solo così sarà puro rilassamento. E affiora... Se vuoi, puoi sperimentare, partendo dal rilassamento, ma non seguendo gli esperti americani. Dal punto di vista dell'esperienza del mondo interiore, l'America è il luogo più infantile della Terra. L'Europa è un po' più matura; ma l'O-

*Rilassati semplicemente...
lascia cadere ogni tensione...
e man mano che ti rilasserai,
ti stupirà veder sorgere in te
una particolare consapevo-
lezza. Le due cose sono
inseparabili. Ma iniziare
dalla consapevolezza è più
facile; iniziare dal
rilassamento è un po' più
difficile, poiché perfino
lo sforzo di rilassarsi crea
una certa tensione.*

riente ha vissuto per migliaia di anni alla ricerca del sé interiore. L'America ha solo trecento anni – nella vita di una nazione, trecento anni non sono nulla – ecco perché l'America è il pericolo più grande che esista al mondo. Armi nucleari in mano a bambini... la Russia si comporterebbe in maniera più razionale; è una terra vecchia e antica e ha tutta l'esperienza di una lunga storia. In America non esiste storia alcuna. Tutti conoscono il nome del proprio padre, del nonno, ed è tutto. Lì finisce l'albero genealogico della tua famiglia.

L'America è un infante – o forse non è neppure un infante, è in piena gravidanza, se paragonata a nazioni come l'India e la Cina! È pericoloso dare armi nucleari in mano a questa gente...

Ci sono problemi politici, religiosi, sociali ed economici, e tutti ti torturano. Iniziare dal rilassamento è difficile; pertanto, in Oriente non abbiamo mai iniziato dal rilassamento. Ma, se vuoi farlo... io ho un'idea di come dovresti iniziare. Ho lavorato con molti occidentali e mi sono reso conto del fatto che essi non appartengono all'Oriente e non conoscono il flusso di consapevolezza proprio all'Oriente: provengono da una tradizione diversa che non ha mai conosciuto consapevolezza alcuna.

Per gli occidentali in particolare ho creato tecniche come la Meditazione Dinamica. Quando tenevo campi di meditazione, utilizzavo anche una meditazione detta *gibberish* e la Meditazione Kundalini. Se vuoi iniziare dal rilassamento, come prima cosa si devono fare queste meditazioni: ti libereranno da tutte le tensioni della mente e del corpo, e in seguito il rilassamento sarà facilissimo. Non sai quanto stai tratte-

nendo, e quella è la causa della tensione. Nei campi che tenevo in luoghi isolati di montagna, si praticava la meditazione del *gibberish*, che consiste nel permettere a tutti di esprimere a piena voce qualsiasi cosa affiori nella mente.

All'epoca, era un piacere sentire ciò che la gente diceva: cose senza senso, assurde... infatti io ero il solo testimone. La gente faceva ogni sorta di cose, e la sola condizione era di non toccare nessun altro.

Si poteva fare qualsiasi cosa si volesse... qualcuno stava ritto sulla testa, qualcuno si strappava i vestiti e si metteva nudo, correndo poi in tondo... per tutta quell'ora!

Un uomo si sedeva sempre di fronte a me – doveva essere un agente di borsa, o qualcosa di simile – e non appena la meditazione iniziava, come prima cosa sorrideva, alla semplice idea di ciò che stava per fare, poi prendeva in mano il suo telefono: «Hello, hello...», con la coda dell'occhio continuava a guardarmi. Io evitavo di guardarlo per non disturbare la sua meditazione. E lui vendeva le sue azioni, comprava... per tutta quell'ora stava al telefono!

Tutti facevano le cose più strane che stavano trattenendo dentro di sé.

Quando la meditazione finiva, c'erano dieci minuti di rilassamento, e in quei dieci minuti si potevano vedere quelle persone cadere a terra senza alcuno sforzo, semplicemente perché erano completamente sfinite. Tutto il pattume era stato espulso, per cui avevano una sottile pulizia interiore, e si rilassavano. Migliaia di persone... e non sospettavi neppure che fossero presenti migliaia di persone.

La gente veniva a dirmi: «Prolunga quei dieci minuti, perché in tutta la nostra vita non abbiamo mai provato un simile rilassamento, una simile felicità. Non abbiamo mai pensato

di poter comprendere che cosa sia la consapevolezza, ma ora l'abbiamo sentita affiorare».

Ebbene, se vuoi iniziare dal rilassamento, come prima cosa devi sottoporerti a un processo catartico: la Meditazione Dinamica, la Meditazione Kundalini o il *gibberish*.

Forse non sai da dove proviene questa parola: deriva da un mistico Sufi il cui nome era Jabbar, quella era la sua unica meditazione. Ovunque andasse, diceva: «Sedetevi e iniziate», e la gente sapeva cosa volesse dire. Non parlò mai, e non tenne mai alcun discorso; insegnò semplicemente alla gente il *gibberish*.

Per esempio, una volta ogni tanto, dava alla gente una dimostrazione. Per mezz'ora diceva ogni sorta di assurdità in un linguaggio che nessuno conosceva. Non era una lingua, insegnava alla gente a esprimere qualsiasi cosa affiorasse nella mente. Quello era il suo unico insegnamento, e a coloro che l'avevano compreso diceva semplicemente: «Siediti e inizia». In questo modo, Jabbar aiutò moltissime persone a diventare assolutamente silenziose. Per quanto tempo puoi andare avanti? La mente si svuota completamente. Piano piano, un profondo nulla... e in quel nulla, una fiamma di consapevolezza. È sempre presente, circondata dal tuo *gibberish*: quel *gibberish* dev'essere rilasciato, quello è il tuo veleno.

La stessa cosa è vera per il corpo. Il tuo corpo ha delle tensioni. Inizia semplicemente a fare qualsiasi movimento il corpo voglia compiere. Non lo dovresti manipolare. Se vuole danzare, se vuole fare *jogging*, se vuole correre, se vuole rotolarsi per terra, non dovresti essere tu ad agire, dovresti semplicemente permettere che accada. Di' al corpo: «Sei libero,

fa' qualsiasi cosa desideri» e rimarrai sorpreso. «Mio Dio, il corpo voleva fare tutte queste cose ma io lo stavo trattendo... e quella era la mia tensione!».

Esistono dunque due tipi di tensioni: quelle del corpo e quelle della mente; entrambe devono essere rilasciate, prima che tu possa iniziare il rilassamento che ti porterà alla consapevolezza.

Tuttavia, iniziare dalla consapevolezza è molto più facile, e in particolare per coloro che sono in grado di comprendere, il processo della consapevolezza è una cosa semplicissima. Nell'arco dell'intera giornata la si usa in ogni cosa – in auto, nel traffico – riuscite a sopravvivere perfino al traffico caotico della vostra città! Qualcosa di assolutamente folle. Qualche giorno fa, ho letto una notizia su Atene. Il governo indisse una gara di sette giorni, espressamente per tassisti, fissando come premio trofei d'oro per coloro che sarebbero risultati i migliori nel rispettare le regole del traffico, oppure che fossero arrivati al secondo e al terzo posto. Ma in tutta Atene non riuscirono a trovare una sola persona. La polizia si preoccupò; la settimana era quasi finita... il terzo giorno decisero di trovare tre persone qualsiasi; forse non erano perfette, ma quei premi dovevano essere assegnati.



Esistono dunque due tipi di tensioni: quelle del corpo e quelle della mente; entrambe devono essere rilasciate, prima che tu possa iniziare il rilassamento che ti porterà alla consapevolezza.

Tuttavia, iniziare dalla consapevolezza è molto più facile, e in particolare per coloro che sono in grado di comprendere, il processo della consapevolezza è una cosa semplicissima.



Trovarono un uomo che stava rispettando le regole del traffico con precisione, per cui esultarono... corsero verso di lui con il trofeo ma, vedendo avvicinarsi la polizia, l'uomo passò con il rosso... chi vuole trovarsi inutilmente nei guai? I poliziotti urlavano: «Aspetta!», ma l'autista non ci badò e si dileguò in un baleno, passando con il rosso. Tentarono con altre due persone, ma nessuno si volle fermare, vedendo la polizia. Pertanto, dopo sette giorni di tentativi, quei tre premi si trovano ancora alla sede centrale della polizia, e Atene continua a divertirsi come suo solito...

Tu usi la consapevolezza senza essere consapevole di usarla, ma solo per ciò che riguarda le cose esteriori. È quella stessa consapevolezza che deve essere usata per il traffico interiore. Quando chiudi gli occhi, compare un traffico di pensieri, di emozioni, di sogni, di immaginazioni; cose di ogni sorta iniziano a esplodere come lampi... Ciò che facevi nel mondo

esterno, fallo esattamente nello stesso modo con il mondo interiore, e diventerai un testimone. E una volta assaporata, la gioia dell'essere testimone è così travolgente, così incomparabile che vorrai provarne sempre di più. Ogni volta che ne trovi il tempo, vorrai entrare sempre di più in te stesso.

Non si tratta di assumere alcuna postura; non si tratta di andare in un tempio, in



*Seduto su un autobus
o in un treno, quando non
hai nulla da fare, chiudi
semplicemente gli occhi:
ciò risparmierà gli occhi
dall'affaticamento
di guardare all'esterno,
e ti darà il tempo necessario
per osservare te stesso.*



una chiesa o in una sinagoga. Seduto su un autobus o in un treno, quando non hai nulla da fare, chiudi semplicemente gli occhi: ciò risparmierà gli occhi dall'affaticamento di guardare all'esterno, e ti darà il tempo necessario per osservare te stesso. Quei momenti diventeranno istanti ricchi delle esperienze più squisite.

E piano piano, man mano che la consapevolezza crescerà, tutta la tua personalità inizierà a cambiare. Dall'inconsapevolezza alla consapevolezza si compie un immenso balzo quantico.

Mente e meditazione

Quando la mente è libera da qualsiasi pensiero, quella è meditazione.

La mente è senza pensieri in due momenti: nello stato di sonno profondo e in meditazione. Se sei consapevole e i pensieri scompaiono, quella è meditazione.

Se i pensieri scompaiono e tu diventi inconsapevole, cadi in un sonno profondo.

Il sonno profondo e la meditazione hanno qualcosa che li accomuna e qualcosa che li distingue. La situazione simile è che in entrambi il pensie-



*Il sonno profondo
e la meditazione hanno
qualcosa che li accomuna e
qualcosa che li distingue.
La situazione simile è che
in entrambi il pensiero
scompare; la cosa diversa
è che nel sonno profondo
la consapevolezza scompare,
in meditazione resta.*



ro scompare; la cosa diversa è che nel sonno profondo la consapevolezza scompare, in meditazione resta. Pertanto, la meditazione corrisponde al sonno profondo sommato alla consapevolezza. Sei rilassato come quando dormi profondamente, eppure sei sveglio, pienamente consapevole; questo ti avvicina alla soglia dei misteri.

Nel sonno profondo ti inoltri nella *nonmente*, ma sei inconscio. Non sai dove vieni portato, anche se al mattino ne sentirai l'impatto e gli effetti. Se si è trattato di un sonno profondo veramente ottimo, senza sogni disturbanti, al mattino ti sentirai fresco, ringiovanito, vitale, rivitalizzato, di nuovo carico di eccitazione e di stimoli. Ma non sai come sia accaduto, dove sei andato. Sei stato trascinato in una sorta di coma profondo, come se ti fosse stato dato un anestetico e poi fossi stato trasportato in un altro livello esistenziale dal quale sei tornato fresco, giovane e rivitalizzato.



Meditazione significa restare rilassati come lo si è nel sonno profondo, eppure presenti e attenti. Conserva la tua consapevolezza e lascia che i pensieri scompaiano, senza però perdere mai la tua consapevolezza.

Non è difficile, semplicemente non ci abbiamo mai provato, tutto qui.



In meditazione tutto questo accade senza anestesia.

Pertanto, meditazione significa restare rilassati come lo si è nel sonno profondo, eppure presenti e attenti. Conserva la tua consapevolezza e lascia che i pensieri scompaiano, senza però perdere mai la tua consapevolezza.

Non è difficile, semplicemente non ci abbiamo mai provato, tutto qui. È come nuotare: se non ci hai mai provato, sembra difficile. E sembra

anche pericoloso, non riesci a capire come facciano le persone a nuotare, visto che tu affondi! Ma dopo averci provato un po', ti risulta facile, è del tutto naturale.

Di recente uno scienziato giapponese ha dimostrato sperimentalmente che un bambino di sei mesi può nuotare; gliene si deve soltanto dare l'occasione. E ha insegnato a molti bambini di sei mesi a farlo, un vero miracolo! E ora ha detto che proverà anche con bambini più piccoli. Sembra che l'arte del nuoto sia una capacità presente in noi: dobbiamo solo dargli l'occasione di entrare in funzione. Ecco perché, quando hai imparato a nuotare, non lo dimentichi più. Potresti non nuotare per quaranta o cinquant'anni, ma non puoi dimenticartene. Non è qualcosa di fortuito, è qualcosa di naturale: per questo non lo si può scordare.

La meditazione è del tutto simile: è parte del tuo organismo. Devi solo creare uno spazio in cui possa funzionare, devi solo darle un'opportunità.

Che cos'è la mente? La mente non è una cosa, ma un evento. Una cosa ha una sua sostanza, un evento è un semplice processo. Una cosa è simile a una pietra; un evento è simile a un'onda: esiste, ma non ha una sostanza. È solo l'evento che intercorre tra il vento e l'oceano: è un processo, un fenomeno. Questa è la prima cosa da capire: la mente è un processo; assomiglia a un'onda, o a un fiume, ma non ha una sostanza propria. Se l'avesse, non si potrebbe dissolvere. Se non ha



La meditazione è parte del tuo organismo. Devi solo creare uno spazio in cui possa funzionare, devi solo darle un'opportunità.



←

*La mente è solo un processo.
Di fatto, non esiste; solo i
pensieri esistono, pensieri che
scorrono così veloci da farti
pensare e sentire che esiste
un continuum.*

→

sostanza, può scomparire, senza lasciare dietro di sé alcuna traccia. Quando un'onda scompare nell'oceano, che cosa resta dietro di essa? Nulla, neppure una traccia. Quindi, coloro che hanno conosciuto la mente affermano che essa è simile al volo di un uccello nel cielo: non lascia dietro di sé orma alcuna, neppure una traccia.

L'uccello vola ma non lascia un solco, un'impronta, una traccia.

La mente è solo un processo. Di fatto, non esiste; solo i pensieri esistono, pensieri che scorrono così veloci da farti pensare e sentire che esiste un *continuum*.

Sorge un pensiero, e un altro, e un altro ancora; si susseguono incessantemente... l'intervallo di vuoto è così breve che non riesci a vedere alcuno spazio tra l'uno e l'altro; pertanto due pensieri si uniscono, diventano una continuità e, a causa di questa continuità, tu pensi che esista una mente.

Esistono i pensieri, non una mente; così come esistono gli elettroni, ma non esiste la materia. I pensieri sono gli elettroni della mente. Assomigliano a una folla... in un certo senso la folla esiste, in un altro no; solo gli individui esistono; tuttavia molti individui, uniti insieme, danno la sensazione di essere un'unica entità. Una nazione esiste e, al tempo stesso, non esiste: esistono solo gli individui. Gli individui sono gli elettroni di una nazione, di una comunità, di una folla.

I pensieri esistono, la mente non esiste. La mente è una semplice apparenza. E quando guardi in profondità nella mente,

essa scompare. In quel caso esistono i pensieri, ma quando la mente svanisce e restano solo pensieri individuali, subito si risolvono molte cose.

La prima: immediatamente riconosci che i pensieri sono simili a nuvole, vanno e vengono, mentre tu sei il cielo. Quando non esiste la mente, subito hai la percezione di non essere più coinvolto nei pensieri. I pensieri esistono, scorrono in te come nuvole nel cielo, o come il vento tra gli alberi. I pensieri passano in te, e possono farlo perché tu sei un vuoto sconfinato. Non esistono limiti, non ci sono ostacoli. Non esistono mura che impediscano loro di scorrere. Tu non sei un fenomeno chiuso dentro delle mura. Il tuo cielo è infinitamente aperto e i pensieri vengono e vanno. E quando potrai sentire che i pensieri vengono e vanno, sarai un osservatore, un testimone, allora la tua mente sarà sotto controllo.

Altrimenti non è possibile controllare la mente. In primo luogo, essa non esiste: come potresti controllarla? In secondo luogo, chi la controllerebbe? Infatti, nessuno esiste oltre la mente. E quando dico che non esiste nessuno, voglio dire che, oltre la

←

*Quando guardi in
profondità nella mente, essa
scompare. Rimarranno
i pensieri, ma quando la
mente se ne sarà andata,
potrai vedere che i pensieri
non sono tuoi. Senza radice
alcuna, senza casa, vagano
semplicemente: a volte si
riposano in te, ecco tutto;
come fossero nuvole che si
riposano adagiate su una
collina. Ma poi se ne
andranno, non occorre
che tu faccia nulla: se ti
limiti a osservare, conseguirai
un controllo.*

→

mente, esiste solo un nulla. Chi controllerà la mente? Se qualcuno la controllasse, controllerebbe solo una parte: un frammento della mente controllerebbe un altro suo frammento. E l'Ego è proprio questo. La mente non può essere controllata così. Non esiste, e non esiste nessuno che la controlli. Il vuoto interiore può vedere, ma non può controllare. Può guardare, ma non può controllare. Tuttavia, proprio in quello sguardo, si ha il controllo; il fenomeno stesso dell'osservazione, dell'essere testimone, diventa un controllo, una padronanza, perché la mente scompare.

È come in una notte oscura: tu corri, perché hai paura che qualcuno ti stia inseguendo, e quel qualcuno è solo la tua ombra; più corri, più l'ombra ti sovrasterà. Non fa differenza quanto tu corra veloce, l'ombra sarà sempre incombente. Ogni volta che ti guarderai alle spalle, l'ombra sarà lì. Non è quello il modo di sfuggirle, né è quello il modo di controllarla. Dovrai scrutare a fondo in quell'ombra: rimani fermo,

immobile, e guarda quell'ombra in profondità; vedrai che scompare, perché non esiste, è solo un'assenza di luce.

Allo stesso modo, la mente è l'assenza della tua presenza. Quando siedi in silenzio, quando guardi in profondità nella mente, essa scompare, semplicemente. Rimarranno i pensieri, essi sono esistenziali, ma la mente non potrà essere trovata.

Ma quando la mente se ne sa-



La mente è l'assenza della tua presenza. Quando siedi in silenzio, quando guardi in profondità nella mente, essa scompare, semplicemente. Rimarranno i pensieri, essi sono esistenziali, ma la mente non potrà essere trovata.



rà andata, diventerà possibile una seconda percezione: potrai vedere che i pensieri non sono tuoi. Certo, vengono, a volte si depositano in te per un po', e poi se ne vanno. Puoi essere un punto di riposo per loro, ma essi non hanno origine in te. Non hai mai osservato che non un solo pensiero sorge in te? Non un solo pensiero è frutto del tuo essere: vengono tutti dall'esterno.

Nessuno di loro ti appartiene! Senza radice alcuna, senza casa, vagano semplicemente: a volte si riposano in te, ecco tutto; come fossero nuvole che si riposano adagiate su una collina. Ma poi se ne andranno, non occorre che tu faccia nulla: se ti limiti a osservare, consegui un controllo.

La parola "controllo" non è la migliore, le parole non possono mai esserlo. Le parole appartengono alla mente, al mondo dei pensieri; non possono essere molto penetranti, sono evanescenti... la parola "controllo" non è ottimale, perché non esiste nessuno che controlli e nessuno da controllare; ma per difetto può aiutare a capire ciò che accade: quando osservi in profondità, la mente è controllata. All'improvviso, sei diventato il padrone.

I pensieri sono presenti, ma non ti dominano più, non possono farti più nulla, si limitano semplicemente a venire e ad andare. Tu rimani intoccato, come un fiore di loto sotto lo scrosciare della pioggia: le gocce cadono sui petali e scivolano via, non li toccano neppure. Il loto resta intoccato.

Ecco perché in Oriente il loto ha acquistato tanto significato, è diventato un simbolo così profondo. Il loto è il simbolo più grande che l'Oriente abbia mai originato: porta in sé l'intero significato della consapevolezza orientale. Sta a significare: «Diventa come un loto, ecco tutto! Rimani intoccato, e raggiungerai il controllo. Rimani intoccato, e sarai il padrone».

Dunque, da un certo punto di vista, la mente è simile a un'onda, è un disturbo. Quando l'oceano è calmo, quieto, indisturbato, le onde non sono presenti. Quando l'oceano è disturbato e mosso da un vento forte e travolgente, si sollevano cavalloni giganteschi e l'intera superficie precipita nel caos. Da un certo punto di vista, questa è la mente... queste sono tutte metafore, per aiutarvi a comprendere alcune qualità che non possono essere espresse a parole. Queste metafore sono poetiche: se tenderete di coglierle simpateticamente, arriverete a comprenderle. Ma se tenderete di capirle logicamente, ne mancherete il senso; poiché si tratta solo di metafore.

La mente è un disturbo della consapevolezza, proprio come è disturbato un oceano agitato dalle onde. È intervenuto qualcosa di estraneo: il vento. Qualcosa dall'esterno è accaduto

all'oceano, o alla consapevolezza: i pensieri, o il vento, ed ecco il caos; ma il caos è sempre sulla superficie, le onde sono sempre in superficie. Nelle profondità non esistono, non possono esistere, perché il vento non può scendere negli abissi. Dunque, ogni cosa accade solo in superficie. Se scendi all'interno, consegui il controllo: se scendi all'interno, spostandoti dalla superficie, arriverai al centro e, all'improvviso, anche se in superficie può an-

Da un certo punto di vista, la mente è simile a un'onda, è un disturbo. Quando l'oceano è calmo, quieto, indisturbato, le onde non sono presenti. Quando l'oceano è disturbato e mosso da un vento forte e travolgente, si sollevano cavalloni giganteschi e l'intera superficie precipita nel caos.

cora esistere disturbo, tu non sarai più disturbato.

L'intera scienza della meditazione non è altro che un processo di centratura, è viaggiare verso il centro, mettere radici lì, dimorare all'interno. E, da lì, l'intera prospettiva cambia. Ora le onde possono ancora essere presenti, ma non ti raggiungono. E a questo punto puoi vedere che non ti appartengono, si tratta solo di un conflitto in superficie, con qualcosa di estraneo. E, dal centro, quando guardi, piano piano vedi che il conflitto si acquieta.

Lentamente ti rilassi, accetti il fatto che, ovviamente, se si alzasse un forte vento, le onde si leverebbero; ma non te ne preoccupi, e quando non ti preoccupi più, puoi perfino goderti le onde: in esse non c'è nulla di male.

Il problema nasce perché anche tu sei in superficie. Sei su una barchetta, in superficie, ed ecco che si alza un forte vento che ti sconvolge, e l'intero oceano impazzisce. È ovvio che tu sia preoccupato, sei terrorizzato a morte: sei in pericolo. A ogni istante quelle onde possono scaraventarti fuori dalla tua barchetta, a ogni istante puoi morire. Che cosa potresti mai fare con la tua barchetta? Come puoi controllare la situazione? Se ti mettesti a lottare con quelle onde, verresti sconfitto. Lottare non servirebbe. Dovrai accettarle. Di fatto, solo se riesci ad accettare le onde e a lasciar andare la tua barchetta... per quanto piccola possa essere, lascia che asseconi le onde, non

L'intera scienza della meditazione non è altro che un processo di centratura, è viaggiare verso il centro, mettere radici lì, dimorare all'interno. E, da lì, l'intera prospettiva cambia.

opporla al loro sciabordare, solo così non ci sarà pericolo. Le onde sono presenti, tu assecondale, semplicemente. Lasciati semplicemente scorrere con esse, non opposti: diventa parte di quelle onde. Allora affiorerà un'incredibile felicità.

L'arte del *surfing* è tutta qui: ci si muove assecondando le onde, non contro di esse ma in sintonia, al punto da diventare una sola cosa con loro. Il *surfing* può diventare un'incredibile meditazione. Può darti un'intuizione del tuo essere interiore, perché non devi lottare: è un lasciarsi andare. Quando lo sai, puoi goderti perfino le onde... e tutto questo può essere compreso se si osserva l'intero fenomeno partendo dal centro.

È come se tu viaggiassi in una foresta e sopra di te si fossero raccolte delle nuvole: inizia a tuonare, e ti scordi dove stavi andando, dimentichi la strada e cominci a correre alla ricerca di un riparo.

Ecco che cosa accade in superficie: un viaggiatore perso, sconvolto dalle nuvole e dai lampi... presto cadranno forti scrosci di pioggia. E tu cerchi un riparo, la salvezza di una casa. Finalmente la raggiungi; ora siediti all'interno e aspetti la pioggia, ne puoi godere. Adesso i lampi hanno una loro bellezza; ma quando eri là fuori, perso nella foresta, non era così. Ora, seduto in casa, l'intero fenomeno è incredibilmente bello. Adesso la pioggia scroscia, e tu ne godi. Ci sono i lampi, e tu ne godi; ci sono fulmini e nuvole nere, e tu ne godi, perché sei in salvo, all'interno.

Quando raggiungi il centro, inizi a godere di qualsiasi cosa accada sulla superficie. Non si tratta affatto di lottare in superficie, al contrario, si deve scivolare nel centro; ed ecco che si verifica il controllo di cui sto parlando, e non è un controllo imposto a forza, accade spontaneamente, quando si è centrati.

Centrarsi nella consapevolezza genera il controllo della mente. Dunque, non cercare di controllare la mente. Il linguaggio ti può portare fuori strada: nessuno può controllare la mente e coloro che ci provano, impazziranno; diventeranno semplicemente nevrotici, perché cercare di controllarla non è altro che dare energia a una sua parte, nel tentativo di controllare il resto.

Chi sei tu che cerchi di controllare? Anche tu sei un'onda; certo, sei un'onda religiosa, che comunque tenta di controllare. Ed esistono onde irreligiose: il sesso, la rabbia, la gelosia, la possessività, l'odio, esistono milioni di onde irreligiose. Così come esistono onde religiose: la meditazione, l'amore, la compassione. Ma tutte si trovano in superficie, e si riferiscono alla superficie. E in superficie, la religiosità o l'irreligiosità non fa alcuna differenza.

La religione si trova al centro e opera nella prospettiva che il centro fa scattare. Seduto dentro casa, guardi la tua stessa superficie: tutto cambia, a causa di questa nuova prospettiva. All'improvviso sei sotto controllo; in realtà, lo sei al punto da poter lasciare la superficie libera da qualsiasi controllo.

È un fenomeno sottile: hai un controllo tale, hai radici così forti da non doverti più preoccupare della superficie... di fatto desideri che vengano le onde, le tempeste, i cavalloni; sono fenomeni meravigliosi, che ti danno energia, ti rafforzano, e non sono nulla di cui preoccuparsi; solo i deboli si preoccupano dei pensieri. Solo i deboli si preoccupano della mente; le persone forti assorbono semplicemente il Tutto, e ne escono arricchite. Le persone forti non rifiutano semplicemente nulla. Il rifiuto è solo un frutto della debolezza: rivela che hai paura.

Le persone forti vorrebbero assorbire tutto ciò che la vita offre: religiosa, irreligiosa, morale, immorale, divina, diabolica.

ca, non fa differenza; una persona forte assorbe ogni cosa e ne viene arricchita. Una persona simile possiede una profondità che le normali persone religiose non possiedono: queste persone sono povere e superficiali.

Osserva le comuni persone religiose che vanno al tempio, alla moschea o in chiesa. Vedrai che si tratta sempre di persone molto fragili, superficiali, prive di qualsiasi profondità. Poiché hanno rifiutato delle parti di sé, sono storpie, deformi. In un certo senso, sono paralizzate.

