



Vipassana

LA RIVOLUZIONE DEL BUDDHA:

L'ESSENZA DELLA MEDITAZIONE

Gautama il Buddha ha scelto una meditazione, la Vipassana, che si può dire essenziale. Tutte le altre meditazioni sono modi diversi di essere dei testimoni, elemento che è presente in tutte le meditazioni, come parte essenziale e non può essere evitato. Buddha ha cancellato ogni altra cosa e ha mantenuto solo la parte essenziale: l'essere testimoni.¹

SEMPRE PIÙ IN PROFONDITÀ

Guarda, osserva i tuoi pensieri come un testimone, senza alcun giudizio, senza alcuna condanna o valutazione.

Perché nel momento in cui esprimi un giudizio, a favore o contro, non sei più un testimone, sei già diventato parte del processo di pensiero. Rimani in silenzio e guarda semplicemente tutto ciò che passa sullo schermo della tua mente, come fosse un film. Basta ricordare che sei solo “colui che vede”.

Lo stesso processo, una volta acquisito al primo livello, i pensieri, ti renderà capace di osservare anche i tuoi sentimenti, che sono più sottili. Chi è in grado osservare i pensieri e rimanere un testimone silenzioso, diventa automaticamente capace di passare alla seconda fase. Presto sarai in grado di osservare i tuoi sentimenti, gli stati d'animo, le emozioni.

E poi il terzo livello... è il più profondo in te: la sensazione di “io”, la separazione fra te e l'universo. In realtà non sei mai stato separato, neppure per un momento, non puoi esistere come entità separata.

Ora osserva questo silenzio, questo senso di “io sono”: basta che guardi. Non c'è nient'altro da guardare, solo un piccolo “confine” intorno a te.

Mentre guardi i pensieri, i pensieri scompaiono.

Mentre guardi le emozioni, queste scompaiono.

Mentre guardi l'essere, non sei più separato.

Rimane solo il testimone, che è la tua eterna realtà e non ha nulla a che fare con te, è universale!²

UN CAMPO D'ENERGIA

Si illuminarono più persone con Gautama il Buddha che con qualsiasi altro maestro della storia. Diecimila monaci lo seguivano continuamente e tutto ciò che facevano, tutto il giorno, era semplicemente meditare, osservare le loro menti. Nel tempo, con la giusta stagione, il clima giusto, al momento giusto... iniziarono a “esplodere” nell'illuminazione, a uno a uno.

La mia esperienza è che è davvero un

fenomeno magnetico: se una persona si illumina e le sei seduto accanto, può scatenare qualcosa anche in te, il suo cambiamento di energia può dare una grande spinta anche alla tua energia. La nostra illuminazione non è qualcosa da raggiungere, c'è già, è la nostra natura. È la cosa più semplice del mondo e proprio questa semplicità l'ha fatta diventare la più difficile.

Per andare dentro di te hai solo bisogno di una piccola spinta, ma la spinta non deve essere fisica! Non è qualcosa di fisico, è più come un'energia magnetica, o come l'elettricità. Non la vedi, ma può viaggiare da una persona all'altra, se l'altra persona è abbastanza pronta... sarà sorpresa dall'esplosione.

Gautama il Buddha ha permesso a diecimila persone di stare sempre con lui semplicemente per creare un campo di energia. C'è chi è un passo più avanti di te, chi è due passi avanti, chi è molto vicino a esplodere nell'illuminazione e se esplose, si può verificare una reazione a catena e chi è appena appena un po' indietro può prendere fuoco a sua volta.

Ecco perché nello Zen si parla di "trasmissione della lampada", o trasmissione della luce.³

IN ATTESA

A un partecipante al ritiro di Vipassana che dice di aver sentito a un certo punto come un piccolo click e più precisamente "è il più vicino che io sia mai arrivato a raggiungere 'qualcosa'; improvvisamente anche il corpo si sente diverso..."

Continua a sederti in meditazione per almeno un'ora al giorno, semplicemente in attesa di quel momento. Quando dico "attesa", non intendo dire che devi aspettartelo. Se hai aspettative diventi teso. Basta che ti sieda rilassato, con solo una vaga idea che potrebbe arrivare. Lascia che sia una

semplice possibilità... non farlo diventare un "deve": può arrivare! Si tratta di un ospite sconosciuto. Nessuno può costringerlo, dargli degli ordini o pretendere che arrivi. Quando arriva, arriva. Ma si può essere pronti per l'ospite: è possibile pulire la casa, abbellirla, a volte si può andare verso la porta per vedere se l'ospite è arrivato o meno. Non c'è niente altro da fare! L'importante è che ti sieda e aspetti, senza fare nulla e quando comincia ad arrivare, la tua attesa e tu stesso, diventerete sempre più fiduciosi. Può succedere in qualsiasi momento: l'energia è sempre dentro di te, c'è bisogno solo della giusta preparazione. Fino a oggi è sempre accaduto per caso. La meditazione accade sempre per caso la prima volta. La scienza della meditazione si è sviluppata su fenomeni casuali. Nessuno può indurla, ma via via si può iniziare a carpirne il segreto!

Un po' alla volta potrai iniziare persino a prepararti, perché senti che sta per accadere. È possibile osservare quale clima la precede, cosa stavi facendo in quel momento e man mano comincerai a conoscere la situazione. Potrai gestirla, ma non provocarla. Si semina e si aspetta.

Nella stagione giusta succederà. Si può preparare il terreno, si possono fare molte cose, ma non è possibile costringere la pianta a crescere, non si può forzarla a fiorire. Puoi aspettare, puoi sperare. Puoi prendertene cura, darle amore. Puoi pregare... ma succede quando succede. E a poco a poco diventerà sempre più una certezza e arriverà il momento in cui puoi semplicemente chiudere gli occhi... e ci sei. Hai trovato la chiave!⁴

TESTI DI OSO TRATTI DA:

1. *The Rebel* #17
2. *From Death to Deathlessness* #30
3. *Rinzai: Master of the Irrational* #2
4. *Nothing to lose But Your Head* #16

Né esprimere né reprimere

di Shunyo

È sorprendente per me vedere quante cose accadono quando ci sediamo e non facciamo nulla. In uno dei ritiri di Vipassana che conduco, un partecipante, che aveva fatto molti gruppi di terapia in precedenza, ha detto che si era sentito come se ogni giorno partecipasse a un gruppo diverso. Accadeva dentro di lui, osservando tutti i "drammi" della sua mente e poi riportando la sua attenzione sul momento presente, attraverso il respiro. Non vedeva l'ora di fare la Dinamica al mattino, visto che così tanto si stava muovendo dentro lui. La Dinamica, la Kundalini e l'Evening Meeting sono parte del processo di Vipassana. La Vipassana in sé è il sentiero di mezzo – non si esprime né si reprime nulla – e in questo senso la Dinamica è veramente utile.



Shunyo ha iniziato il suo "training in consapevolezza" vivendo per 14 anni a stretto contatto con Osho, come membro del suo staff personale.

Negli ultimi 15 anni ha viaggiato in tutto il mondo conducendo seminari, training di meditazione e ritiri di Osho Neo Vipassana, che guida anche all'Osho Meditation Resort di Pune.

Dal 7 al 14 settembre guiderà a Misto la *Maha Osho Vipassana*, la Vipassana dei 100 Buddha, un'esperienza unica di meditazione, uno speciale grande ritiro internazionale.

Per informazioni:
www.oshoexperience.it