



ANNAM BRAHM.
IL CIBO È DIO.

*E perché
il fumo no?*

Tratto da un racconto di Osho.

Dagmara Szymanska & Diego Galati

ispirazionegioia.it/iononfumo
ispirazionegioia@gmail.com



Un giorno è venuto da me un fumatore.

Fumava da 30 anni, era malato e i medici gli hanno detto chiaramente: “non guarirai mai se non smetti di fumare”.

Lui aveva provato tante volte ma proprio non riusciva: cercava di resistere per 2 o 3 giorni ma la sofferenza era tanta e la voglia così forte che puntualmente ricadeva nella sua routine.

A causa del fumo aveva perso la sua autostima. Sapeva di non essere in grado di mantenere la parola, di fare qualcosa di buono per sé stesso. Sapeva di non riuscire a smettere e ai suoi occhi aveva perso valore perché si considerava un uomo debole. Non si rispettava e non si amava abbastanza.

È venuto da me e:

- Cosa posso fare per smettere di fumare? – mi ha chiesto.

- Nessuno può smettere di fumare. Devi comprenderlo. Il fumo non è solo una questione di decisione. È entrato nel mondo delle tue abitudini e ti ha sporcato le radici. Trent'anni è un bel po' di tempo, non credi? Ha contaminato le tue radici, la tua biochimica e si è espanso ovunque. Adesso non è solo questione di scelta logica fatta con la testa. A ben vedere, in questi casi la testa non aiuta affatto. È così impotente che puoi iniziare tante cose senza riuscire poi a fermarle facilmente.

Quando pratici qualcosa così a lungo, tuttavia, diventi un grande jogin – wow, 30 anni di pratica nel fumo!

Dopo tutto questo tempo è diventato automatico e ora lo devi disautomatizzare – gli ho detto.

- Cosa intendo per disautomatizzare? – mi ha chiesto.

- È proprio questa la tua meditazione – disautomatizzare. Fai una cosa: smetti di pensare di dover smettere di fumare, non ce n'è bisogno. Fumi da 30 anni e sei vivo. Certo, è stato una sofferenza ma ti sei già abituato.

Se non avessi mai fumato saresti morto qualche giorno o settimana dopo. Ma che cambia? Cosa avresti di diverso fatto in quei giorni? Cosa cambia se muori lunedì, martedì o domenica? Quest'anno o il prossimo?

- Sì, hai ragione, non ha importanza – ha confermato.
- Allora dimenticalo, non si tratta di smettere di fumare e non lo faremo. Piuttosto cercheremo di capirlo. La prossima volta che prendi in mano il pacchetto fai una vera e propria meditazione col fumo.
- Devo fare una meditazione col... fumo?
- Sì, certo! Se le persone possono meditare bevendo un tè e farne una cerimonia, perché no? Fumare una sigaretta può essere allo stesso modo una bellissima meditazione.
- Ma cosa dici? – mi ha chiesto. Sembrava incuriosito ed eccitato dalle mie parole. – Meditazioni!? Come posso fare? Dimmi per favore, non vedo l'ora!
- Così gli ho dato la sua meditazione.
Fai una cosa: quando tiri fuori un pacco di sigarette cammina lentamente. Divertiti e gioisci di ciò che fai. Non c'è nessuna fretta. Sii consapevole e cosciente, sii concentrato e attento – fai uscire il pacchetto dalla tasca pian piano, con la tua piena concentrazione.

La meditazione è vita. Non essere in meditazione significa non essere vivo.

Poi tira fuori pian piano una sigaretta, non come al solito di fretta, inconsciamente, automaticamente ma con piena concentrazione. Inizia ad aggiustarla, a stirarla, girarla tra le dita con il tuo pieno focus. Ascolta i suoni che produce... sì, le persone zen lo fanno già quando il bollitore inizia a sbuffare... e poi, mentre il tè è in infusione... mhmm... quell'aroma... anche tu annusa la sigaretta e senti l'inebriante profumo del tabacco in tutta la sua bellezza...





- Ma di cosa stai parlando?! – mi ha interrotto – La bellezza?

- Sì, la sigaretta è bella. Il tabacco è divino come qualsiasi altra cosa. Annusalo – è il profumo di Dio.

Ma dai! – sembrava stupito – Stai scherzando?

- Niente affatto. Anche quando scherzo, non scherzo davvero. Sono molto serio.

Poi mettila tra le labbra, con tutta la tua concentrazione e accendila con il tuo pieno focus. Gioisci di ogni movimento e dividi ogni azione in movimenti più piccoli per essere sempre più concentrato. Subito dopo fai il primo tiro – tira Dio sotto forma di fumo.

Gli Hindù dicono Annam Brahm – “il cibo è Dio”. E perché il fumo no? TUTTO È DIO.

Inspira profondamente insieme alla sigaretta... come se fosse in pranayama, il controllo ritmico del respiro. Ti sto donando un meraviglioso yoga del terzo millennio. Dopo fai uscire il fumo e aspira un altro tiro. Fallo molto lentamente e consciamente.

Se riuscirai a farlo, sarai davvero stupito di ciò che sentirai e, a breve, vedrai tutta l’inutilità del fumo. Non perché gli altri ti hanno detto che è stupido fumare, perché ti hanno detto che fa male.

Ma perché sarai TU A VEDERLO. E questo “vedere” non sarà intellettuale.

Uscirà fuori da tutta la tua esistenza, diventerà una visione della tua completezza.

E poi se un giorno il fumo si sgancerà – si sgancerà. Se durerà ancora – durerà. Ma tu non hai bisogno di preoccuparti di tutto ciò.

È tornato da me dopo 3 mesi. Mi ha guardato dritto negli occhi e ha detto: “non ci crederai ma si è sganciato”.

Ora – gli ho risposto con un sorriso – prova a farlo anche con altre cose...