

## Osho: le tre paure fondamentali

In situazioni di terapia di gruppo, ci sono sempre tre paure che affiorano nelle persone: la paura di impazzire, la paura dell'orgasmo sessuale e la paura di morire.

- La paura di impazzire é essenzialmente la paura di stare da solo
- La paura dell'orgasmo é essenzialmente il senso di colpa
- La paura di morire é essenzialmente la paura di ciò che non si conosce.

Il commento di Osho sul tema delle tre paure fondamentali dell' uomo é stato registrato durante un'intervista fattagli da Veeresh nel 1985.

L' umanità ha vissuto in queste tre paure per migliaia di anni.

Esse non sono paure personali, ma collettive, provengono dall'inconscio collettivo.

### LA PAURA DI IMPAZZIRE

La paura di impazzire é in ciascuno di noi, per la semplice ragione che all' uomo non é stato permesso di sviluppare abbastanza la propria intelligenza. L' intelligenza é pericolosa per gli interessi costituiti. Così per migliaia di anni sono state tagliate le radici profonde dell' intelligenza.

In Giappone esiste un albero particolare che é ritenuto un' opera d'arte. E' semplicemente un crimine: questi alberi hanno quattrocento, cinquecento anni e sono alti sei pollici. Intere generazioni di giardinieri si sono presi cura di queste piante. La tecnica usata é la seguente: gli alberi vengono messi in vasi senza fondo, e i giardinieri continuano a tagliare le loro radici. Non viene permesso alle loro radici di affondare nella terra. Quando non permetti alle radici di affondare più in profondità, l' albero cresce semplicemente vecchio, in realtà non cresce mai. E' uno strano fenomeno questo albero. Sembra antico, ma é semplicemente perché é cresciuto vecchio, vecchio, vecchio e in realtà non é mai cresciuto. Non é mai fiorito, non ha mai dato frutti.

Questa é esattamente la situazione dell'uomo. Le sue radici sono state tagliate. L'uomo vive quasi senza radici, deve essere senza radici, così può essere dipendente dalla società, dalla cultura, dalla religione, dallo stato, dai genitori, da tutti. Deve dipendere da qualcuno, in quanto non ha radici.

Nel momento in cui l'uomo si rende conto che non ha radici, sente che sta impazzendo, sta diventando insano, sta perdendo ogni supporto, sta cadendo in un buco nero, poiché la sua conoscenza é presa in prestito, non é la sua. La rispettabilità é presa in prestito, in quanto lui stesso non ha rispetto per se stesso; tutta la sua personalità é presa in prestito da qualcuno: l'università, la chiesa, lo stato; lui non possiede niente.

Semplicemente immagina un uomo che vive in un grande palazzo nel lusso sfrenato. Improvvisamente un giorno gli viene detto che quel palazzo non gli appartiene e che neanche il lusso in cui vive gli appartiene. Sono cose che appartengono a qualcun altro, che sta arrivando e che lo manderà via. Probabilmente impazzirà per questo.

Così nella terapia profonda arrivi a toccare il punto della pazzia, che devi confrontare e permettere che affiori. In terapia, permettiti di vivere la situazione in cui senti di impazzire. Una volta che permetti alla tua pazzia di affiorare, sarai in grado di lasciare andare la paura. Ora sai cos' é la pazzia: E' sempre la paura di ciò che non si conosce.

Così permetti di vivere la tua pazzia, e presto tornerai in te, poiché non c' é una vera ragione per questa paura. E' una paura creata dalla società.

I genitori dicono: "se non fai ciò che diciamo, se disubbidisci, sarai punito."

Le divinità ebraiche nel Talmud dicono: " Sono un Dio molto geloso, un Dio molto arrabbiato." Ricordati che non sono buono, non sono tuo zio.

