

Info Antigua Tau

Da: "Info Antigua Tau" <info@antiguatau.it>
Data invio: mercoledì 18 maggio 2011 17.43
Oggetto: Fw: La meditazione è non fare!

----- Original Message -----

From: [Info Antigua Tau](mailto:info@antiguatau.it)
Sent: Friday, April 08, 2011 12:02 PM
Subject: La meditazione è non fare!



www.antiguatau.it
info@antiguatau.it

La meditazione è non-fare
Di: Osho

Quando le persone mi chiedono: «Come si fa a meditare?», io rispondo loro: «Non c'è alcun bisogno di chiedere come meditare, chiedete solo come non avere occupazioni. La meditazione "accade" spontaneamente. Chiedete solo come non avere occupazioni, e basta. Il trucco della meditazione è tutto qui: come non avere occupazioni. Se non avete occupazioni non potete fare nulla, e la meditazione fiorirà».

Quando non stai facendo nulla, l'energia si muove verso il centro, si stabilisce verso il centro. Quando stai facendo qualcosa, l'energia fuoriesce. Fare è un modo per uscire da te stesso. Non-fare è un modo per entrare dentro di te.

L'occupazione è una fuga: puoi leggere la Bibbia, e farne un'occupazione. Non c'è alcuna differenza tra le occupazioni religiose e le occupazioni profane, tutte le occupazioni sono occupazioni, e ti aiutano a tenere il tuo essere agganciato all'esterno. Sono scuse per rimanere all'esterno.

L'uomo è ignorante e cieco, e vuole rimanere ignorante e cieco, perché gli sembra che entrare dentro di sé sia come entrare in un caos. Ed è così: hai creato un caos dentro di te. Devi incontrarlo e attraversarlo. Ci vuole coraggio – il coraggio di essere se stessi, il coraggio di entrare dentro di sé. Io non ho incontrato un coraggio maggiore di questo – il coraggio di essere meditativo

Ma le persone che sono occupate all'esterno, con cose terrene o non terrene, ma in ogni caso occupate, credono... – e hanno messo in giro delle chiacchiere su questo, hanno i loro filosofi – dicono che se sei

introverso sei, in un certo senso, malato; in te c'è qualcosa che non va. E queste persone sono la maggioranza. Se tu mediti, se stai seduto in silenzio, ti prendono in giro: «Cosa fai, ti guardi l'ombelico? Cosa fai, apri il terzo occhio? Dove vai? Sei malato?... Cosa c'è da fare lì dentro? Non c'è niente al tuo interno!».

Per la maggioranza delle persone l'interno non esiste, esiste solo l'esterno. Ed è esattamente l'opposto: solo l'interno è reale, l'esterno non è altro che un sogno. Ma loro chiamano gli introversi malati, chiamano i meditatori malati. In Occidente si pensa che l'Oriente sia un po' malato. A cosa serve stare seduto, da solo, e guardarti dentro? Cosa vuoi trovare lì? Non c'è niente!

David Hume, un grande filosofo inglese, una volta ci provò... perché stava studiando le Upanishad, che ripetono di continuo: Vai dentro, vai dentro, vai dentro – questo è il loro unico messaggio. Così, ci provò. Un giorno chiuse gli occhi – un uomo totalmente laico, molto logico, empirico, ma niente affatto meditativo – chiuse gli occhi, e poi disse: «è così noioso! è una noia guardare dentro. Pensieri in movimento, e talvolta alcune emozioni; e tutto questo continuo rincorrersi nella mente, mentre tu continui a guardarli – ma che senso ha? è inutile. Non ha alcuna utilità».

E questo è tutto quello che molte persone riescono a comprendere. Il punto di vista di Hume è quello della maggioranza: Che cosa speri di trovare all'interno? C'è oscurità, e pensieri che fluttuano per ogni dove. Che cosa farai? Che cosa ne verrà fuori? Se Hume avesse aspettato un po' più a lungo – ed è difficile per gente come lui – se fosse stato un po' più paziente, piano piano i pensieri sarebbero spariti e le emozioni si sarebbero acquietate. Ma se gli fosse successo avrebbe detto: «Questo è anche peggio, perché così arriva il vuoto. Almeno prima c'erano i pensieri, qualcosa di cui occuparsi, qualcosa da guardare, a cui pensare. Adesso sono scomparsi anche i pensieri. Solo vuoto... Cosa si può fare col vuoto? è assolutamente inutile».

Ma se avesse aspettato ancora un po', allora sarebbe sparita anche l'oscurità. è proprio come quando passi dal sole infuocato all'interno della casa: tutto sembra scuro, perché i tuoi occhi hanno bisogno di abituarsi. Si sono fissati sul sole infuocato all'esterno, e in confronto la tua casa sembra buia. Non riesci a vedere, ti sembra che sia notte. Ma aspetti, ti siedi, ti riposi su una poltrona, e dopo pochi secondi gli occhi si abituano. Adesso non è buio, c'è un po' più di luce... Riposi per un'ora e tutto è luce, non è più scuro.

Se Hume avesse aspettato un po' più a lungo anche l'oscurità sarebbe scomparsa. Poiché hai vissuto all'esterno, sotto il sole infuocato, per molte vite, i tuoi occhi sono diventati fissi e hanno perso duttilità. Si devono sintonizzare. Quando si entra in casa si ha bisogno di un momento, di un po' di tempo, e di pazienza. Non avere fretta.

Con la fretta nessuno può arrivare a conoscere se stesso. è un'attesa molto, molto profonda. Ci vuole infinita pazienza. A poco a poco

l'oscurità scompare. Compare una luce senza origine. Non contiene fiamma, non ci sono lampade che bruciano, non c'è alcun sole. Solo una luce, come al mattino: la notte è scomparsa e il sole non è sorto... O la sera, al crepuscolo, quando il sole è tramontato e la notte non è ancora scesa. Ecco perché gli indù chiamano il momento delle preghiere sandhya. Sandhya significa crepuscolo, luce senza origine.

Quando entri dentro di te incontri la luce senza origine. In tale luce, per la prima volta, cominci a capire te stesso, a capire chi sei, perché quella luce sei tu. Quel crepuscolo, quella sandhya, quella chiarezza pura, quella percezione, in cui l'osservatore e l'osservato scompaiono, e solo la luce resta, sei tu.



Antigua Tau:

Informazioni ai sensi del Codice della Privacy (D.L. 196/2003).

Il vostro indirizzo e-mail ci è pervenuto da pubblici registri, elenchi, atti o documenti conoscibili da chiunque o a seguito di vostra diretta segnalazione o da una vostra e-mail a noi indirizzata. Il vostro indirizzo sarà utilizzato esclusivamente per inviarvi le nostre newsletter e non sarà comunicato o diffuso a terzi. Questa comunicazione non può essere considerata spam poiché include la possibilità di essere rimossi da ulteriori invii di posta elettronica. Nel caso abbiamo disturbato la vostra privacy, mandateci una e-mail con oggetto "cancellazione" e il vostro indirizzo sarà immediatamente rimosso dalla nostra lista. Grazie