Non c'è nulla di male nella mente e nei pensieri: se qualcosa è sbagliato, è restare in superficie, perché in quel caso non conoscerai il Tutto e, a causa del tuo essere parziale e della tua prospettiva parziale, soffrirai inutilmente.

Occorre una visione globale, e questa può esistere solo in base al centro, perché dal centro puoi vedere tutt'intorno, in ogni dimensione, in ogni direzione, l'intera periferia del tuo essere. Ed è qualcosa di sconfinato. Coincide con la periferia dell'esistenza intera. Quando sei centrato in te stesso, piano piano diventi sempre più vasto e più grande e, alla fine, sei esattamente il Tutto, niente di meno!

☞

La mente è simile alla polvere che un viaggiatore raccoglie sui propri abiti. E tu hai viaggiato e viaggiato per milioni di vite, senza mai farti un bagno.

☞

Da un altro punto di vista, la mente è simile alla polvere che un viaggiatore raccoglie sui propri abiti. E tu hai viaggiato e viaggiato per milioni di vite, senza mai farti un bagno. Si è raccolta un'incredibile quantità di polvere, è naturale, non c'è nulla di male in questo; dev'essere così: sono strati e

strati di polvere, e tu ti sei così identificato con essi da pensare che siano la tua personalità. Hai vissuto così a lungo con quegli strati di polvere, che sembrano la tua pelle. È accaduta un'identificazione.

La mente è il passato, il ricordo, la polvere. Tutti ne hanno accumulata. Se viaggi, accumulerai polvere sui tuoi vestiti. Ma non è il caso di identificarti, di fare corpo comune con essa; se ti fondi con la polvere, ti troverai nei guai, perché tu non sei quella polvere, tu sei consapevolezza.

Omar Khayyam dice: «Polvere alla polvere». Che cosa succede quando un uomo muore? La polvere ritorna alla polvere. Se tu sei semplice polvere, tutto tornerà a essere polvere, non resterà più nulla. Ma tu sei solo polvere, solo strati di polvere, oppure esiste qualcosa dentro di te che non è affatto polvere, che non è affatto di questa Terra? Quella è la tua consapevolezza, la tua coscienza. La consapevolezza è il tuo essere, la coscienza è il tuo essere, e la polvere che la consapevolezza raccoglie intorno a sé, è la tua mente.

Esistono due modi per intervenire su questa polvere. La strategia religiosa comune è quella di ripulire i vestiti, grattare a fondo il corpo. Ma questi metodi non possono essere di grande utilità. Per quanto tu pulisca i tuoi vestiti, essi sono sporchi al punto da essere al di là di qualsiasi redenzione: non li puoi pulire. Al contrario, qualsiasi cosa tu faccia, possono solo sporcarsi ancora di più.

Una volta, Mulla Nasruddin venne da me, era ubriaco: le sue mani tremavano mentre beveva il tè, per cui si sporcò, e i vestiti che indossava erano già sporchi di loro. Gli dissi: «Perché non vai da un droghiere, di certo ti darà qualche prodotto che ti aiuti a ripulirli!».

Così fece. Ma dopo sette giorni, quando tornò, vidi che gli abiti erano in condizioni peggiori. Gli chiesi: «Che cosa è successo? Non sei andato dal droghiere?».

Mi disse: «Certo! E mi ha dato un prodotto fenomenale, tutte le macchie se ne sono andate... ora, però, ho bisogno di qualcosa che copra le chiazze lasciate da quel prodotto!».

Gli uomini religiosi vi forniscono saponi e sostanze chimiche per ripulirvi, per togliere ogni sporco ma, a loro volta, quelle sostanze lasciano altre chiazze! Ecco perché una persona immorale può diventare morale, pur rimanendo sporca; ora lo sarà in modo morale, ma rimarrà comunque sporca. E, a volte, la situazione sarà ancora peggiore.

Un uomo immorale è, sotto molti aspetti, più innocente e meno egoista.

Un uomo morale conserva nella sua mente tutte le immoralità e, in più, possiede cose nuove: tutte le attitudini egoiste, da puritano, frutto della morale. Si sente superiore. Si sente l'electo, mentre tutti gli altri sono condannati all'inferno. Lui solo andrà in paradiso. E tutta la sua immoralità rimane all'interno, perché non è affatto possibile controllare la mente restando in superficie: semplicemente, in questo modo non accade. Esiste solo un controllo, e cioè la percezione dal centro.

La mente è simile a polvere raccolta attraverso milioni di viaggi. Il vero presupposto religioso, un'ipotesi religiosa radicale che contrasta con il paradigma comune, è gettare semplicemente via i vestiti.

Non preoccuparti di lavarli; non possono essere lavati. Esci fuori, come un serpente che scivola fuori dalla sua vecchia pelle, senza neppure voltarsi a guardarla.

Da un altro punto di vista ancora, la mente è il passato, la memoria, tutte le esperienze accumulate, in tutti i sensi: tutto ciò che hai fatto, tutto ciò che hai pensato, tutto ciò che hai desiderato, tutto ciò che hai sognato; ogni cosa, tutto il tuo passato, tutti i tuoi ricordi. La memoria è la mente; e se non ti liberi dalla memoria, non potrai mai controllare la mente. Come liberarti dai ricordi? La memoria è sempre lì presente, ti segue. Di fatto tu sei la memoria: come puoi, quindi, liberartene? Che cosa sei tu, fatta eccezione per i tuoi ricordi? Quando ti chiedo chi sei, mi dici come ti chiami. Questo è il tuo ricordo. I tuoi genitori ti hanno dato quel nome, tempo fa. Se ti chiedo chi sei, mi parli della tua famiglia: tuo padre, tua madre... questi sono ricordi. Se ti chiedo chi sei, mi parli dei tuoi studi, delle tue lauree, della tua professione: questi sono ricordi.

Quando ti chiedo: «Chi sei?», se guardi veramente dentro di te, la tua sola risposta sarà: «Non lo so». Qualsiasi cosa mi rispondessi, sarebbe un ricordo, non saresti tu. La sola risposta autentica, deve essere: «Non lo so». Perché conoscere se stessi è l'ultima cosa possibile. Io posso rispondere a questa domanda, ma non lo farò. Tu non sei in grado di dare una risposta, ma sei prontissimo a farlo!

Coloro che sanno, restano zitti. Perché se tutti i ricordi vengono annullati, se tutte le parole vengono abbandonate, non si potrà rispondere alla domanda: «Chi sono?».

Posso guardarti, farti un cenno, essere con te con tutto il mio essere: quella sarà la mia risposta. Ma non potrò mai dare una risposta verbale, perché qualsiasi cosa venga detta a parole, farà parte di un ricordo, sarà parte della mente, non della consapevolezza.

Come liberarsi dei ricordi? Osservali, siine testimone. E

ricorda sempre: «Questo è accaduto a me, ma non sono io!». Certo, sei nato in una certa famiglia, ma questo non sei tu: ti è accaduto, è un evento estraneo a te. Certo, qualcuno ti ha dato un nome, ciò ha una sua utilità, ma quel nome non sei tu. Certo, hai una forma, ma quella forma non sei tu. La forma è solo la dimora in cui ti accade di esistere. La forma non è altro che il corpo in cui ti è accaduto di trovarti. E quel corpo ti è stato dato dai tuoi genitori. È un dono, ma non sei tu. Osserva e discrimina. Questo è ciò che in Oriente viene chiamato *vivek*, discriminazione: tu continui a discriminare; non fai altro che discernere, fino a quando viene un momento in cui hai eliminato tutto ciò che non sei.



Sei nato in una certa famiglia, ma questo non sei tu: ti è accaduto, è un evento estraneo a te. Certo, qualcuno ti ha dato un nome, ciò ha una sua utilità, ma quel nome non sei tu. Certo, hai una forma, ma quella forma non sei tu. La forma è solo la dimora in cui ti accade di esistere. La forma non è altro che il corpo in cui ti è accaduto di trovarti.



All'improvviso, in quello stato, per la prima volta ti confronti con te stesso, incontri il tuo stesso essere.

Continua a tagliare via tutte le identità che non sei: la famiglia, il corpo, la mente. In quel vuoto, quando tutto ciò che non eri tu è stato eliminato, all'improvviso ecco che affiora il tuo essere. Per la prima volta sei di fronte a te stesso, e quell'incontro diventa il controllo, la padronanza.

Non si può fermare il pensiero... non che sia impossibile un arresto, ma non lo si può fermare. Si arresta spontanea-

mente. Questa distinzione va compresa, altrimenti si può impazzire, inseguendo la propria mente.

La *nonmente* non nasce arrestando il pensiero. Quando non vi è più pensiero, si ha la *nonmente*. Lo sforzo stesso di arrestarlo genererà più ansia, scatenerà un conflitto, ti renderà dissociato. Vivrai in un continuo subbuglio interiore e tutto questo non aiuterà affatto.

E se anche riuscissi ad arrestare la mente con la forza per qualche secondo, non sarà affatto una conquista: quei pochi istanti saranno in pratica morti, privi di qualsiasi vitalità. Proveresti una sorta di immobilità... ma nessun silenzio. Poiché un'immobilità forzata non è silenzio; al di sotto, nelle profondità dell'inconscio, la mente repressa continuerà a lavorare. Dunque, non c'è modo di arrestare la mente; ma è certo che la mente si ferma, si ferma spontaneamente.

Ebbene, che fare?

Porsi questa domanda è importante. Osserva. Non cercare di arrestarla; non occorre agire in nessun modo contro la mente. Prima di tutto, chi sarebbe ad agire? Sarebbe la mente che lotta contro la mente stessa; divideresti la mente in due parti: una cercherebbe di dominare, di porsi come il padrone, e si sforzerebbe di uccidere l'altra parte di sé, cosa del tutto assurda. È un gioco stupido che ti può far impazzire. No, non cer-



Continua a tagliare via tutte le identità che non sei: la famiglia, il corpo, la mente. In quel vuoto, quando tutto ciò che non eri tu è stato eliminato, all'improvviso ecco che affiora il tuo essere. Per la prima volta sei di fronte a te stesso, e quell'incontro diventa il controllo, la padronanza.





*La mente è uno
dei meccanismi più belli.
La scienza non è ancora
riuscita a creare nulla
di altrettanto perfetto;
la mente resta ancora
un capolavoro, in tutta
la sua complessità
e con tutto il suo potere
sconvolgente, ricca
di potenzialità infinite.
Osservalo! Godine!*



care di arrestare la mente o il pensiero; limitati a osservarlo, dagli spazio. Concedigli una totale libertà, lascia che corra il più velocemente possibile, non cercare di controllarlo in nessun modo: sii un semplice testimone.

È qualcosa di meraviglioso! La mente è uno dei meccanismi più belli. La scienza non è ancora riuscita a creare nulla di altrettanto perfetto; la mente resta ancora un capolavoro, in tutta la sua complessità e con tutto il suo potere sconvolgente, ricca di

potenzialità infinite. Osservalo! Godine!

E non osservarla in modo ostile, come fosse un nemico, altrimenti non potrai osservarla. In quel caso, avresti già dei pregiudizi, le saresti già contro. Avresti già deciso che in lei qualcosa è sbagliato... avresti già tratto le tue conclusioni. E nel momento in cui guardi qualcuno, considerandolo un nemico, non lo osservi mai in profondità, non lo guardi mai negli occhi; lo eviti.

Osservare la mente significa scrutarla con amore profondo, con profondo rispetto, con reverenza: è un dono che Dio ti ha fatto. Nella mente in sé, o nel pensiero, non vi è nulla di sbagliato: si tratta di processi meravigliosi, belli come qualsiasi altro. Le nuvole che scorrono in cielo sono splendide, perché i pensieri non dovrebbero scorrere nel cielo interiore?

I fiori che spuntano sugli alberi sono bellissimi, perché nel tuo essere non dovrebbero fiorire dei pensieri? Un fiume che scorre verso l'oceano è splendido, perché in te non dovrebbe scorrere il fiume dei pensieri, qualcosa che fluttua verso un destino ignoto? Non è forse bello tutto questo? Osservalo con profonda reverenza. Non essere un lottatore, sii un amante. Osserva le sottili sfumature della mente, le sue svolte improvvise, i suoi giri sinuosi, i balzi e i salti improvvisi, i giochi che continua a giocare, i sogni che intesse. Osserva l'immaginazione, i ricordi, le mille e una proiezioni che scatena. Restando presente e distaccato, distante, per nulla coinvolto, piano piano inizierai a sentire... più profonda diventerà la tua osservazione, più profonda sarà la tua consapevolezza, maggiori saranno gli intervalli che nasceranno, gli spazi vuoti che si formeranno: un pensiero se n'è andato e l'altro non è ancora arrivato, ed ecco un intervallo. Una nuvola è passata e l'altra sta arrivando, ed ecco uno spazio vuoto.

In quegli intervalli, per la prima volta avrai dei bagliori, delle intuizioni della *nonmente*. Assaporerai che cosa sia: puoi chiamarlo un assaggio dello Zen, del Tao o dello Yoga. In quei brevi intervalli, all'improvviso il cielo si schiarirà e risplenderà il Sole. All'improvviso il mondo sarà colmo di mistero, poiché saranno cadute tutte le barriere; lo schermo posto sui tuoi occhi non sarà più presente. Vedrai con chiarezza, il tuo sguardo sarà penetrante. L'intera esistenza diventerà trasparente. All'inizio ci saranno solo momenti rarissimi, pochissimi istanti remoti tra loro; comunque ti daranno un'intuizione di cosa sia il *samadhi*. Piccole pozze di silenzio: verranno e svaniranno, ma a quel punto saprai di trovarti sul sentiero giusto. Di nuovo riprenderai a osservare: quando passa un pensiero, lo osservi; quando passa un intervallo, lo osservi. Sia le nuvole



*Quando passa un pensiero,
lo osservi; quando passa
un intervallo, lo osservi.
Sia le nuvole sia
lo splendore del Sole sono
stupendi... adesso non
scegli più, non hai
una mente fissata.*



sia lo splendore del Sole sono stupendi... adesso non scegli più, non hai una mente fissata, e non dici: «Vorrei che esistessero solo gli intervalli di vuoto», sarebbe stupido, poiché se ti aggrappi a questo, ti metti contro il pensiero; in questo caso, quegli intervalli scompariranno. Accadono solo quando tu sei distaccato, impassibile; accadono, non li puoi forzare. Accadono, non

li puoi generare. Sono eventi spontanei.

Continua a osservare. Lascia che i pensieri vengano e vadano, ovunque vogliano andare. Non c'è nulla di sbagliato in questo moto! Non cercare di manipolarli e non tentare di orientarli; lascia che si muovano in totale libertà. Allora sorgeranno intervalli più grandi: verrai benedetto da piccoli *satori*. A volte trascorreranno minuti, senza che sia presente un pensiero; non ci sarà traffico alcuno: un silenzio totale, indisturbato.

Quando quegli intervalli di vuoto più grandi sopraggiungeranno, vedrai sorgere in te una nuova chiarezza. Non solo avrai la chiarezza per vedere nel mondo, riuscirai anche a vedere nel mondo interiore. Con i primi intervalli inizierai a vedere nel mondo: gli alberi saranno più verdi di quanto non lo siano ora, ti percepirai avvolto da una musica infinita, la musica delle sfere. All'improvviso ti troverai alla presenza dell'essenza divina, qualcosa di ineffabile e di misterioso; ti toccherà, sebbene tu non la possa afferrare. Sarà alla portata della

tua mano, sebbene comunque trascendente. Con gli intervalli più grandi, la stessa cosa accadrà all'interno: Dio non sarà solo all'esterno, all'improvviso, con stupore, vedrai che è anche all'interno.

Dio non è solo nella cosa vista, è anche in colui che vede: è all'interno ed è all'esterno. Piano piano...

Ma non aggrapparti neppure a questo. L'attaccamento è il cibo che permette alla mente di continuare a esistere. Una testimonianza distaccata è il modo di arrestarla, senza fare alcuno sforzo per fermarla. E nel momento in cui inizi a godere quegli istanti di beatitudine, aumenterà la tua capacità di conservarli per periodi di tempo più lunghi. Alla fine, un giorno diventerai il padrone. A quel punto, quando vorrai pensare, potrai farlo; se il pensiero sarà necessario, lo userai. Se non lo sarà, gli permetterai di riposare.

La mente non scomparirà, continuerà a esistere, ma a quel punto tu potrai usarla o no. Adesso dipenderà da te, così come fai con le gambe: se vuoi correre, le usi; se non vuoi correre, le lasci semplicemente a riposo. Le gambe sono comunque presenti. Allo stesso modo, la mente sarà sempre presente.

Quando vi parlo, io uso la mente; non c'è altra possibilità, se si vuole parlare.

Quando rispondo alle vostre domande, uso la mente, non posso fare altrimenti. Devo rispondere e devo entrare in relazione con voi, e la mente è un meccanismo splendido. Ma quando non vi parlo, quando sono solo, non c'è mente alcuna: poiché è uno strumento che serve per entrare in relazione, quando siedo da solo, non è necessario.

Voi non le avete mai dato alcun riposo, per questo la vostra mente è mediocre. Viene continuamente usata, è stanca e continua a lavorare incessantemente. Lavora di giorno e di

notte: di giorno pensate, di notte sognate; e il suo lavoro non ha un attimo di quiete. Se vivi settanta o ottant'anni, non smetterà un attimo di lavorare.

Osserva la sua delicatezza e la sua resistenza, è qualcosa di fragilissimo! In una testa così piccola possono essere raccolte tutte le biblioteche del mondo; tutto ciò che è stato scritto nei secoli può essere contenuto in un'unica mente. La sua capienza è immensa, eppure lo spazio è piccolissimo. E non fa alcun rumore! Se un giorno gli scienziati riuscissero a creare un computer che l'uguagliasse... esistono i computer, ma ancora non sono paragonabili alla mente; sono ancora meccanismi, sono privi di un'unità organica; ancora non hanno un centro. Se un giorno diventerà possibile – e può succedere che un giorno gli scienziati riescano a creare delle menti – vedremo di quanto spazio avrà bisogno una macchina per uguagliare una mente, e quanto rumore farà!

La mente in pratica non fa alcun rumore, continua a operare in silenzio. Ed è un servitore perfetto: per settanta, ottant'anni... e anche quando morirai, il tuo corpo potrà essere invecchiato, ma la tua mente rimarrà sempre giovane. Le sue capacità non cambieranno. A volte, se l'utilizzi nel modo giusto, potrebbero addirittura aumentare con l'età; infatti, più conosci e più comprendi. Più hai sperimentato e vissuto, più la tua mente si sarà addestrata. Quando muori, tutto nel tuo corpo è pronto a morire, tranne la mente.

Ecco perché in Oriente si dice che la mente lascia il corpo ed entra in un altro utero, perché non è ancora pronta a morire. La rinascita appartiene alla mente; e quando conseguirai lo stato di *nonmente*, non ci sarà più alcuna rinascita. A quel punto, morirai semplicemente; e con la tua morte, ogni cosa si dissolverà – il corpo, la mente – rimarrà solo la tua anima

testimoniante: quella è al di là del tempo e dello spazio. A quel punto, diventi tutt'uno con l'esistenza; a quel punto, non ne sei più separato: la separazione nasce con la mente.

In ogni caso, non è impossibile arrestare la mente con la forza: ma tu non essere violento. Opera con amore, con profonda reverenza, e quell'arresto inizierà ad accadere da solo. Tu limitati a osservare, e non avere fretta.

L'uomo moderno ha molta fretta. Vuole metodi istantanei per arrestare la mente. Ecco perché le droghe attraggono tanto: usando sostanze chimiche, droghe, puoi forzare la mente ad arrestarsi, ma saresti ancora una volta violento.

Questa metodologia non va bene, è distruttiva. In questo modo non diventerai mai padrone della tua mente: utilizzando delle droghe potresti anche riuscire ad arrestarla, ma poi saranno le droghe a dominare, non tu. Cambieresti semplicemente il padrone, e cambieresti in peggio; a quel punto le droghe avrebbero un potere su di te, ti dominerebbero: senza, non arriveresti da nessuna parte.

La meditazione non è uno sforzo contro la mente, è un percorso di comprensione della mente. È un modo amorevole di essere un testimone della mente; ma, ovvia-



L'uomo moderno ha molta fretta. Vuole metodi istantanei per arrestare la mente. Ecco perché le droghe attraggono tanto: usando sostanze chimiche, droghe, puoi forzare la mente ad arrestarsi, ma saresti ancora una volta violento.

Questa metodologia non va bene, è distruttiva. In questo modo non diventerai mai padrone della tua mente.



mente, si deve essere pazienti. La mente che porti nella tua testa è sorta nel corso di secoli, è opera di millenni: la tua piccola mente trasporta in sé l'intera esperienza dell'umanità. E non solo del genere umano: degli animali, degli uccelli, delle piante e delle rocce; tu sei passato attraverso tutte queste esperienze.

Tutto ciò che è accaduto finora, è accaduto anche in te.

In un piccolo guscio trasporti l'intera esperienza dell'esistenza: ecco che cos'è la tua mente. E in realtà dire che sia tua non è corretto. È collettiva, appartiene a tutti noi. La psicologia moderna, in particolare l'analisi junghiana, ha avvicinato questa realtà e ha iniziato a percepire qualcosa definibile come "inconscio collettivo". La tua mente non è tua, appartiene a tutti noi. I nostri corpi sono estremamente separati, le nostre menti non lo sono altrettanto; i corpi sono evidente-

mente separati, le menti si sovrappongono, e le nostre anime sono un'unica entità.

I corpi sono separati, le menti si sovrappongono e le anime sono un'unica entità: nessuno di noi ha un'anima distinta e diversa da tutti gli altri.

Nel nostro centro più intimo, noi ci incontriamo e siamo un'unità. Ecco che cos'è Dio: il punto d'incontro del Tutto. Tra Dio e il mondo – e con "mondo" intendo i corpi – c'è la mente.



*I corpi sono separati,
le menti si sovrappongono
e le anime sono un'unica
entità: nessuno di noi
ha un'anima distinta e
diversa da tutti gli altri.*

*Nel nostro centro più intimo,
noi ci incontriamo
e siamo un'unità.
Ecco che cos'è Dio: il punto
d'incontro del Tutto.*



La mente è un ponte, un ponte tra il corpo e l'anima, tra il mondo e Dio. Non cercare di distruggerlo!

Molti hanno cercato di distruggerlo usando lo Yoga, ma si tratta di un abuso: usando le posizioni dello Yoga, la respirazione, tutte pratiche che generano sottili cambiamenti nella chimica dell'organismo, molti hanno cercato di distruggere la mente. Per esempio, se stai ritto sulla testa, nella posizione *shirshasana*, puoi riuscirci facilmente; infatti, si ha un afflusso eccessivo di sangue al cervello, è una vera e propria inondazione e il meccanismo cerebrale è delicatissimo, i suoi tessuti delicati potrebbero venire travolti ed essere distrutti.

Ecco perché non ci si imbatte mai in uno *yogin* intelligente. Più o meno, sono tutti stupidi: i loro corpi sono sani, questo è vero, sono molto forti; ma le loro menti sono praticamente morte. In loro non vedrai alcun lampo di intelligenza, anche se vedrai corpi molto robusti, come quelli degli animali; comunque, l'aspetto umano sembra scomparso.

Anche il respiro può essere usato per distruggere la mente: ci sono ritmi di respiro e sottili vibrazioni nella respirazione che possono essere fatali per la delicatezza della mente. La mente può essere distrutta usando queste tecniche, si tratta di vecchi espedienti; oggi la scienza ne fornisce di nuovi: l'LSD, la marijuana e così via; e, prima o poi, saranno disponibili droghe ancor più sofisticate.

No, io non sono affatto favorevole all'arresto della mente, sono a favore della sua osservazione. Si arresta da sola, spontaneamente; e, in questo caso, è qualcosa di meraviglioso. Quando qualcosa accade senza fare alcuna violenza, ha una propria bellezza; implica una crescita naturale. Puoi forzare un fiore a schiudersi, ma in quel caso ne distruggi la bellezza. A quel punto sarà praticamente morto, non potrà reggere a



Anche se nella tua mente
scorrono pensieri immorali,
pensieri ritenuti immorali,
lasciali scorrere; non c'è
nulla di male. Tu resta
distaccato e non ti faranno
alcun male. Si tratta
di finzioni, stai
semplicemente vedendo
un film interiore.



quella violenza: i petali saranno spenti, privi di qualsiasi vitalità.

Quando invece un bocciolo si apre grazie alla sua energia, quando si schiude spontaneamente, i petali sprizzano vitalità. La mente è la tua fioritura, non forzarla in alcun modo. Io sono contro qualsiasi atto di forza e contro ogni violenza, in particolare quella verso te stesso.

Osserva semplicemente – in un profondo stato di preghiera,

d'amore, di reverenza – e osserva che cosa accade. I miracoli accadono spontaneamente, non occorre forzare e spingere. In che modo arrestare il pensiero? Io dico che è sufficiente osservare ed essere attenti e presenti. E lascia perdere l'idea di fermare in qualsiasi modo quel processo, altrimenti arresterai il naturale processo di trasformazione della mente. Lascia perdere questa idea! Chi sei tu per fermare il tuo pensiero?

Al massimo, godine. E non c'è nulla di male... anche se nella tua mente scorrono pensieri immorali, pensieri ritenuti immorali, lasciali scorrere; non c'è nulla di male. Tu resta distaccato e non ti faranno alcun male. Si tratta di finzioni, stai semplicemente vedendo un film interiore. Lasciali scorrere e, piano piano, quel flusso ti porterà a uno stato di *nonmente*. L'osservazione alla fine culmina nella *nonmente*.

E la *nonmente* non è contro la mente; è al di là della mente. La *nonmente* non giunge con l'uccisione e l'annientamento

della mente, affiora quando hai compreso la mente in modo così totale che il pensiero non è più necessario: la tua comprensione lo ha sostituito.

La strada e la ruota

L'uomo sembra essere nel presente, ma ciò è solo un'apparenza. L'uomo vive nel passato; passa attraverso il presente, ma rimane radicato nel passato. In effetti, per la consapevolezza ordinaria il presente non è una realtà temporale: il passato lo è, il presente è solo un passaggio dal passato al futuro, un semplice passaggio momentaneo. Il passato è reale e così il futuro, il presente non lo è, per la consapevolezza ordinaria è qualcosa di irreali. Il futuro non è altro che l'estensione del passato. Il futuro non è altro che il passato continuamente riproiettato.

Il presente sembra non esistere. Se pensi al presente, non riuscirai affatto a trovarlo, perché quando lo trovi è già passato; e solo un istante prima, quando non lo avevi ancora trovato, era nel futuro. Per la consapevolezza di un buddha, per un essere risvegliato, esiste solo il presente. Per la consapevolezza ordinaria, incosciente, che dorme come un sonnambulo, il passato e il futuro sono reali e il presente è irreali. Solo quando ci si risveglia, il presente è reale e il passato e il futuro, diventano entrambi irreali.

Perché succede? Come mai vivi nel passato? Perché la mente non è altro che un accumulo di passato. La mente è memoria: tutto quello che hai fatto, tutto quello che hai sognato, tutto quello che hai voluto e che non hai potuto fare, tutto quello che hai immaginato in passato, tutto ciò è la tua



Se ti attacchi al passato e pensi che sia un tesoro, di certo la tua mente vorrà viverlo e riviverlo in futuro. Il tuo futuro non può essere altro che il tuo passato modificato, un po' più raffinato, un po' più abbellito.



mente. La mente è un'entità morta. Se guardi con la mente non troverai mai il presente, perché il presente è vita e non si può affrontare la vita con qualcosa di morto. Non ci si può avvicinare alla vita con un veicolo morto. Non si può arrivare a contatto con la vita attraverso la morte.

La mente è morta. La mente è del tutto simile alla polvere che si deposita su uno spec-

chio. Più polvere si deposita, meno lo specchio è limpido e riflette. E se lo strato di polvere è molto spesso, come lo è su di te, lo specchio non riflette per niente.

