

L'ARTE DELL'ASCOLTO

un invito al silenzio e alla meditazione...

L'intera serie di discorsi *La ricerca e la realizzazione - Dogen il maestro Zen*, audio dell'omonimo libro in italiano, insieme diventano un cerchio completo: sul libro trovi i significati... col CD puoi fare l'esperienza diretta di cosa vuol dire "meditare con Osho".

*Osho,
quando ascolto le tue belle risposte alle
nostre domande, sento il mio corpo
entrare sempre più in sintonia con la
tua melodia. A volte mi ricorda certe
esperienze che ho avuto durante il
terzo stadio della Kundalini.
Puoi aiutarmi a comprendere?*

Ottimo. Ascoltarmi deve diventare meditazione, almeno per la mia gente. Non è solo un discorso, da ascoltare come una lezione all'università o una predica in chiesa. Il suo scopo è totalmente diverso.

Il suo scopo è creare dentro di te un silenzio e un ritmo in armonia con il mio ritmo. E succede da sé, lentamente, tu non devi fare nulla. Devi solo essere disponibile e poi sarà quasi come la meditazione. Può essere la Kundalini, la Dinamica, la Vipassana... Può essere qualsiasi meditazione e ne sarà il gioiello.

Mahavira è l'unico, in tutta la storia dell'uomo, ad aver detto che se il discepolo ascolta totalmente, non deve fare nient'altro: niente meditazione, nessuna disciplina, niente yoga, nient'altro. E ha detto che esistono due vie: la via del monaco e la via dello *shravaka*. *Shravaka* significa "ascoltatore". E secondo lui, la via dell'ascolto è di gran lunga superiore: se riesci ad ascoltare



**UN GIORNO UN MONACO CHIESE A JOSHU: "COS'È IL MONDO DEGLI ANTICHI?".
JOSHU DISSE: "ASCOLTA ATTENTAMENTE! ASCOLTA ATTENTAMENTE!".**

In questo silenzio, ascolta attentamente.
È un vero esperimento, non un sermone o una predica.
Ascolta attentamente. Non troverai parole, ma un silenzio senza parole che ti sprofonda in una gioia immensa.
La risposta di Joshu è una delle risposte più grandi:
Ascolta attentamente!
Sii silenzioso e tutta l'esistenza apre le sue porte. ²

così totalmente e così intensamente, che diventa una meditazione in sé e non devi fare nulla. Il monaco deve fare molto. Ma che strano destino: persino nel giainismo il monaco è più in alto dello shravaka. Nessuno si è preso la briga di esaminare il fenomeno secondo cui lo shravaka è naturalmente superiore, proprio perché non ha dovuto fare nulla. Ha semplicemente ascoltato con tutto il suo cuore e si è trasformato. Ma nel mondo la persona che fa pratiche ascetiche, digiunando e torturandosi, persino nel giainismo è diventata più importante. C'è anche una seconda ragione: l'ascoltatore è scomparso insieme a Mahavira. Dopo non c'è stato nessun altro con il quale sarebbe stato possibile illuminarsi solo ascoltando. Ora i seguaci di Mahavira si chiamano shra-

vaka, tuttavia la parola shravaka ha perso completamente significato. Innanzitutto perché non c'è più stato nessuno da ascoltare, nessun uomo della statura di Mahavira. E in secondo luogo, perché anche se ascoltano, a questi monaci non succede nulla.

Quando ho sollevato la questione per la prima volta, a una conferenza di giainisti, dicendo che lo shravaka è superiore al monaco, è stato uno choc, perché per venticinque secoli nessuno lo aveva mai detto.

Shravaka ha perso il suo significato; è semplicemente diventato il seguace, il credente. Il suo significato è "l'ascoltatore". Shravan significa ascoltare e shravaka significa l'ascoltatore, colui che pratica il giusto ascolto. Ma è necessario un maestro. Oppure, se un uomo è abbastanza intelligente, può

ascoltare il vento che passa attraverso i pini e l'effetto sarà lo stesso. O il suono dell'acqua, le onde dell'oceano che si susseguono continuamente e schizzano sulla riva...

Se ti siedì in silenzio ad ascoltare il loro movimento eterno, o se semplicemente ti siedì ad ascoltare gli uccelli, o qualsiasi cosa stia accadendo, persino in mezzo alla folla. Se semplicemente ascolti la folla, senza alcun giudizio, come se stessi ascoltando il maestro... La questione non è ciò che stai ascoltando, ma se stai ascoltando con il tuo essere totale. Solo allora ti porterà uno stato meditativo.¹

TESTI DI OSHO TRATTI DA:

1. *The Path of the Mystic* #13
2. *La ballata del cuculo solitario*, Europa Libri
3. *Satyam, Shivam, Sundram* # 28

ASCOLTARE I MIEI DISCORSI

Non è altro che un modo per creare in te uno spazio di meditazione sempre più ampia. Io non parlo per insegnarti qualcosa, io parlo per creare qualcosa in te. Queste non sono conferenze, sono un semplice espediente per aiutarti a diventare silenzioso, perché se ti dicessi di diventare silenzioso senza fare alcuno sforzo, ti risulterebbe difficile.

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

Ho analizzato a fondo l'impegno dello Zen: dall'epoca di Bodhidharma ci hanno lavorato per quattordici secoli. Sono uno dei gruppi più numerosi al mondo a essersi dedicati totalmente a una sola cosa e cioè alla meditazione. In nessun'altra parte del mondo è mai accaduto un esperimento simile, protratto senza interruzione per così tanto tempo.

Tuttavia, i maestri Zen non sono molti. Certo, esistono più maestri nello Zen che in qualsiasi altra scuola spiri-

tuale del mondo, comunque sono pochi se paragonati alla quantità di gente che si è impegnata in questa ricerca. Ho cercato di individuare quale fosse l'errore di fondo e ho scoperto che i maestri Zen dicevano ai loro discepoli la cosa giusta, ma nel modo sbagliato.

Io ti sto rendendo consapevole dei silenzi, senza che tu debba compiere alcuno sforzo. Per la prima volta nella storia le mie parole sono usate per creare il silenzio dentro di te.

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

Quando divento silenzioso, lo diventate anche voi e ciò che resta è solo un'attesa allo stato puro.

Tu non ti sforzi, io non mi sforzo...

A me piace parlare, non è uno sforzo. Mi piace vederti in silenzio, mi piace vederti ridere, mi piace vederti danzare. E in tutte queste attività l'elemento fondamentale resta la meditazione.³