## Tutte le religioni lo fanno.

Se appena lasci il tracciato segnato per la grande massa, dichiareranno che sei matto. Quindi tutti tendono ad aggrapparsi alla massa, così da appartenere ad una religione, ad una chiesa, ad una festa, a una nazione, a una razza.

Hai paura di essere lasciato solo ed è proprio ciò che fai quando vai profondamente nei tuoi sentimenti. Tutta la folla, tutti le tue connessioni spariscono: ti trovi da solo, nessuno da cui hai sempre dipeso è lì in quel momento. A meno che tu non decida di far crescere la tua intelligenza, rimarrai sempre con la paura di impazzire.

E non è solo questo, la società può farti impazzire in ogni momento. Se la società vuole farti impazzire, se questo va a suo favore, ti farà impazzire. In Unione Sovietica ciò accade quasi ogni giorno. Faccio l'esempio dell'Unione Sovietica perché fanno questo in modo scientifico, metodologico. Succede dappertutto nel mondo, ma in alcuni posti i metodi sono molto primitivi. Per esempio in India se una persona si comporta in un modo che non è approvato, viene rifiutato. Non può chiedere supporto a nessuno nel posto in cui vive. La gente non gli parla più. La sua famiglia gli chiude la porta in faccia. Questo uomo è destinato a diventare pazzo: lo stanno facendo impazzire.

La paura è entrata profondamente nell'inconscio. Lo scopo della terapia è quello di liberare le persone dalla paura. Se si è liberi dalla paura, si è liberi dalla società, liberi dalla religione, liberi da dio, dal paradiso, dall'inferno e da tutti i non-sensi.

Tutti questi non-sensi hanno significato a causa di questa paura, e affinché questi non-sensi abbiano significato è stata creata la paura. È il crimine peggiore a cui si possa pensare. Viene fatto ai bambini in ogni momento in tutto il mondo. La gente che lo fa non ha intenzioni cattive, pensano che stiano facendo il meglio per i loro figli; i loro genitori li hanno condizionati, e loro hanno trasferito lo stesso condizionamento ai loro bambini. Fondamentalmente tutta l'umanità si muove al limite della pazzia.

Nella terapia profonda ad un certo punto la pazzia affiora poiché la persona perde le sue connessioni, i suoi supporti. La folla sparisce e tu ti senti solo. Improvvisamente c'è l'oscurità, e lì c'è la paura. Non sei mai stato allenato per stare da solo, e questa è la funzione della meditazione.

Nessuna terapia è completa senza la meditazione, poiché solo la meditazione può restituirti le tue radici perdute, la tua forza per essere un individuo. Non c'è niente di cui avere paura. Il condizionamento che hai ti porta ad avere paura in ogni momento. L'intera umanità vive nella paranoia, potrebbe vivere in paradiso, invece vive nell'inferno.

La meditazione aiuta le persone a comprendere che non c'è nulla di cui preoccuparsi, non c'è nulla di cui avere paura: si tratta di una paura creata. Puoi giocare con i serpenti senza paura, non sapere cos'è la paura della morte. La meditazione riporta le persone alla loro infanzia, li fa rinascere, aiuta le persone a comprendere perché c'è paura, fa chiarezza sul fatto che la paura è un fenomeno imposto sulle persone quindi non c'è motivo di preoccuparsi.

In questa situazione puoi permetterti di impazzire. Non avere paura, goditi la situazione in cui per la prima volta puoi essere pazzo e non essere condannato, ma amato e rispettato. Il gruppo deve rispettare la persona, amare questa persona: questa persona ha bisogno di ciò. Tornerà con i piedi per terra, con molta forza e integrità.