Ognuno accumula polvere. Non solo l'accumuli, ti ci attacchi, credi che sia un tesoro. Il passato è andato, perché ti ci attacchi? Non puoi farci niente. Non puoi tornare indietro, non puoi disfarlo. Perché ti ci attacchi? Non è un tesoro. E se ti attacchi al passato e pensi che sia un tesoro, di certo la tua mente vorrà viverlo e riviverlo in futuro. Il tuo futuro non può essere altro che il tuo passato modificato, un po' più raffinato, un po' più abbellito. Ma sarà comunque quel passato, perché la mente non può pensare a qualcosa che non conosce: può solo proiettare ciò che conosce, ciò che tu conosci. Ti innamori di una donna e quella donna muore. Ebbene, in che modo ti metti a cercare un'altra donna? Sarà necessariamente una forma modificata della moglie defunta: questa è l'unica via che conosci. Qualsiasi cosa farai in futuro, non sarà altro che una continuazione del passato. Puoi fare qualche

piccolo cambiamento, un rattoppo qui e uno là, ma la parte principale rimarrà la stessa, esattamente la stessa.

Quando Mulla Nasruddin stava per morire, qualcuno gli chiese: «Se ti fosse data un'altra vita, Nasruddin, come vorresti viverla? Faresti dei cambiamenti?».

Nasruddin valutò a occhi chiusi, pensò, meditò, poi aprì gli occhi e disse: «Sì, se mi fosse data un'altra vita, mi pettinerei facendomi la riga in mezzo. È stato sempre un mio desiderio, ma mio padre ha sempre insistito perché non lo facessi. E quando mio padre morì, i capelli avevano preso un'altra piega per cui non potevano più essere divisi nel mezzo».

Non ridete. Se vi fosse chiesto che cosa fareste di nuovo nella vostra vita, fareste piccoli cambiamenti, proprio come questi: un marito con un naso leggermente differente, una moglie con una carnagione diversa, una casa più piccola o più grande. Ma non è niente di più che dividersi i capelli nel mezzo; cose banali, non essenziali. L'essenza della vostra vita rimarrebbe la stessa. L'hai fatto molte, moltissime volte: l'essenza della tua vita è rimasta la stessa. Molte volte ti è stata data una nuova vita. Hai vissuto molte volte: tu sei molto, molto antico; non sei nuovo su questa Terra, sei più vecchio della Terra stessa, perché hai vissuto anche su altri pianeti. Tu sei vecchio come l'esistenza: non può essere diversamente, poiché tu ne sei parte. Tu sei antichissimo, eppure stai ripetendo ancora e di nuovo, sempre e comunque lo stesso comportamento.

Ecco perché gli hindu la chiamano la "ruota della vita e della morte". È una ruota perché continua a ripetere se stessa. È una ripetizione: gli stessi raggi vengono su e vanno giù, vanno giù e vengono su. La mente proietta se stessa, la mente è passato, per questo il tuo futuro non potrà essere altro che il passato.



*Hai vissuto molte volte:
tu sei molto, molto antico;
non sei nuovo su questa
Terra, sei più vecchio della
Terra stessa, perché hai
vissuto anche su altri pianeti.
Tu sei vecchio come
l'esistenza: non può essere
diversamente, poiché tu ne
sei parte. Tu sei antichissimo,
eppure stai ripetendo ancora
e di nuovo, sempre e
comunque lo stesso
comportamento.
Ecco perché gli hindu
la chiamano "la ruota della
vita e della morte".
È una ruota perché continua
a ripetere se stessa.*



nel tuo essere. Comincia ad assorbire energia da te. Tu sei arrabbiato, poi quello stato d'animo se ne va e tu credi di non essere più in collera, per cui manchi l'opportunità di comprendere. Quando quell'umore se ne è andato, non è cambiato niente: semplicemente la ruota si è mossa e il raggio che era su è andato giù. Pochi minuti fa c'era rabbia alla superficie, ora è scesa nell'inconscio, nelle profondità del tuo essere. Aspetterà

E che cosa è il passato?
Cos'hai fatto in passato?
Qualsiasi cosa tu abbia fatto,
di buono o di cattivo, questo
o quello, qualsiasi cosa fai
crea la propria ripetizione.
Questa è la "teoria del karma".
Se l'altro ieri eri arrabbiato, hai
creato una potenzialità di
rabbia, al punto da arrabbiarti
di nuovo ieri. Per cui hai
replicato la tua rabbia, le hai
dato nuova energia, hai ali-
mentato quello stato d'ani-
mo, lo hai radicato di più, lo
hai coltivato. Ebbene, oggi
rifarai la stessa cosa con più
forza, con più energia. E do-
mani sarai di nuovo vittima
dell'oggi.

Ogni azione che fai o anche
solo che pensi di fare, ha i suoi
modi di riprodursi ancora e di
nuovo, perché crea un canale

il suo momento per tornare di nuovo a manifestarsi. Se hai agito di conseguenza, l'hai rafforzata e quindi l'hai rimessa a nuovo. Le hai dato di nuovo un potere, un'energia; freme come un seme sottoterra che aspetta il momento e la stagione giusta e a quel punto germoglierà.

Ogni azione si autoriproduce, ogni pensiero si autoperpetua. Quando collabori con lui, gli dai energia. Prima o poi diventerà un'abitudine. Ti comporterai in un certo modo, ma non ne sarai l'agente; agirai solo per forza d'abitudine. Si dice che l'abitudine sia una seconda natura: non è un'esagerazione. Al contrario, è un'affermazione che sottovaluta il fenomeno! In realtà, alla fine l'abitudine diventa la prima natura e la tua natura diventa secondaria, resta solo come un'appendice o le note a piè di pagina in un libro, mentre l'abitudine ne diventa la parte principale, il corpo del libro.

Tu vivi attraverso l'abitudine. Ciò significa che l'abitudine vive fondamentalmente attraverso di te.

L'abitudine stessa permane, ha un'energia propria; naturalmente la prende da te, dato che tu hai cooperato in passato e stai cooperando nel momento presente.

Passo dopo passo, l'abitudine diventerà il padrone e tu sarai solo un servo, un'ombra. L'abitudine darà il comando, l'ordine, e tu sarai solo un servitore ubbidiente.

Sarai obbligato a seguirla.



*Ogni azione si
autoriproduce, ogni pensiero
si autoperpetua. Quando
collabori con lui, gli dai
energia. Prima o
poi diventerà un'abitudine.
Ti comporterai in un certo
modo, ma non ne sarai
l'agente; agirai solo per forza
d'abitudine.*



È accaduto. Eknath, un mistico hindu, stava andando in pellegrinaggio. Il pellegrinaggio sarebbe durato almeno un anno perché doveva visitare tutti i luoghi sacri del paese. Naturalmente, essendo un privilegio stare con Eknath, molte persone, almeno un migliaio, decisero di fare quel viaggio insieme a lui. Si presentò anche il ladro della città, che disse: «So di essere un ladro e di non essere degno di fare parte del tuo gruppo religioso, ma dammi una possibilità. Mi piacerebbe venire a questo pellegrinaggio».

Eknath disse: «Sarà difficile, perché un anno è un periodo lungo e tu potresti ricominciare a rubare cose alla gente. Potresti creare dei problemi. Per favore lascia perdere».

Ma il ladro era insistente e promise: «Per un anno smetterò di rubare, ma io devo venire. Ti prometto che per un anno non ruberò niente a nessuno».

Eknath acconsentì.

Ma fin dalla prima settimana sorse un problema: le cose scomparivano dal bagaglio delle persone e, fatto ancora più incomprensibile, sembrava che nessuno le rubasse, le cose scomparivano dalla borsa di qualcuno e venivano ritrovate nella borsa di qualcun altro dopo alcuni giorni. E la persona nella cui borsa venivano ritrovate, diceva: «Io non ho fatto niente. Non so assolutamente come queste cose siano finite nella mia valigia».

Eknath aveva dei sospetti, così una notte finse di dormire, ma restò sveglio e osservò. Verso mezzanotte vide comparire il ladro che, nel cuore della notte, si mise a spostare oggetti dal bagaglio di una persona in quello di un'altra. Eknath lo sorprese con le mani nel sacco e gli disse: «Ma che cosa stai facendo? E hai anche promesso!».

Il ladro rispose: «Sto rispettando la mia promessa. Non ho

rubato nulla. Ma questa è una mia vecchia abitudine; se nel cuore della notte non faccio qualche bricconata, non riesco a dormire. E non dovrei dormire per un anno? Tu sei un uomo compassionevole, dovrei avere compassione nei miei riguardi. E non sto rubando; le cose sono sempre state ritrovate. Non vanno da nessuna parte, vengono solo scambiate da una persona all'altra. Inoltre, tra un anno dovrò ricominciare a rubare, e in questo modo mi mantengo in esercizio».

Le abitudini ti costringono a fare certe cose; tu sei una vittima. Gli hindu la chiamano "teoria del *karma*": ogni azione, oppure ogni pensiero che ripeti – poiché anche un pensiero è una forma di azione nella mente – diventa sempre più potente. Alla fine sei nelle sue mani; a quel punto sei prigioniero dell'abitudine. Allora vivi la vita di un prigioniero, di uno schiavo. Ed è una prigionia molto sottile: è data dalle tue abitudini, dai condizionamenti e dalle azioni che hai compiuto. Circonda tutto il tuo corpo e tu ne sei irretito, ma continui a pensare e a ingannarti, credendo di essere tu a compiere quelle azioni.

Quando ti arrabbi, pensi di essere tu ad agire. Razionalizzi e dici che è la situazione a richiederlo: «Dovevo arrabbiarmi, altrimenti mio figlio avrebbe preso una cattiva strada. Se io non mi fossi arrabbiato, le cose sarebbero andate storte e l'ufficio sarebbe precipitato nel caos, oppure i domestici non mi avrebbero dato retta. Dovevo arrabbiarmi per gestire la situazione: per rendere disciplinato il bambino, per mettere mia moglie al suo posto, era inevitabile!». Queste sono razionalizzazioni. Questo è il modo in cui il tuo Ego continua a pensare che il padrone sia ancora tu, quando in realtà non lo sei. La rabbia scaturisce da vecchi schemi di comportamento,

emana dal passato; e quando arriva, tu cerchi di trovarne una ragione. Gli psicologi hanno fatto alcuni esperimenti e sono arrivati alle stesse conclusioni raggiunte dalla psicologia esoterica orientale: l'uomo è una vittima, non un padrone. Gli psicologi hanno messo alcune persone in isolamento totale, dando loro ogni comodità. Era fornita loro qualunque cosa avessero bisogno, ma non venivano mai in contatto con altri esseri umani. Vivevano in isolamento in una cella con aria condizionata, senza lavorare, senza preoccupazioni, senza problemi, eppure mantenevano le stesse abitudini. Una mattina, a questo punto senza alcuna ragione, dato che quell'uomo aveva a disposizione ogni comodità, e non c'erano ragioni per preoccuparsi, non esisteva alcun motivo per arrabbiarsi, quell'uomo scopriva all'improvviso che in lui stava affiorando della rabbia.

È dentro di te. A volte, all'improvviso, affiora della tristezza

←

*Ti senti bene, ti senti male:
questi sentimenti ribollono
in te e affiorano nella tua
stessa inconsapevolezza,
nascono dal tuo stesso
passato. Nessuno ne
è responsabile, se non tu.
Nessuno ti può fare
arrabbiare e nessuno ti
può fare felice.*



senza assolutamente alcuna ragione apparente; a volte ci si sente felici, a volte ci si sente euforici, estatici. Un uomo privato di tutte le relazioni sociali, isolato, circondato da ogni comodità, appagato in ogni bisogno, vive tutti gli stati d'animo di quando è in relazione. Ciò significa che qualcosa affiora dall'interno e tu l'attribuisci a qualcun altro. Questa è soltanto una razionalizzazione.

Ti senti bene, ti senti male:

questi sentimenti ribollono in te e affiorano nella tua stessa inconsapevolezza, nascono dal tuo stesso passato. Nessuno ne è responsabile, se non tu. Nessuno ti può fare arrabbiare e nessuno ti può fare felice. Tu diventi felice per conto tuo, ti arrabbi per conto tuo, così come diventi triste per conto tuo. Se non te ne rendi conto, rimarrai sempre uno schiavo.

La padronanza di se stessi arriva quando ci si rende conto che: «Io sono assolutamente responsabile di qualunque cosa mi accada, qualunque cosa, senza eccezioni. Io ne sono responsabile, totalmente». All'inizio ti renderà molto triste e depresso, perché se puoi buttare la responsabilità su un altro ti senti bene: in questo caso non sei tu a essere dalla parte del torto. Che cosa puoi fare quando tua moglie è così irascibile? Devi arrabbiarti. Ma ricordatelo bene: tua moglie si inviperisce a causa di un suo meccanismo interno; non è irascibile a causa tua. Se tu non fossi stato presente, avrebbe litigato con il bambino. Se non ci fosse stato il bambino, si sarebbe sfogata con i piatti, li avrebbe scaraventati per terra; avrebbe potuto fracassare la radio. Ha bisogno di fare qualcosa: la voglia di irritarsi si focalizza su di te; è stata solo una coincidenza, il fatto che tu ti trovassi a leggere il giornale e lei si sia inviperita con te. È stata solo una coincidenza: eri disponibile nel momento sbagliato!

Tu ti sei arrabbiato non perché tua moglie era inviperita. Lei può aver alimentato la situazione, tutto qui; può averti dato la possibilità di arrabbiarti, una scusa per arrabbiarti, ma la rabbia stava già ribollendo. Se non fosse stata presente tua moglie, ti saresti arrabbiato nello stesso modo con qualcos'altro, con una certa idea, ma la rabbia doveva esserci già. Era qualcosa che stava affiorando dal tuo stesso inconscio.

Ognuno è responsabile, totalmente responsabile della sua esi-

stenza e del suo comportamento. All'inizio, il fatto che tu sei il responsabile ti farà sentire molto depresso, perché hai sempre pensato di voler essere felice: com'è possibile che tu sia responsabile della tua infelicità? Hai sempre desiderato la pienezza della beatitudine, come puoi arrabbiarti con te stesso? Ed è per questo che scarichi la responsabilità sull'altro.

Se continui a scaricare la responsabilità su qualcun altro, ricordati che rimarrai sempre uno schiavo, perché nessuno può cambiare l'altro. Come potresti? Qualcuno ha mai cambiato un altro essere umano? Uno dei desideri meno soddisfatti al mondo è proprio quello di cambiare l'altro. Nessuno l'ha mai fatto; è impossibile, perché l'altro esiste a pieno diritto e tu non puoi cambiarlo. Continui a dargli la responsabilità, ma non puoi cambiarlo; e poiché la scarichi su di lui, non ti accorgerai mai che la responsabilità fondamentale è tua. È necessario un cambiamento essenziale, e deve accadere dentro di te.

Ed ecco in che modo sei intrappolato: se cominci a pensare

di essere responsabile di tutte le tue azioni, di tutti i tuoi stati d'animo, all'inizio sarai sopraffatto dalla depressione; ma se riesci a passarci attraverso, ben presto ti sentirai leggero, perché ti sarai liberato dell'altro, e adesso puoi operare su di te. Adesso puoi essere libero, puoi essere felice. Anche se tutto il mondo fosse infelice e prigioniero, non farebbe alcuna differen-

☞

Se continui a scaricare la responsabilità su qualcun altro, ricordati che rimarrai sempre uno schiavo perché nessuno può cambiare l'altro. Come potresti? Qualcuno ha mai cambiato un altro essere umano?

☞

za. E la prima libertà è smettere di scaricare la responsabilità sull'altro, la prima libertà è sapere che tu sei responsabile. A quel punto, molte cose diventano immediatamente possibili. Se continui a scaricare sugli altri la tua responsabilità, ricorda che resterai sempre uno schiavo, poiché mai nessuno potrà cambiare l'altro. Come potresti? È mai successo? Qualsiasi cosa ti accada... per esempio, se ti senti triste, chiudi semplicemente gli occhi e osserva la tua tristezza; accompagnati a lei e vedi dove ti conduce, scendi in profondità in essa. Ben presto ne vedrai la causa. Forse dovrai viaggiare a lungo, poiché tutta la tua esistenza attuale ne è coinvolta; e forse non solo questa vita, ma altre vite passate. In te scoprirai molte ferite che ti faranno male, ed è a causa di quelle ferite che ti senti triste, sono cose tristi e quelle ferite ancora non si sono rimarginate, sono ancora aperte. Questo metodo di tornare alla fonte, dall'effetto alla causa, le guarirà. In che modo? E perché? Qual è il fenomeno che opera in questo processo di guarigione?

Nel momento in cui operi questo processo di regressione nel tuo passato, per la prima volta smetti di gettare la responsabilità sugli altri, poiché facendo in tal modo, infatti, ti muovi verso l'esterno; e in questo caso sarebbe un processo fallace. Cercheresti di trovare nell'altro la causa: «Perché mia moglie mi tormenta tanto?». In quel caso, la ragione verrebbe ricercata scavando a fondo nel comportamento della moglie. In questo modo si parte con il piede sbagliato e l'intero processo si muoverà nella direzione sbagliata.

«Perché io sono infelice? Perché sono arrabbiato?». Chiudi gli occhi e lascia che sia una profonda meditazione. Sdraiati sul pavimento, chiudi gli occhi, rilassa il corpo e senti perché sei arrabbiato. Dimentica completamente tua moglie, è una scusa; A, B, C, D, chiunque o qualunque cosa, dimentica

quelle scuse. Scendi semplicemente in profondità dentro di te, penetra la rabbia. Usa la rabbia stessa come un fiume; scorri dentro la rabbia, ed essa ti porterà all'interno del tuo essere: in te troverai ferite sottili.

Tua moglie ti sembrava un tormento, perché ha toccato in te una sottile ferita, qualcosa che fa male. Hai sempre pensato di non essere bello, di avere una brutta faccia, e hai dentro una ferita. Quando tua moglie ti tormenta, ti sta rendendo consapevole della tua faccia; è come se dicesse: «Va' e guardati allo specchio!». Qualcosa ti ferisce. L'hai tradita, e quando lei vuole tormentarti, risolve la questione: «Perché stavi ridendo con quella donna? Perché stavi seduto accanto a quella donna ed eri così contento?». È stata toccata una ferita. Non le sei stato fedele, ti senti colpevole: la ferita è viva.

Chiudi gli occhi, senti la rabbia, lasciala salire fino al culmine, in modo che tu possa vederla totalmente per quello che è. Poi lascia che quella energia ti aiuti a muoverti verso il passato, perché quella rabbia giunge dal passato. Naturalmente non può venire dal futuro, poiché non esiste ancora. E non viene dal presente.

Questo è il punto sostanziale del *karma*: nulla può venire dal futuro perché il futuro non c'è ancora, nulla può venire dal presente perché non conosci affatto cosa sia. Il presente è conosciuto solo da coloro che sono illuminati. Tu vivi solo nel passato, per cui tutto deve venire da un punto imprecisato del tuo passato. La ferita dev'essere da qualche parte nei tuoi ricordi. Va' indietro. Potrebbe esserci non una sola ferita, ma molte: piccole, grandi. Va' più in profondità e trova la prima ferita, la sorgente primaria di tutta la tua rabbia.

Se ci provi, riuscirai a trovarla, perché è già presente: tutto il tuo passato è già presente. Assomiglia a un film già girato che

aspetta dentro di te; devi solo lasciarlo scorrere e osservarlo. Il processo di regressione è tutto qui: comporta retrocedere fino alla causa che è la radice. E questa è la bellezza del processo: se puoi andare indietro coscientemente nei tuoi vissuti, se puoi sentire coscientemente una ferita, quella ferita guarisce immediatamente.

Perché guarisce? Perché ogni ferita è creata dall'inconsapevolezza, dal non essere cosciente. Ogni ferita è parte dell'ignoranza, del sonno. Quando coscientemente retrocedi e osservi una ferita, la consapevolezza diventa una forza guaritrice. In passato, quando quella ferita si è formata, si è formata a causa dell'inconsapevolezza. Eri arrabbiato, eri posseduto dalla rabbia e hai fatto qualcosa: hai ucciso un uomo e hai tenuto il fatto nascosto a tutti.

Puoi nascondere alla polizia, puoi nascondere al tribunale e alla legge, ma come puoi nascondere a te stesso? Lo sai, e la cosa fa male. E tutte le volte che qualcuno ti dà l'occasione di arrabbiarti, ti spaventi perché potrebbe succedere di nuovo e potresti uccidere tua moglie. Va' indietro, perché in quel momento, quando hai ucciso un uomo o quando sei esploso di rabbia, quando hai dato fuori di matto, eri inconsapevole. Quelle ferite sono state conservate nell'inconscio; adesso procedi coscientemente.

Retrocedere significa tornare coscientemente alle cose che hai fatto nell'inconsapevolezza. Va' indietro; ed è sufficiente la luce della consapevolezza per guarire. È una forza di guarigione. Qualsiasi cosa tu riesca a rendere cosciente verrà guarita e, a quel punto, non farà più male.

Un uomo che retrocede nei suoi ricordi si libera del passato. In questo caso il passato non ha più effetto alcuno, non fa più presa su di lui, è concluso. Non c'è più posto nel suo essere

per il passato; e quando il passato non occupa più il tuo essere, sei disponibile al presente, mai prima.

Hai bisogno di spazio, il passato è molto ingombrante dentro di te, è una scarica di cose morte. Non c'è posto per far entrare il presente. Quella scarica continua a sognare rispetto al futuro, per cui metà dello spazio è riempita con quello che non c'è più e l'altra metà è riempita da quello che non c'è ancora. E il presente? Semplicemente sta aspettando fuori dalla porta.

Ecco perché il presente non è altro che un passaggio dal passato al futuro, solo un passaggio momentaneo.



*Hai bisogno di spazio,
il passato è molto
ingombrante dentro di te,
è una scarica di cose morte.
Non c'è posto per far entrare
il presente. Quella scarica
continua a sognare rispetto
al futuro, per cui metà
dello spazio è riempita con
quello che non c'è più
e l'altra metà è riempita
da quello che non c'è ancora.
E il presente? Semplicemente
sta aspettando fuori
dalla porta.*



Falla finita col passato! Se non chiudi con il passato, continui a vivere una vita da fantasma. La tua vita non è vera, non è esistenziale.

Il passato vive attraverso di te, ciò che è morto continua a ossessionarti. Va' indietro tutte le volte che ne hai l'opportunità, ogni volta che ti succede qualcosa: felicità, infelicità, tristezza, rabbia, gelosia. Chiudi gli occhi e va' indietro. Ben presto diventerai molto abile a viaggiare in questo processo di regressione. Ben presto ti sarà possibile andare indietro nel momento stesso in cui ti accade qualcosa, allora si riapriranno

molte ferite. Quando queste ferite si riaprono dentro di te, non cominciare a darti da fare. Non c'è bisogno di fare nulla. Semplicemente guarda, osserva; la ferita è lì. Guarda semplicemente e offri alla tua ferita la tua energia di osservatore, osservalo. Osservalo senza alcun giudizio, perché se giudichi, se dici: «Questo è male, questo non dovrebbe essere così», la ferita si richiuderà di nuovo. In questo caso, dovrà nascondersi.

Ogni volta che condanni, la mente cerca di nascondere quelle cose. È così che si creano il conscio e l'inconscio. Altrimenti la mente sarebbe un'unità; non ci sarebbe bisogno di alcuna divisione. Ma tu condanni, per cui la mente deve fare divisioni e mettere le cose al buio, in cantina, così non le puoi vedere e non c'è alcun bisogno di condannarle.

Non condannare, non apprezzare. Sii semplicemente un testimone, un osservatore distaccato. Non rifiutare, non negare, non dire: «Questa non è una cosa buona», perché è un rifiuto ed è un inizio di repressione. Sii distaccato. Guarda semplicemente e osserva. Osserva con compassione e la guarigione accadrà.

Non chiedermi perché succede, poiché è un fenomeno naturale. Accade, esattamente nello stesso modo in cui a cento



*Ogni volta che condanni, la
mente cerca di nascondere
quelle cose. È così che si
creano il conscio e l'inconscio.
Altrimenti la mente sarebbe
un'unità; non ci sarebbe
bisogno di alcuna divisione.
Ma tu condanni,
per cui la mente deve fare
divisioni e mettere le cose
al buio, in cantina, così
non le puoi vedere.*



gradi l'acqua evapora. Non chiedi mai: «Perché non a novantanove gradi?». Nessuno può rispondere. Semplicemente accade che a cento gradi l'acqua evapora. La domanda non sussiste, la domanda stessa non ha senso. Se evaporasse a novantanove gradi, chiederesti perché? E se evaporasse a novantotto, chiederesti perché? È semplicemente naturale che l'acqua evapori a cento gradi.

La stessa cosa è vera per la natura interiore. Quando una consapevolezza distaccata e compassionevole incontra una ferita, la ferita evapora, scompare. Non c'è un perché a questo. È semplicemente naturale, le cose stanno così, accade così. E quando lo dico, lo dico per esperienza. Provaci e anche tu potrai averne esperienza. Il percorso è questo.

CONSAPEVOLEZZA IN AZIONE

Un uomo addormentato non può essere totale in nulla. Stai mangiando e non sei totalmente presente in quell'azione; pensi a mille cose, sei immerso in migliaia di sogni, ti limiti a rimpinzarti in modo meccanico. Potresti fare l'amore con la persona che ami e non essere totalmente coinvolto. Potresti pensare ad altre donne, ad altri uomini; oppure al lavoro, al costo della vita, a qualcosa che vorresti comprare o a mille e un'altra cosa... e fai l'amore come un automa. Sii totale nelle tue azioni, se lo sarai, sarai consapevole; nessuno può essere totale senza essere consapevole. Essere totale significa non pensare ad altro mentre fai qualcosa. Se stai mangiando, stai semplicemente mangiando; sei totalmente nel *quieora*. Mangiare è tutto: non ti limiti a ingurgitare cibo, ne godi. Corpo, mente, anima sono in sintonia mentre stai mangiando, e c'è armonia, un ritmo profondo, in tutti e tre i livelli del tuo essere. In questo caso mangiare diventa meditazione, portare acqua dal pozzo diventa meditazione, cucinare diventa meditazione. Le piccole cose quotidiane vengono trasformate: diventano atti luminosi.

Parti dal centro

Si deve comprendere che il silenzio non è parte della mente, pertanto, quando si parla di "mente silenziosa", si dice un'assurdità senza senso. Una mente non può mai essere silenzio-



Quando si parla di "mente silenziosa", si dice un'assurdità senza senso. Una mente non può mai essere silenziosa; l'essere stesso della mente è contro il silenzio: la mente è suono, non silenzio. Se una persona è veramente silenziosa, si deve dire che è una nonmente.



sa; l'essere stesso della mente è contro il silenzio: la mente è suono, non silenzio. Se una persona è veramente silenziosa, si deve dire che è una *nonmente*. "Mente silenziosa" è una contraddizione in termini. Se è presente la mente, non può esistere il silenzio; se è silente, non esiste più. Ecco perché i monaci Zen usano il termine *nonmente*, e non parlano mai di "mente silenziosa". *Nonmente* è silenzio, e allorché esiste, non puoi sentire il tuo corpo, poiché è la mente il passaggio attraverso il quale lo si percepisce. Se esiste la *nonmente*, non puoi sentire di essere un corpo; il corpo scompare dalla consapevolezza. Non esistono né la mente né il corpo, solo la pura esistenza. Quell'esistenza pura è indicata dal silenzio. Come conseguirlo? Come essere in questo silenzio? Qualsiasi cosa tu faccia, sarà inutile; questo è il problema più grande. Per un ricercatore del silenzio, questo è il problema più grande perché qualsiasi cosa si faccia non porterà a nulla: il fare non è per nulla rilevante. Puoi sederti in una postura specifica, quello è un tuo fare. Forse hai visto la postura del Buddha e la usi, è un tuo fare; ma al Buddha quella postura è accaduta. Non fu la causa del suo silenzio, ma una conseguenza. Quando la mente non esiste più, quando l'essere è totalmente in silenzio, il corpo segue come un'ombra e assume una postura particolare, la più rilassata possibile, la più passiva; ma non si

può procedere nell'altro senso. Non puoi assumere prima una postura e poi far sì che il silenzio segua. Ma poiché noi abbiamo visto un Buddha seduto in una particolare postura, pensiamo che, eseguendola, ne conseguirà un silenzio interiore. È una sequenza sbagliata. Al Buddha prima accadde il fenomeno interiore, poi seguì la postura. Consideralo in base alla tua esperienza: quando vai in collera, il corpo assume una particolare postura. I tuoi occhi si arrossano, il tuo volto assume una particolare espressione. Dentro di te ribolle la rabbia e il corpo segue, e ciò accade non solo esternamente: anche internamente l'intera chimica del corpo cambia. Il sangue scorre più velocemente, il respiro cambia, sei pronto a lottare o a fuggire; in ogni caso, prima viene la rabbia, poi il corpo segue.

Parti dall'altra polarità: arrossa gli occhi, aumenta il ritmo del respiro, fa' qualsiasi cosa senti che il corpo fa quando è presente la rabbia. Puoi recitare, ma non riuscirai a creare rabbia dentro di te.

Qualsiasi attore lo fa, in scena: quando recita un ruolo d'amore, atteggia tutto ciò che il corpo fa quando all'interno si manifesta amore, ma non c'è amore alcuno. E l'attore potrebbe recitare meglio di te, quando sei innamorato, comunque non proverà amore alcuno. Potrà essere più arrabbiato di quanto lo sia tu, quando la rabbia reale ti assa-



Quando la mente non esiste più, quando l'essere è totalmente in silenzio, il corpo segue come un'ombra e assume una postura particolare, la più rilassata possibile, la più passiva; ma non si può procedere nell'altro senso. Non puoi assumere prima una postura e poi far sì che il silenzio segua.



le, ma sarà solo una finzione, qualcosa di assolutamente falso: in lui non accade nulla di simile. Ogni volta che parti dall'esterno, crei uno stato emotivo falso, un falso stato dell'essere; quello reale avviene sempre nel centro, come prima cosa, poi le sue onde raggiungono la periferia. Il centro più intimo è immerso nel silenzio. Inizia da lì. L'azione sorge solo dal silenzio. Se non sai stare in silenzio, se non sai stare seduto in silenzio o se non sai stare in meditazione profonda, qualsiasi cosa tu faccia è una reazione, non un'azione. Tu reagisci sempre.

Qualcuno ti insulta: è come se premesse un interruttore e tu reagisci. Monti in collera, gli salti addosso... e questa tu la chiami azione? Non è un'azione, è una reazione. L'altro è un manipolatore e tu sei il manipolato; lui ha premuto un interruttore e tu funzioni come una macchina. Proprio come quando premi un interruttore e si accende la luce, lo premi di nuovo e la luce si spegne. Questo è ciò che la gente ti fa: ti accende e ti spegne. Arriva qualcuno che ti loda e gonfia il tuo Ego e tu ti senti veramente grande, poi arriva qualcuno che ti punzecchia e tu ti senti semplicemente a terra, appiattito; non sei padrone di te stesso: chiunque può insultarti e renderti triste, incollerito, irritato, urtato, violento, pazzo. E chiunque può lodarti e farti sentire alle stelle, può farti sentire di essere il migliore, come se Alessandro Magno fosse un nessuno al tuo confronto. E tu agisci in base alle manipolazioni degli altri: le tue non sono azioni reali. Vi ho già raccontato un episodio nella vita del Buddha, ma lo vorrei ripetere: è emblematico!

Il Buddha stava attraversando un villaggio e la gente si radunò per insultarlo. Usarono i termini più spregevoli, tutte le parolacce che conoscevano. Il Buddha si fermò, ascoltò in silenzio, con grande attenzione e poi disse: «Grazie per essermi venuti incontro, ma ora ho fretta. Devo raggiungere il villaggio vicino,

mi staranno aspettando. Oggi non posso dedicarvi altro tempo, ma domani, sulla via del ritorno, avrò più tempo. Potrete radunarvi di nuovo e, se avete dimenticato qualcosa che volevate dirmi e non me l'avete ancora detta, domani potrete dirmela». Quelle persone non riuscivano a credere alle proprie orecchie, ai propri occhi: quell'uomo era rimasto imperturbato, impassibile. Uno di loro chiese: «Ma ci hai uditi? Ti abbiamo insultato aspramente e tu non ci hai neppure risposto!».

Il Buddha rispose: «Se volevate una risposta, arrivate troppo tardi. Avreste dovuto arrivare dieci anni orsono, allora vi avrei risposto. Ma in questi ultimi dieci anni ho smesso di farmi manipolare dagli altri. Non sono più schiavo degli altri, ora sono padrone di me stesso. Agisco secondo la mia volontà, non assecondo nessun altro. Agisco secondo le mie necessità interiori, non potete forzarmi a fare alcunché. Va benissimo: volevate insultarmi, l'avete fatto! Siatene soddisfatti! Avete fatto il vostro lavoro benissimo. Ma, per quanto mi riguarda, non accetto i vostri insulti e poiché non li accetto, per me sono insignificanti». Quando qualcuno ti insulta, tu devi ricevere, devi accettare ciò che ti dice, soltanto così puoi reagire. Ma se non l'accetti, se rimani semplicemente distaccato, se prendi le tue distanze, se rimani inalterato, che cosa può fare colui che ti ha insultato? Il Buddha dice: «Qualcuno può gettare nel fiume una torcia accesa: rimarrà accesa finché toccherà l'acqua. Nel momento in cui la torcia cadrà nel fiume, il fuoco si spegnerà: il fiume lo spegne. Io sono diventato un fiume. Voi mi gettate addosso degli insulti; quando me li gettate sono infuocati, ma nel momento in cui mi raggiungono cadono nella mia quiete e perdono tutto il loro fuoco. Non mi feriscono più. Voi me li gettate: cadendo nel mio silenzio diventano dei fiori. Io agisco soltanto seguendo la mia natura intrinseca».

Questa è spontaneità. L'uomo che ha consapevolezza e capacità di comprendere, agisce. L'uomo inconsapevole, che si muove inconsciamente e meccanicamente, come un robot, reagisce. E l'uomo consapevole non si limita a osservare, osservare è un aspetto del suo essere. Egli non agisce senza osservare. Ma non fraintendere il Buddha... i buddha sono sempre stati fraintesi: tu non sei il primo. L'India intera, per esempio, ha frainteso il Buddha, di conseguenza l'intera nazione è diventata inattiva. Pensando a ciò che tutti i grandi Maestri dicono: «Stai seduto in silenzio», l'intera nazione è diventata pigra, ha perso la propria energia, la propria vitalità, la vita stessa. È diventata completamente ottusa, stolta, stupida, poiché l'intelligenza si acuisce soltanto quando agisci.

Quando agisci momento per momento, guidato dalla tua consapevolezza e dalla tua osservazione, sorge in te una grande intelligenza. Cominci a scintillare, a brillare: diventi luminoso. Accade solo grazie a due fattori: l'osservazione e l'azione che scaturisce dall'osservazione. Se l'osservazione diventa inattività, ti stai suicidando. L'osservazione dovrebbe condurti all'azione, un'azione di un genere nuovo. L'osservazione conferisce all'azione una qualità nuova.

Osservi, sei completamente calmo e silenzioso. Vedi qual è la situazione e da questa osservazione scaturisce la tua risposta. L'uomo che ha consapevolezza risponde, è responsabile – letteralmente! Egli risponde, non reagisce. La sua azione nasce dalla sua consapevolezza, non dalla manipolazione degli altri: questa è la differenza. Di conseguenza, non si pone il problema di una qualsiasi incompatibilità tra l'osservazione e la spontaneità. L'osservazione è l'inizio della spontaneità, la spontaneità è la realizzazione dell'osservazione.

L'uomo davvero in grado di comprendere, agisce; agisce com-

pletamente, agisce totalmente, ma agisce nel momento, le sue azioni sono frutto della sua consapevolezza: assomiglia a uno specchio. L'uomo comune, l'uomo inconsapevole non assomiglia a uno specchio, ma a una lastra fotografica. Qual è la differenza tra uno specchio e una lastra fotografica? Una lastra fotografica, dopo essere stata impressionata, diventa inservibile. Riceve l'immagine, rimane impressa; conserva la fotografia. Ma ricordalo, la fotografia non è la realtà; la realtà continua a crescere. Puoi andare in giardino e fotografare un cespuglio di rose; domani la fotografia sarà la stessa di ieri e dopodomani e per sempre la fotografia sarà identica a se stessa. Torna in giardino e guarda il cespuglio di rose: non è più lo stesso; alcune sono cadute e nuove rose sono spuntate: sono accadute mille e una trasformazione.

La vita non è mai statica, cambia continuamente. La tua mente funziona come una macchina fotografica, continua a collezionare fotografie: è un album fotografico. Partendo da queste fotografie, tu continui a reagire.

Di conseguenza, non rifletti mai sinceramente la vita, poiché qualsiasi cosa tu faccia è sbagliata, qualsiasi cosa tu faccia, ripeto, è sbagliata. Non è mai appropriata.



L'osservazione dovrebbe condurti all'azione, un'azione di un genere nuovo. L'osservazione conferisce all'azione una qualità nuova. Osservi, sei completamente calmo e silenzioso. Vedi qual è la situazione e da questa osservazione scaturisce la tua risposta. L'uomo che ha consapevolezza risponde, è responsabile – letteralmente!



Una donna stava mostrando l'album delle fotografie di famiglia a suo figlio, a un certo punto arrivarono a una fotografia di un bell'uomo: capelli lunghi, barba curata, molto giovane e molto vitale.

Il ragazzo chiese: «Mamma, chi è quest'uomo?».

La donna rispose: «Non lo riconosci? È tuo papà!».

Il ragazzo sembrò perplesso e chiese: «Se quello è mio padre, allora chi è il vecchietto calvo che vive con noi?».

Una fotografia è statica. Rimane com'è, non cambia mai. L'uomo inconsapevole funziona come una macchina fotografica, come una pellicola fotografica. La mente che osserva, la mente che medita, funziona come uno specchio. Non trattiene le immagini, rimane completamente vuota, sempre vuota. Quindi, qualsiasi cosa si presenti davanti allo specchio, viene riflessa. Se stai in piedi davanti allo specchio, ti riflette. Quando te ne vai, non dire che ti tradisce: lo specchio è semplicemente uno specchio; quando te ne sei andato, non ti riflette più, non è più obbligato a rifletterti. Ora qualcun altro è davanti allo specchio: riflette quell'altro. Se non c'è nessuno, non riflette nessuno. Riflette sempre sinceramente la vita. La lastra fotografica non riflette mai la vita con sincerità. Anche se la tua fotografia è appena stata scattata, nel tempo che il fotografo impiega a togliere la foto dalla macchina fotografica, tu non sei più lo stesso! Molta acqua è già passata nel Gange! Sei cresciuto, sei cambiato, sei invecchiato. Potrebbe essere trascorso soltanto un minuto, ma un minuto potrebbe essere molto lungo... potresti essere morto! Soltanto un momento prima eri vivo e un minuto dopo potresti essere morto. La fotografia non morirà mai. Viceversa nello specchio, se sei vivo, sei riflesso vivo, se sei morto, sei riflesso morto.

Il Buddha dice: «Impara a stare seduto in silenzio – diventa uno specchio». Il silenzio fa scaturire uno specchio dalla tua consapevolezza, a quel punto tu agisci momento per momento. Rifletti la vita. Non hai nella mente un album di fotografie; i tuoi occhi sono limpidi e innocenti, hai chiarezza, possiedi la capacità di visione e rifletterai sempre la vita, con sincerità. Questa è vera vita!

Sii spontaneo

Quando agisci, tu agisci sempre partendo dal passato, agisci partendo dall'esperienza che hai accumulato, agisci partendo dalle conclusioni raggiunte in passato. Come puoi essere spontaneo? Il passato ti domina e per causa sua non riesci neppure a vedere il presente. I tuoi occhi sono così colmi di passato e la nebbia del passato è tanta da renderti impossibile la vista. Non riesci a vedere! Sei praticamente cieco: accecato dalla nebbia, accecato dalle conclusioni del passato, accecato dal sapere accumulato. L'uomo colto è l'uomo più cieco che esista al mondo! Poiché funziona partendo dalla propria cultura, non vede qual è la realtà. Continua a funzionare in modo meccanico. Ciò che ha imparato, è diventato in lui un meccanismo pronto all'uso... la sua azione scaturisce sempre dal passato. Si tramanda una storia famosa.

In Giappone, c'erano due templi nemici tra loro, come i templi lo sono sempre stati nei secoli. I monaci erano talmente nemici che avevano perfino smesso di guardarsi. Se si incontravano per la strada, non si guardavano, non si parlavano: da secoli i monaci di questi due templi non si parlavano.



*L'uomo colto è l'uomo più
cieco che esista al mondo!
Poiché funziona partendo
dalla propria cultura, non
vede qual è la realtà.
Continua a funzionare in
modo meccanico. Ciò che
ha imparato, è diventato
in lui un meccanismo
pronto all'uso...
la sua azione scaturisce
sempre dal passato.*



Ma ciascuno dei monaci aveva un ragazzino che lo serviva, che faceva per lui le commissioni di *routine*. Entrambi i monaci temevano che, dopotutto i ragazzi sono ragazzi, avrebbero potuto fare amicizia tra loro. Uno dei due monaci disse al suo aiutante: «Ricordati che l'altro tempio è nostro nemico. Non parlare mai con il ragazzino dell'altro tempio! Quella è gente pericolosa, evitala come si evita una disgrazia, come si evita un flagello. Evitali!». Il ragazzino provò un'attrazione irresistibile, poi-

ché era stanco delle grandi prediche che sentiva, non riusciva a capirle. Quei monaci leggevano sacre scritture strane, in una lingua che non capiva; discutevano di grandi problemi, supremi interrogativi, e lui non aveva un compagno con il quale giocare e parlare. Quando gli fu detto: «Non parlare mai con il ragazzino dell'altro tempio!», in lui nacque una grande tentazione. Così nascono le tentazioni!

Un giorno non riuscì a trattenersi e, quando incontrò l'altro ragazzino per la strada, gli chiese: «Dove vai?».

L'altro ragazzo, che aveva una mentalità un po' filosofica – gli era venuta ascoltando tante dissertazioni filosofiche – rispose: «Andare? Non c'è nessuno che viene e che va! Accade – dovunque mi porti il vento...». Aveva udito molte volte il suo Maestro dire che così vive un buddha, come una foglia morta: do-

vunque lo porti il vento, egli va. Perciò continuò: «Io non ci sono! Colui che agisce non c'è. Perciò come posso andare? Che insensatezza dici? Io sono una foglia morta – dovunque mi porti il vento...».

L'altro ragazzo era ammutolito dallo stupore. Non riuscì neppure a rispondere, non riuscì a trovare qualcosa da dire. Era davvero in imbarazzo, si vergognava e pensava che aveva ragione il suo Maestro nel dirgli di non parlare con gente simile – è gente pericolosa! «Che discorso è mai questo? Io ho fatto una semplice domanda: "Dove vai?". Di fatto, so già dove sta andando, poiché entrambi stiamo andando a comperare la verdura al mercato. Sarebbe bastata una semplice risposta».

Al ritorno andò dal suo Maestro e gli disse: «Mi spiace, scusami! Tu mi avevi proibito di parlare con quel ragazzo. Io non ti ho ascoltato. Infatti, proprio a causa della tua proibizione sono stato tentato. Per la prima volta ho parlato con quella gente pericolosa. Io ho fatto una semplice domanda: "Dove vai?" e il ragazzo ha cominciato a dire cose strane come: "Non c'è l'andare, non c'è il venire. Chi viene? Chi va? Io sono il vuoto completo, sono soltanto una foglia morta, nel vento – vado dovunque mi porti il vento...».

Il Maestro rispose: «Te l'avevo detto! Domani, ti fermerai nello stesso posto e quando arriverà quel ragazzo, gli chiederai ancora: "Dove vai?". Quando comincerà a dire tutte quelle cose, tu gli dirai semplicemente: "È vero. Tu sei una foglia morta e lo sono anch'io. Ma quando non soffia il vento, dove vai? Dove puoi andare?". Dirai proprio così e lo metterai in imbarazzo – bisogna metterlo in imbarazzo, bisogna sconfiggerlo. Abbiamo sempre partecipato a discussioni e quella gente non è mai riuscita ad avere la meglio su di noi in alcun dibattito. Quindi, domani devi rimettere quel ragazzino al suo posto!».

Il ragazzo si alzò presto, preparò la sua risposta, la ripeté molte volte, prima di incamminarsi. Poi si fermò dove l'altro ragazzo era solito attraversare la strada e continuava a ripetere tra sé la risposta, si preparò... e finalmente vide l'altro ragazzino che arrivava. Si disse: «Bene! È il momento!».

Quando gli fu di fronte, gli chiese: «Dove vai?». Sperava di avere l'opportunità... Ma il ragazzo rispose: «Dovunque mi portino le gambe...». Nessun accenno al vento! Nessun accenno al nulla! Nessun accenno a colui che agisce! Cosa doveva fare? Adesso la sua risposta preparata gli sembrava assurda; ora parlare del vento non sarebbe stato pertinente.

Fu di nuovo mortificato, questa volta realmente vergognoso, perché si sentiva semplicemente stupido: «Certamente questo ragazzo conosce cose strane – ora ha detto: “Dovunque mi portino le gambe...”». Tornò dal suo Maestro, che gli disse: «Ti avevo detto di non parlare con quella gente – è pericolosa! È un'esperienza che dura da secoli. Ma adesso bisogna fare qualcosa. Perciò domani gli chiederai ancora: “Dove vai?”. Quando risponderà: “Dovunque mi portino le gambe...”, tu gli dirai: “E se tu non avessi le gambe...?”. In un modo o nell'altro dovrai ridurlo al silenzio!». Perciò il giorno seguente il ragazzo chiese di nuovo: «Dove vai?», e rimase in attesa. L'altro ragazzo rispose: «Sto andando al mercato a comperare la verdura».

L'uomo comunemente agisce basandosi sul passato, ma la vita cambia continuamente. La vita non è obbligata ad adattarsi alle vostre conclusioni. Ecco perché la vita è così confusa... è confusa per la persona colta. Una persona simile ha già delle risposte preparate: la Bhagavadgita, il santo Corano, la Bibbia, i Veda. Si è ingozzata con ogni teoria, conosce tutte le risposte. Ma la vita non fa mai la stessa domanda, di conseguenza, la persona colta è sempre impreparata.

Sii decisivo

La mente non decide mai. Non è un problema della tua mente o della mente di qualcun altro: per propria natura la mente non decide mai. Il funzionamento della mente consiste nell'oscillare tra due poli opposti nel tentativo di trovare la soluzione giusta.

Il funzionamento della mente umana è sbagliato e tu, attraverso questo funzionamento sbagliato, tenti di trovare la soluzione giusta. È come se, a occhi chiusi, tentassi di trovare la porta. Di certo ti sentiresti sempre in bilico, incerto su quale direzione prendere e, oscillando da questa a quella parte, saresti sempre in una situazione di dubbio.

Questa è la natura della mente umana.

Soren Kierkegaard, un grande filosofo danese, ha scritto un libro dal titolo: *Aut-Aut*. È il frutto della sua esperienza di vita: non è mai riuscito a prendere una decisione. Per lui ogni cosa era tale per cui, avendo deciso in un certo modo, l'altra scelta gli sembrava quella giusta; se però decideva in quel modo, la prima scelta gli sembrava giusta. Visse nell'indecisione per tutta la vita.

Non prese mai moglie – sebbene avesse incontrato una donna molto innamorata, che gli aveva dichiarato il proprio amore. Kierkegaard le rispose: «Devo pensarci, il matrimonio è una cosa molto importante e non posso risponderti immediatamente sì o no». Morì senza aver mai risposto e senza essersi mai sposato. Visse solo quarantadue anni, sempre discutendo, argomentando; ma non riuscì mai a trovare una risposta che si potesse dire definitiva; che non avesse cioè un'uguale opportunità opposta. Non riuscì mai a diventare un docente. Aveva compilato la domanda e aveva tutte le qualifiche richieste – le

migliori possibili – aveva a suo favore la pubblicazione di molti libri così importanti che sono ancora attuali, per nulla obsoleti, nessuno ancora li ha superati. Aveva compilato la domanda ma non era riuscito a firmarla – perché era sorto in lui il dubbio: «Questo o quello... Entrare in servizio oppure no?». Trovarono la domanda dopo la sua morte, nella stanzetta in cui aveva vissuto.

A ogni incrocio si fermava per ore, prima di decidere se imboccare quella strada o questa...! Tutta Copenaghen si rese conto delle sue stranezze e i bambini lo soprannominarono: «Questo o quello», perciò i monelli lo seguivano dovunque andasse urlandogli: «Questo o quello?».

Suo padre, vedendo quella situazione, prima di morire liquidò tutti i propri affari, realizzò tutto il denaro possibile e lo depositò in un lascito postale intestato al figlio, disponendo che Kierkegaard al primo giorno di ogni mese potesse riscuotere una quantità di denaro ragionevole, in modo da riuscire almeno a sopravvivere per tutta la vita. Vi sorprenderà il fatto che il primo giorno del mese in cui aveva riscosso l'ultima somma rimasta nel lascito paterno – ormai il denaro era finito – mentre tornava a casa, cadde per strada e morì. Alla riscossione degli ultimi soldi di quel lascito! Era la cosa giusta da fare! Cos'altro avrebbe potuto fare? Come avrebbe potuto vivere il mese successivo?

Scrisse molti libri e non riuscì mai a decidere se pubblicarli oppure no: perciò li lasciò tutti inediti. E sono tutti libri molto validi; in ognuno vi è una grande capacità di penetrazione. Qualsiasi soggetto abbia trattato, Kierkegaard è penetrato in profondità, andando alle radici, scandagliando ogni dettaglio... un genio, ma un genio mentale.

Con la mente questo è il problema – non è un problema solo

tuo – e più la mente è valida, più il problema si ingrandisce. Le menti inferiori non incontrano di frequente quel problema; è la mente del genio che è scissa tra due poli opposti e non riesce a scegliere. Quindi il genio si sente come se visse in un limbo. Ciò che continuo a ripetervi è che la mente per propria natura vive in un limbo. La mente per propria natura oscilla tra due poli opposti. Se non ti allontani dalla mente e non diventi un testimone di tutti i suoi giochi, non riuscirai mai a prendere delle decisioni. Anche se qualche volta riesci a decidere – a dispetto della mente – poi ti penti, poiché l'altra faccia del problema, quella che hai trascurato, si rivolterà contro di te, ti perseguiterà: forse era la soluzione giusta e tu hai scelto quella sbagliata. Non avrai mai la possibilità di saperlo: forse la soluzione che non hai scelto era la migliore. Ma anche se tu avessi optato per quella soluzione, la tua situazione non sarebbe cambiata: avresti trascurato la prima, che si sarebbe rivolta contro di te. Di fondo, la mente è il principio della pazzia. E se vivi assecondandola troppo, la mente ti farà impazzire.

Nel mio villaggio abitavo di fronte a un orefice. Di solito stavo seduto di fronte alla sua casa e mi ero accorto che aveva una strana abitudine: chiudeva con un lucchetto la porta del suo negozio, poi tirava il lucchetto due o tre volte per controllare se era chiuso oppure no. Un giorno, io venivo dal fiume e lui aveva appena chiuso il suo negozio e stava andando a casa. Gli dissi: «Ma non hai controllato!».

Mi chiese: «Che cosa?».

Spiegai: «Non hai controllato se il lucchetto è chiuso!». Lo aveva controllato; io l'avevo visto tirare il lucchetto per ben tre volte, ma ormai avevo creato in lui il dubbio e la mente è sempre pronta... Perciò mi rispose: «Forse mi sono dimenticato di farlo, devo tornare indietro». Tornò indietro e controllò di


*La mente per propria natura
 oscilla tra due poli opposti.
 Se non ti allontani
 dalla mente e non diventi
 un testimone di tutti
 i suoi giochi, non riuscirai
 mai a prendere delle
 decisioni.*


nuovo il lucchetto. Diventò il mio divertimento. Dovunque andava... se al mercato stava facendo la spesa, io lo raggiungevo per dirgli: «Che cosa fai qui? Hai lasciato il lucchetto aperto!».

Egli lasciava cadere a terra la verdura dicendo: «Tornerò più tardi, prima devo controllare se il lucchetto è chiuso».

Perfino alla stazione ferroviaria... Stava acquistando il bi-

glietto per andare da qualche parte, io mi avvicinai a lui e gli dissi: «Che cosa fai qui? Non hai controllato il lucchetto!».

Esclamò: «Mio Dio, non l'ho controllato?».

Gli risposi: «No!».

L'orefice, rassegnato, disse: «Ormai mi è impossibile andare a quel matrimonio al quale sono stato invitato». Restituì il biglietto, tornò a casa e controllò il lucchetto. E a quel punto era troppo tardi per tornare in stazione, il treno era già partito. Aveva fiducia in me, perché mi vedeva sempre seduto di fronte a casa sua... Piano piano tutti vennero a conoscenza di questo fatto e dovunque andava, la gente gli diceva: «Dove vai? Hai controllato il lucchetto?».

Alla fine si arrabbiò con me. Mi disse: «Tu devi aver fatto sapere in giro questo particolare, perché dovunque vado la gente mi parla del lucchetto e io sono costretto a tornare indietro per controllarlo – certi giorni torno indietro così tante volte da dimenticarmi che cosa dovevo comperare al mercato! Trascorro l'intera giornata a controllare il lucchetto!».

Gli risposi: «Non ascoltare gli altri. Lascia che parlino...».

Obiettò: «Che cosa intendi dire? “Non ascoltare gli altri”... se avessero ragione, io sarei perduto per sempre. Non posso prendermi questo lusso. Perciò, anche quando so che qualcuno può mentire, mi sento obbligato a tornare indietro per controllare il lucchetto di casa mia. Da qualche parte in me c'è la sensazione di averlo controllato, però non ne ho mai la certezza».

La mente non ha mai certezze.

Se stai sempre sospeso tra i due poli opposti della mente, in un limbo, chiedendoti: «Lo faccio o non lo faccio», impazzirai. Forse sei già pazzo! Prima che questo accada, salta fuori dalla tua mente e osservalo dall'esterno... è ciò che vi ripeto continuamente. Diventa consapevole della natura della mente: dei suoi lati luminosi e dei suoi lati oscuri, del suo diritto e del suo rovescio. Qualunque sia il polo verso il quale pende, siine consapevole. Dalla consapevolezza sorgeranno due certezze: la prima è che tu non sei la mente e la seconda è che, nella consapevolezza, trovi la capacità di decidere, cosa che la tua mente non avrà mai. La mente è fondamentalmente indecisa e la consapevolezza è fondamentalmente capacità di decidere.

Perciò ogni azione che sgorga dalla consapevolezza è totale, integra e senza pentimenti. Nella mia vita, non ho mai avuto ripensamenti; non mi sono mai chiesto se una diversa soluzione potesse essere migliore, non ho mai avuto pentimenti. Non ho mai pensato di aver commesso un errore, poiché in me non c'è più alcun sé che possa pensare in questo modo. Ho sempre agito in base alla mia consapevolezza, tutto il mio essere è consapevolezza. Ora, qualsiasi cosa accada, è tutto ciò che può accadere. Il mondo può definire le mie azioni giuste o sbagliate: è un problema altrui, non mio.