## LA PAURA DELL'ORGASMO SESSUALE

La seconda paura è relativa all'orgasmo sessuale. anche questa, è creata dalle religioni. Tutte le religioni esistono perché hanno condotto l'uomo contro la sua stessa energia. Il sesso è l'intera energia dell'uomo, la sua energia vitale. I profeti religiosi e i messia, i messaggeri di dio, hanno fatto tutti lo stesso lavoro con parole differenti, con linguaggi differenti, ma il loro lavoro è lo stesso: portare l'uomo ad essere nemico di se stesso. La strategia di base è che, poiché il sesso è l'energia più potente in ogni individuo, il sesso dovrebbe essere condannato. Il senso di colpa dovrebbe essere creato, allora affiora il problema per l'individuo. La sua natura è sensuale, sessuale, e la sua mente è piena di spazzatura contro la sua natura. L'uomo si sente così in conflitto. Non può né lasciare andare la sua mente, poiché lasciare andare la mente significa lasciare andare la società, la religione, il profeta, Gesù Cristo, dio, tutto. Egli non è capace di fare questo, a meno che non sia diventato un individuo e non sia in grado di stare da solo senza paura.

Così l'uomo ha paura del sesso poiché la sua mente ne è coinvolta, ma la sua biologia non ha niente a che vedere con la mente. La biologia non ha ricevuto alcuna informazione dalla mente. Non c'è comunicazione, la biologia ha il suo

modo di funzionare. Così la biologia lo spinge verso il sesso, mentre la sua mente sarà sempre pronta a condannarlo. Quindi fa l'amore, ma in fretta. Questa fretta ha una ragione molto psicologica. La fretta accade perché egli pensa che stia facendo qualcosa contro dio, contro la religione, si sente in colpa e non sa come gestire la situazione. Quindi l'unico compromesso possibile è di farlo, ma farlo in fretta, questo evita l'orgasmo.

Ora nascono implicazioni su implicazioni. Un uomo che non conosce l'orgasmo si sente inappagato, frustrato e arrabbiato, poiché egli non è mai stato nello stato che la natura gli fornisce liberamente, dove avrebbe potuto rilassarsi totalmente e diventare uno con l'esistenza almeno per pochi momenti. A causa di questa fretta non riesce a gestire l'orgasmo. Il sesso per lui equivale all'eiaculazione. Ciò non è vero quando la natura è coinvolta. L'eiaculazione è solo una parte che è possibile gestire senza avere l'orgasmo. Infatti è possibile avere bambini, quindi la biologia non è preoccupata per il tuo orgasmo. La tua biologia è soddisfatta se fai bambini, essi possono essere riprodotti solo attraverso l'eiaculazione, non c'è alcun bisogno di avere un orgasmo.

L'orgasmo è un tremendo regalo della natura. Se l'uomo ne è privato, eiaculando velocemente, anche la donna ne è privata. La donna ha bisogno di tempo per scaldarsi. Tutto il suo corpo è erotico, e a meno che il suo corpo non venga stimolato con gioia, non sarà in grado di sperimentare l'orgasmo, se non c'è tempo per ciò. Così per milioni di anni alle donne è stato completamente negato il loro diritto di nascita, ecco perché sono diventate così negative e sempre pronte a litigare. Non c'è possibilità di avere una conversazione con una donna. Vivi con una donna per anni, ma non c'è una sola conversazione che di cui ti ricordi, dove eravate seduti insieme a parlare delle cose belle della vita. No, tutto quello di cui ti ricordi sono i litigi, il tirarsi addosso le cose, l'essere cattivi gli uni con gli altri.

La donna non è responsabile per tutto questo. E' stata privata di ogni possibilità di vivere in beatitudine. Così è diventata negativa e ha dato una grande possibilità ai preti. Tutte le chiese sono piene di donne, poiché sono ancora più perdenti degli uomini. L'orgasmo dell'uomo è locale, il suo corpo non è erotico, così tutto il suo corpo non soffre quando non c'è una esperienza orgasmica, ma tutto il corpo della donna invece soffre.