Ebbene, la consapevolezza ti toglierà dal limbo. Anziché stare sospeso tra i due poli opposti della mente, salta al di là di entrambi; allora potrai vedere che i due poli opposti sono tali solo quando tu sei nella mente. Se osserverai la tua mente dall'esterno, ti sorprenderà constatare che i due poli sono solo due facce di una stessa moneta, quindi il problema di decidere non esisteva. Con la consapevolezza acquisisci chiarezza, totalità, un rilassamento assoluto; e l'esistenza decide per te. Tu non devi più decidere se una cosa è giusta o sbagliata: l'esistenza ti prende per mano e tu la segui in modo rilassato. Questo è il solo modo giusto di vivere, l'unico modo di vivere. E questo è l'unico modo che ti permette di essere sensato, altrimenti rimarrai sempre confuso.

Kierkegaard era una grande mente ma, essendo cristiano, non aveva alcuna idea sulla consapevolezza. Egli aveva la capacità di pensare e di andare in profondità con il pensiero, ma non poteva stare in silenzio e osservare semplicemente. Poverino... non sapeva che esistono concetti come osservare, essere testimone e vivere consapevolmente. Egli aveva udito parlare solo del pensiero e aveva impiegato tutta la propria genialità nel pensare. Ha scritto libri validi, ma non è riuscito a costruirsi una vita altrettanto valida. Ha vissuto nell'infelicità più assoluta.

Completa ogni istante

Come mai è necessario sognare? Volevi uccidere qualcuno e non l'hai fatto: in sogno lo fai e questo rilassa la tua mente; il mattino dopo sarai fresco e riposato... hai ucciso!

Non voglio dire che devi andare e uccidere, così da non aver

bisogno di sognare! Tuttavia, ricorda: se vuoi uccidere qualcuno, chiuditi in camera, medita su quella voglia e consapevolmente uccidi. E quando dico: «Uccidi quella persona», intendo dire che devi uccidere un cuscino, o qualcosa che raffiguri quella persona. Quel gesto consapevole, quella meditazione cosciente, ti darà una profonda intuizione di te stesso.

Ricorda sempre di rendere ogni istante qualcosa di completo. Vivi ogni istante come se non dovesse sorgere mai più un altro momento; solo in questo caso completerai ogni cosa. Sii consapevole che la morte può accadere in qualsiasi momento: questo potrebbe essere l'ultimo istante della tua vita. Per cui tale dev'essere il tuo sentire: «Se devo fare qualcosa, devo farla *quieora*, e devo essere totale!».

Ho sentito raccontare di un generale greco. Il re lo vedeva come un antagonista a causa di alcune trame di corte. Il giorno del suo compleanno, mentre festeggiava con alcuni amici, all'improvviso, nel pomeriggio, un inviato del re si presentò e gli disse: «Mi dovete scusare, ma mi è stato detto di comunicarvi che il re ha deciso di impiccarvi domattina alle sei... preparatevi!». Gli amici presenti, la musica di sottofondo, le bevande, i cibi e la danza, la festa per il suo compleanno... tutto mutò di fronte a questa notizia. L'atmosfera diventò triste, la gente si rabbuiò, ma il generale disse: «Non è questo il momento per rattristarsi, visto che queste saranno le mie ultime ore di vita. Completiamo dunque le danze che stavamo danzando e la festa che stavamo godendo. Adesso non abbiamo altre opportunità future di concludere questi festeggiamenti. E non mi sembra bello che mi salutate in modo così triste, altrimenti la mia mente rimarrà aggrappata alla vita, aspirando in eterno quella conclusione; questa musica sospesa a metà e i festeggiamenti



Ricorda sempre di rendere ogni istante qualcosa di completo. Vivi ogni istante come se non dovesse sorgere mai più un altro momento; solo in questo caso completerai ogni cosa. Sii consapevole che la morte può accadere in qualsiasi momento: questo potrebbe essere l'ultimo istante della tua vita.



incompiuti diverranno un peso nella mia mente. Completiamoli dunque, non è questo il momento di fermare la festa!».

Per accontentarlo, la gente danzò, anche se con difficoltà. Lui solo danzò con vigore, lui solo si immerse totalmente nella festa, gli altri si limitavano a fargli da comparse. Sua moglie piangeva ma lui continuò a danzare e a chiacchierare con gli amici. Ed era così felice che l'inviato tornò dal re e gli disse: «Quell'uomo è raro.

Ha ricevuto il vostro messag-

gio ma non si è rattristato. Ha preso la notizia in modo del tutto inconcepibile: ha riso e danzato, si è immerso totalmente nella festa, dicendo che non si potevano sprecare quegli istanti, poiché erano gli ultimi della sua vita: doveva viverli totalmente!».

Il re in persona volle andare a vedere che cosa accadeva. Tutti erano tristi e piangevano; solo il generale danzava, beveva e cantava. Il re gli chiese: «Che cosa stai facendo?».

Il generale spiegò: «Questo è stato il principio su cui ho fondato la mia vita: essere consapevole che la morte può accadere in ogni istante. E di conseguenza ho sempre vissuto ogni istante al massimo. Ovviamente, voi oggi avete reso questa cosa evidente: ve ne sono grato, poiché finora ho sempre pensato che la morte fosse possibile in ogni istante. Era solo un pensiero; da qualche parte, nel retro della mia mente, credevo che non sareb-

be accaduta proprio l'istante successivo. Il futuro era sempre presente, ma voi avete eliminato ogni possibilità futura: questa sera è l'ultima, la vita è così breve, non posso più rimandare il presente».

Il re si compiacque di quelle parole, e diventò discepolo di quell'uomo. Gli disse: «Insegna anche a me! Questa è vera alchimia. È così che la vita dovrebbe essere vissuta, questa è l'arte di vivere. Non ti impiccherò più, però dovrai diventare il mio Maestro: insegnami come vivere nel momento».

Noi rimandiamo sempre. Quel rinvio diventa un dialogo interno, un monologo interiore. Non rimandare mai: vivi nel *quieo-
ra*; e più vivrai nel presente, meno avrai bisogno di tanto lavoro mentale, di questo continuo pensare. Quella necessità decadrà: esiste a causa del tuo rimandare, e comunemente si rinvia ogni cosa. Noi viviamo sempre nel domani, qualcosa che non arriva mai e che non potrà mai arrivare: è impossibile.

Ciò che arriva è sempre l'oggi, e noi continuiamo a sacrificare sempre l'oggi per il domani, qualcosa che non esiste. In questo modo, la mente continua a pensare al passato, che hai distrutto, che hai sempre sacrificato in funzione di qualcosa che non è mai giunta. Inoltre, continua a rimandare in attesa di domani ulteriori. Continui a pensare di poter afferrare in un futuro imprecisato tutto ciò che ti sei lasciato sfuggire. Non ci riuscirai mai! Questa perenne tensione tra passato e futuro, questo continuo lasciarsi sfuggire il presente, genera il brusio interiore. E se non smette, non potrai mai immergerti nel silenzio. Ebbene, come prima cosa, tenta di essere totale in ogni istante.

La seconda cosa: la tua mente è così rumorosa perché pensi che siano gli altri a creare quelle situazioni, tu non ne sei responsabile. Per cui continui a pensare a un mondo migliore, a una mo-

glie o a un marito migliore, a figli migliori, a una casa più bella, in una località più bella; un futuro in cui tutto sarà al meglio e tu sarai in silenzio. Tu pensi di non essere silenzioso perché tutto ciò che ti circonda è sbagliato, come puoi quindi essere tranquillo? Se pensi così, se questa è la tua logica, quel mondo migliore non verrà mai. Ovunque il mondo è questo, ovunque ci sono vicini, ovunque ci sono mogli e mariti e figli: puoi crearti l'illusione che da qualche parte esista un paradiso, ma dovunque c'è un inferno; con questo tipo di mente, l'inferno è ovunque. Questa mente è l'inferno!

Un giorno, a notte fonda, Mulla Nasruddin e la moglie tornano a casa. La casa è stata svaligiata, per cui la moglie si mette a urlare e a piangere. Poi si rivolge al Mulla: «È colpa tua! Perché non hai controllato se avevamo chiuso tutta la casa, prima di uscire?». A quel punto l'intero vicinato si è svegliato ed è


*Noi rimandiamo sempre.
 Quel rinvio diventa un
 dialogo interno,
 un monologo interiore.
 Non rimandare mai: vivi
 nel qui e ora; e più vivrai
 nel presente, meno avrai
 bisogno di tanto lavoro
 mentale, di questo continuo
 pensare.*



accorso. Era un evento sensazionale: il Mulla era stato derubato! Tutti si uniscono a quelle litanie della moglie. Un vicino dice: «Io me l'aspettavo, perché non ci hai pensato prima? Sei così disattento!». Un altro: «Le finestre erano aperte. Perché non le hai chiuse, prima di uscire?». Il terzo: «La serratura era difettosa. Perché non l'hai mai sostituita?». E tutti cercano colpe, martellando il Mulla di rimproveri. A un certo punto lui esplose:

«Aspettate un momento! Non sono io il responsabile».

Al che l'intero vicinato chiede in coro: «E chi pensi sia il colpevole?». E il Mulla: «Che ne dite del ladro?».

La mente continua a scaricare la colpa su qualcun altro. La moglie la butta sul Mulla, così fanno tutti i vicini, e il poveretto non può affibbiarla a nessuno dei presenti... per cui pensa al ladro! Noi continuiamo a scaricare ogni colpa sugli altri. Questo dà a ciascuno di noi la sensazione illusoria di non aver sbagliato. Qualcun altro ne è responsabile: Tizio, Caio o Sempronio... e questo è un atteggiamento fondamentale della mente. Qualsiasi sia la situazione, qualcun altro ha sbagliato e, non appena riusciamo a trovare un capro espiatorio, ci sentiamo tranquilli: ci siamo scaricati di un peso!

Per un ricercatore, questo tipo di mente non è di alcun aiuto; è un ostacolo. Questa mente è un impedimento: in qualsiasi situazione, in ogni realtà in cui ci troviamo, dobbiamo renderci conto che «io sono il responsabile, nessun altro lo è». E se tu sei il responsabile, qualcosa è possibile: se lo è qualcun altro, non ci puoi fare niente. Questo è il conflitto fondamentale tra la mente religiosa e quella irreligiosa. La mente irreligiosa pensa sempre che qualcun altro sia responsabile: si deve cambiare la società, le circostanze, le condizioni economiche, la realtà politica, qualsiasi cosa, solo allora tutto andrà alla perfezione. Ma abbiamo cambiato ogni cosa molte volte, e nulla è andato meglio. La mente religiosa afferma che, qualsiasi sia la situazione, se lo stato della tua mente non cambia, ti troverai sempre e comunque all'inferno, sarai sempre infelice. Non riuscirai mai a conseguire alcun silenzio.

Assumiti la piena responsabilità. Sii responsabile, poiché in questo caso si può fare qualcosa: si può fare qualcosa solo rispet-

to a se stessi. Nel mondo non puoi cambiare nulla, fatta eccezione per te stesso. Quella è l'unica rivoluzione possibile, l'unica trasformazione possibile. Ma può essere presa in considerazione solo quando ci si sente responsabili in prima persona.

Smetti di cercare di essere buono

L'unico peccato è l'inconsapevolezza, e la consapevolezza è la sola virtù. Tutto ciò che si può fare solo essendo inconsapevoli, è peccato. Ciò che si può fare solo tramite la consapevolezza, è virtù. Se sei consapevole, non puoi uccidere, è del tutto impossibile essere violenti. Se sei consapevole, non puoi violentare, non puoi rubare, non puoi torturare: sono tutte cose impossibili, se è presente la consapevolezza. Solo quando l'inconsapevolezza ti avvolge, quando sei immerso nelle tenebre dell'inconsapevolezza, ecco che ogni sorta di nemico entra in te. Il Buddha ha detto: «Se in una casa è accesa la luce, i ladri la evitano; se il guardiano è sveglio, i ladri non si avvicineranno neppure. E se all'interno della casa la gente cammina e chiacchiera, se ancora nessuno si è addormentato, è impossibile che un ladro ci entri, non ci penserà neppure». Esattamente questa è la tua situazione: tu sei una casa completamente priva di luce. Lo stato comune dell'uomo è un muoversi in modo meccanico. Tu sei un uomo solo di nome; altrimenti sei soltanto una macchina perfettamente addestrata, abile... ma qualsiasi cosa farai sarà inevitabilmente sbagliata. E ricorda, ho detto qualsiasi cosa farai: perfino le tue virtù non saranno tali, se sei inconsapevole. Come puoi essere virtuoso, se sei inconsapevole? Dietro alla tua virtù sarà rintanato un Ego enorme, smisurato... è inevitabile!

Perfino la tua santità, anche se coltivata con grande sforzo e fatica, sarà futile; infatti non ti porterà alcuna semplicità, non ti darà alcuna umiltà, né l'immensa esperienza del divino: queste cose accadono solo quando l'Ego è scomparso. In quanto santo, esteriormente vivrai una vita molto rispettabile, ma povera come lo è quella di ogni altro essere umano: interiormente sarà qualcosa di marcio, del tutto priva di significato. Non sarà vivere, vegeterai e basta: i tuoi peccati saranno tali, ma lo saranno anche le tue virtù. La tua immoralità sarà immorale, ma lo sarà anche la tua moralità. Io non insegno alcuna moralità, non insegno la virtù, perché so che, senza consapevolezza, non sono altro che pretese, ipocrisie, cose che ti rendono falso; non ti liberano, non possono: al contrario, ti imprigionano.

È sufficiente un'unica cosa: la consapevolezza è la chiave universale. Apre qualsiasi porta dell'esistenza. Consapevolezza vuol dire vivere momento per momento, attento, consapevole di te stesso e di tutto ciò che accade intorno a te, in un costante rispondere al momento presente.

Sei come uno specchio: rifletti, e rifletti così totalmente che qualsiasi azione nasca da quella riflessione sarà giusta perché si è adeguata, è in armonia con l'esistenza. Di fatto non sorge in te, non sei tu che agisci così. Sorge nel contesto globale: la situazione, tu e l'insieme, ogni cosa vi è implicita. Da quella totalità nasce un'azione: non è tua, non sei tu ad aver deciso di agire in quel modo. Non è una tua decisione, non è un tuo pensiero, non è un'espressione della tua personalità. Non sei tu che agisci: permetti semplicemente che accada.

Sarebbe come se tu camminassi prima dell'alba lungo un sentiero, il Sole non è ancora sorto e ti imbatti in un serpente, non hai il tempo per pensare. Puoi solo riflettere, non c'è tempo per decidere cosa fare e cosa non fare, immediamen-

te fai un balzo! Osserva la parola "immediatamente", non perdi neppure un istante, balzi immediatamente fuori dal sentiero. Più tardi, puoi sederti sotto un albero e pensare a ciò che è accaduto, a ciò che hai fatto, e puoi rallegrarti con te stesso per aver agito bene. In realtà, non sei tu ad aver agito: è accaduto. È accaduto in base all'intero contesto: tu, il serpente, il pericolo di morire, lo sforzo della vita di proteggere se stessa... in quell'evento sono implicate mille cose. La situazione nel suo insieme ha provocato quell'azione. Tu sei stato solo un tramite.

Ebbene, questa situazione è adatta. Non sei tu ad agire: nella prospettiva religiosa si dice che Dio ha agito attraverso di te. Quello è solo un modo di dire religioso: il Tutto ha agito attraverso la parte.

Questa è virtù e tu non ti pentirai mai di ciò che hai fatto:

questa è un'azione veramente liberatoria. Una volta accaduta, è conclusa. Di nuovo sei libero di agire, non ti porti dietro nella testa quell'azione. Non diventerà parte della tua memoria psicologica, non lascerà in te alcuna ferita. È stata così spontanea che in te non lascia alcuna traccia: azioni simili non diventano mai un *karma*. In te non lascerà mai alcun segno, viceversa diventano un *karma* le azioni che di fatto sono reazioni: derivano dal passato,



Come puoi essere virtuoso, se sei inconsapevole? Dietro alla tua virtù sarà rintanato un Ego enorme, smisurato... è inevitabile!

Perfino la tua santità, anche se coltivata con grande sforzo e fatica, sarà futile; infatti non ti porterà alcuna semplicità, non ti darà alcuna umiltà.



dai ricordi, dai pensieri. In quel caso, sei tu che decidi, che scegli; non sono frutto della consapevolezza, bensì dell'inconsapevolezza. E in quel caso si tratta sempre e comunque di peccati.

Il mio intero messaggio è questo: tu hai bisogno della consapevolezza, non del carattere. La consapevolezza è l'elemento reale, il carattere è una falsa entità: è necessario a coloro che non hanno alcuna consapevolezza. Se possiedi la vista, non hai bisogno del bastone per trovare la strada, non ti muovi a tentoni. Se puoi vedere, non chiedi agli altri: «Dov'è la porta?».

Il carattere è necessario perché la gente è inconsapevole. Il carattere è solo un lubrificante, ti aiuta a far girare la tua vita in modo più sciolto. George Gurdjieff era solito ripetere che il carattere è simile a un ammortizzatore. Sui treni, tra due vagoni vengono usati dei respingenti: se succede qualcosa, impediscono ai vagoni di cozzare l'uno contro l'altro. Oppure assomiglia ai paraurti: le macchine ne sono provviste per assorbire i colpi improvvisi. Il carattere non è altro che questo: assorbe gli shock.

Alla gente viene detto di essere umile. Se impari a esserlo, possiedi qualcosa che assorbe gli shock: imparando a essere umile, potrai proteggerti dall'Ego altrui. Nessuno ti ferirà più di tanto, poiché sei umile. Se fossi egoista, inevitabilmente verresti toccato in continuazione – l'Ego è molto sensibile – ecco perché lo ricopri con la coperta dell'umiltà. Ti aiuta ad avere una specie di scioltezza, ma non ti trasforma minimamente.

Il mio lavoro si fonda sulla trasformazione. Questa è una scuola alchemica: voglio che tu sia trasformato da inconsapevole in consapevolezza, devi spostarti dall'oscurità alla luce. No, io non posso darti alcun carattere; posso solo darti intuizione, consapevolezza. Vorrei che vivessi momento per

⇐

*Io non insegno alcuna
moralità, non insegno
la virtù, perché so che,
senza consapevolezza, non
sono altro che pretese,
ipocrisie, cose che ti rendono
falso; non ti liberano,
non possono: al contrario,
ti imprigionano.*

⇒

momento, non in base a uno schema prestabilito che io, la società, la chiesa o lo Stato ti diamo. Vorrei che vivessi in base alla tua piccola luce di consapevolezza, in base alla tua consapevolezza. Sii rispondente a ogni momento. Il carattere implica avere risposte prefissate per tutti gli interrogativi della vita, per cui, qualsiasi situazione si presenti, tu rispondi in base a uno schema prefissato. Ma se rispondi così, la tua non sarà mai una vera risposta: ti limiterai a reagire. L'uomo di carattere reagisce, l'uomo di consapevolezza risponde: assorbe in sé la situazione, riflette sulla realtà per ciò che è, e da quella riflessione affiora l'azione. L'uomo di carattere reagisce, l'uomo di consapevolezza agisce. L'uomo di carattere si muove in modo meccanico, opera come un automa; nella sua mente ha un computer pieno di informazioni: chiedigli qualsiasi cosa e dal suo computer scivolerà fuori una risposta preimpostata. Un uomo consapevole si limita ad agire nel momento, non in base al passato e ai ricordi. La sua risposta ha una sua bellezza, una sua naturalezza, che è vera rispetto alla situazione. L'uomo di carattere non è mai all'altezza della situazione, poiché la vita cambia continuamente, non è mai identica a ciò che è accaduto; mentre le sue risposte sono sempre le stesse, non evolvono mai, non possono: sono qualcosa di morto. Nella tua infanzia ti è stato insegnato qualcosa che hai conservato. Sei cresciuto, la vita è cambiata, ma quella risposta che ti

hanno dato i tuoi genitori, i tuoi insegnanti, i tuoi preti, persiste. E se accade qualcosa, tu opererai in funzione di quella risposta, avuta cinquant'anni prima; e in cinquant'anni un'infinità d'acqua è passata nel Gange, la vita è qualcosa di totalmente diverso. Eraclito dice: «Non ci si può bagnare due volte nello stesso fiume».

E io ti dico: «Non ti puoi bagnare neppure una volta nello stesso fiume», poiché scorre via rapidamente. Il carattere è qualcosa di stagnante, una pozza d'acqua sporca. La consapevolezza è un fiume. Ecco perché io non consiglio alle persone alcun codice di comportamento. Fornisco loro occhi per vedere, una consapevolezza con cui riflettere, uno stato interiore limpido come uno specchio per poter rispondere a qualsiasi situazione si presenti. Io non fornisco alcuna informazione dettagliata su cosa fare o non fare; non do affatto i dieci comandamenti. Se iniziassi a darne, non mi potrei fermare a dieci: la vita è troppo complessa! Nei testi sacri buddhisti vengono contemplate trentatremila regole che un monaco buddhista deve rispettare. Trentatremila! È stata data una risposta preimpostata per qualsiasi situazione possa verificarsi; ma come riuscirai a ricordare tutte quelle regole? E un uomo astuto a sufficienza per ricordarle, sarà abbastanza furbo per trovare sempre una soluzione; se non vuole fare qualcosa, troverà sempre il modo per non farla, come pure per fare ciò che vuole!

⇐

*Il carattere implica avere
risposte prefissate per tutti gli
interrogativi della vita, per
cui, qualsiasi situazione si
presenti, tu rispondi in base
a uno schema prefissato. Ma
se rispondi così, la tua non
sarà mai una vera risposta:
ti limiterai a reagire.*

⇒

Ho sentito raccontare di un santo cristiano: qualcuno gli diede uno schiaffo, perché proprio quella mattina lo aveva sentito dire nel suo sermone: «Gesù ha detto che se qualcuno ti colpisce su una guancia, devi porgergli anche l'altra». E quell'uomo voleva provarci: voleva vedere se, colpendolo su una guancia, veramente offriva anche l'altra. Quel santo era davvero un sant'uomo, fedele alla sua parola: subito porse l'altra guancia. Ma anche quell'uomo era sorprendente: lo colpì sull'altra guancia con uno schiaffo ancora più forte.

A quel punto rimase stupefatto: il santo gli saltò addosso e incominciò a pestarlo di santa ragione. Quell'uomo disse: «Che cosa stai facendo? Sei un santo e questa mattina hai detto che si deve sempre porgere l'altra guancia!».

E il sant'uomo rispose: «È vero, ma io non ho una terza guancia. Gesù non ha detto altro, per cui adesso sono libero e voglio fare ciò che voglio! Gesù non ha altri consigli da darmi».

La stessa cosa accadde nella vita di Gesù. Una volta disse a un discepolo: «Perdona sette volte», e il discepolo disse: «Va bene». Ma nel modo in cui gli rispose, Gesù capì che non aveva compreso e disse: «Ho detto settantasette volte».

Il discepolo rimase alquanto infastidito ma disse: «Va bene... visto che i numeri non finiscono con il settantasette. Che dire della settantottesima volta? A quel punto sarò libero di fare ciò che voglio!».

Quante regole puoi imporre alla gente? È qualcosa di stupido, di insensato. Ecco perché la gente è devota, eppure non è religiosa: trova sempre un modo per sfuggire alle regole di condotta, per non rispettare i comandamenti. Ed è sempre possibile trovare una via d'uscita, dalla porta sul retro.

Il carattere al massimo ti può dare qualcosa di epidermico, una maschera da indossare, qualcosa che non è neppure epidermico. Io non voglio che tu sia superficiale; voglio che cambi veramente. Ma un vero cambiamento accade attraverso il centro del tuo essere, mai attraverso la circonferenza. Il carattere è sempre dipinto alla circonferenza, la consapevolezza è trasformazione del centro.

Nel momento in cui inizi a vedere i tuoi errori, questi iniziano a cadere come foglie morte. A quel punto non occorre fare altro: vederli è sufficiente. Essere semplicemente consapevole dei tuoi errori è l'unica cosa necessaria: in quella consapevolezza scompaiono, evaporano.

Puoi continuare a ripetere un particolare errore solo se ne resti inconsapevole. L'inconsapevolezza è d'obbligo, per continuare a ripetere lo stesso errore; in quel caso, anche se tenti di cambiare, commetterai quello stesso errore sotto altre forme, in altri modi. La varietà è infinita!

Tu cambierai, troverai qualcosa che lo sostituisca, ma non potrai abbandonare quell'errore, poiché in profondità non lo vedi come tale. Forse gli altri te lo dicono, poiché lo riconoscono... Ecco perché tutti pensano a se stessi come persone bellissime, intelligenti, virtuose, veri santi... ma nessuno è d'accordo! La ragione è semplice: osservando gli altri, li vedi nella loro realtà, mentre rispetto a te stesso conservi finzioni splendide. Tutto ciò che sai di te stesso è più o meno un mito, non ha nulla a che vedere con la realtà.

Nel momento in cui una persona vede i propri errori, in lei si sedimenta un cambiamento radicale.

Ecco perché tutti i buddha nel corso dei secoli hanno sempre insegnato un'unica cosa: la consapevolezza.

Nessuno insegna il carattere, il carattere è insegnato solo dai preti e dai politici, mai dai buddha. I buddha ti insegnano la consapevolezza, non la coscienza. La coscienza è uno stragemma ideato dagli altri, sono loro che ti dicono cosa è giusto e cosa è sbagliato. Ti impongono particolari idee, e te le inculcano fin dall'infanzia; un'età in cui sei assolutamente innocente, vulnerabile, fragile, per cui è facilissimo impressionarti, fissare in te un *imprinting*... fin dai primi giorni di vita vieni condizionato. Quel condizionamento è detto coscienza, e quella coscienza continuerà a dominarti per tutta la vita: la coscienza è una strategia della società per mantenerti schiavo. I buddha insegnano la consapevolezza. Consapevolezza significa che tu non devi imparare dagli altri cosa è giusto e cosa è sbagliato. Non è affatto necessario imparare da qualcun altro, chiunque esso sia, devi semplicemente entrare dentro di te. È sufficiente un semplice viaggio interiore: più vai in profondità, maggiore sarà la consapevolezza che si sprigionerà. Quando raggiungi il centro, sei così colmo di luce che ogni oscurità scompare. Quando introduci una luce nella tua stanza, non devi spingerne fuori l'oscurità. La presenza della luce è sufficiente, poiché l'oscurità non è altro che assenza di luce. La stessa cosa è vera per ogni follia e insensatezza dell'uomo.

Un uomo vestito come Adolf Hitler fece visita a uno psichiatra e gli disse: «Può vedere che non ho alcun problema. Possiedo la più grande armata del mondo, ho tutti i soldi che voglio e ogni lusso immaginabile».

«Ebbene, non capisco quale sia il suo problema?», replicò lo psichiatra.

«Si tratta di mia moglie – disse l'uomo – pensa di essere la signora Rossi».

Non ridere di quel poveretto.
Non è altri che te!

Un uomo andò da un sarto e vide nel suo negozio una persona appesa a un gancio del soffitto che si lasciava penzolare nel vuoto.

«Che cosa fa lassù, quel poveretto?», chiese l'uomo al sarto.

«Non gli faccia caso – disse il sarto – pensa di essere un lampadario».

«Ebbene, perché non gli dice che non lo è?», chiese il cliente allibito.

«Che cosa? – replicò il sarto – e dovrei lavorare al buio?».



*Nel momento in cui una
persona vede i propri errori,
in lei sedimenta
un cambiamento radicale.
Ecco perché tutti i buddha
nel corso dei secoli hanno
sempre insegnato un'unica
cosa: la consapevolezza.
Nessuno insegna il carattere,
il carattere è insegnato solo
dai preti e dai politici, mai
dai buddha. I buddha ti
insegnano la consapevolezza,
non la coscienza.*



Nel momento in cui riconosci di essere matto, non lo sei più. Questo è l'unico criterio per stabilire la salute mentale. Nel momento in cui sai di essere ignorante, diventi saggio.

L'oracolo di Delfi dichiarò che Socrate era l'uomo più saggio della Terra. Alcune persone corsero da Socrate per dirglielo: «Rallegrati, gioisci! L'oracolo di Delfi ha dichiarato che tu sei l'uomo più saggio del mondo».

Socrate replicò: «È assurdo. Io so solo una cosa: di non sapere nulla».

Quelle persone rimasero confuse e perplesse. Tornarono al tempio e dissero all'oracolo: «Tu hai detto che Socrate è l'uo-

mo più saggio del mondo, ma lui stesso l'ha negato. Anzi, ha affermato di essere assolutamente ignorante: dice di sapere solo una cosa, cioè di non conoscere nulla».

L'oracolo rise e disse: «Ecco perché ho dichiarato che è l'uomo più saggio del mondo. Proprio per quel motivo: perché sa di essere ignorante».

Le persone ignoranti credono di essere sagge. Le persone pazze credono di essere le più sane. Inoltre, è tipico della natura umana continuare a guardare all'esterno. Osserviamo chiunque, fatta eccezione per noi stessi; ecco perché sappiamo più degli altri che di noi stessi. Non ci conosciamo affatto, non siamo affatto testimoni del modo in cui opera la nostra mente, non osserviamo minimamente i nostri meccanismi interiori. Devi compiere una svolta di centottanta gradi: ecco che cos'è la meditazione. Devi chiudere gli occhi e cominciare a osservare. All'inizio vedrai solo oscurità, nul-

l'altro. E molte persone si terrorizzano e scappano a gambe levate nel mondo esteriore, poiché lì c'è luce. Certo, all'esterno c'è luce, ma quella luce non ti illuminerà mai, quella luce non ti aiuterà affatto. Hai bisogno di una luce interiore, una luce che abbia la propria fonte nel tuo stesso essere, una luce che non si possa estinguere neppure con la morte, una luce eterna. E tu la possiedi, quel

Quando introduci una luce
nella tua stanza, non devi
spingerne fuori l'oscurità.

La presenza della luce
è sufficiente, poiché l'oscurità
non è altro che assenza
di luce. La stessa cosa
è vera per ogni follia
e insensatezza dell'uomo.

potenziale esiste! Sei nato portandola con te, ma la tieni nascosta a te stesso, non la degni mai di uno sguardo.

E poiché per secoli, per molte vite, hai guardato all'esterno, quella è diventata un'abitudine meccanica. Perfino mentre dormi, osservi i tuoi sogni, che non sono altro se non i riflessi del mondo esterno. E se chiudi gli occhi, ecco che fai sogni a occhi aperti, oppure pensi: in una parola, ti interessi di nuovo agli altri. È diventata un'abitudine cronica al punto che non ha neppure piccoli intervalli, nessuna finestrella che si apra sul tuo essere, l'unica realtà che può darti un'intuizione di chi sei.

All'inizio è una dura lotta, qualcosa di estremamente difficile, ma non di impossibile. Se sei determinato, se ti impegni con tutto te stesso nell'esplorazione interiore, prima o poi accade. Devi semplicemente continuare a scavare, devi continuare a lottare con quell'oscurità. Ben presto sfumerà e tu entrerai nel regno della luce. E quella luce è reale, molto più vera della luce del Sole o della Luna, poiché tutte le luci esteriori sono legate al tempo, esistono temporaneamente. Perfino il Sole un giorno morirà. Non sono soltanto le lampadine a esaurirsi e a morire, perfino il Sole con tutte le sue risorse immense, un giorno morirà; prima o poi diventerà un buco nero e non sprigionerà più luce alcuna. Per quanto viva a lungo, non è eterno; la luce interiore è eterna: non ha inizio né ha una fine.

A me non interessa dirti di non commettere più i tuoi errori, non mi interessa fare di te una persona buona, migliorare il tuo carattere: tutto questo non mi interessa affatto. Non sono minimamente interessato al tuo carattere: sono solo interessato alla tua consapevolezza.

Diventa più attento e presente, più consapevole. Scendi sem-

pre più profondamente dentro di te, fino a trovare il centro del tuo essere. Tu vivi alla periferia e lì ci sarà sempre scompiglio, agitazione, caos. Più scendi in profondità, più il silenzio diventerà predominante. E in quelle esperienze di silenzio, di luce, di gioia, la tua vita inizia a muoversi in una dimensione diversa: gli errori, tutti i tuoi sbagli inizieranno a scomparire.

Dunque, non ti preoccupare degli errori, degli sbagli e cose simili. Preoccupati solo di un'unica cosa, di un solo fenomeno, orienta tutta la tua energia verso un'unica meta: come essere più consapevole, come essere più presente e attento. Se riversi tutta la tua energia in questo, accadrà, è inevitabile. È un tuo diritto di nascita.

La moralità si preoccupa di quali siano le qualità buone e quali quelle cattive. Secondo la morale, un uomo è buono se è onesto, sincero, autentico e degno di fiducia.

L'uomo consapevole non è solo buono, è molto di più. Per un uomo buono la bontà è tutto; per l'uomo consapevole la bontà è solo una conseguenza. Nel momento in cui sei consapevole del tuo essere, la bontà segue come un'ombra. In quel caso, non occorre alcuno sforzo per essere buono, la bontà diventa la tua stessa natura: così come gli alberi sono verdi, tu sei buono.

Viceversa, un "uomo buono" non è necessariamente consapevole. La sua bontà è frutto di uno sforzo immenso, egli sta lottando contro le sue qualità cattive: mentire o rubare, mancanza di sincerità, disonestà, violenza; sono tutte cose presenti in un uomo buono, e semplicemente repressi, ma possono esplodere in qualsiasi momento.

L'uomo buono può trasformarsi facilmente in un uomo cattivo, non è previsto alcuno sforzo, poiché tutte quelle cattive qualità sono presenti in lui, sono semplicemente assopite,

repressi con sforzo. Se elimini lo sforzo, immediatamente irromperanno nella sua vita; mentre le buone qualità sono solo coltivate, non sono affatto naturali. Quell'uomo ha fatto ogni sforzo per essere onesto, sincero, per non mentire; ma si tratta sempre di uno sforzo, che alla lunga stanca.

L'uomo buono è sempre serio, perché ha paura di tutte quelle cattive qualità che ha represso. Ed è serio perché in cuor suo desidera essere onorato per la sua bontà, vuole essere premiato; aspira alla rispettabilità... i vostri cosiddetti santi sono al massimo "uomini buoni".

Esiste un solo modo per trascendere questo essere "uomini buoni": introdurre più consapevolezza nel proprio essere. La consapevolezza non è qualcosa che si debba coltivare; è già presente, deve solo essere risvegliata. Nel momento in cui sei totalmente consapevole, qualsiasi cosa fai è buona, e qualsiasi cosa non fai è cattiva.

L'uomo buono deve fare sforzi immensi per essere buono e per evitare il male: le azioni cattive lo tentano continuamente. Si tratta di una scelta: in ogni momento deve scegliere il bene e non il male. Per esempio, un uomo come il Mahatma Gandhi è buono, per tutta la vita si è sforzato con tutto se stesso di stare dalla parte del bene; tuttavia, perfino all'età di settant'anni continuava ad avere fantasie sessuali oniriche, ed era preda di una profonda angoscia: «Nelle ore di veglia riesco a mantenermi completamente sgombro dai pensieri sessuali. Ma cosa posso fare nel sonno? Tutto ciò che ho represso di giorno, affiora di notte nei sogni».

Questo rivela solo una cosa: non è arrivato da nessuna parte; il sesso è rimasto dentro di lui, in semplice attesa. Nel momento in cui si rilassa, nel momento in cui lo sforzo viene abbandonato – e quanto meno nel sonno devi rilassarti e

smettere di sforzarti di fare il buono – tutte quelle qualità cattive che ha represso iniziano a riversarsi nei sogni. I tuoi sogni non sono altro che i tuoi desideri repressi.

L'uomo buono vive in un continuo conflitto. La sua vita non è gioiosa, non può ridere di cuore, non può cantare, non può danzare. Sempre e comunque non fa che giudicare: la sua mente straripa di condanne e giudizi; e poiché cerca di essere buono, giudica tutti con lo stesso criterio.

Non può accettare nessuno per ciò che è, può accettare una persona solo se adempie la sua pretesa di bontà.

E poiché non riesce ad accettare le persone così come sono, le condanna.

Queste non sono le qualità di una persona veramente religiosa. Una persona autenticamente religiosa non ha alcun giudizio, nessuna condanna; conosce solo una cosa: nessuna azione è buona e nessuna è male... la consapevolezza è buona e l'inconsapevolezza è male.

Se sei inconsapevole, puoi anche fare qualcosa che agli occhi del mondo intero sembra buona, ma agli occhi di una persona religiosa non lo sarà. E potresti fare qualcosa di male, per cui il mondo intero ti condannerebbe, non l'uomo religioso. Non può farlo, perché sei inconsapevole: hai bisogno di compassione, non di un giudizio; non di una condanna, tu non meriti l'inferno, nessuno lo merita.

Toccando la soglia della consapevolezza assoluta, il problema della scelta non si pone: tu fai semplicemente qualsiasi cosa sia buona. La fai con innocenza, come fosse un'ombra che ti segue, senza sforzo alcuno. Se corri, l'ombra corre; se ti fermi, si ferma, ma da parte sua non c'è alcuno sforzo. L'uomo consapevole non può essere ritenuto l'equivalente di un uomo buono. Egli è buono, ma in modo del tutto diverso, da una

prospettiva totalmente diversa: è buono non perché cerca di esserlo, ma perché è consapevole. E nella dimensione della consapevolezza il male, le cose cattive e qualsiasi altra parola comporti condanna o biasimo, scompaiono come l'oscurità scompare con la luce.

Le religioni hanno deciso di restare semplici morali. Sono codici etici, utili alla società, ma non a voi, non all'individuo. Si tratta di convenienze che la società ha creato; certo, se tutti iniziassero a rubare, la vita diventerebbe impossibile; se tutti iniziassero a mentire, la vita diventerebbe impossibile; se tutti iniziassero a essere disonesti, non si potrebbe più vivere. Quindi, al livello più basso, la società ha bisogno della morale; è qualcosa di socialmente utile, ma non è affatto una rivoluzione religiosa.

Non essere soddisfatto dal semplice essere buono.

Ricorda, devi raggiungere un punto in cui non ti occorre neppure più pensare a cosa sia bene e cosa sia male. La tua stessa consapevolezza, la tua stessa coscienza, ti porta semplicemente verso ciò che è bene, senza repressione alcuna. Non direi mai che il Mahatma Gandhi era un uomo consapevole, era solo un uomo buono, e si sforzò con tutto se stesso di esserlo; non metto in dubbio le sue intenzioni, tuttavia rimase ossessionato dalla bontà.

Un uomo consapevole non è ossessionato da nulla, non ha alcuna ossessione. È semplicemente rilassato, calmo e quieto, silente e sereno. Da questo suo silenzio, qualsiasi cosa spunti è buona. È sempre qualcosa di buono: egli vive in una consapevolezza priva di scelta.

Dunque, va' oltre il comune concetto di uomo buono: non sarai buono, non sarai cattivo; sarai semplicemente attento, presente, cosciente, consapevole e qualsiasi cosa ne deriverà

sarà inevitabilmente buona. In altre parole, posso dire che nella tua consapevolezza assoluta, consegui la qualità del divino; e la bontà è solo una piccola conseguenza dell'essere divino.

Le religioni ti hanno insegnato a essere buono, così da trovare Dio, un giorno. Non è possibile: nessun uomo buono ha mai trovato il divino. Io vi insegno l'esatto opposto: trova il divino, e la bontà seguirà spontaneamente. E quando il bene segue spontaneo, ha una sua bellezza, una grazia, una semplicità e un'umiltà incomparabili. Questo bene non richiede alcuna ricompensa né qui né altrove: è una ricompensa in sé.

ESPERIMENTI NELL'OSSERVAZIONE

La gente si limita a osservare gli altri, nessuno osserva mai se stesso. Tutti osservano ciò che fanno gli altri, come si vestono, il modo in cui si presentano, ma questo è il tipo di osservazione più superficiale. Certo, tutti osservano, l'osservazione non è una cosa nuova che devi introdurre nella tua vita; devi semplicemente renderla più profonda, spostarla dagli altri e orientarla sulle tue sensazioni interiori, sui tuoi pensieri, sui tuoi stati d'animo, per giungere finalmente all'osservatore stesso.

Un ebreo è seduto in treno, di fronte a un prete. «Mi dica, eminenza – chiede l'ebreo – perché indossa il collare voltato al contrario?».

«Perché sono un Padre» risponde il prete.

«Anch'io sono un padre, ma non mi vesto così».

«Beh – replica il prete – io però sono un Padre di migliaia...».

«In questo caso – ribatte l'ebreo interrompendolo – forse sarebbe meglio che indossasse i pantaloni al contrario».

La gente è profondamente osservatrice degli altri.

Due ragazzi andarono a fare una passeggiata quando all'improvviso si mise a piovere.

«Svelto – disse il primo – apri il tuo ombrello».

«Non servirà – rispose l'amico – è pieno di buchi».

«Ma allora perché te lo sei portato dietro?».

«Beh, non pensavo piovesse!».

Si può ridere facilmente delle azioni ridicole degli altri, ma hai mai riso di te stesso? Ti sei mai colto mentre stavi facendo qualcosa di ridicolo? No, non ti osservi mai. Ti limiti a osservare gli altri e quel tipo di osservazione non servirà mai a nulla.

Misurati nell'eterno

Se ti metti di fronte a un orologio che abbia la lancetta dei secondi, e la fissi, rimarrai sorpreso: neppure per un minuto riuscirai a ricordarti di te stesso. Forse ce la farai per quindici o venti secondi, al massimo per trenta, poi te ne dimenticherai. Ti perderai in qualche pensiero, poi all'improvviso ti ricorderai che stavi cercando di ricordarti di te stesso... è difficile conservare una piena consapevolezza per un intero minuto, dunque si deve ricordare che non si tratta di un gioco da ragazzi.

Nel momento in cui cerchi di essere consapevole delle piccole cose della vita, devi tener presente che te ne dimenticherai molte volte. Ti perderai lungo remote catene di pensieri ma, nel momento in cui te ne ricorderai, non sentirti in colpa: quella è una delle trappole.

Se inizi a sentirti in colpa, non riuscirai a ritornare alla consapevolezza che stavi esercitando. Non è affatto necessario sentirsi in colpa, è naturale. Non pentirti: è naturale e accade a ogni ricercatore. Accettalo come qualcosa di naturale, altrimenti diventerai preda del pentimento, del senso di colpa, dell'impotenza: non riesci neppure a ricordarti di te per pochi istanti, non fai che dimenticarti...

Mahavira, il Maestro jainista, è stato il primo uomo nella storia a stabilire che, se un uomo riesce a ricordarsi di se stesso, se

riesce a essere consapevole per quarantotto minuti, ininterrottamente, si illuminerà, è sufficiente: nessuno potrà impedirglielo. Sono sufficienti quarantotto minuti, ma è difficile esserlo anche solo per quarantotto secondi! Ci sono infinite distrazioni... Dunque, nessun senso di colpa, nessun pentimento. Nel momento in cui ti ricordi di aver dimenticato ciò che stavi facendo, torna semplicemente indietro. Torna indietro e inizia di nuovo quel processo, tutto qui. Non piangere, non disperarti per il latte versato, è stupido.

Ci vorrà tempo, ma piano piano diventerai cosciente che riesci a essere sempre più presente e consapevole, forse per un intero minuto, forse per due. Ed essere consapevoli per due minuti è una gioia sublime... ma non lasciarti prendere da quella gioia, non pensare di aver realizzato qualcosa: sarebbe una barriera. Sono questi i modi in cui ci si perde: una piccola conquista e si pensa di essere arrivati a casa.

Continua a lavorare lentamente, con pazienza. Non c'è fretta: hai l'eternità a tua disposizione. Non cercare di accelerare il processo, quell'impazienza non servirà a nulla. La consapevolezza non è come un fiore stagionale che cresce in sei settimane e poi appassisce. È come i cedri del Libano che crescono in centinaia di anni ma poi vivono secoli e arrivano a 50 o 60 metri, svettando alti nel cielo.

La consapevolezza cresce lentamente, ma cresce; si deve solo essere pazienti. E man mano che cresce, si iniziano a sentire cose mai percepite prima. Per esempio, sentirai che porti nel tuo corpo molte tensioni di cui non sei mai stato consapevole, perché sono molto sottili. Ora che la tua consapevolezza è presente, riesci a sentire quelle tensioni sottili, delicatissime; ebbene, nel momento in cui senti una qualsiasi tensione nel corpo, rilassa quella parte. Se l'intero corpo è rilassato, la tua consa-

pevolezza crescerà più velocemente, poiché quelle tensioni sono ostacoli. E man mano che la tua consapevolezza crescerà sempre più, rimarrai sorpreso nel vedere che non sogni solo quando dormi, ma che anche quando sei sveglio esiste una sottile corrente sotterranea di sogni. Scorre continuamente nel tuo stato di veglia: chiudi gli occhi in qualsiasi momento e li vedrai scorrere in te come nuvole in cielo. Ma solo nel momento in cui diventerai un po' più consapevole ti sarà possibile vedere che il tuo stato di veglia non è un vero essere svegli; in te scorrono sogni, la gente li chiama sogni a occhi aperti.

Se ci si rilassa su una sedia per un momento e si chiudono gli occhi, immediatamente quei sogni prendono il sopravvento. Si inizia a pensare di essere diventati il presidente della nazione, oppure di fare grandi cose, o chissà cos'altro: tutte cose che, nel momento in cui ci si rende conto di sognarle, sembrano assolutamente assurde. Tu non sei affatto il presidente della nazione, eppure quel sogno ha un potere che ti spinge a sognarlo, tuo malgrado.

La consapevolezza ti renderà consapevole di strati su strati di sogni, presenti anche nel tuo stato di veglia. A quel punto, inizieranno a scomparire; proprio come l'oscurità inizia a scomparire nel momento in cui porti luce in una stanza buia.

Il tocco invisibile

Qualsiasi cosa tu stia facendo – camminare, stare seduto, mangiare, oppure non fare nulla, respirare semplicemente, riposarti, rilassarti in un prato – non dimenticare mai che tu sei un osservatore. Te ne dimenticherai continuamente. Ti

coinvolgerai in qualche pensiero, in qualche sensazione, in qualche emozione, in qualche sentimento: qualsiasi cosa ti distrarrà dal tuo essere l'osservatore. Ricordalo semplicemente e torna al tuo centro di osservazione.

Rendilo un processo interiore permanente, ininterrotto, e rimarrai sorpreso di come la vita cambierà totalmente la sua qualità. Io posso muovere la mia mano senza esserne consapevole e la posso muovere anche con una totale presenza interiore, osservandone dall'interno l'intero movimento. Quei movimenti saranno del tutto diversi: il primo sarà automatico, un movimento meccanico; il secondo sarà un movimento cosciente. E quando sarai cosciente, sentirai la mano dall'interno; quando non lo sei, la vedi soltanto dall'esterno. Tu hai conosciuto la tua faccia solo riflessa in uno specchio, dall'esterno, poiché non sei un osservatore. Se inizi a osservare, percepirai il tuo volto dall'interno: osservarsi dall'interno è un'esperienza incredibile. Poi, piano piano, inizieranno ad accadere esperienze strane: i pensieri scompariranno, le sensazioni scompariranno, le emozioni scompariranno e un silenzio ti circonda. Sei come un'isola in mezzo all'oceano del silenzio... un semplice osservare, come se una fiamma di luce al centro del tuo essere lo irradiasse totalmente.

All'inizio sarà solo un'esperienza interiore. Piano piano vedrai quell'irraggiamento diffondersi fuori dal corpo e quei raggi toccheranno gli altri. Rimarrai sorpreso e sconvolto vedendo che le altre persone, se sono un po' sensitive, diventeranno immediatamente consapevoli che qualcosa le ha toccate, qualcosa di invisibile.

Per esempio, se osservi te stesso, è sufficiente che cammini dietro a qualcuno, continuando a osservarti: accadrà quasi sempre che quella persona si volti e si guardi all'improvviso

alle spalle, senza motivo. Quando osservi te stesso, quell'osservazione inizia a irradiarsi e inevitabilmente toccherà la persona che cammina di fronte a te. E se si sentirà toccata da qualcosa di invisibile, inevitabilmente quella persona si volterà per vedere di che cosa si tratta; eppure tu sei lontano da lei e non arrivi a toccarla con la mano.

Puoi provare questo esperimento: qualcuno dorme, tu puoi sederti di fianco a lui, osservando semplicemente te stesso. All'improvviso quella persona si sveglierà, aprirà gli occhi e si guarderà intorno, come se qualcuno l'avesse toccata.

Piano piano acquisterai anche la capacità di percepire il tocco attraverso i raggi: è ciò che viene chiamato "vibrazione", non è qualcosa di non esistenziale. L'altra persona lo sente e anche tu senti di aver toccato l'altra persona.

Il termine "essere toccato" è usato in modo molto appropriato. Forse tu lo usi senza capirne il significato, quando dici che "sei rimasto toccato" da una persona. Potrebbe non aver detto una sola parola, potrebbe essere semplicemente passata di fianco a te, potrebbe averti rivolto solo uno sguardo, eppure tu ti sei sentito "toccato" da quella persona. Non sono solo parole, è qualcosa che accade veramente. A quel punto quei raggi continueranno a diffondersi sulle persone, sugli animali, sugli alberi, sulle rocce... e un giorno constaterai di aver toccato l'intero universo dall'interno.

La meditazione *vipassana*

La via del Buddha è detta *vipassana*, che significa essere un testimone. Egli ha scoperto uno degli espedienti più efficaci

mai trovati: la semplice osservazione del respiro. Il respiro è un fenomeno molto semplice e naturale, ed è presente ventiquattr'ore al giorno: non devi fare alcuno sforzo. Se ripetessi un mantra, dovrei fare uno sforzo, dovrei sforzarti. Ripetendo: «Rama, Rama, Rama», dovrei continuamente sforzarti ed è inevitabile che spesso te ne dimenticherai. Inoltre, la parola "Rama" è di nuovo qualcosa di mentale, e qualsiasi cosa appartenga alla mente non ti porterà mai oltre la mente.

Il Buddha scoprì una prospettiva assolutamente diversa. Osserva semplicemente il tuo respiro: il respiro che entra, il respiro che esce.

Esistono quattro punti in cui può essere osservato.

Siediti in silenzio e inizia semplicemente a percepire il respiro, sentilo. Il respiro che entra in te è il primo punto. Poi, per un istante, quando il respiro è entrato, si ferma: per un attimo si arresta, per una frazione di secondo dimora in te; quello è il secondo punto da osservare. Poi risale ed esce: quello è il terzo punto da osservare. Poi, di nuovo, quando il respiro è completamente uscito, per una frazione di secondo si arresta: quello è il quarto punto da osservare. E di nuovo riprende a entrare in te... quello è il ciclo della respirazione: se riesci a osservare tutti e quattro quei punti, rimarrai sorpreso, meravigliato del miracolo che può scatenare un processo così semplice. Accade perché la mente non è coinvolta.

L'osservazione non è una qualità della mente, bensì dell'anima, della consapevolezza. L'osservazione non è affatto un processo mentale: quando osservi, la mente si arresta, smette di esistere. Certo, all'inizio ti accadrà molte volte di dimenticartene e la mente subentrerà e inizierà a giocare i suoi vecchi giochi. Ma ogni volta che ti ricorderai di essertene dimenticato, non occorre che ti penti, non ti devi sentire in colpa:

torna semplicemente all'osservazione, ancora e di nuovo torna all'osservazione del respiro; piano piano la mente interferirà sempre meno. E nel momento in cui riuscirai a osservare il tuo respiro per quarantotto minuti, ininterrottamente, ti illuminerai. Sarai sorpreso... per soli quarantotto minuti? Infatti penserai che non è così difficile... per soli quarantotto minuti! È difficilissimo: in quarantotto secondi sarai caduto vittima della mente un'infinità di volte! Prova tenendo un orologio di fronte a te: all'inizio non riuscirai a osservare neppure per un minuto, in sessanta secondi ti sarai addormentato un'infinità di volte. Ti dimenticherai totalmente di osservare: qualsiasi pensiero ti trascinerà con sé, poi all'improvviso te ne ricorderai... se guardi l'orologio vedi che sono passati dieci secondi, in quel lasso di tempo non eri presente. È proprio come un gioco di abilità; non è una pratica, è un vero e proprio click! E piano piano lo coglierai. Infatti, quei brevi istanti in cui eri presente e osservavi sono stati di una bellezza squisita, ti hanno dato una gioia incredibile: una volta assaporati momenti simili, vorresti averne sempre di più; solo per questo motivo, cioè la pura e semplice gioia di essere presente, presente al tuo respiro.

Ricorda: non si tratta dello stesso processo che si pratica nello Yoga. Nello Yoga il processo è detto *pranayama*; è qualcosa di completamente diverso, di fatto è qualcosa di opposto al metodo del Buddha, la *vipassana*. Nel *pranayama* fai respiri profondi, riempi il torace con una quantità d'aria sempre maggiore, ti ossigeni al massimo; poi svuoti il torace totalmente, ti liberi al massimo dell'anidride carbonica. Si tratta di un esercizio fisico, utile al corpo, ma che non ha nulla a che vedere con la *vipassana*.

Nella *vipassana* non cambi affatto il ritmo naturale della tua

respirazione. Non devi fare respiri lunghi e profondi, non devi espirare a fondo: devi respirare nel modo più normale e naturale possibile. Tutta la tua consapevolezza dev'essere focalizzata in un punto, l'osservazione. Se riesci a osservare il tuo respiro, poi puoi iniziare a osservare anche le altre cose. Mentre cammini, puoi osservare che stai camminando; mangiando, puoi osservarti mentre mangi. E, alla fine, potrai osservarti mentre stai dormendo: il giorno in cui riuscirai a osservarti mentre stai dormendo, verrai trasportato in un mondo del tutto diverso. Il corpo continuerà a dormire e all'interno una luce continuerà a risplendere luminosa. La tua osservazione rimarrà indisturbata. Allora, per ventiquattrore al giorno, sarai accompagnato da una sottile corrente sotterranea di osservazione. Continuerai ad agire... rispetto al mondo esterno non sarà cambiato nulla, ma per te ogni cosa sarà mutata.

Un Maestro Zen stava trasportando acqua da un pozzo e un devoto che aveva sentito parlare di lui e aveva viaggiato per miglia e miglia, solo per vederlo, gli chiese: «Dove posso vedere il tal Maestro, il superiore di questo monastero?». Lo aveva scambiato per un servo, visto che stava portando acqua dal pozzo: non puoi pensare che un buddha lo faccia, non puoi pensare che un buddha pulisca il pavimento.

Il Maestro rise e disse: «Sono io la persona che cerchi».

Il devoto non ci poteva credere: «Ho sentito parlare molto di te, ma non avrei mai pensato che potessi trasportare acqua da un pozzo».

Il Maestro disse: «Ma è ciò che facevo prima di illuminarmi. Portavo acqua dal pozzo, tagliavo legna... lo facevo prima e continuo a farlo adesso. E sono abilissimo nel fare queste

cose! Seguimi, la prossima cosa che farò è tagliare legna... osservami!».

L'uomo commentò: «Ma in questo caso qual è la differenza? Se prima dell'illuminazione facevi questo e ora continui a farlo, qual è la differenza?».