E' un buon business per le religioni. A meno che le persone non siano psicologicamente sofferenti, non vanno in chiesa, non ascoltano tutte le teologie idiote. Poiché invece soffrono, vogliono essere consolati. Vogliono una speranza almeno dopo la morte. In vita lo sanno che non hanno speranza. Ciò ha dato alle religioni la possibilità di mostrare alla gente che il sesso è assolutamente futile. Non ha significato. Stai inutilmente perdendo la tua energia. I loro argomenti sembrano corretti, poiché non hai mai sperimentato altro, così impedendo l'esperienza orgasmica le religioni hanno reso schiavi sia gli uomini che le donne.

Ora lo stesso tipo di schiavitù funziona per altri interessi costituiti: l'ultimo prete è lo psicoanalista. Sta sfruttando la stessa cosa. Ero stupito di sapere che quasi tutti i nuovi preti, in particolare i Cristiani, studiano psicologia nei loro collegi teologici. La psicologia e la psicoanalisi sono diventati una parte necessaria alla loro educazione. Ora cosa ha a che vedere la psicologia con la Bibbia? Cosa ha a che fare la psicoanalisi con Gesù Cristo? I preti hanno una formazione in psicologia e psicoanalisi poiché è chiaro che il vecchio prete sta scomparendo, sta perdendo il tuo carisma con la gente si deve aggiornare, così che non solo può funzionare come un prete religioso, ma anche come uno psicoanalista e psicologo. Naturalmente lo psicologo non può competere con lui, che ha qualcosa in più: la religione. Tutto ciò è successo attraverso la semplice condanna del sesso.

Così quando nei gruppi trovi persone che hanno paura dell'orgasmo, aiutali a capire che tale orgasmo li farà diventare più sani, più intelligenti, meno arrabbiati, meno violenti, più amabili. L'orgasmo restituirà loro le radici che sono state tolte, perciò non preoccuparti.

Insieme alla paura dell'orgasmo c'è anche la paura di impazzire. Se durante l'orgasmo una persona impazzisce, aiutalo a impazzire. Solo così sarà in grado di provare l'orgasmo nella sua totalità.

L'orgasmo rilassa ogni fibra della tua mente, del tuo cuore, del tuo corpo. E' immensamente importante per la meditazione che l'altra persona abbia l'esperienza dell'orgasmo. In questo modo puoi fargli capire cosa è la meditazione. E' una esperienza orgasmica con l'intera esistenza. L'orgasmo può essere così bello, così benefico, così salutare, con un singolo essere umano; la meditazione ti porta a essere uno con tutto ciò che ti circonda, dal più piccolo filo d'erba alla stella più grande, milioni di anni luce lontana.

Il punto è sempre la prima esperienza: così poi lo sai, che la tua pazzia non era pazzia, ma una specie di esplosione di gioia. Ciò poi si raffredda e ti lascia più sano, più integro e più intelligente. In questo modo la paura dell'orgasmo sparisce, e con ciò è finita con la religione, con la psicoanalisi e con tutti i non sensi per i quali le persone pagano così tremendamente.

## LA PAURA DELLA MORTE

La terza paura, dici, è quella della morte. La prima è quella di stare da solo. Molta della paura della morte sarà distrutta dalla prima esperienza di essere solo e non avere paura. La paura della morte sarà immediatamente distrutta dall'esperienza dell'orgasmo. Nell'orgasmo la persona sparisce. L'ego non c'è più. C'è uno sperimentare, ma non c'è più lo sperimentatore.

Questi primi due passi ti aiuteranno a risolvere il terzo passo molto facilmente. In ogni fase devi andare avanti a sviluppare la tua capacità di meditare. Qualsiasi terapia senza meditazione non può aiutare molto. E' solo un toccare qua e là superficiale, e presto l'uomo sarà di nuovo lo stesso. Una vera trasformazione non è mai successa senza la meditazione. Queste sono situazioni bellissime nel momento in cui è coinvolta la meditazione.