Il Maestro rise: «La differenza è interiore. Prima, lo facevo immerso nel sonno; adesso, tutto ciò che faccio lo faccio consapevolmente, ecco la differenza. Le azioni sono le stesse, ma io non sono più lo stesso. Il mondo è lo stesso, ma io non sono più lo stesso. E poiché io non sono più lo stesso, per me anche il mondo non è più lo stesso».

La trasformazione dev'essere interiore. Questa è la vera rinuncia: il vecchio mondo è scomparso perché il vecchio essere se n'è andato.

Il mutamento notturno

Il fenomeno del sognare e l'osservazione sono due cose completamente diverse. Prova semplicemente a fare questo esercizio: ogni notte, quando vai a dormire, quando sei nel dormiveglia, mentre stai lentamente per addormentarti, ripeti a te stesso: «Riuscirò a ricordare che questo è un sogno».

Continua a ripeterlo fino a quando ti addormenti. Ci vorranno alcuni giorni, ma alla fine, un giorno, rimarrai sorpreso: quando quest'idea penetra in profondità nell'inconscio, riesci a osservare un sogno in quanto tale. A quel punto, non avrà più alcuna presa su di te. Allora, piano piano, man mano che la tua capacità di osservazione si affinerà sempre di più, i sogni

scompariranno. Sono molto timidi, non vogliono essere osservati; esistono solo nell'oscurità dell'inconscio. Quando l'osservazione accende una luce interiore, iniziano a scomparire.

Ebbene, continua a praticare questo esercizio e riuscirai a liberarti dai sogni. E rimarrai sorpreso: liberarsi dai sogni implica molte altre cose. Se i sogni scompaiono, di giorno il chiacchierio della tua mente non sarà più così assordante come un tempo. Inoltre, sarai sempre di più nel momento presente: non nel futuro, né nel passato. Terza cosa, la tua intensità, la tua totalità nell'azione aumenterà.

Sognare è una malattia. È necessario, perché l'uomo è malato. Se però si riesce ad abbandonare totalmente i sogni, si consegue un nuovo tipo di salute, una nuova visione; e una parte della tua mente inconscia diventerà cosciente, per cui avrai un'individualità più forte. A quel punto, qualsiasi cosa farai, non te ne pentirai mai, poiché avrai agito con tale consapevolezza che qualsiasi pentimento diverrà irrilevante.

L'osservazione è la più grande magia che si possa imparare, poiché può dare inizio alla trasformazione di tutto il tuo essere.

Quando inizierai a osservare i tuoi sogni, scoprirai che esistono *cinque tipi di sogni*.

- Il *primo tipo*, non è altro che spazzatura; eppure, migliaia di psicoanalisti lavorano solo su questo. È qualcosa di semplicemente inutile. Questi sogni sono una conseguenza del pattume che si accumula durante il giorno.

Così come il corpo si sporca, si impolvera e alla fine della giornata si ha bisogno di un bagno per ripulirsi, allo stesso modo la mente raccoglie polvere. E poiché non c'è modo di lavarla, essa possiede un meccanismo automatico per espellere tutto quel pattume: il sogno non è altro che il sollevarsi

della polvere che la mente sta gettando via... questo è il primo tipo di sogno, ed è anche la porzione più grande del processo onirico; copre quasi il novanta per cento dei sogni. Questi sogni non sono altro che polvere di cui l'essere si libera: non è il caso di prestare loro molta attenzione. Con il tempo, man mano che la tua consapevolezza crescerà, riuscirai a capire qual è questa polvere.

• Il *secondo tipo* di sogni è una sorta di "desiderio che si realizza". Esistono infatti molti bisogni, bisogni naturali, ma i preti e i cosiddetti educatori religiosi hanno avvelenato la tua mente: non ti permettono neppure di appagare i tuoi bisogni primari.

Li hanno condannati radicalmente, quel biasimo è penetrato in te: per questo adesso sei affamato, desideri appagare molti bisogni, e quei bisogni lo pretendono; il secondo tipo di sogni non è altro che una realizzazione dei tuoi desideri.

Qualsiasi bisogno tu abbia negato al tuo essere, a causa dei preti e di altre persone che ti hanno avvelenato, la mente tenta di appagarlo, in un modo o nell'altro.

Tuttavia, si dovrebbe guardare il bisogno, non il significato. Il significato appartiene alla mente conscia, il bisogno all'inconscio, ed è qui che entra in gioco il secondo tipo di sogno: tu continui a escludere i tuoi bisogni, per cui la mente li appaga nei sogni.

Tu puoi non sposarti, perché hai letto libri importanti e sei rimasto avvelenato da pensatori che hanno plasmato la tua mente in base a certi schemi. Per questo, ora, non sei più aperto all'esistenza: le filosofie ti hanno reso cieco. Di conseguenza, inizierai a tagliar via i tuoi bisogni; per cui quei bisogni torneranno ad affiorare nei sogni, perché l'inconscio non conosce alcuna filosofia; l'inconscio non conosce alcun signi-

ficato, né scopo. Conosce solo una cosa: ciò di cui il tuo essere ha bisogno, dev'essere appagato.

Quindi l'inconscio impone a forza i propri sogni. Questo è il secondo tipo di sogni; ed è importantissimo da capire e da meditare perché l'inconscio tenta di comunicarti: «Non essere sciocco! Ne soffrirai. Non tenere a digiuno il tuo essere. Non compiere gesti suicidi, non continuare a suicidarti lentamente, uccidendo i tuoi bisogni!».

Ricorda: i desideri appartengono alla mente conscia; i bisogni appartengono all'inconscio. E questa distinzione è estremamente significativa, ed è molto importante capirla.

I desideri appartengono alla mente conscia. L'inconscio non conosce desiderio alcuno, l'inconscio non si preoccupa affatto dei desideri. Che cos'è un desiderio? È frutto del pensare, del tuo condizionamento, dell'educazione che hai subito... tu vorresti essere il presidente di un paese; l'inconscio non se ne preoccupa minimamente. All'inconscio non interessa affatto essere il presidente di un paese, all'inconscio preme solo essere un'unità organica pienamente appagata; ma la mente conscia dice: «Diventa presidente e, se per farlo dovrai sacrificare la tua donna, sacrificala pure! Se devi sacrificare il tuo corpo, fallo. Se devi sacrificare ogni riposo, fallo! È prioritario per te diventare il presidente del paese!». Oppure, vorresti accumulare ricchezze; anche questo è parte della mente conscia. L'inconscio non conosce ricchezza alcuna: conosce solo ciò che è naturale.

L'inconscio non è toccato dalla società, è simile agli uccelli o agli alberi; non è stato condizionato dalla società, dai politici: rimane sempre puro.

Ascolta il secondo tipo di sogni, e medita su di essi: ti comunicheranno il tuo bisogno. Appaga quei bisogni e non preoc-

cuparti affatto dei desideri. Se vuoi essere veramente estatico, appaga i bisogni e non preoccuparti dei desideri. Se vuoi essere infelice, non occuparti dei bisogni, e segui i desideri.

È così che sei diventato infelice. Che tu sia infelice o estatico, è un fenomeno elementare, semplicissimo. Un uomo che ascolta i propri bisogni e li asseconda, così come un fiume scorre verso l'oceano... il fiume non pretende di scorrere a Oriente oppure a Occidente, semplicemente cerca il percorso; Oriente oppure Occidente, non fa differenza: il fiume che scorre verso l'oceano non conosce alcun desiderio; conosce solo i propri bisogni.

Ecco perché gli animali sembrano tanto felici; non hanno nulla, e sono felici. Mentre tu hai un'infinità di cose, eppure sei così miserabile. Perfino gli animali ti superano per bellezza e beatitudine: cos'è successo? Gli animali non hanno una mente conscia che controlla e manipola l'inconscio; rimangono integri, non conoscono scissioni.

Il secondo tipo di sogni ha moltissimo da rivelarti. Con il secondo tipo di sogno inizi a mutare la tua consapevolezza, inizi a cambiare il tuo comportamento, il tuo schema di vita. Ascolta i tuoi bisogni, ascolta qualsiasi cosa l'inconscio ti dica. E ricorda sempre: l'inconscio ha ragione, perché possiede la saggezza dei secoli.

Sei esistito per milioni di vite. Il conscio appartiene a questa vita; è stato addestrato nelle scuole e nelle università, dalla famiglia e dalla società in cui sei nato, per puro caso. Mentre l'inconscio porta in sé tutte le esperienze di tutte le tue vite: porta con sé l'esperienza di quando eri una roccia; di quando eri un albero; di quando eri un animale; porta in sé ogni cosa, tutto il tuo passato.

L'inconscio è incredibilmente saggio, mentre il conscio è ter-

ribilmente sciocco; dev'essere così, perché il conscio si limita a questa vita, una cosa piccolissima, priva di qualsiasi esperienza; per questo è assolutamente infantile. L'inconscio è saggezza eterna. Ascoltalo!

E oggi tutta la psicoanalisi occidentale non fa che questo: ascolta il secondo tipo di sogni e fa mutare al paziente il suo stile di vita in funzione di questi.

La psicoanalisi ha aiutato moltissime persone. Ha i suoi limiti, ma ha aiutato la gente, perlomeno in questo senso: ad ascoltare il secondo tipo di sogni, rendendo la loro vita più rilassata, meno tesa.

- Quindi esiste un *terzo tipo* di sogni: si tratta di messaggi dal superconscio, così come il secondo tipo di sogni sono messaggi dall'inconscio. Questo terzo tipo di sogni è rarissimo, perché noi abbiamo perso ogni contatto con il superconscio. Tuttavia, a volte essi giungono a noi, perché il superconscio è parte del nostro essere. Può essere evaporato, diventando una nuvola alta nel cielo, la distanza può essere immensa, tuttavia è sempre ancorato a noi.

I messaggi provenienti dal superconscio sono rarissimi. Inizierai a percepirli solo quando avrai acquisito un'attenzione assoluta. Altrimenti si perderanno nella polvere che la mente espelle sognando e nell'appagamento dei desideri di cui la mente continua a sognare, per bilanciare tutte le cose rimaste incomplete, represses. Si perderà la presenza del superconscio. Ma quando diventi consapevole, esso risplende come un diamante, assolutamente distinguibile dalle pietre che lo circondano. Quando riesci a sentire, quando scopri un sogno proveniente dal superconscio, osservalo, medita su di esso, perché diventerà la tua guida, ti condurrà al tuo Maestro, ti guiderà allo stile di vita che ti si addice, ti porterà alla giusta disciplina.

Quel sogno diventerà un'intima guida interiore. Guidato dal conscio, puoi trovare un maestro, ma non sarà altro che un insegnante. Anche con l'inconscio puoi trovare un maestro, ma non sarà più di un amante: ti innamorerai di una particolare personalità, di un certo tipo di persona. Solo il superconscio può condurti dal Maestro giusto. In questo caso, non si tratta di un insegnante; non rimarrai infatuato da ciò che dice, nemmeno sarai ammaliato da ciò che egli è. Anzi, al contrario, il tuo superconscio ti dirà che quest'uomo ti si addice: è per te la giusta possibilità di crescita, quest'uomo può diventare il terreno su cui crescere.

• Esiste poi un *quarto tipo* di sogni, legato alle vite passate. Non è qualcosa di raro: spesso questi sogni affiorano, ma dentro di te ogni cosa è nel caos, tu non sei in grado di fare alcuna distinzione. Non sei presente, per poterne fare!

In Oriente, abbiamo lavorato a fondo su questo quarto tipo di sogno. Ed è così che ci siamo imbattuti nel fenomeno della reincarnazione.

Partendo da questo sogno, piano piano si può prendere coscienza delle proprie vite passate. Ci si sposta all'indietro nel tempo. In questo caso, molte cose in te iniziano a cambiare: se riesci a ricordare, perfino in un sogno, ciò che sei stato nelle tue vite passate, molte cose perderanno ogni significato, mentre molte altre ne acquisteranno. Tutto il tuo schema esistenziale cambierà, la tua *Gestalt* cambierà.

In passato avevi accumulato ricchezze e sei morto conosciuto come l'uomo più ricco del paese, ma sentendoti in cuor tuo un mendicante; ora, di nuovo, stai facendo la stessa cosa... all'improvviso la tua *Gestalt* cambia.

Se riesci a ricordare ciò che hai fatto, e come tutto il tuo agire si sia concluso in niente; se riesci a ricordare molte vite, e

come in ognuna di esse non hai fatto che ripeterti continuamente... simile a un disco incantato, che gira viziosamente nello stesso solco... se riesci a ricordare alcune delle tue vite, all'improvviso ti sorprenderà vedere che non hai mai fatto una sola cosa nuova.

Di nuovo, e sempre, hai accumulato ricchezza; di nuovo, e sempre, hai tentato di conquistare potere politico; di nuovo, e sempre, hai accumulato conoscenza, in modo eccessivo; di nuovo, e sempre, ti sei innamorato, e di nuovo, e sempre, sei caduto nella stessa infelicità che l'amore porta con sé. Quando vedi questa ripetizione, come puoi rimanere lo stesso? A quel punto, questa vita all'improvviso viene trasfigurata. Non potrai più restare in quello stesso solco.

Ecco perché in Oriente la gente ha continuato a chiedere per millenni: «Come uscire da questa ruota di vita e di morte?». Sembra essere la stessa ruota: sembra essere la stessa storia che torna a ripetersi, continuamente. Se non lo sai, pensi di fare qualcosa di nuovo, e ne sei eccitato. Ma io posso vedere che voi tutti non avete fatto che ripetervi in continuazione.

Nulla nella vita è nuovo; è una ruota che gira sempre nello stesso solco. Tu ti senti eccitato unicamente perché continui a dimenticarti il passato. Una volta che te ne ricordi, tutta questa eccitazione cade. In quel ricordarsi, accade il *sannyas*. Il *sannyas*, la ricerca del vero, è uno sforzo per uscire dal solco del *samsara*. È uno sforzo per balzar fuori dalla ruota. È dire a se stessi: «Il troppo stropia! Ora non voglio più partecipare alle stesse assurdità di sempre. Ne voglio uscire!».

Il *sannyas* è un perfetto salto fuori dalla ruota: non si tratta di uscire dalla società, ma dalla propria ruota interiore di vita e di morte. E tutto questo è legato al quarto tipo di sogni.

• Infine, ne esiste anche un *quinto tipo*, l'ultimo. I primi

quattro si rivolgono al passato, il quinto si apre sul futuro. È molto raro, rarissimo: accade solo occasionalmente; quando sei assolutamente vulnerabile, aperto, flessibile, così come il passato ti si rivela come un'ombra, anche il futuro si apre a te, si riflette in te. Se riuscirai a diventare cosciente dei tuoi sogni, un giorno lo sarai anche di questa possibilità: il futuro guarda in te. All'improvviso, una porta si schiude, e il futuro ti manda un messaggio.

Questi sono i cinque tipi di sogni possibili. La psicologia moderna comprende solo il secondo tipo. La psicologia russa comprende solo il primo. I tre rimanenti, sono praticamente ignoti.

Tuttavia, se mediti e diventi consapevole del tuo essere interiore, nei sogni ti accadranno moltissime altre cose. La prima: piano piano, più diventerai consapevole dei tuoi sogni, meno sarai convinto della realtà del tuo stato di veglia. È per questo che gli hindu affermano che il mondo è simile a un sogno. Ora come ora, la situazione è esattamente opposta: poiché tu sei tanto convinto della realtà del mondo nelle tue ore di veglia, pensi che, mentre dormi e sogni, i tuoi sogni non siano reali. Ma nessuno, mentre sogna, ha la sensazione che il sogno sia irreali. Mentre si sogna, il sogno sembra perfettamente e assolutamente reale. Certo, al mattino potrai dire che si trattava solo di un sogno; ciò non è importante perché, allora, sarà in funzione un'altra mente. E quella mente non è affatto testimone del sogno, ne ha solo sentito parlare.

Questa mente conscia che si sveglia al mattino, e che dice che si trattava solo di un sogno, non era affatto presente, non è testimone del sogno; come può, dunque, dire qualcosa in

merito? Ne ha solo sentito parlare... è come se tu dormissi e due persone parlassero accanto a te: nel tuo sonno, poiché esse parlano a voce alta, tu senti alcune parole frammentate, e ne ricavi un'impressione sconclusionata.

Ecco ciò che succede: mentre l'inconscio crea i sogni, si ha un'incredibile attività, il conscio è addormentato e sente solo un'eco lontana, ma al mattino dichiara: «È tutto falso. Si trattava solo di un sogno». Di fatto, ogni volta che sogni, hai la sensazione che si tratti di una realtà assoluta; perfino le cose più assurde ti sembrano reali, perché l'inconscio non conosce alcuna logica. Nel sogno, cammini per strada e vedi avvicinarsi un cavallo ma, all'improvviso, si trasforma, diventa tua moglie. Ma nella tua mente non dubiti, non ti chiedi: «Com'è possibile?». Non sorge il minimo dubbio. L'inconscio non conosce dubbio alcuno. Crede perfino in un fenomeno così assurdo: sei convinto che sia reale.

Quando diventi consapevole dei sogni, e senti che si tratta veramente di sogni, accade la cosa esattamente opposta: comprendi che nulla è reale, si tratta solo di un dramma creato dalla mente, è solo uno psicodramma. Tu sei il palcoscenico, tu sei gli attori, tu sei l'autore, il regista, il produttore, e tu sei lo spettatore: nessun altro è presente, si tratta solo di una creazione della mente.

Quando diventi consapevole di questa verità, quando sei sveglio, tutto questo mondo cambierà la sua qualità. Allora, anche qui, vedrai che accade la stessa cosa; il palcoscenico è più ampio, ma il sogno è lo stesso.

Gli hindu definiscono anche questo mondo *maya*, qualcosa di illusorio, simile a un sogno, frutto della mente. Che cosa intendono dire? Vogliono dire che è irreali? No, non è irreali; ma quando la tua mente si confonde con esso, tu crei un

tuo mondo irreal e privato. Noi non viviamo nello stesso mondo: tutti vivono in un mondo proprio. Esistono tanti mondi quante sono le menti. Quando gli hindu affermano che questi mondi sono *maya*, intendono dire che la realtà, sommata alla mente, è *maya*.

Noi non conosciamo la realtà per ciò che è. La realtà, sommata alla mente, è illusoria, è *maya*. Solo quando qualcuno diventa totalmente sveglio, un buddha, conosce la realtà non filtrata dalla mente. Solo allora è la verità, il *Brahman*, l'Assoluto.

Sommata alla mente, ogni cosa diventa un sogno, perché la mente è l'elemento che produce i sogni. Togliendo la mente, nulla può essere un sogno; resta solo la realtà, nella sua purezza cristallina. La mente è del tutto simile a uno specchio. Nello specchio, si riflette il mondo: quel riflesso non può essere reale, quel riflesso non può che essere un semplice riflesso. Quando lo specchio non è più presente, il riflesso scompare. Allora puoi vedere il Reale.

In una notte di Luna piena, il lago è silente, e la Luna è riflessa nel lago: tu tenti di afferrarla. Questo è ciò che tutti hanno tentato di fare per vite intere: cercare di afferrare la Luna nello specchio del lago. Ovviamente, non si potrà mai riuscire; non è possibile, è irrealizzabile. Ci si deve dimenticare del lago e guardare nella direzione esattamente opposta. È là che si trova la Luna!

La mente è il lago in cui il mondo diventa illusorio. Non fa alcuna differenza che tu sogni a occhi chiusi o a occhi aperti. Se la mente è presente, tutto ciò che accade è un sogno. Questa sarà la prima comprensione, meditando sui sogni.

La seconda sarà rendersi conto che tu sei solo un testimone: il sogno è presente, ma tu non ne sei parte. Tu non sei parte

della tua mente, tu sei una trascendenza. Tu sei nella mente, ma non sei la mente. Guardi attraverso la mente, ma non sei la mente. Usi la mente, ma non sei la mente. All'improvviso, sei un testimone, non sei più una mente. E questo essere un testimone è l'ultima, la suprema realizzazione. Allora, sia che tu sogni mentre dormi, o mentre sei sveglio, non fa più alcuna differenza: tu resti un testimone. Resti nel mondo, ma il mondo non può più entrare in te. Le cose restano lì, presenti, ma la mente non è nelle cose, e le cose non sono nella mente. All'improvviso, entra in gioco il testimone, e tutto cambia.

Una volta che conosci il trucco, è una cosa semplicissima. Altrimenti, sembra difficilissimo, quasi impossibile: come essere sveglio mentre sogni? Sembra impossibile, ma non lo è: ti ci vorranno da tre a nove mesi, se dormi ogni notte regolarmente, e se, mentre ti addormenti, cerchi di essere attento e osservi... ma ricorda, non cercare di essere all'erta, in senso attivo; altrimenti, non riuscirai ad addormentarti. Dev'essere un'attenzione passiva: sciolta, naturale, rilassata, un semplice osservare in disparte, senza essere troppo attivo nel farlo; una semplice consapevolezza passiva. Non preoccupartene troppo: sei semplicemente seduto sulla sponda di un fiume, e lo osservi scorrere.

Questo processo richiede dai tre ai nove mesi. Alla fine, un giorno, all'improvviso, il sonno cadrà su di te come uno schermo nero, come una tela nera, come se il Sole fosse calato e la notte discesa. Si assesta intorno a te ma, in profondità, una fiamma continua ad ardere. Tu osservi, in silenzio, passivamente... e il mondo dei sogni inizia. A quel punto, andranno in scena molte commedie, molti psicodrammi, e tu continuerai a osservarli. Piano piano prenderà forma la distin-

zione, e tu potrai vedere di che tipo di sogno si tratta. Poi, all'improvviso, un giorno, ti renderai conto che tutto questo è esattamente ciò che accade mentre sei sveglio: non esiste alcuna differenza nella qualità.

Il mondo intero è diventato illusorio. E quando il mondo è illusorio, solo il testimone è reale.

LE MEDITAZIONI ATTIVE DI OSHO

L'uomo moderno è un fenomeno assolutamente nuovo. Nessun metodo di meditazione tradizionale può essere utilizzato così come è stato formulato, in quanto questo tipo di uomo non è mai esistito. Pertanto, in un certo senso, tutti i metodi tradizionali sono ormai obsoleti.

Per esempio, il corpo è cambiato notevolmente. È così intossicato, che nessun metodo tradizionale può essere d'aiuto. Oggigiorno, l'intera atmosfera è artificiale: l'aria, l'acqua, la società, le condizioni di vita; niente è naturale. Sei nato in una dimensione artificiale e in questo tipo di ambiente sei cresciuto. Pertanto, oggi i metodi tradizionali possono addirittura rivelarsi dannosi: devono essere modificati e adeguati alla situazione attuale.

Inoltre, la qualità della mente è fundamentalmente mutata. All'epoca di Patanjali, il centro della personalità umana non era il cervello, era il cuore. Prima di allora non era neppure il cuore; era ancora più in basso, vicino all'ombelico. Il centro si è allontanato sempre più da questo punto. Adesso il centro è il cervello. Ecco perché insegnamenti come quelli di Krishnamurti attraggono tanto. Nessun metodo o tecnica sono necessari, è sufficiente la comprensione; ma se si tratta soltanto di una comprensione verbale e intellettuale, nulla cambia, nulla viene trasformato. Di nuovo si tratta solo di un accumulo di sapere.

Io utilizzo metodi caotici anziché quelli sistematici perché un metodo caotico aiuta moltissimo a spingere il centro dal cer-

vello verso il basso. Nessun metodo sistematico può spingere quel centro verso il basso, in quanto la sistematizzazione è un lavoro del cervello; pertanto, con un metodo sistematico il cervello verrà rafforzato, riceverà un maggior apporto di energia. Al contrario, grazie ai metodi caotici il cervello viene annullato, non ha più un'attività da svolgere. Il metodo è così caotico che il centro viene automaticamente sospinto dal cervello al cuore. Se pratici il mio metodo di Meditazione Dinamica con energia, caoticamente e in modo del tutto non sistematico, il tuo centro si sposta verso il cuore. Allora accade una catarsi.

Una catarsi è necessaria perché il tuo cuore è molto represso a causa del cervello. Il cervello ha preso a tal punto il comando del tuo essere che ti domina totalmente. Non esiste un posto per il cuore, quindi le aspirazioni del cuore sono soffocate, inibite. Non hai mai riso, vissuto o fatto qualcosa con il cuore; il cervello interviene sempre a sistematizzare e rendere le cose matematiche, reprimendo il cuore.

Quindi, prima di tutto, il metodo caotico è necessario per spingere il centro della consapevolezza dal cervello al cuore. E poi è necessaria una catarsi per aprire il cuore, alleggerendolo e liberandolo dalle repressioni. Se il cuore diventa luminoso e leggero, il centro della consapevolezza viene spinto ancora più in basso, arriva all'ombelico; quest'ultimo è la fonte della vitalità, la sorgente dalla quale arriva ogni altra cosa: il corpo, la mente e il Tutto.

I metodi tradizionali hanno ancora un'attrattiva perché sono molto antichi e in passato molte persone si sono realizzate grazie a essi. Forse sono inattuali per noi, ma non lo erano per il Buddha, Mahavira, Patanjali o Krishna: per loro erano utili e validi. Oggi, quei metodi possono essere inefficaci, ma

poiché il Buddha ha conseguito la Realizzazione grazie a essi, conservano ancora un loro fascino.

Ma adesso ci troviamo in una situazione completamente diversa. L'intera atmosfera, l'intero contesto cognitivo sono mutati. Ogni metodo è adeguato a una situazione, una mente e un uomo particolare. Il fatto che i metodi tradizionali non siano più efficaci, non significa che nessun metodo sia utile. Significa soltanto che i metodi stessi devono cambiare. Da come vedo la situazione, l'uomo moderno è cambiato a tal punto da aver bisogno di nuovi metodi e di nuove tecniche. Pertanto, prima di provare i metodi tradizionali, è consigliabile l'utilizzo delle mie tecniche di Meditazione Attiva.

OSHO Meditazione Dinamica

L'energia richiede azione, si delizia nell'azione. Se la reprimi, diventerai aggressivo; non farlo! Questo è uno dei problemi più grandi dell'uomo moderno.

L'uomo primitivo aveva bisogno di moltissima energia per la sua vita di tutti i giorni: cacciare, richiede tantissima energia... correre per ore nella foresta lottando con animali selvatici, senza alcuna certezza di riuscire a trovare cibo, richiedeva un'incredibile quantità di energia.

Oggi tutto è fatto dalle macchine, la tecnologia ha liberato l'uomo da un'incredibile quantità di lavoro. Che fare? Si diventa aggressivi, si lotta, si va in collera senza motivo: all'improvviso si esplose.

Tutti sanno che è qualcosa di stupido, perfino tu lo sai, nei momenti in cui sei calmo. Ma come mai, a un certo punto,

sei esploso senza ragione? Una qualsiasi scusa è bastata... il vero motivo non era quella situazione, la verità è che hai una quantità immensa di energia, tantissimo combustibile che straripa, che è infiammabile e si può incendiare in qualsiasi momento. Ecco perché dopo uno scoppio di collera ti senti rilassato, dopo una crisi di rabbia senti discendere in te un po' di benessere.

Questa è la situazione dell'uomo moderno, ecco perché insisto: l'uomo moderno deve praticare meditazioni attive, non tecniche basate sul silenzio. E questo perché la tua energia ha bisogno di essere espressa, necessita di una catarsi. Hai una quantità di energia impressionante e nessuna azione con cui esprimerla: anche se vai in ufficio, o nel tuo negozio, il tuo è solo un lavoro mentale, non fisico; e il lavoro mentale non è sufficiente.

Dal punto di vista fisico, l'uomo è un cacciatore. Per rilassarsi ha bisogno di un'intensa attività. Dunque, devi scegliere in base ai bisogni del corpo. Non forzarlo, non costringerlo: sentilo semplicemente e metti a fuoco i suoi bisogni. Se senti di aver bisogno di azione, corri o nuota, fa' una passeggiata e se non puoi fare altro, danza... in ogni caso, lascia fluire la tua energia! Attraverso l'azione ti fondi nell'esistenza. E quando l'energia se ne sarà andata e ti rilasserai, sarai in silenzio: allora trova uno spazio tranquillo nello stagno, e rilassati lì.

La Meditazione Dinamica è la meditazione di Osho più essenziale ed è quella più conosciuta. Si compone di cinque stadi. I primi tre devono essere praticati con totalità, in modo che nel corpo non resti alcuna energia statica; in questo modo, la mente non avrà più alcun alimento per creare pensieri, sogni e imma-

ginazioni. Esaurendo l'energia nell'estroversione, all'improvviso ci si ritrova dentro di sé. Il quarto stadio è un'osservazione silenziosa, un essere testimoni. Nel quinto, si celebra e si danza.

Questa meditazione va fatta al mattino presto, a stomaco vuoto.

Primo stadio (10 minuti)

Respira in modo caotico e rapido, attraverso il naso: profondamente, rapidamente e con intensità, senza alcun ritmo. Usa il movimento naturale del corpo per aiutare la respirazione e portala al massimo delle tue possibilità. In questo modo distruggerai i tuoi schemi mentali e ti preparerai a liberare le tue emozioni represses.

Secondo stadio (10 minuti)

Esplosi: ridi, urla, piangi, salta, scuotiti, muoviti nella più assoluta follia. Qualsiasi cosa affiori nella tua mente, esprimila totalmente. In questo modo libererai il tuo organismo da ogni repressione, da tutto il tuo condizionamento.

Terzo stadio (10 minuti)

Salta con le mani alzate e grida a gran voce il mantra: «Hu! Hu! Hu!». Stai attento a ricadere a terra sull'intera pianta del piede. Espira mentre emetti il suono, in modo tale che tutto il tuo respiro fuoriesca. Usa tutta la tua energia, esaurisciti totalmente. Questo mantra urlato colpirà in profondità il centro sessuale dall'interno, e quando questo centro è colpito dall'interno, l'energia inizia a fluire verso l'alto; in questo modo, ogni cellula diventerà più cosciente: non potrai più restare inconsapevole.

Quarto stadio (15 minuti)

Stop! Fermati e congelati esattamente là dove ti trovi, in qualsiasi posizione tu sia. Non muoverti, non fare assolutamente

nulla. In questo arresto improvviso verrai ributtato nel centro. Diventerai un osservatore, un testimone del tuo stesso corpo e della tua mente.

Quinto stadio (15 minuti)

Celebra e gioisci al suono della musica, danza, esprimi la tua gratitudine al Tutto; e porta con te, per tutta la giornata, la vitalità ritrovata.

Nota: la Meditazione Dinamica può essere fatta anche in forma quieta, laddove fosse necessario. In questo caso la catarsi del secondo stadio può essere completamente sostituita dai movimenti corporei, e nel terzo stadio lo "Hu!" può essere ripetuto in silenzio, all'interno.

Le diverse fasi di questa tecnica sono ritmate da una musica che scandisce i cinque stadi.

OSHO Meditazione Kundalini

Questa è un'altra tecnica, molto diffusa e molto potente, ideata da Osho. Di solito viene praticata la sera, al tramonto. Le diverse fasi di questa tecnica sono ritmate da una musica che scandisce i quattro stadi.

Primo stadio (15 minuti)

Rimani sciolto e lascia che tutto il tuo corpo vibri e si scuota; avverti le energie che salgono verso l'alto, partendo dalle mani e dai piedi. Lasciati andare in ogni parte del corpo e diventa quello scuotimento. Puoi tenere gli occhi chiusi o aperti.

Secondo stadio (15 minuti)

Danza totalmente come più ti piace, e lascia che tutto il tuo corpo si muova come meglio desidera.

Terzo stadio (15 minuti)

Chiudi gli occhi e rimani immobile, seduto o in piedi... semplice testimone di qualsiasi cosa accada dentro o fuori di te.

Quarto stadio (15 minuti)

Tenendo gli occhi chiusi, sdraiati e rimani perfettamente immobile.

OSHO Meditazione No-Mind

Il gibberish di cui Osho parla nel testo, è stato organizzato da lui in una tecnica di meditazione particolarmente efficace: la Meditazione della nonmente, o Meditazione No-Mind.

Osho ha presentato per la prima volta questa tecnica durante i suoi discorsi serali sullo Zen. In seguito, è stata strutturata come un corso di sette giorni, di due ore consecutive ogni giorno. Nella prima ora i partecipanti fanno gibberish. Nella seconda ora rimangono seduti in silenzio, senza fare nulla.

L'intento è di aiutare a espellere tutto il pattume fastidioso che abbiamo nella mente, in modo che il testimone, quel silente osservare che è meditazione, possa accadere.

Primo stadio (40 minuti): gibberish, o emissione di suoni senza senso

Lascia uscire ogni cosa, impazzisci consapevolmente. Emetti

suoni selvaggi, oppure parla usando una lingua qualsiasi, ma non la tua. Agita le braccia e il corpo per accompagnare quel parlottio. La mente pensa tramite le parole; il gibberish aiuta a spezzare questo schema di continua verbalizzazione. Senza reprimere i tuoi pensieri, con questa meditazione li puoi espellere dal tuo organismo.

Secondo stadio (40 minuti): essere un testimone

Siedi assolutamente immobile e in silenzio, rilassato, raccogli in te tutta la tua energia. Lascia che i tuoi pensieri si allontanino sempre più da te, e concediti di cadere nel profondo silenzio e nell'intima quiete che esiste nel centro del tuo essere. Sii consapevole e totalmente presente nel momento.

Terzo stadio (5 minuti): lasciarsi andare

Lascia che il tuo corpo ricada all'indietro fino a terra, senza fare sforzi né controllarlo. Mentre sei sdraiato, continua a essere un testimone consapevole di non essere il corpo, né la mente: sei qualcosa di separato da entrambi. Viaggiando sempre più a fondo nel tuo essere, a un certo punto arriverai a toccare il tuo centro. Tieni gli occhi chiusi.

Usa il *gibberish* per impazzire consapevolmente. Impazzisci conservando un'assoluta consapevolezza, in modo tale da diventare il centro del ciclone.

Lascia semplicemente affiorare qualsiasi cosa, senza preoccuparti minimamente che abbia un senso, o che sia ragionevole.

Espelli semplicemente dalla mente tutto il pattume che si è accumulato dentro di essa e crea, in questo modo, lo spazio in cui il Buddha appare.

Gibberish!

Lo stesso metodo può essere praticato in qualsiasi momento, durante la giornata, da soli o in compagnia; senza particolari strutture. È sufficiente sedersi in un posto tranquillo, dopo essersi assicurati che nessuno possa disturbare.

Primo stadio (15 minuti): gibberish, o emissione di suoni senza senso

Chiudi gli occhi e inizia a emettere suoni senza senso, usa qualsiasi parola: l'importante è che non abbia alcun significato! Parla in qualsiasi lingua (parole/suoni senza senso) ti sia sconosciuta: per quindici minuti dedicati totalmente a questo gibberish.

Permettiti di esprimere tutto ciò che senti represso dentro di te, butta fuori ogni tensione usando quei suoni senza senso. Poiché la mente pensa sempre per concetti, grazie a questo gibberish puoi spezzare quello schema di verbalizzazione. Paradossalmente, proprio grazie a questi suoni e a queste parole senza senso, senza reprimere minimamente i tuoi pensieri, li puoi scaricare all'esterno.

Utilizza i movimenti del corpo per enfatizzare la situazione e modula il timbro della voce per scaricare l'aspetto emotivo di quella massa mentale.

Secondo stadio (15 minuti): essere un testimone

Per quindici minuti, sdraiati sullo stomaco e immergiti nella sensazione di fusione con la Terra.

Con ogni espirazione, sentiti fondere nel terreno sotto di te.

Grazie al *gibberish* puoi espellere tutta la tua pazzia: è un peso presente nella mente, un gravame che si è accumulato nei

secoli. Quando lo butterai fuori, scoprirai di sentirti leggero, più vivo... basteranno pochi minuti per darti una sensazione di leggerezza che ti lascerà stupito.

Anche un bambino può fare questo *gibberish*, non occorre alcun addestramento, non è qualcosa che si deve imparare; e, se lo fai con costanza, puoi ripulire la mente ogni giorno da tutta la polvere che inevitabilmente continua ad accumularsi. E quando la mente diventa silenziosa... non esiste altro posto dove andare se non dentro di te. Tutte le strade del mondo vengono dimenticate; rimane una sola via, a senso unico: verso il centro del tuo essere.

Forse, all'inizio, esiterai a immergerti nel tuo essere. Ti chiederai: «Chissà se poi riuscirò a tornare?». Ma si tratta di un esercizio divertente, allegro; non ti devi preoccupare: puoi scendere in profondità dentro di te, a piacere... ne affiorerai più sano di quanto tu sia mai stato. Infatti, ti libererai di tutto il pattume che ti trascinavi dietro.

Credi forse che questo tuo *gibberish* scenda dal cielo? Sei tu che stai trasportando tutta quella spazzatura, buttala via! Fallo con totalità... puoi parlare qualunque lingua non conosci.

Devi solo evitare la lingua che conosci, perché quella lingua non porterà alla luce le tue sciocchezze, sarà solo un esercizio di stile, uno sfoggio di bella grammatica. Ma non occorre dare un significato al tuo pattume mentale, non serve affatto.

Per qualche minuto concedi alla tua esistenza la possibilità di essere priva di significato.

Sarà uno shock incredibile per te vedere che in pochi minuti diventi leggero come non mai, pronto a entrare nel silenzio.

Le tecniche di Meditazione Attiva di Osho sono ritmate da musiche che scandiscono le diverse fasi. Per informazioni, o per ricevere un catalogo generale delle opere di Osho tradotte in italiano o pubblicate in inglese, e qualsiasi informazione su libri, audio e videocassette, si può scrivere a:

Associazione Oshoba

Casella Postale 15
21049 Tradate (Varese)
Tel. e fax: 0331.810.042
e-mail: oshoba@oshoba.it

Molti trovano più facile sperimentare le Meditazioni Attive di Osho con la guida di persone che già si sono inoltrate lungo questo sentiero, lavorando con questo Maestro di Vita. Per corrispondere a questa esigenza, in Italia si stanno organizzando con sempre maggior frequenza eventi e campi di meditazione in cui è possibile fare esperienze dirette.

Per informazioni contattare:

Zen Promotion

Casella Postale 15
21049 Tradate (Varese)
Tel. & Fax: 0331.841.952
e-mail: oshofestival@oshoba.it

Tutte le tecniche di Meditazione Attiva sono approfondite, anche con le risposte di Osho alle domande più frequenti sulla meditazione, e illustrate con filmati sul sito:

www.osho.com

SOSPESO A UN FILO

Una storia dell'India antica.

Un grande saggio mandò il suo discepolo migliore alla corte del re Janak, perché imparasse qualcosa che ancora non aveva compreso. Il giovane disse: «Se tu non me la puoi insegnare, come può farlo questo Janak? Tu sei un grande saggio, lui è solo un re; che cosa potrà mai sapere di meditazione e consapevolezza?». Il saggio disse: «Segui semplicemente le mie istruzioni. Va' da lui, inchinati in sua presenza; non essere egoista, non pensare di essere superiore a lui perché tu sei un ricercatore e lui solo un ricco possidente che vive nel mondo; non giudicarlo mondano e non sentirti troppo spirituale: dimentica tutte queste cose! Io ti sto mandando da lui perché impari qualcosa, pertanto in questo frangente lui è il tuo maestro. E devo farlo: io ci ho provato, ma tu non puoi comprendere, dal momento che hai bisogno di un contesto diverso per capire. La corte di Janak e la sua reggia creeranno il giusto contesto... va', dunque, e sottomettiti a lui, per qualche giorno mi rappresenterà».

Riluttante, il giovane andò. Era un brahmano di casta superiore! E chi era questo Janak? Era ricco, aveva un grande regno, ma che cosa poteva mai insegnare a un brahmano? Costoro pensano sempre di poter insegnare alla gente; Janak era solo uno *kshatriya*, apparteneva alla casta dei guerrieri. In India, venivano ritenuti al secondo posto rispetto ai brahmani che erano i primi, gli eccelsi. Si sarebbe dovuto inchinare

a quest'uomo? Non era mai successo: un simile gesto di sottomissione è impensabile per la mentalità indiana. Tuttavia, poiché era stato il Maestro a ordinarlo, doveva ubbidire. Riluttante, il giovane arrivò dal re e si inchinò. Facendolo, ribolliva in realtà di collera, perché quel gesto ai suoi occhi sembrava abnorme. In quel momento a corte c'era una festa: una donna bellissima stava danzando, la gente beveva e Janak sedeva trionfante tra quelle persone. Il giovane biasimava profondamente ciò che vedeva, eppure si inchinò. Janak rise e disse: «Non occorre che ti inchini di fronte a me, se porti in te una simile condanna. Inoltre, non dovrei avere simili pregiudizi, senza avermi sperimentato. Il tuo Maestro mi conosce molto bene, per questo ti ha mandato qui. Ti ha mandato perché imparassi qualcosa, ma non è così che potrai imparare». Il giovane ribatté: «Non mi interessa. Lui mi ha mandato, io sono venuto; ma domattina me ne andrò, perché non vedo cosa possa imparare in questo posto. In realtà, se imparassi anche solo una cosa da te, tutta la mia vita sarebbe sprecata! Non sono venuto per imparare a bere e per vedere donne bellissime danzare, per partecipare a questo indulgere nella vita!». Janak sorrise ancora e disse: «Domattina potrai andartene, ma poiché sei venuto fin qui e sarai stanco... riposa almeno per questa notte, domattina potrai ripartire. E chissà, la notte potrebbe diventare il giusto contesto per imparare ciò per cui il tuo Maestro ti ha mandato da me». Quella frase sembrava avvolta nel mistero. Com'era possibile che la notte potesse insegnargli qualcosa? Comunque accettò, visto che doveva trascorrere lì quella notte, senza troppe aspettative. Rimase e il re ordinò che gli venisse data la stanza più bella del palazzo, la più lussuosa. Il re in persona lo accompagnò, si assicurò che avesse cibo a sufficienza e quan-

do il giovane si preparò ad andare a letto, Janak se ne andò. Ma il giovane non poté dormire per tutta la notte, infatti guardando il soffitto, vide una spada affilata, appesa a un filo sottilissimo, proprio sopra la sua testa. Ovviamente, il pericolo era enorme: in qualsiasi momento poteva cadere e ucciderlo; per cui rimase sveglio tutta la notte, all'erta, attento, pronto a evitare la catastrofe, nel caso in cui fosse accaduto qualcosa.

Al mattino, il re gli chiese: «Il letto era comodo? E la stanza era di tuo gradimento?». Il giovane disse: «Comodo! Tutto era comodo, ma che dire di quella spada? Perché mi hai giocato questo tiro? È stato qualcosa di molto crudele. Ero stanco, sono venuto a piedi dall'*ashram* del mio Maestro, remoto nella foresta, e tu mi hai fatto questo scherzo crudele! Che senso ha appendere una spada sguainata a un filo così sottile: temevo che il più lieve alito di vento mi avrebbe ucciso... e io non sono venuto qui per suicidarmi».

Il re disse: «Voglio chiederti una sola cosa. Eri così stanco, avresti potuto prendere sonno facilmente, eppure non sei riuscito ad addormentarti. Che cosa è successo? Il pericolo era enorme, era una questione di vita o di morte; per cui sei stato cosciente, all'erta. Ebbene, questo è il mio insegnamento. Puoi andare; oppure, se lo vuoi, puoi fermarti qualche altro giorno e osservarmi. Infatti, sebbene io fossi seduto circondato dalla mia corte con una bellissima donna che danzava, ero attento, all'erta rispetto alla spada sguainata sospesa sopra la mia testa. È qualcosa di inevitabile: il suo nome è "morte". Non guardavo quella donna splendida. E così come tu non sei riuscito a goderti il lusso della stanza, io non mi godevo il vino: ero semplicemente consapevole della morte, che può giungere in qualsiasi momento. Io sono sempre perenne-

mente consapevole della morte; per questo vivo in un palazzo, eppure sono un eremita. Il tuo Maestro mi conosce e mi comprende. E capisce anche il mio modo di comprendere. Per questo ti ha mandato qui. Se ti fermi ancora qualche giorno, potrai coglierlo da solo».

Vuoi sapere come fare a diventare più consapevole? Diventa sempre più consapevole della precarietà della vita. La morte può accadere in qualsiasi istante: tra un attimo potrebbe bussare alla tua porta. Puoi restarne immemore, se pensi di poter vivere per sempre; ma come puoi vivere inconsapevolmente, se la morte è sempre così vicina? È impossibile! Se la vita è momentanea, una bolla di sapone, basta uno spillo per farla scoppiare... come puoi restare inconsapevole?

Introduci la consapevolezza in ogni tua azione!

In te esistono due livelli: il livello della mente e il livello della *nonmente*. O meglio, lascia che li descriva così: il livello della periferia del tuo essere e il livello del centro dell'essere.

Ogni cerchio ha un centro: puoi riconoscerlo oppure no; potresti non sospettarlo neppure, comunque un centro esiste sempre. Tu sei una periferia, e sei un centro, un centro è indispensabile; senza, non puoi esistere: nel tuo essere esiste un nucleo centrale. Al centro, tu sei già un buddha, un essere che è giunto a casa. Alla periferia, sei nel mondo: nella mente, nei sogni, nei desideri, nelle ansie, in mille e una dinamica. E tu sei entrambe le realtà.

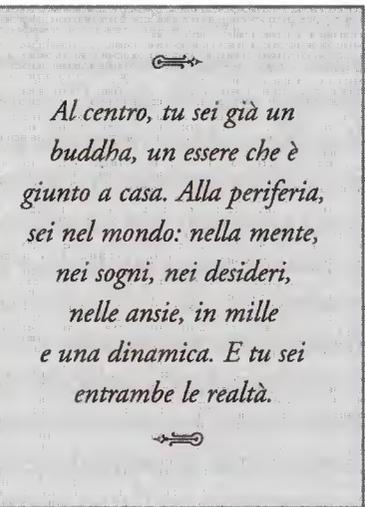
Inevitabilmente ci saranno momenti in cui vedrai di essere stato simile a un buddha: la stessa grazia, la stessa consapevolezza, lo stesso silenzio; la stessa dimensione di beatitudine, le stesse benedizioni, la stessa estasi. Avrai attimi, intuizioni del tuo centro; non potranno essere duraturi, continuamen-

te verrai ributtato alla periferia. E ti sentirai stupido, triste, frustrato; avrai la sensazione di aver perso il senso della vita. Accade proprio perché esisti a due livelli: il livello della periferia e il livello del centro. A poco a poco, acquisterai la capacità di muoverti dalla periferia al centro e dal centro alla periferia in modo sciolto e naturale, così come entri ed esci di casa.

In questo caso non crei mai alcuna dicotomia. Non dici: «Sono fuori dalla casa, come faccio a entrare?». Non dici: «Sono in casa, come faccio a uscire?».

Fuori c'è il Sole, fa caldo, si sta bene, te ne stai seduto all'esterno, in giardino. Quando il caldo aumenta, diventa afoso e inizi a sudare; a quel punto non è più piacevole stare lì; anzi, inizia a diventare disagevole, allora semplicemente ti alzi ed entri in casa. Là è fresco, non è sgradevole; ora là è piacevole. E questo entrare e uscire è continuo...

Esattamente nello stesso modo un uomo consapevole si muove dalla periferia verso il centro, dal centro verso la periferia. Non si fissa da nessuna parte. Dalla piazza del mercato al monastero, dal *samsara* al *sannyas*, dall'essere estroverso all'essere introverso, egli continua a muoversi perché queste sono le sue ali, non sono una contro l'altra. Sono equilibrate in direzioni opposte, deve essere così: se entrambe le ali fossero dalla stessa parte, l'uccello non potrebbe volare alto nel cielo. Devono tenerlo in equilibrio, devono essere ai lati



opposti, ma fanno comunque parte dello stesso uccello e servono lo stesso uccello. La tua parte esterna e la tua parte interna sono le tue ali.

È qualcosa che si deve ricordare intimamente, infatti è possibile... la mente ha la tendenza a fissarsi. Ci sono persone che sono ancorate nel mondo: dicono che non ne possono uscire, dicono che non hanno tempo per meditare e, anche se ne avessero il tempo, non saprebbero come meditare e non credono di essere in grado di farlo. Dicono che sono mondane, come possono meditare? Sono materialiste, come possono meditare? Dicono: «Sfortunatamente per noi, siamo estroversi, come possiamo andare dentro noi stessi?». Costoro hanno scelto soltanto un'ala. E, naturalmente, è normale che questo generi una profonda frustrazione. Con una sola ala la frustrazione è inevitabile.

Poi ci sono persone che si stancano del mondo e ne fuggono lontano, vanno nei monasteri e sull'Himalaya, diventano *sannyasin*, monaci: iniziano a vivere da soli, si forzano a una vita introversa. Chiudono gli occhi, chiudono tutte le loro porte e finestre, diventano come le monadi di Leibniz, senza aperture, e a quel punto si annoiano. Ne avevano abbastanza del mondo, erano stanchi, frustrati. Tutto stava diventando un vero manicomio, non riuscivano a trovare tregua.

C'erano troppi rapporti e poche vacanze, non c'era spazio per essere se stessi. Si identificavano con le cose, e in questo modo perdevano il loro essere. Diventavano sempre più materiali e sempre meno spirituali. Perdevano il senso della direzione. Perdevano la consapevolezza stessa dell'esistere. Per questo sono fuggiti; stanchi, frustrati, sono scappati.

Adesso cercano di vivere da soli, in solitudine, una vita di introversione. Prima o poi si stancheranno: hanno scelto

un'altra ala, ma ancora una volta soltanto una. In questo modo, la vita è di nuovo sbilenca; sono cascati un'altra volta nello stesso errore, dalla parte opposta.

Io non sono né per questo né per quello. Vorrei che tu diventassi così abile da rimanere nel mondo eppure meditativo. Vorrei che ti relazionassi con le persone, che amassi, che ti addentrassi in milioni di relazioni – perché ti arricchiscono – e allo stesso tempo vorrei che fossi in grado di chiudere le porte e qualche volta ti prendessi una vacanza da tutte le relazioni... per metterti in relazione anche con il tuo essere.

Relazionati con gli altri, ma anche con te stesso. Ama gli altri, ma ama anche te stesso. Va' fuori, nel mondo! Il mondo è bello, avventuroso: è una sfida, arricchisce. Non perdere l'occasione! Quando il mondo bussa alla tua porta e ti chiama, esci! Vai all'esterno senza paura, non c'è nulla da perdere, c'è solo da guadagnarci.

Ma non perderti. Non continuare ad andare sempre più verso l'esterno, per poi perderti. Qualche volta torna a casa. Qualche volta dimentica il mondo: quelli sono i momenti di meditazione. Ogni giorno, se vuoi essere equilibrato, devi bilanciare l'esterno e l'interno. Dovrebbero avere lo stesso peso, in questo modo non sarai mai sbilenco dentro di te.

Ecco il significato del detto Zen: «Cammina nel fiume, ma non permettere all'acqua di toccarti i piedi». Sii nel mondo, ma non essere del mondo. Sii nel mondo, ma non permettere al mondo di essere in te. Quando torni a casa, torna a casa: come se il mondo intero scomparisse.

Hotei, un Maestro Zen, stava attraversando un villaggio. Hotei è stata una delle persone più squisite che abbiano cam-

minato sulla Terra. La gente lo conosceva come “il buddha che ride”, rideva tutto il tempo. Ma, a volte, sedeva sotto un albero – e in questo villaggio si sedette sotto un albero con gli occhi chiusi – in questo caso non rideva, non sorrideva neppure, era assolutamente quieto e raccolto.

Qualcuno gli chiese: «Hotei, non ridi?».

Hotei aprì gli occhi e disse: «Mi sto preparando».

L'altro non capì: «Che cosa vuoi dire?».

Hotei disse: «Devo prepararmi, per ridere. Devo concedermi un po' di riposo. Devo entrare in me stesso, dimenticare il mondo intero, in modo da tornarne ringiovanito e poter ridere di nuovo».

Se vuoi veramente ridere, dovrai imparare a piangere. Se non riesci a piangere, se non sei capace di lasciar scorrere le tue lacrime, sarai incapace di ridere. Un uomo di risate è anche un uomo di lacrime: in questo caso l'uomo è equilibrato. Un uomo di beatitudine è anche un uomo di silenzio. Un uomo d'estasi è anche un uomo centrato. Le due cose si accompagnano. E da questa unione di polarità nasce un essere equilibrato. Questa è la meta da conseguire.

II° ristampa
Finito di stampare nel mese di aprile 2008
per conto delle Edizioni Riza S.p.A.
da Grafica Veneta S.p.A.
Via Malcanton, 1 - 35010 Trebaseleghe (PD)

OSHO (1931-1990)

ha dedicato la vita allo studio dell'uomo e della sua struttura di condizionamenti e identificazioni. Suo obiettivo principale è stato il risveglio della consapevolezza, in grado di aprire alla vita l'uomo contemporaneo.

Di se stesso egli ha detto:

«Non sono affatto interessato a convertire qualcuno a una mia ideologia, non ne ho alcuna. Inoltre, io credo che lo sforzo stesso di convertire qualcuno sia una violenza, sia un interferire nell'individualità altrui, nella sua unicità, nella sua libertà».

La visione di Osho abbraccia un orizzonte vastissimo: i suoi discorsi in inglese e in hindi sono raccolti in circa 700 volumi di cui 120 tradotti in italiano.

Presso le Edizioni Riza:

Cristianesimo e Zen, Il coraggio, La maturità, La creatività.

«Qualsiasi cosa tu stia facendo, continuamente, dentro di te, sii consapevole di te stesso, del tuo agire. Stai camminando, sii consapevole di te stesso. Stai ascoltando o parlando, sii consapevole... Questo continuo ricordarsi di se stessi crea un'energia sottile. Questa semplice sensazione di sé, di essere, crea un centro, un centro di silenzio, di padronanza interiore».

Con questo libro Osho ci aiuta a sentire un'energia nuova, un nuovo fuoco, una nuova vita. E così, molte cose che un tempo ci hanno dominato, come rabbia, avidità, insicurezza, si dissolveranno... semplicemente.



Consapevolezza



OSHO

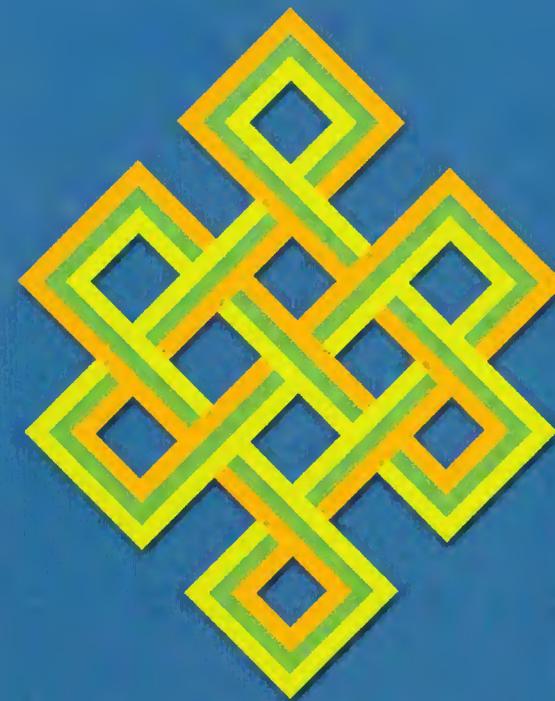
L
A

V
I
A

M
A
E
S
T
R
A

OSHO

Consapevolezza



La chiave per vivere in armonia