Utilizza la prima paura per sentire la solitudine; usa la seconda paura per trovare il coraggio di lasciare andare tutti i pensieri; semplicemente diventa pazzamente orgasmico, non preoccuparti di cosa succede, siamo qui per prenderci cura di te. Con queste due fasi, la terza sarà molto facile. Questa è la più facile. Sembra la più grande paura dell'uomo, non è vero. Non conosci la morte, come puoi averne paura? Hai sempre visto gli altri morire, non hai mai visto te stesso morire. Chi lo sa, forse sei un'eccezione? Poiché non c'è alcuna prova che morirai! Quelli che sono morti hanno dato prova della loro mortalità.

Quando ero all'università e imparavo logica dal mio professore, in ogni libro di logica, in ogni università nel mondo era scritto lo stesso sillogismo aristotelico "L'uomo è mortale, Socrate è un uomo quindi Socrate è mortale". Quando mi è stato insegnato questo sillogismo per la prima volta mi sono alzato in piedi e ho detto: "Aspetta, potrei essere un'eccezione! Fino ad ora sono stato un'eccezione, perché non domani? Riguardo a Socrate accetto che il sillogismo è vero, perché è morto, ma riguardo me? Riguardo a te? Riguardo a tutte le persone viventi? Esse non sono ancora morte!

E' semplicemente sperimentando la morte di gente che muore nel disgusto, nella miseria, nella sofferenza, in ogni forma di sofferenza, nella vecchiaia, che ti fa venire la paura della morte. Nessuno ha conosciuto la morte di un uomo illuminato, come è bello quando muore, come è gioioso quando muore. Il momento della sua morte è tremendamente luminoso, silenzioso, come se la gioia irradia da ogni poro del suo essere. Coloro che sono vicino a lui saranno semplicemente stupiti dal fatto che la morte è così tanto più gloriosa di quanto non lo sia stata la vita. Questo tipo di morte accade solamente alle persone che sono state totali nella loro vita, senza paura. Coloro che hanno vissuto orgasmicamente, senza farsi disturbare da quello che dicono gli idioti.

La paura della morte sarà la più semplice delle tre. Hai risolto le prime due. Allora puoi dire alla persona che la morte non è la fine della vita. Se mediti profondamente, e raggiungi il tuo centro più profondo, improvvisamente troverai una corrente di vita eterna. I corpi ne hanno molte. Ci sono state tante forme prima di raggiungere il tuo essere, ma tu sei semplicemente lo stesso; non è solamente una credenza, deve diventare la loro esperienza.

Quindi ricorda una cosa: i tuoi gruppi di terapia non dovrebbero essere terapia ordinaria, un semplice un lavaggio per dare all'uomo la sensazione che ha imparato qualcosa, che ha sperimentato qualcosa, e dopo una settimana o due è lo stesso, Non c'è una singola persona al mondo che è totalmente psicoanalizzata. Ci sono migliaia di psicoanalisti che fanno psicoanalisi. Non c'è un singolo caso che è stato mai completato, per la semplice ragione che non hanno niente a che fare con la meditazione. Senza la meditazione puoi andare avanti a dipingere la superficie, ma la realtà interiore rimane la stessa.

I miei terapeuti devono introdurre la meditazione come il vero centro della terapia. Tutto il resto dovrebbe essere risolto intorno a ciò. Allora abbiamo fatto della terapia qualcosa di veramente valido. Allora non è solamente il bisogno di quelli che sono malati, o di coloro che sono in qualche modo mentalmente squilibrati, o di coloro che sentono paura, gelosia, violenza... questa è la parte negativa della terapia. La nostra terapia dovrebbe essere tale per cui restituiamo alle persone la loro individualità, diamo loro integrità, in modo che non abbiano paura della morte. Una volta che la paura della morte sparisce, tutte le altre paure sono molto piccole; esse seguiranno e semplicemente scompariranno. Dobbiamo insegnare alla gente come vivere in modo totale e integro, contro gli insegnamenti di tutte le religioni. Loro insegnano la rinuncia, io insegno la gioia.

Osho